



L'Età Sterza: un gruppo per assecondare il processo di invecchiamento.

Proposta di Licia Riva e Gualtiero Castelli

La premessa della nostra proposta è che lo sguardo rivolto alle persone che attraversano l'età definita come "terza" non concerne il loro *stato*, cioè la loro età, bensì il *processo* di invecchiamento che si trovano a vivere. Ogni processo è per sua natura dinamico ed è connotato da un continuo cambiamento perciò abbiamo abbracciato la prospettiva di James Hillman¹ che propone di collocare tutto ciò che è fisiologico e biologico sullo sfondo per mettere in primo piano il "carattere" in quanto forza capace di avere grande influenza su ciò che ci accade, soprattutto in tarda età.

Come Hillman, siamo convinti che ciò che crea afflizione non sia il sopravvenire della "terza età", ma l'idea di vecchiaia tipica della società occidentale, cioè un periodo portatore di declino, privazione, perdita.

E' questa idea, prodotta socialmente, che rende la vecchiaia "morbosa".

Partendo da queste considerazioni abbiamo ipotizzato la possibilità di creare un gruppo, sul modello di quelli di auto-mutuo-aiuto, che accompagni le persone disorientate dagli anni che avanzano in un lavoro di ri-orientamento, sostenendone "la forza del carattere". A coordinare le attività del gruppo sono presenti due counsellor che condividono con i partecipanti la medesima problematica.

La nostra proposta si concretizza come un "intervento di sviluppo" adatto a facilitare i cambiamenti naturalmente implicati nelle transizioni evolutive dell'esistenza, di cui il passaggio delicato verso un'età non più giovane è un tipico esempio.

Il lavoro di gruppo è articolato in 10 incontri in cui si esplorano vincoli e possibilità presenti in questo processo, consolidando la consapevolezza di sé e la capacità di attivare le proprie risorse personali e relazionali per superare la crisi di transizione.

L'Età S-terza, è il nome che abbiamo attribuito al nostro intervento.

La finalità è quella di offrire uno spazio di legittimazione del malessere e di superamento dei pregiudizi per evitare la situazione descritta da Cesa Bianchi e Cristini²: "... *i pregiudizi connotano persone e situazioni e rischiano di condizionare, di inibire le capacità dell'anziano che diventa inconsapevolmente come il contesto lo vuole...*".

La metodologia proposta si avvale del gruppo, come strumento e tramite, per il lavoro di confronto e di riflessione sulle esperienze dei partecipanti al fine di mettere a fuoco le caratteristiche di questa specifica fase di vita; elaborare parole nuove per descriverla; scoprire strategie individuali per viverla serenamente.

¹ HILLMAN, J.; 2000. *La forza del carattere*, Adelphi, Milano

² CESA-BIANCHI, M.; CRISTINI, C.; 2009. *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*, Alfredo Guida Editore, Napoli

Calendario: 10 incontri di 2 ore l'uno ogni martedì dalle 10,00 alle 12,00 a partire dal 9 ottobre 2018.