

La solitudine tra scelta e condanna: due gruppi di anziani a confronto

A cura di Landi Eleonora

Gli anziani in realtà vengono considerati i soggetti più esposti al rischio della solitudine; sia perché con la cessazione dell'età lavorativa essi subiscono una perdita di ruolo sociale che a sua volta genera un forte senso di inutilità e di frustrazione, sia perché la perdita del coniuge e l'allontanamento dei figli ormai adulti fa sì che gli anziani perdano dei punti di riferimento fondamentali all'interno del nucleo familiare e si sentano spaesati in una società così estranea e diversa da quella in cui un tempo sono cresciuti ed in cui hanno trascorso gran parte della loro esistenza.

Ciò che però preme sottolineare è che sussiste in realtà la solitudine come condizione subita e sopportata dall'anziano ovvero una solitudine che può sicuramente essere vista come una perdita di ruolo sociale sia nell'ambito lavorativo che in quello familiare; ma è altrettanto importante sottolineare che, in realtà, la solitudine non sempre è una condizione subita o sofferta ma esiste anche la possibilità che la solitudine possa essere voluta e ricercata come momento fondamentale di ricerca-ritrovamento di sé stessi, del proprio Io, come momento di quiete benefica lontano dal caos e dalla freneticità del mondo contemporaneo.

Quando ci si appresta a fare i conti con la solitudine degli anziani è bene tener presente che oltre alla solitudine subita e sofferta per una svariata tipologia di cause(pensionamento, vedovanza, povertà, malattia etc...), esiste anche una solitudine cercata e voluta che è più positiva e vantaggiosa del vivere in mezzo alla gente.

Nella nostra analisi sulla solitudine ci siamo posti a diretto contatto con gli anziani per capire a fondo quale significato essi davano alla solitudine e come vivevano la loro solitudine, abbiamo dunque raccolto dei racconti di vita. I soggetti intervistati sono stati divisi in due gruppi: un gruppo di sei anziani che vivono in istituto ed un gruppo di sei anziani che vivono da soli nella propria abitazione; la traccia che abbiamo seguito nel corso delle interviste invece, era composta da domande che riguardavano la situazione economica, il rapporto con la famiglia e con gli amici, il rapporto col mondo del lavoro, con l'eventuale partner e con i figli; infine abbiamo chiesto agli anziani di raccontarci come vivono attualmente. La situazione che vive l'anziano istituzionalizzato poi, è ben diversa da quella che sperimenta quotidianamente l'anziano che vive ancora in casa propria; come vedremo anche in seguito la solitudine che caratterizza l'anziano istituzionalizzato è una solitudine più profonda, meno evidente ma forse più intima, più spirituale. Gli anziani che vivono da soli in casa propria manifestano invece una solitudine diversa da quella degli anziani istituzionalizzati, la loro solitudine è una solitudine a cui molto spesso si fa l'abitudine, è una solitudine che spesso si preferisce al caos del mondo contemporaneo, è una solitudine che in alcuni casi diventa rifugio, protezione, tranquillità.

Una volta analizzate approfonditamente le interviste abbiamo rilevato che, entrando a diretto contatto con gli anziani istituzionalizzati la realtà non è sempre quella che i luoghi comuni vorrebbero dipingere; l'istituto non è sempre una prigione, una gabbia che intrappola gli anziani e li emargina dal mondo sociale, l'istituto spesso è anche una salvezza, un luogo sicuro, un riparo per gli anziani che si ritrovano improvvisamente in situazioni difficili, che si trovano a dover affrontare da soli la miseria, la malattia, l'emarginazione.

All'interno dell'istituto "Piccole Sorelle dei Poveri vecchi" di Firenze che opera in questa città dal 1882, sono state effettuate sei interviste, a quattro donne e a due uomini di età compresa tra i 74 ed i 92 anni. Tra gli anziani che vivono in istituto possono svilupparsi delle forme di solitudine molto diverse tra loro, esiste infatti una solitudine che viene ricercata dagli anziani come un momento di riflessione, un momento da dedicare tutto a se stessi e a quelli che sono i loro interessi e le loro passioni, e un'altra solitudine che è una solitudine nostalgica e malinconica, è una solitudine collocata nel profondo dell'animo, una solitudine che è meno facile da individuare, è latente ma costante giorno dopo giorno.

