

qualità & benessere

upipa

Con il patrocinio di:

APS RINATA ETS

Partner:

SiCuro Facile curarsi a casa

arjo

TecMed Healthcare solutions

ZUCCHETTI

SERENITY

io.sano Soluzioni per la disfagia

teiacare IL POTERE DI FARE MEGLIO

Generazioni e legami
L'incontro intergenerazionale come spazio di reciprocità, identità e generatività

Prof. Antonino Giorgi

L’umarel

Stereotipi, pregiudizi e trattamento differente

Riconoscere l’umarel come forma di ageismo significa interrogarsi su quanto spesso sappiamo guardare una persona anziana senza ascoltarla



Invecchiare non significa soltanto perdere

La rappresentazione dell'invecchiamento è dominata dal paradigma della perdita. Le perdite esistono e sarebbe sbagliato negarle

Invecchiare significa perdere forza, salute, autonomia, memoria. Significa andare in pensione, perdere progressivamente alcuni ruoli sociali, talvolta perdere persone significative

Davanti a noi c'è una biografia, una storia, una persona

Una persona di ottant'anni porta dentro di sé il bambino che è stata, il giovane adulto che si è innamorato, chi ha lavorato, ha sofferto e ha ricominciato. Non solo un corpo che invecchia

Il rischio dell’invisibilità nella post modernità

- Non essere più interpellati né consultati, come se le domande importanti appartenessero ormai soltanto agli altri
- Essere identificati attraverso i propri bisogni: terapia, farmaco, assistenza, difficoltà
- Non essere più percepiti come qualcuno che possiede qualcosa di interessante da dire

Essere assistiti non significa necessariamente essere riconosciuti

Possiamo prenderci perfettamente cura di qualcuno e, contemporaneamente, smettere di chiedergli chi è. La persona rischia così di trasformarsi, nello sguardo degli altri, nella propria fragilità



Disidentità e modernità liquida? Gassosa?

Modernità liquida: legami, ruoli e appartenenze si fanno fluidi, provvisori, revocabili. Le vecchie cornici che davano identità (lavoro, famiglia, comunità) perdono stabilità

Disidentità: l'identità non si costruisce più su basi solide e resta frammentata, in continuo rifacimento. Anche la scelta dei legami diventa provvisoria: ciò che un tempo era dato oggi va costruito e rinegoziato

Giovani

Vivono l'incertezza di dover scegliersi

Anziani

Vedono svanire ruoli e riferimenti

L'incontro tra generazioni offre un ancoraggio narrative ed identitario: una storia condivisa in cui riconoscersi

Chi ha più bisogno dell’altro?

L’anziano del giovane o il giovane dell’anziano?

Quando parliamo di incontro tra generazioni pensiamo soprattutto ai benefici per la persona anziana: solitudine, isolamento, riduzione delle relazioni, perdita dei ruoli, necessità di mantenere attive le capacità cognitive, narrative, emotive

Così immaginiamo il giovane come qualcuno che entra nella vita dell’anziano portando energia, compagnia, stimolazione e novità. È una prospettiva comprensibile, ma incompleta

Se osserviamo l’incontro da un punto di vista psicologico, accade qualcosa di più interessante e profondo: due persone, in momenti diversi del ciclo di vita, possono diventare reciprocamente significative

Abbiamo bisogno di sentirci significativi, per noi e per gli altri

Non basta avere qualcuno vicino: gli esseri umani hanno bisogno di sentirsi significativi per qualcuno

Si può essere circondati da persone e sentirsi profondamente soli. Si può ricevere assistenza e non sentirsi riconosciuti

Si pensi a una giornata scandita da gesti di cura impeccabili: tutto funziona, eppure nessuno chiede quale musica amasse, quale decisione abbia cambiato la sua vita, che cosa desideri ancora

L'incontro con un giovane restituisce all'anziano il ruolo di portatore di una storia

