

“Vademecum”
2004

L’anziano
e la
comunicazione



Questa pubblicazione è stata realizzata grazie ai seguenti contributi:



*Organizzazione Cristiano
Sociale Ticinese*



e con la collaborazione
della redazione del
settimanale *“Il Lavoro”*



Finito di stampare il 6 dicembre 2004, giorno di San Nicola di Bari

Indice

Noi siamo ciò che comunichiamo pag. 3
Romano Rossi

Coinvolgere nella comunicazione pag. 4
Dario Robbiani

L'arte di saperli ascoltare pag. 6
Dalmazio Ambrosioni

Ricordarsi di tutti gli anziani pag. 8
Raimondo Locatelli

La comunicazione con la persona anziana pag. 10
Rita Pezzati

Creare un clima di accoglienza pag. 13
Mary Ardia

Nella società della comunicazione globale gli anziani rischiano l'isolamento pag. 16
Pio Eugenio Fontana

Attività fisica e terza età pag. 18
Fabio Märki

O comunicazione o morte! pag. 20
Sandro Vitalini

Parlare e confrontarsi pag. 23
Daria Lepori

Fra individu@listi e perdenti.com pag. 25
Francesco Mismirigo

Comunicare attraverso il volontariato pag. 27
Marilù Zanella

E se sentissimo il loro parere? pag. 31
Giacomo Falconi

Noi siamo ciò che comunichiamo

Romano Rossi

Presidente OCST

Il Vademecum di quest'anno ha scelto un tema che s'ispira ad una realtà talmente evidente che a volte sembriamo dimenticarcelo: quella della comunicazione, divenuta strumento indispensabile per esprimere la nostra personalità. Infatti, ogni gesto, ogni parola, ogni comportamento, ogni pensiero è anche, e sempre, una forma di comunicazione. Per questo la stessa rappresenta l'essenza stessa dell'esistenza di ciascuno di noi, dal momento che tutti comunicano: solo lo fanno in modo diverso, ognuno secondo le proprie corde.

Normalmente si comunica con gli amici, con i familiari, con chi ci è più affine per abitudini, cultura, conoscenza, età e così via. Ma è evidente che la vera sfida consiste nel riuscire a comunicare con eguale facilità anche con chi è diverso.

Negli ultimi anni è cresciuta la consapevolezza dell'importanza della comunicazione, specie con il diffondersi delle reti televisive, della telefonia cellulare, delle applicazioni informatiche dapprima nei luoghi di lavoro e in seguito anche a domicilio, soprattutto con internet che costituisce una rivoluzione tecnologica della quale non si è misurata del tutto la portata e le conseguenze. Oggi tutti questi nuovi mezzi diventano strumenti in grado di creare nuovi orizzonti anche per gli anziani, che dopo un iniziale, comprensibile timore, non hanno tardato a capire le straordinarie possibilità di comunicare. Solo così si può interpretare la risposta data a talune iniziative sui desideri formativi, mettendo proprio

l'informatica in cima alle loro preferenze, quasi a dimostrare che anche gli anziani si ritengono ancora in grado di imparare cose nuove.

A questo proposito vale la pena di ricordare che la Confederazione ha lanciato una campagna di sensibilizzazione per stimolare la gente ad utilizzare internet e, dalle risposte, proprio gli anziani figurano tra i gruppi prioritari desiderosi di integrarsi nella moderna società tecnologica.

Inutile nascondere che anche questo contribuisce a creare un'immagine positiva della vecchiaia e a scalzare tutti i vecchi pregiudizi nei suoi confronti. Con questo avvicinarsi ad un mondo tutto nuovo gli anziani desiderano soprattutto arricchire la loro comunicazione, nella speranza che riesca anche a migliorare la qualità della loro vita. Consapevoli che, in ultima analisi, la comunicazione siamo noi o, detto altrimenti, noi siamo ciò che comunichiamo. Per contro se l'anziano non conserva la possibilità di scambiare un vivace e costante flusso di messaggi con il suo ambiente corre il rischio dell'isolamento e della solitudine, anticipando in questo modo la perdita della propria autonomia.

Mi felicito con il Comitato dell'Associazione Anziani dell'OCST per aver voluto approfondire un tema essenziale e d'estrema attualità com'è quello della comunicazione che rappresenta, a non averne dubbio, un'alleata preziosa e insostituibile a favore di una migliore socializzazione.

Coinvolgere nella comunicazione

Dario Robbiani

Giornalista e consulente per la comunicazione

La terza età è un mercato interessante per i venditori di televisori, computer, telefonini e altri marchingegni elettronici.

Le persone anziane fanno tiratura e indici d'ascolto. Sono loro che leggono i quotidiani. Non uno, frettolosamente, ma tutti e tre (GdP, Corriere e Regione). Perfino un giornale italiano e un settimanale d'informazione generale, naturalmente Il Lavoro, il settimanale dell'organizzazione cristiano sociale.

Sono i pensionati e gli ospiti delle case per anziani che guardano i programmi televisivi (Tsi e Teleticino). Ascolterebbero anche la radio (che taluni continuano a chiamare Radiomonteceneri) se non fosse cicaliccio e gragra, con musica bim-bum-bam e canzonette stupide, con testi micio-micio-bau-bau.

Eppure non esistono pubblicazioni per la terza età che trattano temi d'attualità. Sono, per così dire, riviste specializzate e monotematiche. E mancano i programmi televisivi oppure i siti su internet riservati agli anziani.

Li definiscono utenti senior. Sono clienti, compratori, abbonati, target, sono oggetti e non soggetti del processo mediatico.

In Italia hanno prodotto e diffuso un reality show con degli anziani. Si sono dimostrati più pimpanti, interessanti e intelligenti dei giovanotti balestrati e tatuati e delle belleccie che sculettavano sull'isola dei famosi o nella fattoria delle vecchie glorie.

La Tsi diffondeva programma pomeridiano d'intrattenimento per le teste argentate, condotto con garbo e professionalità da Yor Milano

Cose semplici. Una rassegna di vecchie fotografie. Ricordi di come eravamo. Domande sul Ticino d'antan. Giochi con le carte, tipo scopa, briscola e rubamazetto. Questo programma aveva il suo pubblico fedele, perciò... l'hanno tolto dal palinsesto! Misteri di Comano.

Si parla di rilanciare la televisione svizzera italiana con programmi ancorati al territorio, ossia con giochi. Documentari, reportage, dibattiti che concernono il nostro paese, inteso in senso lato, anche l'Insubria e gli italofoeni dei Grigioni o della Svizzera interna. Perché non fare una trasmissione per le persone anziane? Non una "possada" nostalgica e triste, da magone. I ricordi non sono solo nostalgia, sono le nostre radici culturali e sociali. Sono la registrazione del passato per proiettarsi nel futuro. Se non si sa da dove si viene non si sa neppure dove andare.

Le persone anziane non sono sempre malinconiche, sanno ridere e far ridere. Inoltre ne hanno di cose da raccontare. Stone familiari e di paese, di quando eravamo meno benestanti ma, forse più felici. Negli anni 40-50, durante e dopo la guerra, avevamo progetti, sogni, ideali e grandi speranze. Il Ticino non era poli urbani e regioni, ma villaggi e borghi, dove ci si conosceva tutti e si socializzava senza bisogno di ricorrere alla psicoterapia di gruppo.

Ho raccontato del Ticino che non c'è più nel libro «Caffelatte», che doveva essere un'informatica genealogica all'attenzione dei miei nipoti, e ho avuto un successo insperato. Due edizioni e molte reazioni di chi aveva teorie simili da raccontare. Si sono dimostrati interessati ai miei racconti coloro che hanno vissuto quei tempi, per non dimenticare, e coloro che non avendoli vissuti, essendo nati dopo, vogliono sapere e conoscere, per cercare di capire in che mondo sono capitati.

Anche i quotidiani e la radio potrebbero riservare delle rubriche alla terza età. Esiste anche la pubblicazione dell'ATTE. Il Lavoro non dimentica i pensionati, ma ci vorrebbe una presenza dettata dall'attualità. Ossia dare delle notizie e fornire una chiave di lettura degli avvenimenti politici, economici o di cronaca sulla base dell'esperienza.

Inquadrare ciò che succede in un discorso che si rifà a ciò che è già capitato.

Non si tratta soltanto d'informare le persone anziane, ma di utilizzarle quale fonte d'informazione diretta e originale sulle condizioni e il modo di pensare di chi è uscito dal giro economico ma rappresenta sempre un capitale per la società.

La comunicazione per essere efficace deve essere interattiva. Bisogna parlare e ascoltare, informarsi e informare. Osservare, fotografare e riflettere e analizzare. Bisogna poter "dire la sua" e non rimanere imbambolati davanti al televisore o con il giornale in mano, scuotendo la testa.

Nella rete della comunicazione le persone anziane potrebbero portare testimonianze e conoscenze. Non per fare il grillo parlante o la maestrina dalla penna rossa. Non per esclamare: "Ma ai nostri tempi". Non per rimpiangere gli anni passati, ma per dimostrare che molte cose che ci stupiscono oggi, gli anziani le hanno già vissute. E sono qui a raccontarle, poiché, gratta gratta, c'è poco di nuovo sotto il cielo.

Cambiano i mezzi di comunicazione, il linguaggio, lo stile del racconto, ma i contenuti sovente sono uguali.

Queste cose i vecchi (ma sì, chiamiamoli con il loro vero nome, che è simbolo di saggezza e non di decadenza) le conoscono e lo possono rammentare ai giovani. Non per evitare di sbagliare, ma per permettere loro di non ripetere gli stessi errori, se proprio di commetterne dei nuovi!

Dario Robbiani - Giornalista e consulente per la comunicazione
Autore dei libri "Comunicare, ma come?", manuale per capire le informazioni e per farsi capire quando si parla o si scrive, e di "Caffelatte, storie familiari e di paese di quando non c'era la televisione".

L'arte di saperli ascoltare

Dalmazio Ambrosioni

Direttore de "Il Lavoro"

Ci si chiede spesso di cosa hanno bisogno gli anziani. Certo di molte cose, esattamente come tutti, i giovani, gli studenti, le casalinghe, chi lavora ecc. ecc. Hanno bisogno di un rapporto diretto con la realtà, hanno bisogno di mediazioni, cioè di contatti, hanno bisogno di servizi, hanno bisogno di affetto, e l'elenco potrebbe continuare tenendo presenti molte varianti, perché ogni singola persona poi ha dei bisogni, delle attese sue personali. Quindi hanno bisogno di ricevere, ma non dimentichiamo che gli anziani hanno bisogno - soprattutto e di più - di dare, di rendersi utili, di contribuire. E questo a molti livelli, da quello affettivo a quello pratico. Guardiamoli bene: più che ricevere, danno, e senza chiedere interessi.