Gli anziani che ricercano la solitudine come momento di quiete benefica e di allontanamento dagli altri per dedicarsi solo a se stessi sono senza dubbio una minoranza rispetto a quelli che rifuggono la solitudine, che la temono e cercano di evitarla, che cercano di impiegare il loro tempo nello svolgimento delle più svariate attività pur di non fare i conti con essa.

Una signora anziana ad esempio afferma di non sentirsi sola perché il suo tempo lo impiega nel fare tante cose durante la giornata: *Se sono in compagnia sto bene ma se sono sola sto bene uguale...quando sono da sola faccio la maglia in camera, rimetto i cassetti a posto, o guardo la tv, o mi raccomodo una sottana...lo trovo il lavoro io!(Intervista Istituto ON001IST).*

Anche un altro signore ospite in istituto dice di fare attività in istituto per sfuggire alla solitudine: *Se c'è la compagnia tanto meglio ma se non c'è non è che sia un problema, sto bene anche da solo...facendo qualcosa comunque la testa non pensa al passato, ai problemi che ho...lavorando mi distraigo(Intervista Istituto QUINT003IST).*

Al contrario ci sono invece degli anziani che ricercano la solitudine, che decidono di ritagliare degli spazi privati in cui coltivare i loro interessi e le loro passioni, questi anziani spesso preferiscono la tranquillità ed il raccoglimento della solitudine alla confusione della compagnia altrui.

Un signore in particolare afferma di preferire la solitudine allo stare con gli altri, di dedicare il tempo a sua disposizione a fare le attività che più preferisce: *Durante la giornata faccio le parole incrociate, guardo la tv, il telegiornale, o vado in biblioteca e leggo un po' di tutto...quello che c'è...io sto bene anche per conto mio, mi ritrovo con gli altri a mensa e poi basta...meglio solo che male accompagnato(Intervista Istituto LUC002IST).*

Anche un'altra signora afferma di preferire la solitudine perché non ha trovato qui in istituto altre persone che condividono i suoi interessi: *Qui ci sono alcune persone che hanno gli stessi interessi e allora chiacchierano, vanno a passeggio...a me piacerebbe discutere dei libri però se non c'è nessuno che ne ha voglia allora preferisco stare per conto mio, ad esempio a me piace molto seguire la Ferrari in televisione ma qui non c'è nessuno a cui interessa...(Intervista Istituto ELS006IST).*

Un'altra signora invece afferma di preferire la solitudine per raccogliersi in preghiera, alla compagnia degli altri sostiene di preferire la compagnia della preghiera: *Da sola sto bene, poi spesso mi fa piacere stare da sola per pregare per conto mio...se sono da sola mi fa compagnia la preghiera, io non ho problemi...vedo che alcune signore hanno fatto combriccola, vanno a giro di qua, di là...io sinceramente non ho questa esigenza, sto bene anche da me ecco...(Intervista Istituto IRM005IST).*

Dopo aver individuato in istituto una solitudine malinconica che guarda con nostalgia e rimpianto il passato dobbiamo dire che esiste anche una solitudine che è legata invece all'assenza e alla mancanza di relazioni sociali con gli altri.

Alcuni anziani che vivono in istituto lamentano, come abbiamo detto, una mancanza di relazioni con gli altri anziani ospiti nella struttura, tutto ciò deriva dalla loro difficoltà nello stringere rapporti di amicizia con gli altri.

Una signora infatti sostiene: *Qui mi manca un po' una persona con cui condividere gli interessi, io non ho legato con le persone di qui...quando sono arrivata ormai molti avevano già fatto amicizia tra loro(Intervista Istituto ELS006 IST).*

Anche un altro signore si lamenta di non essere riuscito a stabilire dei rapporti con gli altri anziani ospitati e di preferire la solitudine alla compagnia di persone con cui non si trova a suo agio: *Meglio solo che male accompagnato perché cosa ci vado a fare a chiacchierare con gente che ti ripete 25 milioni di volte le stesse cose?...preferisco stare solo perché qui c'è gente che fa sempre i soliti discorsi...un po' va bene poi basta!(Intervista Istituto LUC002IST).*

La solitudine che deriva dall'assenza di relazioni sociali è una solitudine che si manifesta non soltanto nell'età anziana, un anziano da noi intervistato ha infatti dichiarato di essersi ormai abituato a questo tipo di solitudine perché fin dall'infanzia si è sempre trovato da solo, non ha mai stretto amicizia con i suoi coetanei, questa situazione ha continuato a perpetuarsi anche in istituto, ciò ha

favorito il suo progressivo isolamento dagli altri e una difficoltà insormontabile a stabilire delle relazioni sociali.