Solitudine e isolamento non coincidono

Solitudine

Esperienza soggettiva: scarto tra relazioni desiderate e percepite

Isolamento

Struttura e frequenza dei contatti

Una persona può avere pochi rapporti senza sentirsi sola, oppure vivere una solitudine profonda pur essendo circondata da altri

Contano funzione e qualità: ascolto, reciprocità, riconoscimento

La solitudine interessa anche adolescenti e giovani adulti, quindi non riguarda soltanto la vecchiaia

Il racconto di sé

Il ritorno autobiografico ha un significato particolare nell'età avanzata. Ricordare non significa necessariamente rifugiarsi nostalgicamente nel passato: significa rielaborare la propria storia

Raccontare significa selezionare, collegare, reinterpretare: guardare a ciò che è accaduto con gli occhi della persona che siamo diventati

01

Selezionare

02

Collegare

03

Reinterpretare

Il racconto ha bisogno di chi ascolta

Il racconto ha bisogno di qualcuno disposto ad ascoltare. Quando un giovane ascolta una persona anziana sta comunicando qualcosa di molto potente

“La tua storia merita il mio tempo”

E, ancora più profondamente: “Quello che hai vissuto ha ancora qualcosa da dire al mio presente.” In quel momento l’anziano non è più soltanto destinatario. Torna a essere interlocutore vivo

Il giovane nel tempo del possibile

Chi sono, chi voglio diventare?

Costruire la propria identità è uno dei compiti psicologici più complessi del ciclo di vita: quanto valgo, a quale gruppo appartengo, quale sarà il mio posto

Non sono interrogativi astratti: entrano nelle scelte quotidiane, nelle amicizie, nello studio, nel lavoro

Il giovane vive prevalentemente nel tempo del possibile. Il possibile è affascinante, ma può essere anche profondamente angosciante e/o ansioso

Quando molte strade sono ancora aperte, ogni scelta sembra determinante. E quando la biografia è ancora breve, ciò che accade oggi può assumere un peso enorme

Quando il presente occupa tutto il campo psichico

Immaginiamo un giovane dopo una bocciatura, una separazione o un primo fallimento professionale. Il presente occupa tutto il campo visivo e sembra non lasciare vie d'uscita

Un fallimento universitario

Sembra "il fallimento"

La fine di una relazione

Sembra la fine della possibilità di amare

Un errore

Diventa una definizione di sé

Un giovane così non trova una formula capace di cancellare il dolore, e nemmeno ne ha bisogno: può incontrare una prova incarnata che la vita attraversa fratture e ripartenze

La profondità temporale dell'anziano

Una lunga prospettiva temporale e una base sicura secondaria, la prova che una vita attraversa fratture e ripartenze

Una persona anziana può raccontare che qualcosa che a vent'anni sembrava definitivo, a settanta appare come uno dei tanti passaggi della propria storia

Non significa dire al giovane "vedrai che passa". Significa offrirgli una profondità temporale, cioè la possibilità di capire che un evento doloroso non coincide necessariamente con l'intera biografia

"Quello che mi sta accadendo è parte della mia storia, non necessariamente tutta la mia storia"

L’identità è storia

Identità narrativa: non siamo semplicemente un insieme di caratteristiche

Costruiamo progressivamente una narrazione che collega chi siamo stati, chi siamo e chi immaginiamo di poter diventare

Il giovane ha una narrazione ancora breve; l’anziano mostra come una vita venga reinterpretata. Un evento che a trent’anni sembrava una sconfitta può assumere a sessanta un significato completamente diverso

La vita non viene soltanto vissuta, viene continuamente risignificata

L’incontro intergenerazionale permette al giovane di osservare proprio questo processo

La selettività socioemotiva

Con l'avanzare dell'età e la percezione di un orizzonte temporale più delimitato, le persone tendono a privilegiare relazioni emotivamente significative e obiettivi capaci di dare senso al presente

Ciò aiuta a capire perché un incontro autentico possa avere più valore di una rete ampia ma impersonale

