

DALLA MENOPAUSA IN POI: UNA NUOVA ETA'

I cinquanta - sessant'anni non sono più l'inizio della "vecchiaia vera", ma la premessa di una fase di "vita nuova": non più "maturità piena", eppure non ancora la condizione dell'anziano a riposo.

È una finestra temporale che risente tantissimo dei percorsi di vita individuali e per questa ragione la durata di questa fase, il suo momento di inizio, così come il momento di transizione verso la vecchiaia vera, sono diversissimi da persona a persona.

Orientativamente, è una fase che può iniziare tra i 55/65 anni e terminare verso i 75/80 anni, ma più che l'età anagrafica, qui contano l'età percepita, quella biologica e quella giocata socialmente.

Per dire, a 60-65 anni puoi sentirti esausto e finito oppure pieno di forze e di desideri, puoi avere una condizione fisica che ti permette di fare bicicletta insieme a ragazzi di trent'anni più giovani o che non ti consente neppure di fare a piedi le scale di casa, puoi stare connesso e partecipare attivamente ai social network o puoi provar disagio nell'accendere un pc e rifiutarti di deporre la penna a sfera.

Qualunque sia la storia di ogni persona, è comunque una fase tutta da inventare, sia a livello di modello sociale, sia a livello di progetto individuale.

Anzi, direi che mentre a livello individuale vi sono tantissime sperimentazioni interessanti, sul piano del modello sociale la nebbia al momento è totale: sparita la tripartizione giovane - adulto - anziano, sono introvabili, anche tra le avanguardie, gli "esempi" eccellenti da copiare e pubblicizzare e tanto meno le regole sociali da seguire.

Da questo punto di vista la generazione dei senior di oggi è - ancora una volta ! - calata nella parte dei pionieri e degli apripista sociali.

E' vero che questa lunga età non c'era nel passato, ma voglio ricordare, con le parole di Demetra George nel testo "**I misteri della luna oscura**: i poteri della guarigione della dea oscura", a proposito del passaggio alla menopausa, scrive:

"Nelle culture antiche...Il trattenere il potente elisir mestruale era considerato la fonte della saggezza della crona. Avendo adempiuto le proprie responsabilità verso la famiglia, la crona della luna oscura può vivere di nuovo per se stessa e perseguire il suo percorso spirituale. Si apre un periodo della vita in cui può dedicarsi esclusivamente a modellare il sangue vitale della sua bambina mentale e spirituale."

La vecchiaia "non è una minaccia", non serve esorcizzarla. Serve farla propria. Saper invecchiare è un'arte raffinata e, per imparare a praticarla, è necessario prima, comprenderla.

Data questa premessa vediamo alcuni spunti di riflessione e la prima non può che essere di tipo spirituale

Il maestro spirituale indiano Marahaj scrisse:

"Il fiume della vita scorre tra le sponde del dolore e del piacere. Il problema sorge solo quando la mente rifiuta di fluire con la vita e si arena sulle sponde. Per fluire intendo l'accettazione: accogliere ciò che viene e lasciare andare ciò che va".

"Io sono quello" di Sri Nisargadatta Maharaj (2001)

La frase di Marahaj evidenzia l'essenza dell'**accettazione**, nella sua doppia declinazione:
la capacità di *“lasciar andare”* e quella di *“accogliere”*, vanno difatti concepite come le due
facce di un'unica medaglia!

“Lasciar andare”, significa non forzare le cose, lasciare che “fluiscono” naturalmente,
consapevoli del fatto che lottare insistentemente per qualcosa da cui, siamo certi, non trarremo
frutti, può precluderci la scoperta di nuovi traguardi, nuove cose o persone che potrebbero renderci
felici.

Comporta quindi l'accettazione del fatto che alcune cose “sono come sono” e che giudicarle
o tentare di cambiarle (quando non se ne ha il potere o semplicemente il diritto), comporterebbe un
inutile spreco di energie.

“Accogliere”, invece, vuol dire approcciarsi al presente con apertura e curiosità, in modo da
concedersi l'opportunità di sperimentare “il nuovo” senza alcun pregiudizio.

Non solo, vuol dire prendersi cura delle proprie emozioni, anche quando spiacevoli, poiché
generate dalla presa di consapevolezza che un nostro scopo, si sia definitivamente compromesso.

L'**accettazione non ha nulla a che vedere con la scelta obbligata di “sopportare”**
passivamente ogni cosa, quanto piuttosto con la capacità di osservare la realtà dalla giusta
prospettiva, affinché la si possa affrontare in maniera attiva.