Questa dinamica del dare ed avere, bisogno di dare e bisogno di ricevere, è prettamente di tipo comunicativo. Gli anziani (ripeto, esattamente come tutti gli altri, ma spesso in forma più matura, grazie anche all'esperienza) si collocano all'interno di una situazione di scambio. E questa che cos'è, se non comunicazione? Perché in ogni cosa che danno e ricevono ci mettono un messaggio. Questo ci porta a dire che gli anziani hanno bisogno di ricevere e trasmettere comunicazione; magari solo un sorriso, uno sguardo dolce, un gesto, e sappiamo quanto queste piccole-grandi cose sappiano comunicare più di tanti discorsi e ragionamenti. Hanno bisogno di qualificare le cose che danno e che ricevono con quel valore aggiunto che è, appunto, la comunicazione. In entrata e in uscita.

Perché sarebbe riduttivo pensare agli anziani solo come a dei destinatari, dei ricettori di comunicazione. Lì, immobili, in attesa che qualcuno o qualcosa (magari solo la radio) dia loro delle comunicazioni, degli input. È vero il contrario, ossia che anche quelli costretti a una

mobilità ridotta, per forza di cose, o addirittura all'immobilità, sentono fortemente il bisogno di ricevere e soprattutto di dare comunicazioni: gesti, accenni, parole, movimenti, messaggi. Ritengo quindi che il dovere di tutti noi ancora non cronologicamente anziani, sia di ascoltare quello che hanno da dirci e prendere quello che hanno da darci. Di questo soprattutto hanno bisogno, questo soprattutto fa loro piacere. Gli anziani, soprattutto se sentono il peso degli anni, chiedono attenzione, e la prima attenzione è l'ascolto, che è una raffinatissima forma di comunicazione.

Va da sé che gli anziani (ripeto di nuovo: come tutti) hanno bisogno anche di ricevere comunicazione. E qui le opportunità non mancano; anche su questo opportuno Vademecum potete leggere proposte di van tipo: riviste, associazioni ecc. ecc. Questa nostra società, definita per antonomasia "della comunicazione", in effetti non si dimentica degli anziani. Rivolge anche a loro molte parole, molte comunicazioni, magari anche troppe, magari anche in forma logorroica, ma insomma ci sono. Non mancano a due livelli: le comunicazioni destinate a tutti, e quindi anche a loro, e quelle specificamente indirizzate a loro, comunicazioni che possiamo definire "di categoria". Meglio se questi due livelli si intrecciano tra loro, se si instaura un interscambio tra la massa informe delle comunicazioni, ad esempio con l'accesso a Internet (e molti anziani navigano nella Rete delle Reti e utilizzano l'utile strumento della Posta elettronica), e quelle precisamente pensate e inviate proprio agli anziani. Anche questo auspicato intreccio è un modo tutt'altro che secondario di non sentirsi "tagliati fuori", ossia di far parte, nel dare e nel ricevere, dei processi comunicativi.

Naturalmente nell'indirizzarci a loro sono da tener presenti alcuni criteri. Uno su tutti, ossia quell'utilissimo genere che è la "comunicazione di servizio". E' bene dare anche agli anziani le informazioni necessarie per poter fare delle cose: informazioni di servizio (farmacia, medico, assistenza e cura a domicilio, istituzioni, Comune, parrocchia, sacerdote ecc.), informazioni sul dove, come e quando succedono delle cose che possono interessare loro.

Senza però dimenticare le cosiddette comunicazioni "di approfondimento", che non si limitino al come-dove-quando, ma tali da contenere un giudizio, delle riflessioni che permettano di entrare anche nella qualità delle cose. Sono informazioni di tipo culturale che possono dare sapore alle notizie; e gli anziani sanno - proprio grazie alla loro esperienza di vita - approfondire le cose, andare ben sotto la superficie.

Tutto bene, quindi, anche se l'impressione è che rimangano anziani esclusi dalla comunicazione, magari inavvertitamente. E qui scatta il compito delle istituzioni, tra cui la nostra AAPI, di saperli contattare, rompendo il muro dell'esclusione.

Ma il pensiero finale vorrei proprio riservarlo alla comunicazione che gli anziani sanno dare, e che è fondamentale nel loro rapporto con il mondo e i suoi abitanti. Abituamoci ad ascoltare gli anziani, a non sommergerli di direttive come bambini. Lasciamo che comunichino, e raccogliamo le loro comunicazioni come un bene prezioso.

Ricordarsi di tutti gli anziani

Raimondo Locatelli

Direttore de "La Rivista di Lugano"

Se mi guardo attorno — in questa città di Lugano in cui lavoro e che cerco di "studiare" nelle sue molteplici sfaccettature per riportare, sulle pagine della "Rivista di Lugano", sensazioni e sviluppi, pecche e valori, aspirazioni e problemi — viene spontaneo, anzi immediato, constatare come grande sia la percentuale dei suoi abitanti incanutiti. Il mondo della terza età è infatti in costante, inarrestabile crescita. La vecchiaia avanza a grandi passi, lasciando sempre più in ombra la gioventù in conseguenza del basso indice di natalità. Emerge una figura di anziano perlopiù vitale ed operosa, che ama stare in compagnia, usare l'auto e il computer, fare attività fisica, leggere giornali e riviste oltre che libri, ascoltare musica, viaggiare, coltivare gli affetti, seguire radio e tivù, dialogare.

Sia ben chiaro: non tutti i nostri "vecchi" hanno addosso questa energia ed esuberanza tipiche della "terza giovinezza", e difatti vi è chi non è autosufficiente, è debole, è sprovvisto, deve convivere sovente con alterazioni più o meno serie. Ma, per fortuna, grazie alla medicina e alla solidarietà civile (familiari, parenti, volontariato e quant'altro), questo pianeta dai capelli bianchi può aspirare comunque ad un buon benessere fisico e psichico e riesce ad invecchiare anche come "anziano di successo", facendosi gestore attivo della propria vita dinamica, di ciò che rimane che è sempre apprezzabile, lasciando ormai perdere quello che se ne è... andato.

Vero è però anche che, a Lugano come altrove, l'occhio di chi vigila per registrare su un giornale le vicende di ogni giorno, si imbatte non di rado in ombre, zone di povertà, di emarginazione, soprattutto di difficoltà. Ci sono anziani che ammettono di non volersi e potersi muovere mai da casa; ci sono anziani che devono ricorrere alle prestazioni complementari o ad altre forme (più o meno ... umilianti) di

solidarietà e di aiuto materiale, a tal punto che anche solo un leggerissimo ritocco (qualche franchetto) nel prezzo dell'abbonamento del "loro" settimanale li mette in crisi e non sempre osano (per dignità umana) chiedere comprensione all'amministratore o al direttore della Rivista; c'è poi un numero elevatissimo ed inquietante di non autosufficienti.

La disabilità appare essere come la piaga peggiore per non pochi ultrasessantacinquenni, poiché in questi casi non si invecchia bene, si perde la capacità funzionale, non si hanno più rapporti intensi persino con i propri cari e con gli amici di un tempo. Vero è però anche che questa nostra città — nel contesto della politica sociale a favore delle persone over 65 con handicap di varia natura (dalla senescenza alla deambulazione) — dispone oggi, grazie a Dio, di istituti e strutture che sono autentiche gemme dal profilo dei servizi, dell'assistenza e della cura, e quindi dagli indubbi, grandi meriti a favore di questo variegato e complesso mondo della terza età.

La "Rivista di Lugano", da sempre ovviamente molto vicina nel suo impegno costante ad informare e soprattutto ad approfondire temi di attualità ma anche problematiche che appassionano la comunità civile nella sua interezza, ha per tradizione un rapporto privilegiato con gli anziani. Non esagero affatto nell'affermare che, quotidianamente, vi è un contatto diretto — attraverso visite in redazione, chiamate telefoniche, messaggi via e-mail e soprattutto ricorrendo agli invii postali — tra la persona "in là con gli anni" e il giornalista. Ad esempio, è sempre piacevole e persino toccante la corrispondenza che ricevo da nonni e nonne nel richiedere di segnalare la nascita o il compleanno del nipotino, la festa di famiglia, il successo negli studi del figlio, l'anniversario di nozze dei figli.

Altrettanto numerose sono le comunicazioni che questa gente attempata ha con il proprio settimanale nel registrare l'anniversario della scomparsa di un proprio familiare. In questo senso, è innegabile che i settori della cronaca rosa e dei "memoriam" sono gettonatissimi proprio fra i lettori in età AVS, con una "curiosità" che non eguali in altre

con una "curiosità" che non ha eguali in altre classi d'età e che, ad esempio, ci ha indotto non soltanto ad accrescere lo spazio a disposizione dei lieti eventi, ma ci ha spronato a renderne la pubblicazione più allettante ricorrendo al colore e ad una grafica più accattivante. Sempre a riprova del grande, sconfinato affetto che moltissimi anziani hanno nei confronti della "Rivista di Lugano", posso ancora citare che non soltanto essi sono frequentemente nostri affezionati e preziosi "collaboratori esterni", ma sono anche i primi a... proteste se una notizia non è ancora stata pubblicata oppure a lamentarsi perché la Rivista è arrivata in ritardo (ma la... colpa è soltanto della Posta), oppure ancora non è addirittura giunta in bucalettere (e le proteste fioccano d'estate, nei mesi di luglio e agosto, quando l'apparizione non è settimanale ma quindicinale, per cui un venerdì sì e uno no si resta senza giornale...).

Insomma, il feeling tra il settimanale che ho il piacere di dirigere e la gente anziana di questa città e del distretto è ottimale, intenso, carico di sentimento, di apprezzamento e di interesse. Una stima che la "Rivista di Lugano" cerca di ricambiare attraverso un quotidiano e rigoroso impegno ad essere sempre di più e sempre meglio l'interprete sereno, completo e dinamico di una realtà in costante evoluzione e dai mille interrogativi. Con la nostra dedizione piena, comunque, nell'offrire un prodotto, che induca alla lettura e alla riflessione oltre che all'informazione, per fare della Rivista un compagno inseparabile e piacevole nel cammino verso un'età sempre più matura e serena.

La comunicazione con la persona anziana

Rita Pezzati

Psicoterapeuta

Parlare di comunicazione significa addentrarsi nell'ambito delle interazioni proprie dei sistemi viventi, degli scambi che continuamente ci permettono di entrare in contatto con altri individui. Questi scambi possono essere verbali, atteggiamenti o comportamenti, e in un'ottica di comunicazione ciò che ci interessa è di ricercarne gli scopi e le funzioni. Appare quindi centrale nell'economia degli scambi interpersonali tenere sempre presente che ogni persona si inserisce nel gioco comunicativo a partire dalla propria identità.

