

2 febbraio 2024 10:07

La paura di invecchiare è quella dell'ignoto

di [Redazione](#)

Per la prima volta nella storia dell'umanità siamo entrati in un'era in cui il raggiungimento della vecchiaia è dato per scontato. A differenza del passato, quando vivere fino a tarda età era un lusso concesso principalmente ai privilegiati, a livello globale circa il 79% delle donne e il 70% degli uomini possono aspettarsi di raggiungere i 65 anni e oltre.

Nonostante l'aspettativa di vita più lunga, molte persone nell'Occidente contemporaneo vedono l'invecchiamento come indesiderabile e persino spaventoso. La ricerca mostra, tuttavia, che **l'ansia relativa all'invecchiamento può in realtà essere la paura dell'ignoto.**

L'attenzione della società sulla giovinezza e sulle capacità può causare ansia di diventare deboli e indesiderati. La pubblicità di prodotti anti-età è ovunque, rafforzando l'idea che invecchiare è intrinsecamente poco attraente.

Alcune persone temono così tanto l'invecchiamento da diventare una condizione patologica chiamata gerascofobia, che porta a pensieri e comportamenti irrazionali, ad esempio un'ossessione per la salute, la malattia e la mortalità e la preoccupazione di nascondere i segni dell'invecchiamento.

Sentiamo spesso parlare di tentativi di invertire l'invecchiamento, spesso da parte dei super ricchi. Bryan Johnson, ad esempio, un imprenditore americano di 45 anni, spende milioni di dollari all'anno per raggiungere l'età fisica di 18 anni.

Sebbene il desiderio di invertire l'invecchiamento non sia un fenomeno nuovo, i progressi della biomedicina lo hanno avvicinato.

Il lavoro pubblicato dal professore di genetica David Sinclair dell'Università di Harvard nel 2019 suggerisce che potrebbe essere possibile sfidare i limiti della riproduzione cellulare per prolungare la durata della nostra vita, ad esempio. La sua teoria dell'informazione sull'invecchiamento sostiene che la riprogrammazione del DNA può migliorare i tessuti danneggiati e vecchi e ritardare o addirittura invertire l'invecchiamento. Tuttavia, queste nuove possibilità possono anche aumentare la nostra paura di invecchiare.

Da improduttivo a sottovalutato

Le persone non hanno sempre temuto di invecchiare. In molte società, gli anziani erano generalmente considerati saggi e importanti – e in alcune lo sono ancora.

Nell'antica Cina esisteva la cultura del rispetto e della richiesta di consigli da parte dei membri più anziani della famiglia. Esiste ancora oggi un'etica di pietà filiale (che mostra riverenza e cura per gli anziani e gli antenati), anche se non è così pronunciata come in passato. Lo stesso valeva per l'Europa medievale, dove le esperienze e la saggezza degli anziani erano molto apprezzate.

Tuttavia, la rivoluzione industriale avvenuta in Occidente a partire dal XVIII secolo ha portato a un cambiamento culturale in cui gli anziani sono stati esclusi dalla società e considerati improduttivi. Le persone che avevano superato l'età per lavorare, insieme a quelle affette da malattie incurabili, erano considerate dalla società come "mali" bisognosi di assistenza.

Il trattamento degli anziani ha assunto una forma diversa a partire dall'inizio del XX secolo. L'introduzione di sistemi pensionistici universali ha reso l'invecchiamento una preoccupazione centrale nei sistemi di welfare. Ma con l'aumento delle richieste di assistenza sociale e sanitaria, i giornalisti dipingono sempre più l'invecchiamento come un peso per la società.

Di conseguenza, l'invecchiamento è spesso associato alla gestione del rischio di malattie e all'alleviamento dell'onere delle cure da parte dei parenti più giovani. Ciò può comportare l'istituzionalizzazione degli anziani in strutture residenziali che li tengono nascosti, sequestrati dalla consapevolezza delle generazioni più giovani.

La ricerca che ha analizzato le risposte di 1.200 adulti statunitensi al sondaggio Images of Aging dell'American Association of Retired Persons mostra che gran parte della paura percepita dell'invecchiamento è strettamente allineata con la paura dell'ignoto, piuttosto che con il processo di invecchiamento stesso. Questa paura è solo esacerbata dalle vite in gran parte separate vissute dalle generazioni più anziane e da quelle più giovani.

La prevalenza dei nuclei familiari e il declino delle tradizionali comunità miste generazionali hanno privato i più giovani dell'opportunità di comprendere più pienamente le esperienze degli anziani. Inoltre, il rapido aumento dei prezzi delle case significa che molti giovani non possono permettersi di vivere vicino ai parenti più anziani.

La separazione degli anziani dai bambini e dai giovani ha scatenato conflitti generazionali che sembrano continuare a diventare più ampi che mai. Gli anziani vengono spesso descritti dai media come conservatori e privilegiati, rendendo difficile per le generazioni più giovani comprendere perché gli anziani agiscono e pensano in un certo modo.

Interazioni intergenerazionali

Gli accademici suggeriscono che la creazione di un sistema affinché le generazioni più anziane e quelle più giovani possano interagire negli ambienti quotidiani è vitale.

Una serie di tre studi con sede nel Regno Unito nel 2016 ha analizzato e confrontato gli effetti del contatto diretto, del contatto prolungato e delle interazioni tra i più giovani (dai 17 ai 30 anni) e gli anziani (dai 65 anni in su). I risultati hanno indicato che un contatto intergenerazionale diretto di buona qualità può migliorare l'atteggiamento dei giovani nei confronti degli anziani (soprattutto se prolungato nel tempo).

Programmi intergenerazionali sono stati adottati a livello globale, compresi alloggi misti e intergenerazionali, cori comunitari e volontari senior per leggere ai bambini negli asili nido.

Gli studi dimostrano che queste attività non solo possono migliorare il benessere degli anziani, ma anche aiutare i più giovani ad apprezzare l'invecchiamento come una fase della vita preziosa e appagante.

Preoccuparsi di invecchiare è normale, così come proviamo ansie in altre fasi della vita, come l'adolescenza e il matrimonio. Ma il punto è questo: invece di vedere l'invecchiamento come una figura incombente, è importante **rendersi conto che è solo una parte della vita.**

Una volta che comprendiamo l'invecchiamento come un'esperienza regolare, possiamo lasciare andare queste preoccupazioni e affrontare il viaggio attraverso le diverse fasi della vita con un atteggiamento positivo e una volontà rafforzata per arricchire la nostra vita e quella di coloro che ci circondano.

(Chao Fang - Lecturer in Sociology, Deputy Director of the Centre for Ageing and the Life Course, University of Liverpool -, Alastair Comery -

PhD Candidate, Sociology, Centre for Death and Society, University of Bath -, su Tjhe Conversation del 31/01/2024)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)