La vera accettazione offre quindi l'opportunità di guardare il mondo con occhi diversi e di
assumere un ruolo attivo nella propria vita, passando dal ruolo di “spettatori” (o “vittime”) a quello
di “protagonisti”.

Accettando, abbandoniamo la pretesa di cambiare “l'immodificabile”, per trovare altre
strade, concentrandoci sui noi stessi, sui nostri progetti e su ciò che può migliorare la qualità della
nostra vita.

La rassegnazione, al contrario, implica la continua speranza che, prima o poi, quella
situazione o quella persona a cui siamo legati, possa cambiare; non solo, la passività che essa
comporta, ci rende vittime delle circostanze, portandoci a credere di non essere padroni del nostro
destino.

Cosa nasconde la difficoltà a lasciar andare?

- Il **timore della perdita e del “vuoto emotivo”**: tale paura spesso induce le persone ad
aggrapparsi in maniera ostinata, e non sempre inconsapevole, a ciò che chiaramente ha dato
segnale di non voler essere più trattenuto.
- **La continua ricerca di sicurezza**: costituisce uno dei principali motori del nostro agire.
- **Una concezione negativa del cambiamento**

Come “allenarsi” ad accettare?

*“non possiamo cambiare quello che ci accade, ma possiamo cambiare la nostra
reazione”*

Premesso che, tendenzialmente il processo di accettazione è lungo e complesso, poiché
spesso implica il cambiamento di alcune credenze e schemi di pensiero a cui si è fatto riferimento
per dare un ordine logico alla propria vita, è comunque possibile **“allenarsi” alla pratica del
lasciar andare**, attraverso dei piccoli accorgimenti che ci aiutino a “rallentare”, per far sì che i
propri bisogni e le proprie emozioni, ricevano un'attenzione ed un ascolto più consapevole.

Suggerimenti:

- **Alleggerire il carico delle aspettative:** le troppe aspettative su di sé schiacciano l'individuo tra passato e futuro, rendendolo incapace di vedere e di assaporare quanto di buono c'è nel suo presente.
- **Prestare attenzione alla propria dimensione corporea:** è difficile lasciar andare quando il proprio corpo è contratto: una contrazione corporea è difatti sempre collegata ad una contrazione mentale.
- **Rinunciare al tentativo di controllare ogni cosa:** la rimuginazione e il non lasciar andare, altro non sono che il riflesso della nostra ostinazione a mantenere il controllo su ciò che ci accade. Il controllo è infatti il più grande antagonista dell'accettazione; esso diventa uno strumento attraverso il quale ci illudiamo di continuare a mantenere un certo potere sulla realtà. Lowen, padre fondatore della bioenergetica, fa un'interessante distinzione tra **padronanza e controllo: mentre la padronanza ci consente di sentire che stiamo esprimendo una nostra capacità, senza esserne trascinati, il controllo domina l'azione in modo prepotente e si esprime attraverso un fare incessante che nasconde la paura di lasciare che le cose vadano da sé.**
- **Prendersi cura di sé:** Mettendosi in ascolto dei propri bisogni e rivolgendosi quotidianamente, pensieri e gesti amorevoli: fare ciò che serve per il proprio benessere psicofisico è essenziale per evitare che pensieri e le emozioni negative, prendano il sopravvento. Agire in linea con le proprie esigenze presuppone la capacità di *accettarsi incondizionatamente*, con i propri punti di forza e di debolezza: l'auto-accettazione consente infatti all'individuo di far leva sulle proprie risorse per affermarsi e per fronteggiare con successo gli eventi della vita.

www.psicologheinrete.it

In sintesi i dieci passi per raggiungere la serenità.

1. Comprendere appieno le diverse fasi della vita, e riconoscere quale età sto vivendo.
2. Comprendere quali sono le particolari fatiche della vecchiaia, e accettarle.
3. Avere abitudini, e apprezzarle perché confortano senza alcun bisogno di energia.
4. Godersi i piaceri della terza età, così come i numerosi e meravigliosi ricordi.
5. Stimolare continuamente la capacità di accettazione.
6. Cercare sempre il contatto con gli altri, tutti conoscono cosa significa essere abbracciati.
7. Vivere in una rete di relazioni familiari, d'amore e d'amicizia.
8. Riflettere sulla vita e sul suo significato.
9. Riflettere sui limiti dell'esistenza e sul significato della morte.
10. Riflettere sull'aldilà e percepire che si è parte dell'intero universo".

Wilhelm Schmid Serenità L'arte di saper invecchiare