Da “Dominicus” apr-mag 2006
“I VOSTRI ANZIANI FARANNO SOGNI”

Spiritualità della terza età

Rodolfo e Luisa Venditti

Nel corso ormai lungo della nostra vita — 80 e 70 anni — ci è stata offerta spesso l'occasione di avere a che fare con la vecchiaia: abbiamo conosciuto nonni e prozii, abbiamo assistito i nostri genitori fino al momento del "grande passaggio", siamo stati e siamo vicini a molti amici un po' più vecchi di noi. Credevamo di sapere che cosa è la vecchiaia. Ma adesso ci rendiamo conto che la vecchiaia, come tutte le altre realtà della vita, la si capisce pienamente solo se la si vive in prima persona: quasi all'improvviso ci siamo piombati dentro. Ora tocca a noi vivere la vecchiaia, scoprirne tutti i limiti, ma anche tutte le ricchezze e potenzialità.

Vecchiaia o terza età?

Come termine per definire il periodo che stiamo vivendo, abbiamo deciso di adottare non quello di "vecchiaia", ma quello di "terza età". E questo non perché la parola vecchiaia sia brutta o suoni male, ma perché il termine "terza età" ci sembra, di per sé, ricco di implicazioni importanti.

Dicendo terza età abbiamo sùbito la possibilità di cogliere la dimensione della vecchiaia non come un qualcosa di avulso dalla vita, qualcosa da ignorare e "rimuovere", ma come tappa della vita - intesa non solo come vita terrena, ma come vita che continua dopo la morte -, tappa che fa seguito ed è collegata strettamente ai momenti che l'hanno preceduta (la vita intrauterina, la fanciullezza, la giovinezza, la maturità), che dà loro un senso compiuto e che, nello stesso tempo, apre direttamente alla "tappa senza fine". Una tappa della vita che, come tale, vale la pena di essere vissuta. E questo sembra particolarmente importante ai nostri giorni quando la vecchiaia si protrae assai di più di quanto non avvenisse in passato.

I nostri genitori, e ancor più i nostri nonni, arrivati ai settant'anni - e anche prima! - si autodefinivano "vecchi", si ritiravano in buon ordine, e, spesso, si sentivano rassegnatamente inutili; la tipica frase era: "la ruota gira. È ora che io lasci il posto a qualcun altro".

La Terza Età: tempo dello Spirito e di ricomposizione

Per vivere pienamente la terza età, ci pare allora importante cercare di coglierne la spiritualità. Spiritualità intesa non solo come "vita dello spirito", ma anche come "vita dello Spirito", di quello Spirito che *"vive ed opera nelle profondità del nostro cuore per trasformarci tutti ad immagine di Cristo"* (don Michele Do), quello Spirito di cui parla il profeta Gioele: *"Ecco - dice Dio - (...) manderò il mio Spirito su tutti gli uomini: (...) i vostri anziani faranno sogni"* (Gl 3,1).

La terza età è, senza dubbio, un tempo di vita interiore - spiritualità - più piena; è una fase di ricomposizione, cioè di interiorizzazione della vita passata, di trasformazione spirituale, in cui è facile cogliere un passaggio importante della nostra evoluzione verso un'altra dimensione.

Abbiamo l'impressione che questo possa avvenire se si riesce a guardare al passato, al presente e al futuro in un'ottica più profonda, più "vera".

Per quanto riguarda il passato occorre che il ricordo di ciò che abbiamo vissuto non sia occasione di rimpianto, ma fonte di gioia che diventa ringraziamento per quello che si ha e per quello che si è avuto: il *Magnificat* di Maria dovrebbe essere il canto tipico dei vecchi: *"grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente"*.

Don Michele Do, che è stato per tanti anni priore di una piccola borgata della valle d'Ayas e punto di riferimento per tante persone che egli definiva "gli instancabili cercatori del volto di Dio", traduceva così queste parole del *Magnificat: "in me, Dio ha fatto grandi tutte le cose",* mettendo in evidenza come tutto ciò che noi facciamo è stato reso "grande" da Dio. E questo lo si può cogliere solo a posteriori, nella vecchiaia, appunto.