In effetti è a partire da come ogni soggetto si è costruito una lettura del mondo e di sé nel mondo, e quindi di come egli si percepisce degno di attenzioni e di amore, che egli potrà affrontare gli incontri e i confronti con il suo gruppo di appartenenza familiare, lavorativa e sociale in senso allargato. Come ci ricorda Ploton, psichiatra francese e grande conoscitore dei processi dell'invecchiamento, funzione della loro identità gli individui tentano di adattarsi gli uni agli altri, la dinamica delle loro interazioni è destinata a costituire, per ciascuno di essi, una fonte di condizionamenti esterni che li sollecitano, nel gioco dei reciproci adattamenti, in base alle regole omeostatiche dei loro gruppi di appartenenza.

Adattarsi, nel senso di trovare il miglior equilibrio possibile tra individuo e ambiente fisico, sociale e relazionale, costituisce uno dei compiti fondamentali della specie umana. Tutti noi dobbiamo adattarci ai numerosissimi cambiamenti che costellano la nostra esistenza: crescere e diventare adulti implica trasformazioni fisiche, mentali, di abitudini, di vicinanze emotive, ed altri ancora; diventare genitori, dentro la gioia che comporta, esige adattamenti inevitabili sia nelle abitudini quotidiane che nel pensarsi come persona che da figlio diventa compagno/a per poi diventare a sua volta responsabile di un nuovo individuo.

Potremmo continuare con molti altri esempi, ma ci soffermiamo invece su un periodo che di adattamenti abbonda: il processo di invecchiamento. Abbiamo trattato questo tema su un altro numero di questa rivista, discutendo attorno al tema di "un'età da abitare". La metafora dell'abitare un periodo della vita faceva riferimento a quanto nell'andare in là con gli anni numerosi adattamenti divengono imprescindibili, pena la sofferenza della non crescita individuale. Come adattiamo la nostra abitazione alle esigenze, ai gusti e ai desideri del momento, con un arredamento che rispecchia il nostro stile di vita, così "arrediamo" la nostra vita integrando le trasformazioni che sperimentiamo ogni giorno, un passo più lento, i cambiamenti sensoriali (in particolare visivo e uditivo), ecc.. E quindi la nostra identità, cioè il nostro modo di percepirci, di sentirci, di raccontarci agli altri e di esserne ascoltati che dentro le relazioni con altre persone, in particolare quelle significative, che dà un significato particolare al modo in cui noi comunichiamo. Essere in comunicazione con gli altri ci aiuta così a crescere e a trovare sempre nuovi equilibri di crescita. continuando quindi il processo dinamico della costruzione dell'identità.

Comunicare con la persona anziana

In questa breve introduzione, ho voluto sottolineare quanto, per l'essere umano di qualsiasi età, la comunicazione nelle sue forme verbali e non verbali sia fonte di scambio fondamentale non solamente per trasmettere informazioni, pensieri, necessità, creare condivisione e quindi cultura, ma per l'essenza stessa dell'individuo, per poter continuare a costruire il senso di sé, il processo della propria identità in divenire.

Processo che continua lungo tutta la vita, anche quando apparentemente, in caso di malattie dei processi mentali, possa invece sembrare più difficile.

Posto questo assunto fondamentale e sottolineando come la narrazione di sé, il raccontarsi agli altri e a se stessi, converga in un equilibrio che aiuta e sostiene la percezione di benessere (narrarsi a un'altra persona implica vicinanza, ascolto, stimola la motivazione

del significato di presenza), ricordiamo che in ogni tempo della vita ogni singolo individuo presenta bisogni e desideri strettamente soggettivi, per cui se una persona può desiderare contatti frequenti e intensi., altre ne necessiteranno invece meno. Il rispetto dei ritmi individuali e delle diverse percezioni di necessità aiutano il mantenimento dell'integrità soggettiva (penso in particolare ai residenti delle case di riposo, argomento che tratteremo in seguito).

Concretamente la comunicazione con la persona anziana pone alcune condizioni particolari. È notorio, e soggettivamente riscontrabile, che l'invecchiamento porta con sé trasformazioni fisiologiche non gradevoli, in particolare per quanto concerne l'apparato visivo e uditivo.

Sentire meno bene può rivelarsi un elemento estremamente controproducente per l'efficacia comunicativa. Chi ha difficoltà di udito (e sappiamo che l'uso delle protesi auditive non ricava sempre gli effetti desiderati) può sentirsi tagliato fuori, meno partecipe, correndo il rischio di ritirarsi da situazioni sociali a lui/lei gradite e fonte di benessere. Tipiche sono le situazioni di gruppo, nelle quali non sentire bene rende difficile seguire una conversazione fra più partecipanti.

Alcuni individui faticano a chiedere di ripetere. trovandosi poi non più in grado di esprimere la propria posizione in quanto mancano delle informazioni indispensabili per poter partecipare alla discussione.

A volte alcuni pazienti mi riportano di sentirsi addirittura sciocchi, o di temere di fare figuracce vuoi perché potrebbero non seguire la tempistica del discorso e quindi porre affermazioni in ritardo, vuoi perché temono che lo stare zitti venga interpretato dagli altri come disinteresse, incapacità o addirittura supponenza.

Non è quindi il deficit in quanto tale a determinare la fatica relazionale della comunicazione, bensì il significato attribuito. Ciò significa che a parità di difficoltà sensoriali una persona può percepire una sofferenza molto alta ed allontanarsi dagli altri, generando ulteriore disagio, mentre un'altra riesce a trasformare questa stessa sofferenza

permettendosi, attraverso l'adozione di adattamenti a questo specifico problema, di mantenere e riattivare situazioni gradevoli, e come visto precedentemente, fonte di nuovi contatti e interessi.

Nella parte introduttiva segnalavo quanto si radichi nel rapporto con gli altri, negli scambi reciproci. la possibilità di crescere nella conoscenza di noi, e quanto questi incontri siano fonte di equilibrio emotivo personale (non dimentichiamo però che comunicare è fondamentale anche per il mantenimento di un buon funzionamento cognitivo, in particolare per la memoria). Quindi, dato che nella comunicazione l'interazione avviene almeno tra due individui, appare estremamente importante l'attenzione che poniamo verso il nostro interlocutore.

Affinché una comunicazione sia efficace e piacevole, nel caso di difficoltà uditive basta mettere in atto alcuni comportamenti correttivi quali per esempio porsi di fronte alla persona in modo che possa vedere anche l'articolazione labiale, che sia più vicina per non disperdere il suono, parlare a una velocità non eccessiva, ed altri ancora.

La comunicazione non verbale, tutto quanto aiuta la comunicazione ma non è scambio verbale, in questi casi diventa inoltre fonte di grande aiuto. La postura del corpo, la mimica facciale, il gesticolare che accompagna il nostro eloquio, le pause, il tono della voce, sono esempi di questa parte che comporta la comunicazione tra gli individui, ne è parte integrante e fondamentale, e della quale spesso non siamo consapevoli.

Tutta la prosodia, il non verbale, aiuta a meglio sottolineare e a chiarire il messaggio inviato al nostro interlocutore.

Un altro aspetto che mi preme rilevare riguarda il rischio di infantilizzazione. Mi capita a volte di osservare come, in assoluta buona fede, alcuni individui, di fronte ad un grande anziano, tendano ad utilizzare un linguaggio semplificato, a volte eccessivamente infantilizzante. Proprio in funzione dell'importanza del significato relazionale della comunicazione, dobbiamo essere vigili a non cadere in questa trappola:

l'invecchiamento non comporta un inevitabile declino cognitivo! Nella mia prassi clinica incontro ultranovantenni assolutamente brillanti e coinvolti nelle vicissitudini del mondo, oltre che nelle proprie. Sicuramente con questi anziani avremo l'accortezza di rispettare il rallentamento generale che contraddistingue la grande età, mentre per i contenuti non ci sono sicuramente controindicazioni, anzi, potremmo imparare molto offrendoci questi incontri.

Parallelamente, e questo in particolare a livello istituzionale, credo si debba essere molto attenti all'utilizzo del "tu". Si tratta di un tema antico e controverso. Personalmente propongo sempre di rispettare le categorie relazionali abituali: ad un amico do del tu, agli altri del lei. E' vero che alcuni operatori utilizzano la seconda persona singolare per rendere meno sgradevole l'impatto che il varcare la soglia di un'intimità (la stanza, il corpo) potrebbe produrre nell'ospite. Dobbiamo però tenere conto che i vecchi attuali fanno parte di una generazione nella quale il rispetto veniva ancora sottolineato proprio attraverso l'utilizzo di un pronome personale piuttosto che un altro. L'utilizzo del lei, per queste coorte, segnalava in modo importante il rispetto e la stima portata al proprio interlocutore.

Nella grande quantità di aspetti che si potrebbero prendere in considerazione, vorrei sollevare un'ultima questione, anche se fortunatamente tocca una fetta molto ridotta della popolazione anziana. Si tratta della comunicazione con il paziente che soffre di una forma di decadimento cerebrale, a cui viene posta la diagnosi di sindrome demenziale. Le persone affette da una forma di questa malattia (che sia Alzheimer o altro) continuano a rimanere persone a pieno titolo. Sicuramente senza il preziosissimo aiuto offerto dai familiari (ricordiamo che l'80% di questi casi continua a vivere a domicilio) e dagli operatori, essi non potrebbero sopravvivere in quanto con l'avanzare della malattia la loro autosufficienza va esaurendosi e chi li cura deve assumersi tutti gli oneri e le responsabilità.

Ma non si tratta unicamente di agire per e con lui, ma di continuare a tenere viva, nel limite del possibile, una comunicazione verbale e non

verbale che possa essere fonte di stimoli altrettanto vitali quanto la cura fisica della persona. Continuiamo quindi a parlare con loro anche se apparentemente non ci capiscono, usiamo frasi brevi e chiare, senza contraddizioni interne, con affermazioni o domande che riguardano il presente e non il futuro perché loro, a causa dei deficit non sono più in grado di proiettarvisi. Offriamo scelte tra due situazioni e non di più altrimenti si confonderebbero, ma continuiamo a offrirne, per farli sentire ancora partecipi.