Egli infatti afferma: *Dall'età di 4 anni sono sempre stato solo quindi non ho perso l'abitudine, non mi interessava proprio per niente la compagnia...a tutt'oggi io preferisco stare per conto mio...mi rendo conto che non c'è maggior solitudine di quando sei in mezzo ad un mucchio di gente...(Intervista Istituto LUC002IST).*

Dalle interviste effettuate emerge quanto la solitudine subita dagli anziani istituzionalizzati sia in primo luogo una solitudine nostalgica e malinconica, una solitudine che nasce dal ricordo del passato, una solitudine che vive del rimpianto di una vita che adesso non c'è più.

Esiste però una minoranza di anziani che ricerca dei momenti di solitudine all'interno dell'istituto, alcuni anziani infatti preferiscono dedicare un po' del loro tempo a se stessi e alle attività che più preferiscono; questa solitudine è una sorta di momento di intimità in cui gli anziani si staccano da chi li circonda per raccogliersi nel privato della loro stanza, la solitudine diventa un momento di pace e di quiete benefica al riparo dalla confusione e dalla curiosità di chi li circonda.

Per procedere poi all'analisi della solitudine percepita dagli anziani che vivono da soli abbiamo effettuato 6 interviste, a quattro donne e due uomini, di età compresa tra i 93 ed i 75 anni, tutti anziani che per motivi diversi si trovano a vivere giorno dopo giorno da soli in condizioni economiche, ambientali e di salute molto diverse tra loro. Questi anziani vivono da soli ormai da un periodo di tempo che va dai 3 mesi ai 20 anni, questo aspetto è una caratteristica fondamentale che ci permetterà di capire se esiste una sorta di "abitudine" alla solitudine che si sviluppa col tempo oppure se i disagi che la solitudine può creare permangono anche dopo tanti anni di vita da soli.

Per quanto riguarda i modi da noi utilizzati per entrare in contatto con questo gruppo di anziani, dobbiamo dire che gli anziani da noi intervistati sono stati selezionati tutti grazie all'aiuto ed alla collaborazione dell'associazione Auser Filo d'Argento del quartiere 1 di Firenze che opera fin dal 1990 in aiuto degli anziani soli ed in difficoltà con una svariata serie di iniziative.

Come emerge da queste interviste, vivere fisicamente da soli non significa automaticamente sentirsi soli, ci sono degli anziani infatti che apprezzano la loro solitudine, la rivalutano, la custodiscono come un bene prezioso da preferire al caos ed alla confusione della società odierna.

Per la maggioranza degli anziani che abbiamo intervistato il fatto di vivere da soli è stata non tanto una scelta di vita ma una condizione in cui, per svariati motivi, si sono ritrovati a vivere; da queste interviste emerge infatti che anche coloro che si sono ritrovati contro la loro volontà a vivere da soli, non subiscono sempre e comunque il peso della solitudine anzi, alcuni la preferiscono alla compagnia, vedono i momenti di solitudine come momenti fondamentali per dedicarsi alle loro passioni ed ai loro interessi, non temono la solitudine ma la affrontano attivamente, la vivono giorno per giorno serenamente, coscienti che essa è una compagna preziosa della loro vita.

Gli anziani che vivono da soli in casa propria si differenziano molto da quelli istituzionalizzati per una svariata serie di motivi; intanto il fatto di non vivere in una struttura protetta conferisce agli anziani che vivono da soli una libertà di movimento ed un'indipendenza che inevitabilmente è negata a chi invece trascorre in istituto la maggioranza del suo tempo. Altra cosa che li differenzia gli anziani istituzionalizzati è poi il fatto che, gli anziani che vivono in casa propria, possono gestire la loro giornata in modo più autonomo, possono organizzare il loro tempo a loro piacimento, non hanno condizionamenti di orario, possono servirsi dei loro spazi come meglio credono, sono dunque più liberi da quei vincoli e da quei condizionamenti che, inevitabilmente, la vita in istituto comporta.

