

4

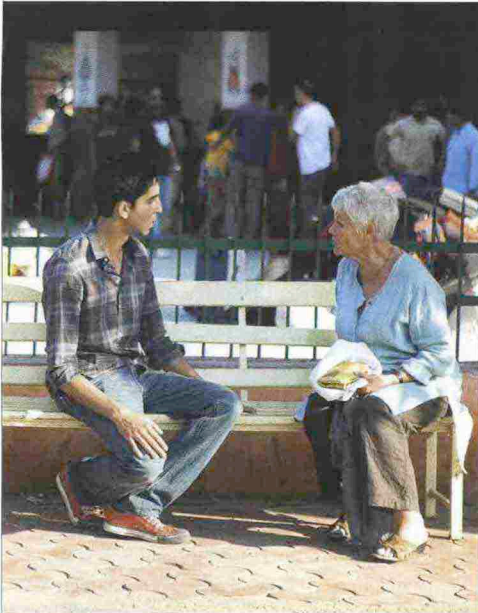
STORIE
della settimana

Sopra, *Comunicare con i nostri genitori anziani* (Franco Angeli, 15 euro) dello psicoterapeuta Franco Voli che dà consigli per relazionarsi con mamma e papà dopo una certa età.

I nostri genitori anziani sono proprio come noi. E hanno bisogno di un dialogo alla pari

Non trattiamoli come bambini, quasi incapaci di intendere e di volere. Non è così. Superata una certa età il rapporto può riservare molte sorprese. Ci si ascolta, ci si capisce e ci si può dire in faccia quello che si pensa, senza litigare. Perché si è smesso di tenere il muso e puntare i piedi come si faceva da piccoli. Uno psicoterapeuta ci dà delle dritte per riuscirci davvero

di Gaia Giorgietti



MARIGOLD HOTEL

Dev Patel, 24 anni, e Judi Dench, 80, nel film di John Madden. Lui è Sonny, un ragazzino indiano che modifica la brochure del suo hotel, definendola una residenza di lusso per anziani benestanti, per aumentare le prenotazioni. Lei è Evelyn, una delle pensionate che cade nel tranello e si trova a fare i conti con una realtà diversa da quella cui è abituata.

34

Ll papà ci sente poco ma è in gambissima, la mamma legge ancora tanto, ma bisogna ripeterle le cose cento volte, perché se le dimentica. Siamo tanti ad avere ancora nostro padre e nostra madre. Ma è cambiato tutto, perché siamo adulti, siamo diversi. Non ci sentiamo più ragazzi da proteggere, e siamo noi a voler proteggere loro. Rientrare nella casa dove siamo stati bambini, dove abbiamo giocato e fatto i capricci, ma soprattutto dove eravamo abituati a rispettare regole dei "nostri" non è sempre così facile. Eppure capita sempre più spesso che figli grandi vedano i genitori invecchiare, e alcuni tornino persino a vivere con loro. Dopo una separazione, per esempio, ma anche per questioni strettamente economiche: quante giovani coppie magari con figli decidono di condividere l'appartamento con i genitori per diminuire le spese, ma anche per trovare soluzioni razionali all'organizzazione della vita?

Un rapporto ancora da esplorare

Il legame di noi adulti con i nostri genitori è una materia nuova per psicologi e sociologi: la vita si è allungata e il rapporto degli adulti con le loro famiglie di origine diventa un terreno da esplorare, da capire e sul quale fissare qualche regola. C'era una volta il complesso di Edipo e quello di Telemaco. Ma il saggio e anziano Laerte (il padre di Ulisse), il suo importantissimo ruolo nel palazzo e nella famiglia reale non l'ha ancora studiato nessuno. E come Laerte, nostro padre ►



Ancora Judi Dench, nel film *Marigold Hotel*. Pronta a godersi in pace la pensione il suo personaggio dovrà fare i conti con un Paese pieno di contraddizioni. Il film ha anche un sequel: *Ritorno al Marigold Hotel*, che uscirà tra qualche mese. Nel cast ritroviamo Judi Dench che ha deciso di restare in India per lavorare all'interno dell'hotel. In fondo in Inghilterra non ha più nulla: è vedova e ha venduto casa per saldare i debiti lasciati dal marito.