Anche in questi casi la comunicazione è fonte di stimoli e di possibili riconoscimenti. In particolare parliamogli come ad un adulto quale è, segnalando cos'è il rispetto che gli portiamo e il valore che ha per noi. Questi malati sono grandi esperti della comunicazione non verbale nel senso che percepiscono, anche se non possono più tradurlo in pensiero comunicabile, le dissonanze che ci sono tra le nostre parole e il nostro atteggiamento (per esempio quando siamo nervosi o di fretta, ma cerchiamo di tenere un tono calmo, essi reagiscono a volte male, proprio perché cogliendo "un qualcosa" di non coerente, possono spaventarsi). La comunicazione con loro offre importanti spunti per il mantenimento delle capacità restanti, per salvaguardare la loro immagine di sé, e le loro risposte ci aiutano ad orientarci sempre meglio in questo difficile percorso dove paradossalmente solo la comunicazione offre punti di incontro.

Concludendo, ogni forma di comunicazione, verbale, scritta, simbolica, e non verbale sono fondamentali per noi essere umani. Fondamentali per migliorare le nostre conoscenze del mondo e di noi stessi.

Creare un clima di accoglienza

Mary Ardia

Terapista d'animazione e ergoterapia

Il tema della comunicazione è vasto quanto il cielo, per cui cercherò di soffermarmi solo su alcune riflessioni.

In ogni istante della nostra vita quotidiana comunichiamo, e lo facciamo in mille modi o, meglio ancora, ogni persona lo fa alla propria maniera.

Perché alla propria maniera?

Perché ogni essere umano è unico e irripetibile, e dunque si avvale della sua esperienza di vissuto personale.

Il principio universale di questa nostra avventura terrena ha inizio, senza ombra di dubbio, nella comunicazione che avviene fra madre e bambino.

Sin dai primissimi momenti in cui la madre si rende consapevole che un bimbo "c'è" nel suo grembo, madre e bambino si avvicinano all'incontro.

È un incontro pieno di amore.

La mente della mamma vaga nell'immaginazione. Spontaneamente ci sono gesti e sguardi verso la parte del suo corpo che accoglie. La voce è ancora soffusa in un dialogo interno. L'ascolto si fa misterioso perché c'è il desiderio di percepire, di sentire.

La comunicazione fra la coppia genitoriale si sviluppa in un tessere insieme per ricevere questo grande dono.

Venire alla luce significa: fondare, gettare le fondamenta per sviluppare nel tempo e nello spazio i contatti reali.

Dapprima questi contatti sono concepiti in famiglia, quindi progressivamente diretti verso altri esseri umani per avere sempre più conoscenze, apprendimenti, comprensioni, ... Crescendo, questo bisogno sarà sempre di più sostanziale, e si farà necessario, perché parte costitutiva del nostro essere umano.

Di norma comunicare ci viene istintivamente, con facilità e naturalezza.

Ognuno di noi può sperimentare, ogni giorno, cosa significa comunicare.

Infatti, ogniqualvolta stiamo davanti ad un interlocutore "basta" porsi in ascolto.

L'esercizio consiste nell'osservarsi, nell'ascoltarsi.

Si può utilizzare una griglia di ricerca chiamata, per l'appunto, griglia di Marcus Fabius Quintilianus (30-100 dopo Cristo, professore di retorica, autore di "L'istituzione oratoria", considerato il maestro dell'eloquenza). Essa provvede a dotare l'estensione di un argomento con chi, cosa, dove, quando, quanto, come, perché, e conseguentemente cogliere nell'insieme il prisma che colpito da un raggio di luce ci mostra miriadi di sfumature del nostro modo di socializzare verbale e non verbale. Possiamo estendere questa conoscenza ascoltando e osservando i nostri, interlocutori e quindi pian piano costruire un quadro della nostra e altrui capacità o incapacità di saper relazionare.

Certo, l'esperimento ci può portare ad allenare queste competenze per poter ottenere dei vantaggi che migliorano il proprio modo di comunicare. Queste abilità possono anche essere usate per ottenere dei privilegi ma ciò suona, in un certo senso, artificiale e artificioso.

La comunicazione trasforma il nostro pensiero.

Produciamo e pronunciamo parole per rinfrancarci sulle nostre opinioni, o avere degli scambi, ... quanti pensieri transitano e circolano dentro la nostra mente, parlarne produce contenuto di altri pensieri.

Quando ci pare che il momento è opportuno, propizio come una molla che scatta, (per es. per cercare una conferma, per condividere, per scambiarsi, ma anche per esibirsi ecc.) spontaneamente superiamo di molto quello che avremmo voluto esprimere sia in positivo sia in negativo. Questo perché non possiamo dimenticare il nostro vissuto, la nostra identità, personalità, cultura, credenze, contesto sociale, l'aspetto psico-affettivo, la crescita, le emozioni, il modo di percepire, di capire, di sentire, ecc. La comunicazione diventa una dimensione di oscillazione, un'altalena fra intrinseco ed estrinseco.

In quest'involucro c'è sia l'aspetto della comunicazione verbale (voce, tonalità, modulazione, ecc.) e non verbale (gesto, sguardo, mimica, ecc.).

Quando la persona che ci parla ci risulta simpatica e quello che racconta ci sembra interessante e ci coinvolge per qualche motivo specifico (di ordine autobiografico, per associazione di episodi o eventi,...) è molto più facile prestare attenzione.

Se la persona si dilunga o noi stessi siamo preoccupati, se quanto essa ci racconta non è di nostro interesse o se ci sta semplicemente ripetendo cose già riportate o riflessioni già concepite, la nostra mente divaga pur mantenendo quel minimo di contatto cortese ed educato.

Questi esempi che tutti noi conosciamo ci dovrebbero svegliare e aiutare a coscientizzare meglio il significato intrinseco e estrinseco di interloquire con l'altro.

Certamente non possiamo essere sempre in ascolto. È cosa difficile, comporta fatica, è molto impegnativo condividere emozioni e stati d'animo perché è una forma di generosità. In piena libertà ogni persona può scegliere, sentire quando è importante esserci.

Questa forma di generosità è ogni volta qualcosa di nuovo come l'albeggiare di ogni mattina, come il fiorire di una rosa che con soavità porta ogni suo petalo ad apparirci vellutato, caldo, lucente ma armonioso e intenso. È un insieme che forma l'unione di elementi nella bellezza più pura.

Nel quotidiano la discussione può mantenersi in superficie, gli scambi e il loro contenuto sono di tipo sociale, ma non per questo meno arricchenti, sarà una comunicazione più animata, dinamica, di convivenza, di appartenenza, il vivere con gli altri creando sinergismo.

Ogni epoca della vita ha le proprie caratteristiche, quella della persona anziana è congiunta al suo lungo vissuto.

La comunicazione nell'anziano è unita alla sua salute, all'età, ai cambiamenti sociali, culturali, psicologici e affettivi.

Invecchiare non è uno stato che arriva all'improvviso, bensì una continuità della propria vita, del proprio essere in divenire.

Tutto si prepara. Quando arriviamo all'età matura inizia a ritroso un bilancio di ciò che abbiamo fatto o non fatto, costruito o non costruito. I legami diventano più importanti. Comprendiamo che la comunicazione è un frutto, è una capacità che possiamo affinare.

Anche quando avviene una certa diminuzione dei canali sensoriali, (udito, voce rauca, afona, vista, tatto, gusto, calo delle abilità percettive e così via) l'anziano, grazie alla sua lunga esperienza nella comunicazione, si rende capace di cogliere e di riconoscere messaggi e informazioni peculiari sia dalle persone che lo attorniano che dall'ambiente. Attinge ai colori digradanti della comunicazione attraverso la saggezza del sapere anche in quella saggezza che è silenzio. Il detto "il silenzio è d'oro" è di una profondità infinita.

Più gli anni passano più ci ritroviamo a vivere la perdita di marito/moglie, amici conoscenti. Ciò comporta sempre di più un isolamen-

to dal resto della comunità per ritrovarsi con minor contatti sociali, a comunicare sempre meno.

Per queste e tante altre ragioni entrano a far parte della nostra esistenza delle figure professionali.

La relazione terapeutica è l'intesa come rapporto fra operatore-terapeuta e paziente.

La parola "terapeutico", se fa riferimento ad una attività o a un'arte (musicoterapia, danzaterapia,...), comporta un'applicazione metodica ispirata da concezioni scientifiche con scopi sanitari, di cura.

Ciò implica un "saper ascoltare" da parte del terapeuta.

L'intervento terapeutico si basa sull'ascolto attivo, che valorizza e incoraggia il paziente/cliente, partendo sempre da quello che la persona sa esprimere dai suoi bisogni, desideri, interessi e risorse. L'ascolto permette di valutare la situazione dell'anziano sia nel suo vissuto che nelle sue aspirazioni. L'operatore deve saper analizzare i sintomi, i malesseri, i disagi ecc. e definire con il paziente stesso l'influenza di questi sulla vita quotidiana, al fine di poter raggiungere una migliore qualità di vita.

Per far ciò è rilevante creare una relazione di fiducia, tra paziente e terapeuta che percorreranno un tratto di vita insieme.

L'accoglienza è prendere contatto con l'essenza dell'altro. L'ascolto attivo favorisce la percezione, l'intuizione di "vedere" la possibile soluzione al problema o piste orientative che ci vengono direttamente trasmesse dal paziente.

In una relazione di fiducia il paziente accetta implicitamente di parlare di sé, aprirsi in modo intimo.

L'incontro fra questi due esseri umani è un processo che si può riassumere con delle parole chiave: percepire, comprendere (prendere con sé), agire (insieme).

È una forza interiore che si chiama empatia. È il sentirsi in sintonia con l'altro.

È prendere sul serio la sofferenza dell'altro in un processo narrativo "qui-ora", insieme. È un incontro nel presente, è un proseguire nel futuro.

Nella società della comunicazione globale gli anziani rischiano l'isolamento

Pio Eugenio Fontana

Medico geriatra

Qualche settimana fa mi ha chiamato dall'Italia la moglie di un caro amico e mi ha chiesto delle informazioni riguardanti un nuovo farmaco antitumorale, il Revimid, che, non ancora in commercio, si è dimostrato molto promettente nella cura di un particolare tipo di tumore del midollo osseo da cui, purtroppo, anche lei è affetta da alcuni anni. In particolare voleva sapere se vi fossero in Svizzera od altrove degli studi clinici con quel prodotto. Non sono un oncologo e non avevo mai sentito parlare del Revimid. Conosco, però, alcuni specialisti del settore e, soprattutto, dispongo di un computer con accesso ad Internet. Dal mio ufficio ho inviato degli e-mail ed ho consultato alcune banche dati: in 48 ore ho avuto le informazioni necessarie ed ho persino ottenuto una prima risposta dall'unico centro di ricerca che, a Boston, include ancora pazienti in uno studio col Revimid.

