

Gli anziani e l'importanza di un supporto psicoanalitico

L'invecchiamento è un processo naturale che porta con sé una serie di cambiamenti fisici, emotivi, relazionali e sociali. Questi cambiamenti possono essere difficili da affrontare e possono portare a disagio psicologico, come depressione, ansia e solitudine. Ma i fattori che possono deprimere gli anziani possono essere molteplici e di diversa natura: da quelli di salute più comuni come diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione, problemi osteoarticolari, dolore cronico, a quelli infine psicologici e sociali, come l'isolamento, i lutti, la perdita del ruolo lavorativo, la fragilità finanziaria. Ecco allora come la psicoanalisi può rappresentare un aiuto importante e fattivo per gli anziani. Ne parliamo, in questa intervista di oggi, con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Dott.ssa Lucattini, quali sono le principali sfide psicologiche che gli anziani affrontano nel loro quotidiano?

“Innanzitutto, il corpo che per sua natura cambia e l'arrivo di patologie fisiche tipiche dell'invecchiamento che possono essere maggiori o minori a seconda della predisposizione individuale, la familiarità, dei traumi fisici e psichici, dello stile di vita che si è avuto negli anni. Le persone anziane soprattutto se vivono o trascorrono molto tempo da sole, si sentono abbandonate, inutili, escluse dalla vita familiare e sociale, senza sostegno nel momento del bisogno, finite”.

Come influisce, in particolare, la solitudine sulla salute mentale e fisica degli anziani e in che modo la psicoanalisi può mitigare questi effetti negativi?

“La solitudine, il vuoto depressivo, l'ansia e crisi di angoscia, causano una grande sofferenza personale con risvolti anche somatici e talvolta con conseguenze serie, andando a riaccutizzare patologie croniche di cui spesso gli anziani soffrono provocando in alcuni casi anche somatizzazioni di origine mentale. La depressione non curata aumenta del 35% la mortalità, un dato paragonabile all'effetto di patologie fisiche gravi. L'isolamento, inoltre, azzerava la vita sociale, rende difficile trovare delle buone compagnie, problematico incontrare un nuovo partner e di avere occasioni gioiose e di divertimento. Com'è noto, il buon umore allunga la vita.

Ma il primo elemento è che l'analisi si fa con qualcuno; quindi, si instaura un rapporto profondo e una abitudine al dialogo scandito, settimana dopo settimana, con la certezza di essere ascoltati con attenzione, ricevere delle risposte appropriate e riflettere insieme a dei processi inconsci. Inoltre, è importante ripensare alla propria vita da un nuovo punto di vista, adottando uno sguardo diverso utilizzando una lente che permette di evidenziare dei particolari che erano sfuggiti”.

Secondo la Sua esperienza, quali sono i principali benefici che gli anziani traggono dalla psicoanalisi rispetto ai loro coetanei che non vi si sottopongono?

“La caratteristica comune tra gli anziani che abbiano fatto un'analisi è che sono più sereni, maggiormente riflessivi, attenti a se stessi e alla propria salute, affrontano la depressione e la paura della fine della vita. Non di rado sono più longevi a parità di malattie fisiche, rispetto ai loro coetanei che non hanno fatto un'analisi, poiché si osservano, pensano creativamente, sono più vitali. Sanno chiedere aiuto, non hanno timore a consultare i medici o a sottoporsi ad accertamenti, controlli e prevenzione.

Parlare con un analista non è una conversazione di tipo familiare o amicale, inizia per una difficoltà ed è incentrata sulla risoluzione dei sintomi e sul recupero di aspetti positivi di se stessi. Inoltre, attraverso il lavoro analitico è possibile bonificare esperienze negative, elaborare esperienze traumatiche, recuperare ricordi. La riflessione in analisi aiuta a dare un altro o un nuovo significato al passato, consente di immettere in se stessi la forza vitale necessaria per affrontare il presente. Inoltre, nella propria analisi vengono coniugati aspetti relazionali e affettivi con una comunicazione sincera e profonda. Insieme, è possibile osservare se stessi da punti di vista diversi o non focalizzati in precedenza. Oltre a ciò, si dà