STORIE

della settimana



ANOTHER YEAR

Jim Broadbent, 65 anni, con Ruth Sheen, 62, e Oliver Maltman, 38, in una scena del film di Mike Leigh. La pellicola racconta un anno della vita di Tom e Gerri, marito e moglie sessantenni, e del loro figlio Joe, single, che non ha ancora una famiglia tutta sua. All'inizio i suoi lo vogliono accasare con la segretaria Mary, ma lui si presenterà con la terapeuta Katie. Nel rapporto genitori anziani e figli spesso rientra anche questa dinamica.

ha i capelli bianchi (e magari li abbiamo già anche noi), i suoi acciacchi, la sua vita, i suoi ritmi. Ma è una persona che ha ancora tanto da dire, da fare e da insegnare. E anche noi siamo cambiati a nostra volta: un tempo eravamo scapestrati e capricciosi, oggi dirigiamo un ufficio. Eravamo ragazze ribelli e siamo donne in carriera. Odiavamo la verdura o siamo diventate vegane. Esiste un modo per essere bravi figli da adulti? Si possono scrivere regole di convivenza nella nuova grande famiglia contemporanea, dove figli, nipoti e nonni vivono spazi e tempi comuni? Franco Voli, psicoterapeuta che vive e lavora in Spagna, ha scritto per **Franco Angeli** *Comunicare con i nostri genitori anziani. Manuale di convivenza per figli adulti*, un libro che aiuta a costruire un nuovo rapporto con mamma e papà.

La prima regola da rispettare nei confronti dei nostri genitori anziani?

«Quella di considerare che sono come noi, come tutti gli esseri umani. Non si può pensare che gli "anziani" siano tutti uguali, una categoria di persone con le stesse caratteristiche: ci sono mille modi di essere anziani. La cosa più importante da tenere in conto, e che invece spesso viene dimenticata, è che il corpo umano risponde a regole uguali per tutti, quindi per gli adulti e per i loro genitori sono medesimi i meccanismi biologici della felicità e della tristezza. Le emozioni positive liberano endorfine, creando maggiore resistenza alle malattie e un migliore stato di salute. Al contrario, le emozioni negative, che nascono per esempio dal risentimento, dagli affronti e dalla frustrazione, sprigionano sostanze

che hanno un impatto dannoso sul cervello. Quando ci rapportiamo con i "nostri vecchi" dobbiamo sapere di queste relazioni biologiche che si riflettono sui sentimenti. Uno dei primi errori che commettono i figli adulti è proprio quello di trattare i loro genitori come se non fossero più in grado di provare certe emozioni, come se il loro corpo non funzionasse con questi criteri».

Quindi, che cosa concretamente dovremmo fare nella convivenza?

«Comunicare, continuare a confrontarci con loro, con affetto, con comprensione, con rispetto. Se, quando eravamo piccoli, avevamo con loro un rapporto conflittuale, è indispensabile superarlo da grandi, visto che ora siamo in grado di farlo, comprendendone la ragione. Restare legati ai vecchi schemi è sintomo di immaturità. E, invece, poiché un adulto è nel pieno delle forze, ha l'energia e la capacità di riflettere. Tocca a lui lo sforzo maggiore: riprendere con i vecchi genitori un dialogo maturo, dove ci si parla, si evitano i conflitti. Se da ragazzino non andava d'accordo con la mamma, a chi e a che cosa serve riproporre questo conflitto? Dire a se stessi: "Tanto lei è così", e quindi sopportarla, ha conseguenze negative sul rapporto. Credo che un adulto sia perfettamente capace di fare la sua parte: non si possono cambiare i nostri genitori, così come non si possono cambiare gli altri, ma certamente possiamo cambiare noi stessi».

"Sopportarsi" nei reciproci difetti non è la strada giusta?

«Ma è proprio da qui che nascono i disaccordi, i silenzi, il sopportarsi. E va

evitato, per ciò che dicevamo prima: endorfine, gioia, benessere e meccanismo inverso, quello verso la tristezza. Tocca a noi adulti cambiare prospettiva».

Fra noi e i nostri genitori chi è cambiato di più? E come tenerne conto?

«Siamo diversi noi, ma anche loro. Non è questo da mettere in conto, ma il rapporto, che deve diventare un rapporto nuovo, fra i figli che sono diventati grandi e i loro genitori. Se in passato abbiamo stabilito con la famiglia di origine un legame positivo, dove non ci sono ombre e incomprensioni, è probabile che il nostro rapporto non sia mutato e scorra sui binari di un tempo. Ma se ci sono stati problemi e se persiste nei loro confronti qualche risentimento, è necessario rinnovare il rapporto e la comunicazione. Se i nodi ci restano davanti, il conflitto non può che crescere e la convivenza diventa estremamente difficile, se non insopportabile».

Quindi: sbagliato riproporsi secondo gli schemi del passato, quelli di quando eravamo piccoli?