Questo episodio mi ha permesso di apprezzare, per l'ennesima volta, gli enormi vantaggi che derivano dall'utilizzo dei moderni sistemi di comunicazione, in particolare di Internet. Essi sono ormai entrati nella vita quotidiana di tante famiglie come la mia: i pagamenti di fine mese, l'acquisto di libri, l'invio di foto agli amici, la programmazione delle vacanze estive... In pochi anni l'informatica ha rivoluzionato il nostro modo di agire nel quotidiano. Persino i potenti faticano di più a nascondere le loro malefatte (Abu Ghraib insegna). Viviamo ormai nella società della "comunicazione globale" con tutto ciò che di bene e di male essa comporta.

Eppure, paradossalmente, in questa società molte persone rischiano di rimanere isolate o lo sono già. Parlo soprattutto degli anziani, in particolare di quelli che vivono nelle regioni periferiche. Che le valli,

anche nel nostro Cantone, siano da tempo oggetto di un processo di "desertificazione" è noto da tempo. I giovani, già poco numerosi per il drammatico calo della natalità, si spostano in città per studiare e lavorare. I negozi dei paesi chiudono, schiacciati dalla concorrenza dei supermercati. I camion della Migros che salivano nelle valli per portare i loro prodotti sino ai paesini più discosti sono scomparsi in quanto non sufficientemente redditizi (ma cosa vuol dire oggi "sufficientemente redditizio" per una grande azienda?). Chiudono — chi comanda sostiene che si tratta di miglioramenti - anche uffici postali, filiali bancarie, stazioni ferroviarie, linee di autobus, ospedali, scuole, ... persino i canali della televisione di stato non sono più tutti ricevibili senza la parabolica o la via cavo. Ben presto chi vive in zone periferiche si troverà confrontato con difficoltà nella vita quotidiana che erano ormai sconosciute da almeno un secolo. Altro che Internet!

Di fatto è il concetto stesso di "servizio essenziale" garantito dallo Stato che sta cambiando molto velocemente. Dei servizi pubblici di buona qualità e di facile accessibilità (che si tratti di sanità, di trasporti, di servizio radio-televisivo o postale) non sono più un diritto acquisito. E' prevalsa l'idea che essi debbano essere gestiti in modo imprenditoriale, che debbano portare dei profitti. Un'aberrazione concettuale che ha già portato a disastri giganteschi in altri paesi. Si pensi all'Inghilterra, un tempo famosa per l'eccellente qualità della sanità, delle ferrovie e delle poste... Oggi hanno, con ogni probabilità, il peggior sistema sanitario, le ferrovie più scalcagnate e le poste più inefficienti dell'Europa centro-settentrionale! Quando, come ancora è accaduto recentemente, sento qualche nostro politico indicarla come esempio positivo di un paese dove si è saputo risparmiare in campo sanitario, m'indigno al pensiero dei ratti neri e della spazzatura nelle corsie degli ospedali statali di Londra, ai quattro anni di lista d'attesa per ricevere una protesi d'anca, alle cure negate agli anziani (attenzione: anziano vuol dire dai 65 anni in poi!). Ma sanno quello che dicono? Vergogna, vergogna.

La caratteristica più importante dell'invecchiamento, come fenomeno biologico, è la diminuita capacità dell'organismo d'adattarsi alle minacce che gli giungono dall'ambiente interno (per esempio la produzione di cellule tumorali) od esterno (per esempio i microbi portatori d'infezione). Ma questa diminuita adattabilità degli anziani si manifesta anche nei confronti dei cambiamenti che si verificano nel modo di vivere e di comunicare. Potremmo parlare di fragilità sociale oltre che fisica. Un ultra-ottantenne che vive in un paesino, se gli chiudete il negozio d'alimentari, l'ufficio postale, la condotta del medico e la fermata del bus, potrà sopravvivere solo se ha intorno una famiglia che l'aiuta. Lui Internet non imparerà mai ad usarlo. Lui la parabolica non sa nemmeno che cos'è. Un naufrago su di un'isola deserta. Ma le tasse, ah quelle sì, dovrà continuare a pagarle.

Attività fisica e terza età

Fabio Märki

Fisiologo dello Sport

I nostri nonni, ed ancor più i nostri bisnonni, che tornavano a casa alla sera con le braccia e le gambe spezzate dalla fatica, e che non desideravano altro che un piatto di minestra ed un buon letto, cadrebbero oggi dalle nuvole ascoltando gli elogi dell'attività fisica che si levano da ogni parte. Fatto sta che la sempre maggior disponibilità di macchine e tecnologie per il trasporto e qualsiasi tipo di attività produttiva ha generato, nell'epoca moderna, un esercito di sedentari (un terzo della popolazione svizzera) e di obesi (15% degli adulti svizzeri). Intendiamoci, la soppressione della fatica e una buona alimentazione ci hanno dato grandi vantaggi ed hanno allungato la nostra vita, ma oggi giorno purtroppo si è superato ogni limite e si corre il rischio che il bene si volga in male. In fondo basterebbe un'attività fisica praticata con regolarità e a intensità moderata per mantenerci in salute e per prevenire disturbi e patologie.

Una regolare attività fisica giova agli individui durante l'intero arco della vita. Il movimento è inteso in senso lato e include le attività lavorative, ricreative e sportive. È noto che gli effetti preventivi e riabilitativi di una regolare attività fisica risultano ottimizzati qualora l'esercizio fisico venga iniziato in giovane età ma, come si suol dire, non è mai troppo tardi! Numerosi studi hanno dimostrato che il processo di invecchiamento è legato sia a fattori genetici che a condizioni ambientali. Fattori genetici come sesso, età e/o malattie congenite non possono essere modificati, mentre possiamo intervenire a livello ambientale e cioè intervenendo sugli stili comportamentali (attività fisica, alimentazione, tabagismo, alcool, stress, ecc.). È per questo motivo che non è mai troppo tardi per rallentare il processo di invecchiamento cercando di modificare gli stili di vita negativi. In questo articolo ci concentreremo quindi principalmente sugli effetti benefici legati a una regolare attività motoria.

Molti individui hanno uno stile di vita fisicamente attivo senza partecipare necessariamente a un programma formale di esercizio. Attraverso le attività usuali della vita quotidiana — come le pulizie, la preparazione dei pasti, gli acquisti — una persona può mantenere un adeguato livello di movimento. Il primo messaggio da dare alle persone quando invecchiano è di rimanere attive nella vita di tutti i giorni. Esistono benefici fisiologici associati con diversi tipi di attività fisica che comprendono componenti importanti come l'attività aerobica (allenamento che favorisce l'innalzamento del battito cardiaco per un periodo prolungato di tempo e che migliora la capacità cardiocircolatoria), il rafforzamento muscolare (allenamento contro una resistenza che promuove la bonificazione), la flessibilità (allenamento che promuove l'allungamento muscolare e una maggiore mobilità articolare) e l'equilibrio (allenamento che migliora le capacità propriocettive). Inoltre è stato riportato che l'attività fisica migliora la qualità e la quantità di sonno in individui di tutte le età e che aiuta pure a regolare i livelli di glucosio nel sangue e quindi a regolare l'appetito. L'attenzione dell'individuo deve essere posta su forme di attività fisica semplice e moderata (per esempio camminare, il ballo, salire le scale, nuotare, la cyclette, esercizi sulla sedia o a terra, ecc...). Per mantenersi in forma non è necessario avere attrezzature costose. L'importante è muoversi e quindi va bene tutto, anche la ginnastica dolce, giocare a bocce, fare giardinaggio o semplicemente passeggiare. Gli esercizi dovrebbero andare incontro ai bisogni e alle aspettative individuali. Un controllo medico è consigliato prima di iniziare un programma di attività fisica.

L'attività fisica procura anche benefici a livello psicologico. In centinaia di studi odierni si discute sul trattamento dei sintomi depressivi, di ansietà, della resistenza allo stress, della condizione mentale e del sonno. Esistono prove che appoggiano l'idea per cui coloro che sono in forma e attivi hanno meno probabilità di cadere in depressione. Un'attività fisica regolare sembra prevenire gli attacchi di depressione e ansietà, stimola le funzioni cerebrali e migliora il tono dell'umore, il che indica che dal punto di vista della società varrebbe la pena migliorare le opzioni per essere attivi fisicamente.

L'attività fisica aiuta pure a ridurre i costi di assistenza sanitaria e sociale, mentre la sedentarietà contribuisce all'insorgenza di molte malattie croniche. Inoltre aiuta ad aumentare l'integrazione: chi la svolge con regolarità difficilmente tende a chiudersi in sé stesso ed è più propenso, invece, a prendere parte alle attività sociali. La partecipazione all'attività fisica, se svolta soprattutto in piccoli gruppi o altri contesti sociali, promuove dunque la formazione di nuove amicizie e conoscenze, e amplia la propria rete sociale. In molte società il moto offre l'opportunità di contatti intergenerazionali diminuendo così la percezione stereotipata dell'invecchiamento. Le persone anziane che svolgono un'attività fisica regolare sono in grado di offrire un rilevante contributo alla società. Uno stile di vita attivo aiuta gli anziani a mantenere un'indipendenza funzionale e a ottimizzare l'entità del contributo che essi sono capaci ad apportare alla società.

Concludendo possiamo affermare che l'attività fisica regolare presenta significativi benefici fisiologici (rinforza il sistema cardiovascolare, i muscoli, i tendini, i legamenti, le articolazioni e le ossa; previene le malattie cardiache e vascolari; previene l'osteoporosi; aumenta la fluidità del sangue e previene le trombosi; mantiene un metabolismo sano; migliora la funzione respiratoria), psicologici (migliora le funzioni cerebrali e combatte la depressione), sociali e culturali. Il miglior consiglio, dunque, è quello di muoversi. Sempre!

O comunicazione o morte!

Sandro Vitalini

Assistente spirituale dell'OCST

Mi spiace che spesso il mistero trinitario sia visto come una astrazione indecifrabile: è invece la vita del Creatore, che è perfetta unità nel dialogo interpersonale e ci ricorda che noi, sue creature.

Siamo persone in tanto quanto siamo relazione

e cioè viviamo grazie ad una rete di rapporti posti a diversi livelli e con intensità variabilissime. La relazione d' amore tra i genitori ci ha fatto esistere, l'educazione ricevuta da loro, dai maestri, dai parenti, dalle suore, dai preti, dai medici, da amici e nemici ci ha fatto crescere.

Da soli non esisteremmo né potremmo sopravvivere. A ben riflettere dobbiamo riconoscere che noi siamo collegati a tutti quanti hanno lavorato per farci portare in tavola l'acqua, il pane, il riso, la banana. D'altra parte noi facciamo vivere gli altri, entrando in un rapporto con loro sempre più pieno e totalizzante.