Quest'ultimi affrontano la solitudine in modo più energico e più attivo degli anziani istituzionalizzati, organizzano il loro tempo in modo da conciliare la solitudine e l'attività, entrambe sono considerate dei momenti importanti per la loro vita quotidiana.

Molti degli anziani intervistati, soprattutto quelli che vivono da soli da molto tempo, affermano di aver fatto "l'abitudine" alla solitudine, di non sentirla più di tanto come un peso, di essere talmente *abituati* alla solitudine di provare anche fastidio per la confusione e la rumorosità della vita quotidiana.

Un anziano da noi intervistato a questo proposito afferma: *A stare da solo mi sono abituato ormai...io non mi sono mai sentito solo, anche il fatto che ci sia una giornata di sole ad esempio mi rallegra, secondo me bisogna imparare a gioire anche delle piccole cose...(Intervista anziani soli GIR003CASA).*

Anche un'altra signora anziana dice di aver fatto "l'abitudine" alla solitudine: *Vivo da sola da quando mio figlio ha comprato la casa ed è voluto andare a vivere per conto suo...quando è andato via di casa è stato un brutto colpo per me perché ho sentito un gran vuoto ma poi piano piano alla solitudine ci ho fatto l'abitudine...(Intervista anziani soli MAR002CASA).*

Un'altra anziana signora poi vorrebbe riscoprire la solitudine durante la preghiera, stare in raccoglimento per conto proprio, lontano dalla confusione: *L'unico momento in cui vorrei stare per conto mio in raccoglimento sarebbe in chiesa, invece ora cantano, battono le mani ecc...questa è una cosa che mi disturba perché a me piacerebbe pregare per conto mio in silenzio, preferirei stare di più in raccoglimento...(Intervista anziani soli ANN006CASA).*

La solitudine riveste anche una grande importanza perché è preferita spesso all'eccessiva compagnia, gli anziani da noi intervistati si sono mostrati infatti aperti al modo esterno, socievoli, estroversi, però vogliono tuttavia conservare la loro privacy, le loro abitudini, la loro libertà; tre anziani da noi intervistati affermano infatti: *Io sono sempre stato un tipo a cui piace stare con gli altri e a cui piace la compagnia degli altri, l'eccessiva compagnia no ma quella nella giusta misura sì, l'accetto volentieri...preferirei stare da solo ad esempio la notte, ma la notte è necessario che ci sia una persona qui a dormire perché con questo problema al cuore potrei sentirmi male...(Intervista anziani soli GIR003CASA).*

Una signora invece sostiene: *Non mi manca nemmeno la compagnia in casa perché ormai sono talmente abituata da sola che forse la compagnia mi darebbe anche un po' fastidio, perché guardi che la convivenza è un po' difficile, specialmente oggi! (Intervista anziani soli ANN006CASA).*

Abbiamo quindi ancora una volta sottolineato, grazie alle affermazioni degli anziani intervistati, che la solitudine è una parola dicotomica ed ambigua che può assumere sia un significato positivo che negativo a seconda in quali circostanze e da chi è usata. Anche il fatto di vivere da soli è una situazione che di per sé comporta però sia dei vantaggi che degli svantaggi, comporta dei vantaggi infatti, in quanto chi vive da solo è più libero di gestire come preferisce la sua vita, è libero da qualsiasi tipo di condizionamento o vincolo che la vita in famiglia necessariamente comporta, può gestire il proprio tempo ed i propri spazi come meglio crede. Tuttavia la vita da soli non sempre è così facile come si crede, la paura di sentirsi male mentre si è da soli condiziona parecchio la vita degli anziani, molti poi soffrono la mancanza dei familiari, a volte anche la mancanza degli amici, altre volte si scoprono privi di stimoli e di interessi ed è allora che la vita sembra loro davvero grigia ed insignificante.

Alcuni anziani che vivono da soli lamentano poi di subire spesso una solitudine che deriva dalla mancanza d'affetti, è una solitudine che deriva dalla perdita del coniuge oppure dalla lontananza di figli o parenti.