Per il giovane, il rapporto con chi possiede una prospettiva temporale più lunga può ampliare il campo dell'immaginabile e ridimensionare l'idea che ogni scelta attuale determini irrevocabilmente l'intera vita

Le storie personali non vengono costruite in solitudine: prendono forma davanti a interlocutori reali o interiorizzati, attraverso domande, silenzi e conferme

Conoscere chi è venuto prima di me

Nessuno costruisce la propria identità partendo da zero. Prima della nostra nascita esistevano già una famiglia, una lingua, una cultura, delle relazioni e delle aspettative

L'individuo non come un soggetto isolato, ma come immerso in una matrice di relazioni e significati. L'anziano è una parte della matrice antropo-relazionale da cui il giovane proviene

Quando un giovane incontra un anziano, incontra una memoria familiare, sociale: modi diversi di intendere il lavoro, il sacrificio, l'amore e la comunità

Ci si separa consapevolmente solo da ciò che si è potuto conoscere

Ciò che portiamo nel legame

Costruiamo progressivamente una narrazione attraverso la quale colleghiamo chi siamo stati, chi siamo e chi immaginiamo di poter diventare

Senza questo legame perdiamo memoria, futuro e continuità. Il legame è ciò che rende la vita condivisa un luogo di senso

Diventiamo ciò che siamo dentro le relazioni

L’incontro con la differenza

La differenza non produce subito comprensione. Può generare silenzio, imbarazzo e perfino irritazione

Il giovane può percepire lentezza dove l’anziano sente attenzione; l’anziano può leggere superficialità dove il giovane sperimenta rapidità e pluralità. È in questo attrito, se viene accompagnato e non giudicato, che l’incontro acquista valore formativo

Incontrare una persona di un’altra generazione significa incontrare una mente che può funzionare attraverso codici differenti: parole diverse, tempi diversi, cose marginali per uno e ovvie per l’altro

Vale anche il contrario: l’anziano può chiedersi perché per un giovane sia così importante essere connesso e perché i confini tra pubblico e privato siano cambiati

Decentrarsi

Se l’incontro funziona, entrambi devono compiere un’operazione psicologica fondamentale: decentrarsi. Significa provare, almeno temporaneamente, a osservare il mondo attraverso il sistema di significati dell’altro

01

Attrito

Silenzio, imbarazzo, irritazione

02

Decentrarsi

La mente dell’altro esiste anche quando non coincide con la mia

03

Formazione

Empatia e mentalizzazione

Significa riconoscere che la mente dell’altro esiste anche quando non coincide con la mia

Da questo punto di vista, l’incontro intergenerazionale può diventare una vera palestra psicologica della differenza, per entrambi

Decentrarsi per riconoscere l’altro

Il decentramento è la capacità di uscire dal proprio punto di vista e di vedere la realtà con gli occhi dell’altro

Tra generazioni è una competenza che si allena in entrambe le direzioni: l’anziano impara a non giudicare il linguaggio, i tempi e le priorità del giovane; il giovane impara a non ridurre la storia dell’anziano a un ricordo superato

La mentalizzazione, cioè la capacità di riconoscere stati mentali propri e altrui, rende possibile questo Incontro

Quando si mentalizza, si può chiedere invece di presumere e ascoltare invece di correggere: la relazione diventa uno spazio in cui ciascuno si sente compreso senza dover essere uguale all’altro

Il riconoscimento è pieno solo se è reciproco

Il limite

L’anziano rende visibile ciò che la cultura tende a nascondere. Dipendenza reciproca e finitezza del tempo attraversano ogni esistenza

Il corpo cambia e il tempo passa. Possiamo perdere persone importanti, avere bisogno degli altri e scoprire che non tutto è controllabile o riparabile

Proprio perché il tempo è limitato, scegliere diventa significativo

Per un giovane l’incontro con questa dimensione può produrre inizialmente disagio, ma può avere una funzione maturativa. Riconoscere il limite significa attribuire valore alla vita

Due vulnerabilità che si incontrano

Non abbiamo una generazione fragile e una generazione forte. Abbiamo vulnerabilità differenti