La solitudine

è pertanto un veleno che rovina e uccide l'uomo. Certo, ci sono alcune persone che vivono così a fondo la comunione con Dio che parlano con Lui nel silenzio, lo ascoltano, si lasciano prendere totalmente da Lui; sono i contemplativi, come gli eremiti, i certosini, i trappisti. Troppo spesso, però, l'uomo non è in grado di riempire così il suo silenzio. Se si sente abbandonato dagli altri incomincia a morire. Una delle pene più disumane nel medioevo era quella di murare viva una persona: peggiore di una condanna a morte eseguita seduta stante.

Il rischio per l'anziano

è proprio quello di sentirsi murare vivo in casa o in un ricovero, dove ha l'impressione di non essere più utile a nessuno. Non riceve più visite, telefonate, corrispondenza. Lui stesso non ha quasi più occasioni di parlare, di ascoltare.

Si sente ormai un pezzo inutile in questa tritatrice che è la macchina consumistica.

Quante volte mi si è stretto il cuore vedendo degli anziani in case di riposo seduti ad aspettare il pranzo e poi la cena, oppure sdraiati a vedere (non dico a guardare) la televisione.

Non ignoro certo quanto si è fatto negli ultimi anni per dare vita e dinamismo alle case di riposo, ma questa riflessione vuole essere "stimolo utopico" proprio per favorire questa positiva tendenza che oggi si scontra sui tagli del personale e potrà sussistere solo se molti animatori volontari si metteranno a disposizione per rendere vive le case per anziani ed anche per non lasciar soli i vecchi nelle loro abitazioni.

Il dialogo

è la forma più elementare di comunicazione che va sviluppata.

Se ci fosse una persona che mi legge e che avesse anche solo un'ora libera alla settimana da dedicare al prossimo, io la supplicherei di dedicarla a un anziano che sta solo e forse è anche piuttosto abbandonato.

Dialogare non significa inondare di chiacchiere una persona.

Già una stretta di mano cordiale vale più di una chiacchierata, così come lo sguardo diretto ed affettuoso vale di più di un monologo che illustri le nostre disavventure. Sapete che di solito non si sa dialogare, nel senso che non si sa ascoltare? Si ciarla a vanvera, ma si arrischia spesso di lasciare la persona visitata più frastornata e più sola di prima. Se questa persona ci raccontasse, ad ogni nostra visita, fat-

ti della sua vita passata e se ce li ripettesse sistematicamente, pur tuttavia non dovremmo pensare che la nostra visita è stata inutile: l'abbiamo ascoltata, le abbiamo permesso di sentirsi importante per noi, le abbiamo dato credito, fiducia.

Forse anche voi conoscete delle persone che, parcheggiate per necessità in un ricovero, in pochi mesi sono appassite, si sono chiuse: sono state recise le loro radici e sono defunte (e cioè hanno cessato di parlare) prima d'essere morte.

Si invecchia dalla nascita

e pertanto è necessario prepararsi e preparare a gestire il rischio della solitudine. Leggiamo, ci dilettiamo di ascoltar musica? Se così fosse, se avessimo trovato nel libro o nel disco un buon amico, non esiteremmo a proporlo a coloro che ci precedono nell'età: presentiamo loro il nostro amico, che può diventare anche il loro! Dobbiamo dar atto agli animatori delle case per anziani dello sforzo che fanno per aiutare tutti a leggere i giornali, ad ascoltar musica e anche a compiere dei lavori pratici in quella che oggi si chiama ergoterapia.

Sono troppo idealista

se auspico che gli anziani divengano il più possibile protagonisti della loro giornata e della loro vita? Si deve riconoscere che gli anziani hanno doti per il teatro eccezionali.

Sarebbe bello se in ogni casa, destinata alla loro ultima stagione terrena, si organizzassero delle prove di teatro, di canto, di danza, di musica, dove gli anziani venissero anche ad essere investiti della responsabilità di preparare una festa, una comica, un concerto.

I benemeriti volontari che preparano la festa degli anziani dovrebbero aiutarli ad essere loro i protagonisti della stessa, al punto che si potesse affermare: per la loro festa gli anziani offrono al personale e ai volontari nonché ai loro parenti un teatrino, un concertino, un saggio di poesia dialettale.

Non si deve soltanto subire la TV

ma attuarla di persona! Non dobbiamo parlare della TV, che può essere un'ottima dama di compagnia, ma un bombardamento incessante di TV porta all'istupidimento, all'appannamento della vista e di tutta la persona. Chissà se non sarebbe possibile cucinare una televisione interna per gli ospiti della casa preparata da loro stessi? Oggi ci sono in commercio degli apparecchi relativamente semplici che ci permettono di riprendere scene di vita che si svolgono nella casa stessa. Supponiamo che ci sia un'orchestrina di anziani che tiene un concerto natalizio in casa. Perché non vederlo in TV? Supponiamo che ci sia un abile regista dilettante che riesca a filmare qualche scenetta gustosa che ritrae qualche momento di vita della casa: non sarebbe riproponibile al posto di quelle soap opera interminabili e inconcludenti che ci ammaniscono le diversi reti televisive?

Uscire

dal territorio quotidiano è importante per tutti, ad ogni età. Abbiamo però dimenticato quei vecchi che non possono uscire, non possono più far vacanza e si trovano confinati in pochi metri quadrati quasi fossero una tomba. Va dato atto alle case per anziani dello sforzo che si è fatto per promuovere delle uscite, delle gite in battello o torpedone e magari anche delle vere e proprie vacanze. Sono commosso pensando a quanto don Walter Cereghetti ha fatto in tanti anni a favore degli ospiti del Tusculum di Arogno. Quante belle vacanze ha saputo organizzare per loro! Purtroppo i tagli imposti dal dipartimento hanno messo in forse il futuro delle vacanze marine, ma don Walter non si è perso d'animo: ha scritto uno splendido libro di taglio autobiografico e con il ricavato ha assicurato la vacanza anche per quest'anno. Chissà se scriverà un libro all'anno per garantire al Tusculum una vacanza anche in futuro? Intanto il caro don Walter ci dà l'esempio del vegliardo giovanile, dell'augusto vecchio che appare più forte di una quercia e nobilita nella sua persona tutti i suoi contemporanei, che si sentono classe di ferro!

Un esempio luminoso

io lo traggo dalla case religiose che accolgono suore anziane. Oso affermare che sono un modello per il mondo intero. Le religiose meno anziane si preoccupano di quelle più in là con gli anni e dei loro acciacchi ed insieme formano una famiglia dove tutte sono ancora più o meno attive ed impegnate. Sono rimasto commosso per le esecuzioni di un loro complesso musicale in cui la più giovane superava già gli ottant'anni finché possono, le religiose compiono ancora un periodo di vacanza annuo, magari anche presso amici o lontani parenti, e non disdegnano di compiere qualche viaggio in treno, in bus, ma anche in aereo. Anche se con l'età la forza vitale sembra scemare, c'è tuttavia ancora uno slancio che commuove. Ci si sente ancora necessari, si sa che molti contano sulla propria preghiera oltre che sul proprio lavoro. Riconosco che chi crede nella vita oltre la morte vive, a parità di condizioni, più a lungo e meglio perché si sente sereno, abbandonato, fiducioso.

Chi si pone questi problemi abbia la bontà di accogliere questo mio invito: vada a visitare una casa di religiose (ma anche di religiosi) anziane. Credo che la comunità religiosa che accoglie anche persone molto in là negli anni e li fa sentire a casa loro sino al grande passaggio, possa essere presa come un modello. Da ammirare, ma anche un po' da imitare!

Parlare e confrontarsi

Daria Lepori

Segretaria delle ACLI nazionali della Svizzera

La prima cosa particolare del diventare vecchi per me è la sua inevitabilità. Infatti quando sarò vecchia non potrò rimproverare a nessuno di non avermi informata, a nessuno di avermelo tenuto nascosto. Il bambino aspetta di "diventare grande"; l'adulto non aspetta più di diventare vecchio con la stessa frenesia, ma forse farebbe bene a farlo.

Perché se da una parte è il tempo che passa che ci fa invecchiare, è un dato oggettivo e non lo si cambia, dall'altra siamo noi che ci sentiamo più o meno vecchi, e questo è un dato soggettivo. Basta pensare quando ai tempi delle scuole elementari i ragazzi avanti di un anno mi sembravano "vecchi" e quanto più "vecchia" mi sentissi io di mio fratellino che aveva (ed ha ancora) due anni meno di me...

Oggi mi ritrovo a lavorare, fare politica o passare il tempo libero di volta in volta con persone non della mia età e che, per esempio, non erano ancora nate quando io ero al liceo o che nell'anno della mia prima comunione hanno battezzato il loro secondo figlio. È però anche vero che questo aspetto soggettivo di sentirsi più o meno vecchi non è l'unico che va considerato.

L'età anagrafica c'è: è lei che mi manderà in pensione, che mi obbligherà a sottopormi ad un esame per poter continuare a guidare un'automobile o che mi renderà difficoltosa la ricerca di un nuovo lavoro se da qui a dieci anni dovessi lasciare quello che ho. Queste regole, scritte o meno, circoscrivono in recinto temporale una fascia della popolazione definita non più da nomi e cognomi, aspetto fisico, origine, appartenenza politica, ..., ma da date di nascita.

Se è dunque inevitabile finire in questa categoria — i vecchi - tanto vale cominciare a pensarci prima ed a prepararsi. Nessuno crederà,

spero, che questo sia un invito ad allenarsi ad usare il bastone, a procurarsi al più presto una protesi acustica, ad andare a letto "con le galline" e via di questo passo! No io credo che prepararsi ad invecchiare significhi innanzitutto vivere il presente, senza riporre nel futuro false speranze. Significa anche riconoscere i bisogni essenziali e rinunciare al superfluo, distaccarsi dalle zavorre materiali che ci impediscono di crescere veramente interiormente. E significa inoltre aver cura e rispetto del proprio corpo e della salute, affinché la macchina meravigliosa di cui siamo stati dotati continui a fare il suo lavoro nel modo migliore possibile.

La seconda cosa è che è un fatto inevitabile (almeno per quanto riguarda questo secolo). Tutti devono invecchiare. Si può farlo bene o male, ricorrendo all'aiuto di chirurghi plastici o a medicinali miracolosi, accettando o combattendo discriminazioni e limitazioni. La scienza sta cercando in tutti i modi di vincere la battaglia della caducità delle spoglie mortali, ma è una causa sbagliata ed arrogante. Prima di tutto perché andrebbe a beneficio di una fascia ristretta della popolazione, per non parlare dell'esclusione da questo processo di tutto il "sud del mondo" che a tutt'oggi non sa nemmeno che cosa significhi diventare vecchi, con tassi di mortalità che si aggirano in alcuni casi attorno ai 40 anni! E poi perché in un modo di vecchi i giovani che esistono avrebbero? Già oggi tocca loro aspettare pazienti per anni prima di trovare un posto di lavoro o metter su famiglia. Figuriamoci se si dovesse allungare la vita di altri venti anni... Mi sembra più giusto che al momento opportuno ci si tiri da parte per far posto ai giovani.