«Certo. In una convivenza con i genitori

Olycom




NEBRASKA

Da sinistra Bruce Dern, 78 anni, June Louise Squibb, 85, e Will Forte, 44, nella pellicola di Alexander Payne. Il protagonista è il padre anziano Woody Grant che parte per il Nebraska, a piedi, convinto di avere vinto a una lotteria un milione di dollari. Suo figlio David cerca di dissuaderlo, ma poi decide di accompagnarlo in macchina. Con loro anche la moglie e madre Kate che lungo la strada organizza una rimpatriata di famiglia.

anziani, si può avere un rapporto a tre, a quattro persino: quattro persone grandi che devono collaborare. Non ci sono più piccoli e grandi. Quindi il criterio da adottare è quello del dialogo fra persone mature. Sono i bambini a mettersi in competizione, a sfidare. Crescendo, il confronto si gioca su altri piani e, nella convivenza, conta la collaborazione. Una famiglia dove vivono più adulti è una squadra.

Ma una persona anziana ha anche necessità particolari...

«Le più importanti sono il bisogno di affetto, di comprensione e di rispetto. Quando queste cose non ci sono, anziché svilupparsi endorfine, quindi gioia e benessere fisico, nascono tristezza e persino malattia. È evidente che tocca a noi adulti, che siamo più forti, cambiare prospettiva. I genitori vanno abbracciati, bisogna dire loro che gli vogliamo bene, lodarli per le loro abilità. Perché le abilità le hanno. I figli, invece, tendono spesso a considerarli "fuori uso"».

Qualche consiglio?

«Guardare i nostri genitori in maniera diversa: sono invecchiati, ma non hanno cambiato la loro relazione con noi. È un rapporto che continua dal passato, ma quel dialogo va rinnovato o ripreso, se si era interrotto. E tocca ai figli impegnarsi, perché sono più forti».

Vivere insieme, però, è complicato anche per una coppia. I conflitti non si moltiplicano?

«Sembra ovvio, ma non lo è, se si dialoga. Ovvio che i genitori anziani non devono essere invadenti o trattare i figli come bambini. Ma, ripeto, spetta all'adulto mettersi in gioco per primo, partendo dalla convinzione che i genitori sono ancora importanti nella sua formazione e anche in quella dei nipotini, se ci sono. Un nonno è un modello, non è un baby sitter. Se lo trattiamo come tale, poi non ci possiamo lamentare. Consideriamo gli anziani – oltre che i nostri genitori verso i quali abbiamo un obbligo di amore e di riconoscenza – soprattutto delle risorse, dei modelli, delle competenze. Le cose funzioneranno meglio».

Può farci qualche esempio concreto
per un rapporto sereno e positivo con i nostri anziani?

«Dobbiamo cercare di essere i loro motivatori. Mi spiego: fargli capire che hanno e continuano ad avere un ruolo e una funzione all'interno del nostro sistema affettivo e nella nostra organizzazione domestica. Le faccio un esempio pratico: se viviamo con una mamma che ha sempre cucinato benissimo, lasciamo a lei il compito di far da mangiare, organizzare la spesa, decidere il menu. E quando vogliamo cucinare noi, chiediamole consiglio, coinvolgiamola, impariamo da lei. Idem, se il nostro vecchio padre faceva il falegname. Nel limite del possibile, toccherà a lui nella casa riparare le cose che non funzionano».

Dividere i ruoli? Assegnare competenze? Tipo?

«Proprio come si fa in un'azienda: pianificare. Creare situazioni dove ciascuno sa dove risiede la sua parte migliore e permettergli di esprimerla, di mostrarla. E poi parlarne. Un figlio deve validare il genitore: riconoscergli la competenza, non lesinare complimenti, anche davanti agli altri».

Concludendo, spetta ai figli adulti fare i passi più importanti?

«Una delle ragioni dei conflitti familiari da ragazzi è stata la mancanza di dialogo. Ma ora, da grandi, siamo in grado di capire e colmare questa lacuna: parlare di tutto in famiglia è fondamentale. Dirsi le cose. Davanti a un problema, fare la nostra parte: ognuno può cambiare solo se stesso, non ha la capacità né il diritto di farlo con gli altri, tantomeno con un vecchio papà».

AMOUR

Isabelle Huppert, 61 anni, e Jean-Louis Trintignant, 84, nel film di Michael Haneke, vincitore dell'Oscar per il miglior film straniero nel 2013. Sono figlia e padre. Lui, Georges, accudisce la moglie vittima di un ictus che l'ha paralizzato. Lei, Eva, vive in Scandinavia dove fa la musicista. È poco presente e non si rende conto del piano che, a poco a poco, va formandosi nella testa del padre: togliere la vita alla donna che ha amato tutta la vita perché non sopporta di vederla in quello stato.