Rivalutare e assumere la propria storia

La terza età, allora, è, o dovrebbe essere, tempo di anamnesi: ridimensionamento del passato e accettazione di ciò che è stato, anche dei fatti dolorosi o negativi, tempo di rivalutazione di tutto ciò che abbiamo vissuto - "materiale da costruzione" che fa parte delle fondamenta della nostra vita -; tempo di assunzione della propria storia: "mettere in parole" ciò che si è vissuto è "trasformare le proprie ferite in cicatrici in modo da poter convivere con esse".

Esiste in Francia una Congregazione religiosa che basa tutta la sua spiritualità sull'accoglienza senza giudizio, facendosi prossima alle detenute, a quante vivono nel "giro della prostituzione" o in altre situazioni di grande disagio ai margini della società, partendo dalla convinzione che nessuna vita è "sbagliata" e che è proprio "sugli sbagli che si può costruire". Le suore che fanno parte di questo Ordine religioso provengono indistintamente da queste situazioni difficili o da una vita ritenuta "più normale" *(n.d.r* le suore a cui si fa riferimento sono le Domenicane di Betania, fondate da p. Marie-Jean-Joseph Lataste nel XIX sec. in Francia, dopo un ritiro predicato alle detenute di Cadillac).

Naturalmente il ricordo è anche, o dovrebbe essere, revisione di vita che diventa richiesta, accettazione e dono di perdono nei confronti di noi stessi e degli altri.

La terza età è, di per se stessa, momento di verità: tutto ciò che non è essenziale passa in secondo piano, cadono le illusioni e i desideri di grandezza, cadono le motivazioni quali bellezza, forza, salute, capacità produttiva..., diventa così il momento propizio per "dare ordine", per legare tutta la vita con un filo logico, per "fare unità" tra le diverse età vissute.

Giovanni Paolo II, in un discorso agli anziani del 1986, ha detto: *"Se pensate al vostro passato, vedete che la vostra vita intera è la storia dell'amore di Dio che scende su di voi in fasi successive".* Essa diventa allora tempo dell'essere più che tempo del fare. Finalmente si ha modo di cogliere il valore profondo della vita in sé: Giovanni Paolo II ha detto ancora agli anziani: *"Voi siete in grado di insegnare ai giovani quanto sia importante saper valutare la vita in se stessa e per se stessa"* e la mistica belga Madeleine Delbrêl ha scritto: *"Ogni minuto della vita, ci voglia non importa dove, per fare non importa cosa, permette al Cristo di vivere in noi in mezzo agli uomini".*

È nella terza età che si percepisce pienamente il valore del tempo: del tempo passato, del tempo futuro, ma, soprattutto, del tempo presente *"che è già pieno dell'al di là del tempo";* tutto assume un gusto nuovo, uno spessore nuovo: la vita di coppia, le amicizie, le letture e perfino il cibo!

Certo, vivere il tempo presente quando si è avanti negli anni comporta alcuni aspetti che sono, almeno a prima vista, poco piacevoli, come l'accettazione dell'incompiuto e l'esperienza continua di diminuzione: si diventa più deboli, non si vede più tanto bene, non si colgono più tutti i suoni, si cammina con difficoltà, non si può più correre... Ma, accettando "l'incompiutezza" di ciò che vorremmo e non riusciamo a fare, impariamo ad accettare "l'incompiuto" di noi stessi, impariamo ad accettarci per quello che siamo e ad amarci anche coi nostri limiti, e l'esperienza di diminuzione che facciamo continuamente può diventare "scuola" di povertà evangelica e tempo in cui Dio può far risplendere la sua forza. *"Mi vanterò ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo (...) quando sono debole, è allora che sono forte"* (2 Cor 12,9).