Anziano

Perdita, solitudine, modificazione dei ruoli, riduzione dell’autonomia, finitezza

Giovane

Incertezza, costruzione identitaria, pressione alla prestazione, paura del futuro

Questa differenza rende l’incontro generativo

La generatività

La generatività riguarda la capacità di investire in qualcosa che continuerà oltre noi

Una donna racconta come preparava preparava il compito di matematica ; un ragazzo registra la sua voce e la trasforma in un episodio audio. Lei scopre che un frammento della propria esperienza può viaggiare oltre la stanza; lui comprende che dietro un gesto quotidiano ci sono lavoro, relazioni e storia

La generatività ha bisogno di qualcuno che riceva. Una storia che nessuno ascolta rischia di rimanere chiusa, e un’esperienza che nessuno riconosce difficilmente diventa eredità

Reciprocità generativa

La reciprocità, però, non significa simmetria. Il giovane e l'anziano non devono darsi le stesse cose: ognuno porta nella relazione qualcosa che appartiene alla propria posizione nel ciclo di vita

L'anziano può portare memoria, esperienza, continuità, narrazione, appartenenza. Il giovane può portare curiosità, possibilità, cambiamento, riconoscimento e futuro

L'anziano consegna memoria al giovane

Il giovane restituisce futuro all'anziano

Generare significa essere riconosciuti da qualcuno

L’incontro tra generazioni diventa generativo quando ciascuno dei due smette di essere soltanto destinatario di cura o di aiuto e diventa una presenza che riceve e restituisce.

La generatività è il desiderio di lasciare qualcosa che vada oltre la propria vita, e questo desiderio trova senso solo in una relazione con chi può accoglierlo

Il giovane può cercare nell’adulto più anziano uno sguardo che riconosca il suo valore prima ancora della sua prestazione.

Ha bisogno di sentire che la sua domanda di senso è presa sul serio, che il suo modo di stare al mondo non è un errore da correggere ma una possibilità da comprendere

Attenzione a non idealizzare

Il contatto intergenerazionale non è automaticamente terapeutico. Può contenere stereotipi, incomprensioni, paternalismo, giudizio

L'anziano può pensare: "I giovani di oggi non hanno più valori". Il giovane può pensare: "Gli anziani non capiscono più il mondo"

Possiamo avere infantilizzazione dell'anziano e idealizzazione della vecchiaia, oppure attività nelle quali il giovane "intrattiene" l'anziano senza che avvenga alcun incontro autentico

Nelle RSA e nei servizi: creare le condizioni perché accada qualcosa tra le persone

Contatto e relazione

Dobbiamo distinguere tra contatto e relazione. Il contatto mette due persone nello stesso luogo. La relazione permette a due persone di diventare reciprocamente significative

L’obiettivo non dovrebbe essere semplicemente “portare i giovani dentro”. Dovrebbe essere costruire le condizioni affinché possa accadere qualcosa tra le persone

Che cosa dice la letteratura scientifica

Molte revisioni sistematiche descrivono un quadro promettente. Nei programmi tra adolescenti e anziani si osservano benefici per entrambe le generazioni

Anziani

Più benessere, impegno cognitivo e partecipazione sociale

Adolescenti

Costruzione identitaria e sviluppo di competenze

Entrambi

Meno stereotipi e maggiore solidarietà

Oltre il già conosciuto, lo scontato

Quando costruiamo iniziative intergenerazionali siamo tentati di rappresentare l'anziano con immagini rassicuranti: il nonno, la saggezza, i racconti di una volta. Ma non tutte le persone anziane sono nonni, non tutte sono sagge, non tutte desiderano raccontare il passato

Una persona anziana rimane un adulto, con desideri, conflitti, ambivalenze, opinioni. Il giovane non è semplicemente "il futuro": è una persona che vive pienamente il presente

Se vogliamo costruire un incontro autentico dobbiamo permettere all'anziano di presentarsi come soggetto, non come rappresentante stereotipato della vecchiaia