La cosa che manca di più agli anziani che vivono da soli è senza dubbio la presenza del partner, una signora anziana afferma infatti: *Mi manca l'affetto di mio marito perché ora in tutte le cose che faccio devo rivolgermi al mio figliolo invece quando c'era mio marito anche a molte cose della casa ci pensava lui ecco...e poi mi manca la sua presenza in casa, questa casa da quando ci sto da sola è diventata troppo grande e troppo vuota per me, ci sono dei pomeriggi quando d'inverno è buio che stare in casa da sola mi mette una tristezza...invece se fosse ancora vivo mio marito sarebbe diverso, avrei qualcuno con cui parlare, non sarei da sola come sono adesso...(Intervista anziani soli MAR002CASA).*

Anche un'altra signora anziana afferma di sentire fortemente la mancanza del marito: *Mi manca l'affetto di mio marito però purtroppo quello non si può più riavere, c'è poco da fare! A volte mi sento sola la sera tardi prima di andare a letto, anche dopo mangiato quando sto alla televisione da sola, prima invece con mio marito facevamo dei commenti insieme, adesso purtroppo sono da sola (Intervista anziani soli ANN006CASA).*

Un anziano in particolare ha manifestato poi un forte senso di solitudine derivato dalla perdita della sorella alla quale era particolarmente legato, la scomparsa della sorella infatti ha creato in questo anziano un forte senso di frustrazione e di inutilità, la perdita della sorella sembra in questo caso rappresentare una sorta di rinuncia a vivere, ad avere degli obiettivi, degli interessi: *Sinceramente sto molto bene anche da solo adesso, quando era viva mia sorella stavo benone ma ora che mia sorella non c'è più sto bene anche da solo in casa mia, le persone mi danno più fastidio che altro adesso...per stare bene con una persona bisogna avere affetto per quella persona, io l'affetto l'ho lasciato tutto ai miei familiari che poi ho perso... con le persone con cui ho contatto non ho un rapporto affettuoso come può essere quello con un familiare, a volte preferisco stare da solo perché non ho con loro quel legame e quella complicità che ci può essere con qualcuno di famiglia, capito?...poi non sono soddisfatto di stare così perché in questo momento mi manca mia sorella, poi non ho più voglia di fare nulla ultimamente, adesso che è morta mia sorella la voglia di fare mi è passata completamente, non ho progetti davanti a me perché prima tutto quello che facevo lo facevo perché c'era mia sorella, era lei che mi dava lo stimolo di fare(Intervista anziani soli GIUL001CASA).*

Anche un'altra signora dopo la morte del marito sostiene di non avere più progetti per il futuro: *Soddisfatta della mia vita lo ero quando c'era mio marito, ora non valgo più nulla, ora è tutto differente...mi piacerebbe magari andare a fare un viaggio però ora che non c'è più mio marito è tutto diverso, ho anche meno voglia di fare progetti, di organizzare le cose, ho meno stimoli di prima ecco...non ho più voglia di fare nulla, non ho più motivazioni di fare le cose come invece avevo prima quando c'era mio marito(Intervista anziani soli MAR002CASA).*

Possiamo dunque dire che la solitudine che deriva dalla mancanza di affetti può creare in alcuni casi uno stato d'animo negli anziani che è caratterizzato da frustrazione, ripiegamento su sé stessi, mancanza di interessi, chiusura verso il mondo esterno, assenza di stimoli ed inattività.

Soltanto riuscendo ad aprirsi di nuovo al mondo, a crearsi delle attività, delle amicizie, gli anziani che soffrono di questo tipo di solitudine potranno di nuovo ritrovare la gioia di vivere ed il sorriso.

Dalle interviste che abbiamo effettuato emerge nettamente infatti il ruolo significativo che le relazioni sociali rivestono nella vita degli anziani che vivono da soli; molti anziani infatti, dopo il rapporto con i figli, valutano di grande importanza il rapporto che hanno con gli amici.

Una signora che ha il figlio che abita lontano sottolinea particolarmente l'importanza che le amicizie rivestono nella sua vita: *Se ho bisogno di aiuto viene da me una mia amica dell'Isolotto, anche lei è vedova e ci aiutiamo a vicenda, mio figlio purtroppo abita lontano ed a lui non posso rivolgermi...il rapporto più stretto che ho adesso è con questa signora dell'Isolotto, poi qui accanto a me di casa c'è una signora vedova e anche con lei ci aiutiamo, ci diamo una mano a vicenda(Intervista anziani soli GIUS005CASA).*

Molti anziani in queste interviste sottolineano che gran parte della loro giornata trascorre a contatto diretto con amici e conoscenti, gli incontri si svolgono regolarmente quasi tutti i giorni, e la loro compagnia risulta di fondamentale importanza per riuscire a svagarsi ed a passare serenamente la giornata.