La terza cosa è che diventare vecchi — come si dice oggi — aggiunge valore alla persona, e ci mancherebbe... persino i mobili aumentano di valore, invecchiando! Purtroppo non tutti i giovani lo fanno: o non hanno mai avuto la fortuna di avere come interlocutori e consiglieri persone anziane, o non hanno mai saputo prestare orecchio attento a ciò che dicevano loro. Ma questo fatto non cambia la realtà delle cose: l'anziano è un tesoro di esperienze con cui confrontarsi. Voglio sottolineare l'importanza del termine confrontarsi perché è sempre e solo nel confronto e nel dialogo, non con la predominanza di una del-

le due visioni, che l'incontro di due persone, per quanto differenti possano essere tra di loro, diventa un momento di crescita. Un giovane che fa domande ad un anziano, il quale sa ascoltare e che prova a rispondere al suo interlocutore che a sua volta è disposto ad ascoltarlo.

Fra individu@listi e perdenti.com

Francesco Mismirigo

Storico

Quando la nostra televisione presenta la distribuzione delle lauree all'USI, vediamo baldi giovini dal look già ben indirizzato verso un futuro profitto che entrano di petto e con una certa arroganza nella nuova economia: dalle loro dichiarazioni traspare molta energia, fiducia nel futuro, voglia di lavorare. Ma anche molte certezze, forse troppe. Figli della vecchia economia in crisi, sembrano voler irrompere nel sistema globale alla ricerca del loro spazio nel benessere per pochi, ad ogni costo. Regolarmente altri servizi televisivi presentano invece la crisi che attraversano le case per anziani in Ticino. Le richieste superano le disponibilità e per molti anziani il futuro è sempre più incerto. Spesso con poco spirito critico nei confronti dei baldi giovini e senza portare vere proposte di soluzione per gli anziani, la televisione presenta all'ora di cena due realtà che non possono non far riflettere.

La generazione che ci ha portato al nuovo secolo (gli anziani) completamente esclusa dagli obiettivi individualistici di quelli che lo iniziano, poco differenti dagli yuppies anni 80. Ma i ruggenti 80 assicuravano ancora a quest'ultimi, oggi cinquantenni, acquisiti sociali solidi. Acquisiti che dal '90 al 2004 abbiamo smantellato poco a poco. Ora restano loro molte illusioni e un mondo che dovrebbero contribuire a migliorare affinché la loro carriera non termini in una caduta degli dei alla quale i nuovi generi di università non sembrano preparare. Con Reagan è iniziata l'era dei golden boys, individualisti dal cuore arido che rincorrono i soldi facili e il profitto immediato cliccando sulla tastiera del computer. Oggi ancora si gioca il tutto per tutto, si specula, si vende e si compera senza occuparsi del prodotto e di chi lo produce, ci si china davanti agli azionisti. In questo inizio di secolo ci si preoccupa poco dello Stato e della dignità dei lavoratori: si vuole mondializzare il profitto senza controllo.

Vent'anni fa si pensava che il progresso tecnologico avrebbe permesso all'uomo di lavorare meno. Invece si lavora come prima ma sono in meno a farlo. La nuova economia avanza ma non risolve i problemi dei disoccupati non qualificati, anziani o mal preparati ai cambiamenti richiesti. Appaiono nuovi mestieri mentre si scava un fossato fra le vecchie abitudini e metodologie e i nuovi modi di funzionare e di comunicare: il mondo si divide non solo fra pochi ricchi e molti poveri o fra gruppi etnici e religiosi, ma anche fra adeguati-inseriti e refrattari-astenuti, una tendenza in contraddizione con le speranze che l'umanità aveva risposto nello sviluppo della tecnologia. Oggi ci sono più linee telefoniche a New York che in tutta l'Africa nera: grazie ad Internet l'umanità dispone di un potente strumento di comunicazione, il mondo è diventato un villaggio globale e le informazioni sono trasmesse in tempo reale. Ma Internet non garantisce ancora l'universalità della comunicazione.

La futura povertà sarà quella dei "non connessi", la versione elettronica e globale dell'esclusione sociale. Non essere connessi ad Internet, spina dorsale delle nuove economie, significa esclusione. Infatti, chi usa, lavora e si arricchisce con Internet oggi è ancora una minoranza: a livello mondiale il 65% della popolazione non ha mai fatto una telefonata e il 40% non ha accesso all'energia elettrica. Internet globalizza l'informazione e l'economia ma non amplia ancora il numero di persone che usufruiscono realmente delle ricchezze da esso generate: è uno strumento geniale di comunicazione e di conoscenza, però è ancora fragile e vulnerabile. Mentre le aziende razionalizzano, ottimizzano e tagliano e ci indigniamo per i licenziamenti, desideriamo nuove tecnologie, vogliamo immediatezza e facilità. Internet mette in contatto l'utente finale con il produttore: da un lato provoca quindi i licenziamenti e dall'altro apre nuove opportunità di lavoro, ma non per tutti. Il sistema economico ultraliberale esercita uno strano fascino su tutti noi ma non dovremmo accettarlo come se fosse una fatalità. Il mondo virtuale seduce e anche se ci spaventa è ormai iniziata l'era dell'e-tutto@.com.

Oggi non sembra più esserci un'economia di mercato: ci sono soltanto gli affari, il business. Tutto il sistema è costruito sulla speculazione che produce profitti che giovano a pochi, che rimangono in un circuito chiuso e che non sono investiti in maniera da sviluppare le risorse della società. Viviamo in un'economia virtuale che non corrisponde alla realtà. La globalizzazione è un fatto storico senza precedenti che dovrebbe permetterci di vivere meglio. Ma la gestione di questo fenomeno, o chi lo gestisce, non lo permette ancora. L'economia ha soppiantato il dominio della politica: è possibile che sia stata proprio la politica ultraliberale alla Reagan o alla Thatcher a distruggere il concetto stesso di economia reale.

Questa strana "dittatura" della nuova economia potrebbe essere un pericolo per lo sviluppo della democrazia: c'è già infatti chi accusa gli anziani, i disoccupati o i disabili di essere persone inutili alla società. Occorre dunque (ri)trovare altri geni oltre a Bill Gates e una creatività non solo finalizzata al business, riportando nuovamente l'attenzione sulla valorizzazione della persona, sulla qualità del tessuto sociale e quindi sulla qualità delle relazioni di solidarietà e sul valore dell'esperienza e delle conoscenze acquisite, e quindi della memoria degli anziani. Approfittare dello sviluppo attuale per ridurre gli acquisti sociali ed isolare le fasce più deboli della popolazione non è solo indegno ma minaccia tutta la Economy imperante, come fosse un gigante con i piedi d'argilla.

Comunicare attraverso il volontariato

Marilù Zanella

Conferenza del volontariato sociale

Comunicazione, dal latino comunicare significa condivisione. Non quindi semplice invio di messaggi: ma atto sociale e reciproco di partecipazione. L'essere umano è un **essere in relazione**: ha bisogno di contatti, di stabilire rapporti interpersonali significativi, di sentirsi parte integrante di un gruppo, di essere ascoltato, riconosciuto, valorizzato, desidera condividere pensieri e sentimenti.

Nel volontario, questa esigenza fondamentale di condivisione. trova una concreta attuazione nell'attenzione alla realtà in cui vive per cogliere i bisogni di altre fasce della popolazione e cercare di dare una sua risposta personale. Le motivazioni per impegnarsi possono essere diverse, ma sempre si concretizzano in un atto libero, e quindi non obbligato. orientato ai bisogni della collettività e sostenuto dal desiderio di interagire in modo significativo con altre persone.

Il volontario impegna energie, capacità e tempo in iniziative al servizio degli altri; e sempre più lo fa attraverso l'azione di gruppo. Certamente il primo atto volontario è quello che ciascuno compie nel suo ambiente di vita. facendosi attento ai bisogni di vicini e conoscenti.

Nel suo significato moderno, però. il volontariato viene alimentato e si sviluppa sempre più in gruppi e associazioni che garantiscono continuità alle attività, nel rispetto dei volontari e dei beneficiari degli interventi.

A lato dei tradizionali campi di intervento a favore di bambini, anziani, malati e disabili, sempre più si parla di volontariato anche nei settori della cooperazione internazionale, della salvaguardia dell'ambiente, della promozione della cultura e dello sport. Il volontariato si af-

franca quindi dal tradizionale approccio caritativo per diventare innanzi tutto un modo in cui gli individui si collegano ad altri individui per realizzare progetti ispirati a valori condivisi e nei quali identificarsi.

Volontariato e bisogni relazionali

Nuove emarginazioni e nuove povertà stanno emergendo anche nei paesi ricchi. Povertà, non solo o non tanto materiali, ma soprattutto povertà relazionali.

Mai come oggi, nella società dell'abbondanza di beni, servizi, informazioni, dove non mancano le occasioni di svago e di occupazione del tempo; mai come oggi si parla di solitudine e isolamento. Accanto all'isolamento oggettivo, dovuto alla mancanza di contatti; cresce la solitudine, come fatto soggettivo, caratterizzato da mancanza di punti di riferimento, ripiegamento su se stessi, incapacità a comunicare sentimenti, paure, preoccupazioni. Si tratta di un aspetto paradossale della nostra società dell'informazione e che pone il volontariato di fronte a nuove sfide e nuovi campi da esplorare.

La flessibilità crescente e le esigenze di adattamento dovute ai rapidi mutamenti delle strutture socio-economiche contribuiscono a creare un diffuso sentimento di insicurezza; a ciò si aggiunge l'insoddisfazione per i rapporti interpersonali spesso superficiali. Il sentimento di inutilità tende ad insinuarsi in chi non ha più un ruolo economicamente riconosciuto, come i pensionati, disoccupati, le persone in assistenza o beneficiarie di rendite invalidità. E tutto ciò fragilizza e impoverisce il tessuto sociale.

Ecco allora che il volontariato, mettendo al centro delle sue attenzioni la persona e i suoi bisogni, può contribuire a creare relazioni umane significative, vivificando la rete sociale, che diventa più ricca e capace di rispondere in modo creativo ai cambiamenti in atto. La ricchezza di una società non si misura solo dalla quantità di beni e servizi prodotti.

Ma anche dalle competenze relazionali dei suoi membri, dalla capacità di creare coesione, identificazione a valori condivisi, di suscitare partecipazione a progetti comuni.