Entrambi vivono nel presente

Dall’incontro alla comunità

Ogni linguaggio comune tra generazioni restituisce continuità alla comunità

Memoria privata che diventa patrimonio condiviso: ciò che era memoria di una famiglia può diventare patrimonio di tutti

Ciò che era inquietudine giovanile può trovare ascolto senza essere subito corretto o valutato

Il tema non riguarda più soltanto la psicologia individuale. Riguarda il modo nel quale costruiamo le nostre comunità

Uno spazio di identità, riconoscimento e appartenenza

Non solo uno strumento contro la solitudine degli anziani

Uno spazio di questo tipo è un luogo in cui ciascuno può contribuire, costruire la propria identità e riconoscere l’altro

Identità, riconoscimento, appartenenza

Identità

Spazio di costruzione dell’identità

Riconoscimento

Spazio di riconoscimento. Memoria e possibilità si incontrano

Appartenenza

Spazio di appartenenza. Spazio di generatività reciproca

Segregazione generazionale

Abbiamo progressivamente organizzato molti spazi sociali separando le generazioni

- **I bambini con i bambini**
- **I giovani con i giovani**
- **Gli adulti con gli adulti**
- **Gli anziani con gli anziani**

Abbiamo creato servizi efficienti e specializzati, ma talvolta abbiamo anche prodotto segregazione generazionale

Possiamo costruire luoghi in cui incontrarsi torni a essere normale?

Fare qualcosa insieme

Il legame nasce più facilmente quando non chiediamo alle persone semplicemente di “stare in relazione”. Nasce mentre fanno qualcosa

Questi luoghi possono essere scuole e università, RSA e quartieri, biblioteche, associazioni e centri culturali. Ciò che conta è che non siano soltanto sedi di eventi occasionali, ma contesti abitabili, nei quali la presenza dell’altra generazione diventi familiare

“Stiamo costruendo qualcosa insieme”

Dalla buona intenzione a una pratica competente

Una buona intenzione non basta: servono passaggi concreti, pensati con le persone che li vivranno

01

Partire

Da interessi e possibilità reali, non da categorie astratte

02

Preparare

Il gruppo: stereotipi, timori, aspettative

03

Contribuire

Entrambe le parti, libere di partecipare e interrompere

Nei contesti di cura

Nei contesti di cura emergono questioni specifiche: consenso, fatica, deficit, tutela delle storie personali

Raccontare non è un obbligo. Entrambe le parti devono essere libere di partecipare e di interrompere, senza che la storia di nessuno diventi una prestazione

Il criterio resta il rispetto della persona, non la quantità di attività proposte

Continuità e sostenibilità

Gli incontri episodici emozionano, ma costruiscono poca appartenenza

- **Tempi riconoscibili e referenti stabili**
- **Supervisione e documentazione**
- **Valutazione che coinvolga entrambi i gruppi**

Senza continuità, anche le buone intenzioni si dissolvono in un episodio

Valutare la qualità

Una continuità reale richiede tempi riconoscibili e referenti stabili, oltre a una cura costante delle persone coinvolte

Supervisione, documentazione e una valutazione che coinvolga entrambi i gruppi permettono di capire che cosa funziona davvero e per chi

La qualità non è il numero di eventi,
ma la capacità di generare relazioni e spazi comunitari

Non invecchiamo da soli
e non cresciamo da soli

L’anziano porta memoria, il giovane porta possibilità. Ciascuna generazione incontra l’altra mantenendo la propria differenza

Passato e futuro si incontrano nel presente e diventano relazione

Una comunità che include più generazioni è un luogo in cui memoria e futuro possono circolare

In sostanza, chi ha bisogno di chi?

L’anziano può aver bisogno del giovane. Anche il giovane ha bisogno dell’anziano

Un legame ha bisogno di tempo per diventare appartenenza, e di luoghi in cui possa crescere

Entrambi hanno bisogno di una comunità in cui incontrarsi

Senza questo legame perdiamo memoria, futuro e continuità