Una signora afferma: *Ho fatto delle amicizie frequentando il centro anziani qui della zona, lì facciamo delle attività, giochiamo a tombola, poi a seconda dei giorni c'è il ballo, io faccio anche ginnastica. Lì al centro anziani ho fatto amicizia con alcune signore con cui a volte esco il sabato e la domenica, in particolare ho stretto amicizia con una signora che abita qui vicino con cui esco spesso...poi c'è un'altra signora dell'Isolotto con cui ci scambiamo le visite...con le amiche del centro anziani ci vediamo spesso, andiamo a fare delle passeggiate il fine settimana o andiamo ad un altro centro anziani che è di là dall'Arno, oppure andiamo a vedere le commedie a teatro, oppure organizziamo dei pranzi...(Intervista anziani soli GIUS005IST).*

Se le amicizie invece mancano anche la vita da soli assume una coloritura diversa, assume un aspetto più negativo, più triste, a volte le giornate sembrano cupe, vuote ed insignificanti per chi è costretto a trascorrerle sempre e comunque da solo.

La lunghezza delle giornate si dilata allora talmente tanto da sembrare infinita, la mancanza di dialogo, di contatti esterni, fa sì che il tempo trascorso in solitudine diventi un tempo privo di senso e di significato, senza il confronto e l'apertura verso gli altri la vita si riduce soltanto a passività e stagnazione, entrambe queste caratteristiche non fanno poi altro che accentuare gli aspetti più drammatici e tristi che la solitudine a volte si porta con sé.

Vivere da soli come abbiamo detto non sempre è così facile come si può immaginare, la cosa fondamentale per vivere bene la propria condizione di solitudine è saper impiegare il proprio tempo in modo gratificante e costruttivo, l'impiego ottimale del proprio tempo, infatti, aiuta gli anziani a sentirsi utili, a sentirsi vivi e partecipi alla vita sociale.

Tra gli anziani da noi intervistati ne abbiamo trovati alcuni che fanno una vita sociale molto attiva e intensa ed altri che invece vivono un po' più isolati all'interno delle mura domestiche, tutti comunque sono stati concordi nell'affermare che l'essere attivi ed impegnati è un efficace modo per sconfinare definitivamente il senso di solitudine.

Due signore che trascorrono molto tempo in casa sostengono di impiegare il loro tempo sostanzialmente in diverse attività: *A volte mi capita di sentirmi sola quando sono in casa e non so cosa fare...allora alzo il telefono e chiamo le mie amiche così stiamo a chiacchierare per un po', sennò leggo il giornale o guardo la televisione, guardo lì quel programma di Amadeus o un bel film se c'è, poi leggo La Nazione o Grand'Hotel qui in poltrona...poi quando è tempo brutto d'inverno a volte è dura arrivare alla sera, il buio mi mette parecchia tristezza e poi mi sembra che il tempo non passi mai...(Intervista anziani soli MAR002CASA).* E ancora: *Ci sono molti momenti in cui mi capita di sentirmi sola, forse quando è un po' buio...allora leggo, oppure cucio o sennò scrivo, guardo anche la televisione, a me piace molto Piero Angela...poi mi guardo tutti i telegiornali, mi piace la musica...a volte mi metto a cucire dei grembiolini, trasformo delle cose che ho, e poi leggo dei libri, principalmente di narrativa. Leggo e guardo la televisione, più o meno sono queste le cose che faccio durante la giornata. A volte esco ma non è che posso camminare più di tanto perché ho mal di schiena e dopo un po' mi stanco(Intervista anziani soli FRAN004CASA).*

Altre due signore invece si sono create delle attività fuori dalle mura domestiche, una in particolare nel volontariato e all'interno del centro anziani del quartiere.