Non si è vecchi se si è contemporanei di tutto

La terza età diventa allora momento di crescita sia umana - *"non si è vecchi se si è contemporanei di tutto"* -, sia spirituale - *"se anche il nostro uomo esteriore si va disfacendo, quello interiore si rinnova di giorno in giorno"* (2 Cor. 4, 16). E questo perché anche la terza età è vocazione, cioè chiamata alla vita: anche se sono vecchio, Dio mi chiama a vivere (il mio Dio è il Dio della vita, non il Dio della morte). Ecco allora la necessità del cercare di capire in che cosa consiste la sua chiamata, qual è la volontà di Dio su di me. *"Sia fatta la volontà di Dio"* è una frase ricorrente sulla bocca dei vecchi. Ma "sia fatta la Sua volontà" non sta ad indicare semplicemente la pura accettazione passiva del Suo volere. Anche se sono vecchio, sono chiamato ad una accettazione attiva. La risposta ad ogni vocazione è di per se stessa attiva: è adeguamento e assunzione piena e responsabile di ciò che Dio vuole da me, in questo momento, e io devo essere consapevole del fatto che la sua volontà su di me è sempre una volontà orientata al mio vero bene.

Chiamati a dare la vita

Ma la terza età è anche chiamata a dare la vita: dare la vita non è compito solo delle giovani coppie, è compito anche dei vecchi poiché dare la vita significa aiutare gli altri a crescere fino alla loro pienezza. Nonna Teresa, che abbiamo avuto in casa con noi per dieci anni, fino alla sua morte, e che, a poco a poco, è diventata paralizzata e cieca, non ci ha "tolto", ma ci ha "dato vita", perché ha fatto crescere moltissimo noi e soprattutto i nostri tre figli, dandoci un grandissimo esempio di pazienza, di gratitudine e di serenità malgrado tutto, e lasciandoci un patrimonio di amore, attenzione e dedizione: l'unica cosa che alla fine poteva fare era pregare, e pregava continuamente per tutti noi.

Noi anziani, poi, finché siamo in grado di fare qualcosa - bastano piccole cose! - possiamo dare la vita offrendo la nostra piena disponibilità; *"la persona anziana che vive il tempo della disponibilità, attira l'attenzione di una società troppo preoccupata dell'efficienza e dei risultati"* diceva Giovanni Paolo II, dando un esempio di gratuità assoluta mettendoci, in spirito di restituzione per tutto il bene che abbiamo ricevuto nella vita, al servizio degli altri.

Abbiamo anche un'altra possibilità: possiamo essere occasione di servizio data agli altri: ogni nostro acciacco richiede un aiuto da parte degli altri. Nonna Teresa, ogni tanto diceva: "perché il Signore non mi chiama?" e si dava questa risposta: "Il perché lo sa Lui e poi... vi do la possibilità di farvi dei meriti!". E Anna, una dei nostri nove nipotini, mi diceva un giorno portando una pesante borsa della spesa: "che bello che voi non siate più in grado di fare alcune cose, così possiamo farle noi per voi, proprio come facevate voi per noi quando eravamo piccoli!".

Comunione con Dio: responsabilità del futuro

Il presente che noi viviamo nella vecchiaia è un tempo bellissimo perché è un momento ricco di possibilità di comunione con Dio: si ha più tempo per pregare, si è fatta esperienza di Lui, della sua presenza costante nella nostra vita; ci si è abituati a parlargli, a fare sempre riferimento a Lui e si hanno, come dice Giovanni Paolo II, *"nuove possibilità per la preghiera contemplativa, una preghiera fatta non solo di parole ma anche e soprattutto di fiducioso abbandono nelle mani di Dio"*.

Don Ezio Gay, che è stato per tanti anni nostro confessore e Consigliere spirituale dell'Equipe Notre Dame di cui facciamo parte, ci raccontava che, tutte le mattine, aprendo la chiesa della sua Parrocchia di campagna, vedeva un vecchio contadino che entrava, si sedeva nell'ultimo banco e se ne stava lì, a lungo, in preghiera. Un giorno gli chiese: "Cosa dici nella tua preghiera?". "Dico solo due parole: Padre nostro. Poi non riesco più ad andare avanti: lì c'è tutto!".