Volontariato, palestra di comunicazione

Volontariato è apertura all'altro, al diverso da sé; in questo senso è stimolo di crescita personale, favorisce la comprensione reciproca, scioglie le diffidenze e fa cadere i pregiudizi.

Fare volontariato vuole anche dire formarsi, cioè acquisire gli strumenti per svolgere il proprio compito in modo competente, imparare a comunicare in modo efficace e adeguato alle situazioni incontrate. Facendo volontariato si sviluppano capacità relazionali, si impara ad ascoltare in modo diverso, ad essere più autentici nei rapporti con gli altri.

Per questo la valenza educativa del volontariato è enorme: è una vera e propria scuola di solidarietà. Avvicinare di più i giovani al mondo del volontariato, offrirebbe grandi opportunità di sensibilizzarli ai bisogni di chi è meno favorito dando loro nel contempo la possibilità concreta di essere protagonisti.

Comunicare cosa...

Il fatto che donne e uomini di ogni età, cultura e ceto sociale mettono a disposizione il proprio tempo gratuitamente, al di là dei propri doveri familiari e professionali, testimonia il desiderio condiviso di ispirare la propria vita ai valori della solidarietà, della disponibilità, dell'attenzione a chi è meno favorito. Ricerche recenti dimostrano che gli incentivi finanziari non solo non aumentano la propensione all'impegno volontario, ma possono anzi avere l'effetto contrario di demotivare coloro che sono mossi da spinta ideale. L'azione volontaria è una dimostrazione concreta di disponibilità nel quotidiano: offrire la propria presenza, discreta e attenta, può rispondere, più di tante parole, al bisogno di condivisione.

La comunicazione tra volontario e beneficiario.

L'azione volontaria non è un rapporto a senso unico, bensì uno scambio tra due persone, che danno e ricevono.

Importante che il volontario non si ponga in una posizione di superiorità, per il fatto che porta il suo aiuto. Ma non deve neppure scivolare in una posizione di dipendenza nei confronti dell'utente, lasciandosi "abusare", ciò che avviene quando il volontario non sa porre i limiti e non è in chiaro sul proprio ruolo. Ciò a cui bisogna aspirare è una relazione tra due persone consapevoli dei propri bisogni e che rispettano i bisogni dell'altro.

Elemento di congiunzione tra professionisti e malati. Il volontariato interviene spesso là dove sono attivi anche i professionisti. Avendo più tempo da dedicare alla comunicazione, può essere un tassello importante del progetto di assistenza.

La comunicazione all'interno del gruppo

Un altro aspetto importante del volontariato è la comunicazione tra i volontari stessi. Condividere valori e modalità di intervento, scambiarsi esperienze, riconoscersi negli scopi e nella filosofia dell'associazione sono aspetti fondamentali che nutrono la coesione del gruppo.

La comunicazione tra le associazioni

Nella complessità crescente della società odierna, diventa sempre più necessaria la cooperazione tra organizzazioni di volontariato. Ecco allora che un accresciuto sforzo di comunicazione, inteso come condivisione di valori e obiettivi, può favorire la comprensione reciproca e accrescere l'efficacia delle azioni intraprese.

La comunicazione tra associazioni e società

Le associazioni sono un ambito di mediazione tra individuo e collettività.

Nell'attuale crisi di legittimazione dello Stato, il ruolo delle associazioni diventa ancor più importante per offrire alle persone dei punti di riferimento, dei luoghi di aggregazione, degli spazi di espressione e partecipazione.

Sono molti i pensionati che aderiscono ad associazioni, nelle quali trovano occasioni di incontri conviviali, proposte per occupare il tempo, offerte formative, luoghi di accoglienza in caso di difficoltà, punti di riferimento che li aiutino a far fronte alla complessità crescente della vita.

Desiderio di condivisione

Ci sono anche anziani che desiderano dare un contributo di solidarietà, rendersi utili, mettendo a frutto gli anni nei quali, caduto l'assillo dell'impiego professionale, ci si può finalmente dedicare ad attività scelte e svolte secondo i propri ritmi.

Tempo fa un pensionato mi diceva: "Ho la fortuna di godere di buona salute, le occasioni per occupare il tempo libero non mi mancano ma sento il desiderio di dare un contributo concreto alla società".

Ecco quindi che ha iniziato a far visita ad un anziano meno fortunato di lui a livello di salute, accompagnandolo anche a far la spesa. Ne è nato un rapporto arricchente per entrambi grazie alla condivisione di esperienze di vita.

Ma anche tra i giovani emerge il desiderio instaurare contatti con persone più anziane. Penso al caso concreto di una giovane mamma, che ha deciso di impegnarsi nel volontariato per instaurare un rapporto significativo con una persona anziana. Si è così aperta per lei un'esperienza nuova, che ha arricchito anche il rapporto con i suoi bambini e la sua famiglia, e nella quale si è sentita ricaricata dalla gioia suscitata nell'anziana. Ogni età è in grado di offrire diversificati e originali contributi.

Un nuovo ruolo per pensionati e anziani

L'uscita dalla vita professionalmente attiva implica un rischio di disadattamento: la perdita di ruolo può essere da taluni vissuta in modo negativo, si può insinuare l'angoscia del passaggio del comando ad altri.

Importante quindi riuscire a costruirsi nuovi ruoli. Il volontariato può essere un modo per trovare nuove arricchenti occasioni di impegno.

Si tratta di inventarsi una nuova età della vita, un'età alla quale sempre più persone si affacciano in buona salute e avendo davanti a sé una prospettiva di molti anni di vita autonoma. Quindi la terza età non va vista come un fardello (che è purtroppo l'immagine univoca veicolata da una visione di tipo economicistico, dove si pone l'accento sul peso finanziario degli "inattivi"). Ciascuno può dare un suo contributo, ciascuno può essere attivo, cioè contribuire al benessere collettivo, valorizzando le proprie esperienze, competenze e capacità relazionali.

E questo lo si può fare dedicandosi ad attività che si sono dovute trascurate durante la vita "professionalmente attiva", scoprendo nuove opportunità di crescita, nuove abilità, dedicando più tempo ai rapporti, alla comunicazione e alla condivisione di ciò che è importante nella vita. C'è più tempo per pensare, per contemplare la natura, per scegliere ciò in cui vale la pena impiegare tempo ed energie; e per capire quale è il contributo specifico che ciascuno può dare. Per tutta la vita si può continuare a imparare, stupirsi e allo stesso tempo fare qualcosa di utile per gli altri.

Migliorare la comunicazione tra le generazioni

Solidarietà verso gli anziani, ma anche solidarietà verso i giovani. Il mentoring, ad esempio, è un modo per mettere a disposizione di persone più giovani, le capacità acquisite durante la propria vita professionale aiutandole a muovere i primi passi in un'attività indipendente o nell'assunzione di responsabilità politiche.

Gli incontri tra le generazioni non vanno certo idealizzati: ci sono aspetti problematici, legati a valori, atteggiamenti e modi di rapportarsi diversi, che a volte rendono difficile la comunicazione. Diverse esperienze hanno però dimostrato che favorire occasioni di incontro al di fuori dei rapporti obbligati (famiglia, scuola, lavoro) può essere altamente educativo. Le occasioni di scambio, nel rispetto dell'identità di ciascuno, offrono nuove visioni, stimoli per riflettere, sono motivo di apertura e di crescita. Ecco quindi un nuovo campo per il volontariato, un campo da esplorare e nel quale la comunicazione assume, ancora una volta, un ruolo fondamentale.

E se sentissimo il loro parere?

Giacomo Falconi

Vice-presidente cantonale AAPI

Un vocabolario così definisce la comunicazione:
«Il comunicare: i mezzi e gli effetti del comunicare»

L'evoluzione vissuta

Iniziamo con la considerazione sui mezzi e meglio, con la loro evoluzione vissuta dalla persona anziana.

Durante gli anni della sua gioventù, l'informazione era diffusa tramite i quotidiani. Esisteva il cinema (magari muto). Poi si diffuse la parola. Arrivò la radio, il cui «Notiziario dell'Agenzia Telegrafica Svizzera» era d'obbligo ascoltare.

In seguito, a metà del ventesimo secolo, il grande passo verso l'immagine. La televisione, che giunse dapprima nei ristoranti e poi, rapidamente, in tutte le famiglie.

Oltre al progresso tecnico dei mezzi, dal bianco e nero al colore, agli schermi sempre più sofisticati, al teletext, la televisione ha annullato le distanze, la notizia è diventata immediata. Tutto ci viene mostrato in tempo reale, dallo sbarco sulla luna, alla guerra in Iraq.

Ultimamente, con Internet, si sono moltiplicate, in modo quasi illimitato, le possibilità (nel bene e nel male) di procurarsi informazioni.

La persona anziana d'inizio terzo millennio è quella che ha vissuto la più grande evoluzione di tutti i tempi, verificatasi nel campo dei mezzi di comunicazione (e non solo).

Quantità e qualità dell'informazione

Per quanto riguarda gli effetti del comunicare, penso di poter dire che l'anziano giudica positivamente l'aumento del volume delle notizie. La persona anziana dispone del tempo per leggere ed ascoltare, è interessata al sapere, è desiderosa di notizie e ne apprezza la quantità. Per contro, sono convinto che sia piuttosto critica nei confronti della qualità dell'informazione.

Vi sono trasmissioni, racconti, scritti che dal lato educativo, morale e istruttivo lasciano alquanto a desiderare.

Gli anziani sono la fascia di popolazione più sensibile verso questo tipo di comunicazione, perché irrispettoso dei principi ai quali sono stati educati in gioventù.

Desiderio di informazioni concrete

Un breve cenno merita pure la comunicazione rivolta direttamente all'anziano: cosa ha il piacere di sentire? Come la recepisce?

La persona anziana è ghiotta di notizie riguardanti la vita comunitaria. È meno entusiasta dei discorsi di circostanza che è obbligata a sorbirsi, durante le riunioni ricreative e anche commemorative. Sarebbe perciò buona cosa, evitare questi discorsi dai contenuti ripetitivi, approfittando invece di qualsiasi occasione per informare gli anziani sui problemi che riguardano la società, siano essi di carattere generale o settoriale.

E se sentissimo il loro parere?

Il desiderio del sapere, stimola automaticamente quello del partecipare. Consapevoli del ruolo che spetta loro nella società, gli anziani esprimono con soddisfazione la loro opinione. Ricevere per dare. Una scuola di vita vissuta e che continua.

In questo contesto, perché non effettuare un sondaggio, evidentemente solo per anziani, sul tema «I mezzi e gli effetti del comunicare», per sapere cosa ne pensano e cosa propongono?

Il risultato, sono convinto, non potrà essere che positivo.