Una signora ci descrive così la sua giornata caratterizzata da svariate attività: *La mattina mi alzo, poi pulisco un po' la casa, due volte la settimana vado a fare ginnastica, poi vado il pomeriggio al centro anziani...la mattina poi capita che abbia da fare delle commissioni da fare, vado a trovare dei parenti a volte...al centro anziani poi stiamo a giocare a tombola oppure in conversazione con le amiche, spesso andiamo a giro insieme con una mia amica dell'Isolotto...la giornata mi passa bene...vado poi anche a fare volontariato da 5 anni ormai con l'Auser ad una signora anziana, le faccio da mangiare, le riordino la cucina e sto un po' con lei in conversazione, ci vado due volte la settimana all'incirca, sto da lei 2 ore al massimo. Poi quando sono in casa da sola guardo la televisione o mi metto a ricamare, telefono a questa mia amica dell'Isolotto, altrimenti mi metto a leggere La Nazione.*

Io comunque bisogna che esca, che chiacchieri, mi distraiga, non mi piace stare in casa da sola, il momento che mi pesa di più è quando arrivo a tavola a mangiare e sono da sola...io sento parecchio l'esigenza di uscire, di chiacchierare, di fare qualcosa insomma(Intervista anziani soli GIUS005CASA).

Da queste parole possiamo dunque comprendere come sia importante uscire di casa, avere contatti con dei coetanei, svagarsi, stare in conversazione, tutto ciò favorisce non solo la socialità degli anziani e la loro apertura al mondo esterno ma permette anche di allontanare sempre più lo spettro della solitudine.

La voglia di vivere, l'entusiasmo, l'energia, non sono dunque delle qualità riservate alle età più giovani; anche la terza età può possedere tali caratteristiche, tutto ciò dipende dall'uso che gli anziani fanno del loro tempo, dalle attività che svolgono, dagli interessi che coltivano.

Si può essere vivi e vitali anche in età avanzata infatti, purchè la vita che conduciamo non sia una vita passiva, senza interessi o obiettivi per il futuro, se affronteremo la vita con slancio ed energia la

solitudine risulterà essere l'ultimo dei nostri problemi, non dovremo mai fare i conti col senso di solitudine perché avremo i mezzi giusti per riuscire a sconfiggerlo.

Analizzando le interviste effettuate a questo campione di anziani che abitano da soli possiamo sostenere con piena ed assoluta convinzione la tesi secondo cui non esiste un solo tipo di solitudine ma tante, innumerevoli solitudini racchiuse tutte in un unico concetto.

La positività o la negatività del concetto di solitudine deriva in prima istanza da come gli anziani la interpretano e la vivono giorno dopo giorno; ci sono infatti dei momenti in cui essi prediligono la solitudine come momento di riflessione, di introspezione e di meditazione personale su di sé e sul senso della propria esistenza, ed altri momenti in cui la solitudine è fuggita e bandita per immergersi profondamente nella socialità e nel contatto diretto con il mondo esterno.

Come abbiamo in precedenza sottolineato, dunque, la vita di ciascun individuo giovane o anziano che sia si trova in bilico tra due tipi di atteggiamento: la voglia di solitudine e l'ansia di socialità.

Ci sono dei momenti in cui la solitudine dunque è riscoperta e rivalutata come momento essenziale della vita individuale ed altri momenti in cui alla solitudine l'individuo preferisce il contatto e l'interazione con i suoi simili.

Entrambi questi momenti sono importanti ed essenziali per l'individuo, a nessuno di questi due momenti in realtà l'uomo come individuo sociale potrebbe mai rinunciare.

La solitudine quindi è un concetto dagli svariati volti e dai molteplici significati, può assumere la forma della nostalgia o della malinconia come avviene per gli anziani che vivono in istituto, ma può invece anche assumere l'aspetto della compagna di vita, può essere anche riconosciuta in tutta la sua positività ed essenzialità.

Legenda

Interviste Anziani in Istituto

Codice ON001IST: donna, 85 anni

Codice LUC002IST: uomo, 76 anni

Codice QUINT003IST: uomo, 74 anni

Codice SILV004IST: donna, 83 anni

Codice IRM005IST: donna, 84 anni

Codice ELS006IST: donna, 92 anni

Interviste Anziani che vivono da soli

Codice GIUL001CASA: uomo, 85 anni

Codice MAR002CASA: donna, 77 anni

Codice GIR003CASA: uomo, 79 anni

Codice FRAN004CASA: donna, 84 anni

Codice GIUS005CASA: donna, 75 anni

Codice ANN006CASA: donna, 93 anni