

PSICOLOGIA

# HO 64 ANNI e non so più chi sono

*Ti senti ancora GIOVANE, ma vedi che il tuo corpo non è più lo stesso. A questa età, la mente diventa un'ALLEATA PREZIOSA. Per assecondare e vivere meglio i cambiamenti*

DI BARBARA GABBRIELLI CON LA CONSULENZA DI WALLY FESTINI HARRIS, PSICOTERAPEUTA

«**C**apelli bianchi o capelli tinti? Abiti da signora compassata ed elegante o hippie, folk? Pontificante o ancora curiosa? Agile e scattante o cauta e traballante? Ho 64 anni e mezzo, ancora mi considero, forse a torto, lontana dalla vera vecchiaia, ma sento che essa, ahimè, incalza, subdola e inevitabile. Dolori alle ginocchia, passo più incerto e meno veloce, stanchezza che all'improvviso mi assale. Faccio finta di niente, pretendendo di non rendermene conto. Anche se più stanca, so meglio chi sono e cosa mi piace fare, sono forse diventata anche più egoista, sebbene più generosa nei confronti di altri». Sono parole di Luisa Valenziani, insegnante d'inglese. La sua testimonianza, insieme a quella di altre donne, è stata raccolta dalla

psicoterapeuta Wally Festini Harris nel libro *Ricomincio da 60*. Leggendolo, si capisce che avere 60 anni oggi non è più uno spartiacque che segna l'inizio della terza età, un momento in cui si rinuncia ai progetti. È un giro di boa con, però, diversi aspetti vantaggiosi.

## L'IDENTIKIT

Al giorno d'oggi, a quest'età c'è chi si occupa dei nipotini e chi dei genitori anziani, chi cerca di rivitalizzare un matrimonio stanco e chi ha smesso di cercare un uomo, chi dà il meglio sul lavoro e chi è già in pensione. Il panorama è variegato. Alcuni temi, però, accomunano tutte. Eccone alcuni.

## I SEGNI DEL TEMPO

I segni del tempo sul viso, sui capelli e sulle mani si fanno più

evidenti. È un declino che va accettato. Affrontalo con la stessa forza con cui, nel corso degli anni, hai imparato ad amare i cambiamenti del tuo corpo. Non ripiegarti sul passato e su come eri un tempo. Scegli gli abiti che ti valorizzano di più e un'attività fisica adeguata alle tue capacità. Sono piccole strategie che permettono di entrare in contatto con il proprio corpo e imparare ad amarlo per quello che è, rughe e cedimenti compresi.

## memo

Su questo tema c'è Dando corpo al corpo, una serie d'incontri a Torino in cui, con un'educatrice e una fotografa, si parla del corpo. Info: 3394745421.

## IL TUO PLUS

A 60 anni sei al culmine della maturità, della capacità di riflettere e capire gli altri. Sul

lavoro puoi dare il massimo, ma anche nel rapporto con i figli e i nipoti. La mente può essere la tua alleata più preziosa per non chiuderti in te stessa e non lasciarti sopraffare dalla stanchezza. Per questo devi avere molta cura delle tue doti mentali. Basta poco: leggere, andare qualche volta al cinema e coltivare una passione creativa, come la pittura o gli origami.

## ATTIVA SEMPRE

A questa età arriva in modo prepotente il senso di precarietà. L'idea della morte si fa più concreta perché magari hai iniziato a perdere qualche amico o sei rimasta vedova... Reagisci sfruttando tutte le possibilità che hai: il tempo è prezioso e va utilizzato bene. Se, per esempio, la tua vita è fatta anche di routine e cose noiose, ritagliati spazi per dedicarti a qualcosa di gioioso. Devi occuparti della mamma anziana? Bene, però dopo organizzati per prendere un caffè con un'amica o fare una passeggiata in centro. Così, ti sentirai attiva, vitale. In una parola, serena. ☒



## RICOMINCIO DA 60

di Wally Festini Harris (Franco Angeli, 19 euro) raccoglie tante storie di sessantenni, che parlano della loro vita, dei sentimenti, delle gioie e delle frustrazioni che provano. Un coro a più voci che narra cosa significa invecchiare.