Giovanni Paolo II ci ha parlato della nostra responsabilità di anziani verso il futuro: *"voi potete contribuire ancora in molti modi a rendere migliore il mondo. Voi avete esperienza da dividere, saggezza da comunicare, tolleranza da insegnare, sebbene tutto ciò non sia sempre evidente alle giovani generazioni. Nella società odierna c'è molto bisogno delle vostre parole di amore e di pace. Soprattutto è attraverso la vostra vita di preghiera - accompagnata a volte dalla sofferenza - che voi aiuterete a portare al mondo l'amore redentore di Cristo".*

Egli ci ha aiutati a vivere l'attesa della morte - che si sente sempre più vicina sia per il passare degli anni, sia perché essa raggiunge un numero sempre maggiore di amici -; morte da considerare non come la fine di tutto, ma come il coronamento della propria esistenza, come "dono" da offrire agli altri, come un momento essenziale della vita, come momento del "grande incontro": *"la nostra morte non sarà completamente diversa dal resto del nostro viaggio terreno. Anch'essa sarà: venuta dell'amore di Dio su di noi, ma amore di Dio nella sua pienezza che trasforma".*

Noi abbiamo avuto modo di vivere la morte come dono soprattutto attraverso alcuni episodi della nostra vita.

Il primo riguarda Nonno Enrico: pochi giorni prima di morire, rivolgendosi a nostro figlio che era allora un bimbetto - ma il discorso era rivolto a tutti noi che eravamo presenti - disse: "Tra poco il nonno se ne sarà andato, ma tu non devi piangere: a me spiace lasciarvi, ma vado da Gesù e là incontrerò il mio bambino che è morto tanti anni fa, il mio papà e la mia mamma che non vedo da tanto tempo e tantissime persone care a cui voglio bene e che mi vogliono bene".

Il secondo "dono della morte" ce l'ha regalato Nonna Teresa. Nonna Teresa è mancata assistita da nostra figlia Maria, allora poco più che ventenne; era rimasta lei sola vicino alla nonna per darci un momento di riposo.

A un certo punto Maria si è accorta che la nonna stava morendo e ha cominciato a parlarle: "Nonna, è arrivato il grande momento, non avere paura, ci sono io con te. E poi, pensa, vai a incontrarti con Lui e guai a te se non gli parlerai di tutti noi, della mamma, del papà, di Enrico, di me e di Alberto! Adesso io ti metto una mano sul cuore e, ad ogni battito, dirò un parola dell'*Ave Maria* perché la Madonna ti accompagni nel grande passaggio. Ave Maria...". All'amen la nonna è morta. Maria è venuta in cucina dove eravamo tutti riuniti e ci ha annunciato: "La nonna vive".

Un terzo esempio "di morte regalata" l'abbiamo avuto partecipando al funerale di una nostra cara amica ultracentenaria.

Erano presenti, naturalmente, figli, nipoti, amici. Ma erano presenti soprattutto i diciotto pronipotini: durante tutta la liturgia sono stati vicini alla bara della bisnonna e, con la loro vivacità e la loro partecipazione gioiosa e piena di vita (ognuno di loro aveva preparato un disegno e con questi disegni avevano "infiorato" la bara, con le loro manine accarezzavano la bara, le giravano intorno quasi come in una danza o in un gioco) hanno fatto cogliere a tutti la dimensione della morte non come realtà che fa paura e che bisogna tenere lontana, ma come momento alto della vita.

Guardando al futuro, cerchiamo di vivere la terza età, questa tappa importante della nostra vita, come tempo di speranza di resurrezione, alla luce di quella Resurrezione che "ci dona la certezza che nulla va perduto della nostra vita: nessun frammento di bontà e di bellezza, nessun sacrificio per quanto nascosto e ignorato, nessuna lacrima e nessuna amicizia" (dal *Credo* di don Michele Do), nella consapevolezza che *"noi siamo stati salvati"* (Rom 8,18.22-24). La nostra vecchiaia sarà allora "Sacramento".