

**INVECCHIAMENTO ATTIVO** I consigli di Filippo Ferretto psicoterapeuta di "Jonas Veneto"

## Trasmettere la **saggezza**, la base della nuova fase di vita

► **"Invecchio imparando** ogni giorno nuove cose", diceva Solone, poeta e politico ateniese.

L'invecchiamento attivo e il buon uso del tempo libero sono alla base del senso di soddisfazione e di vitalità che l'anziano può sperimentare, particolarmente dopo il pensionamento.

Nel nostro Paese, il valore attribuito al lavoro è elevato e la stessa esistenza è spesso valutata in termini di capacità lavorativa. Pertanto, può accadere che il maggior tempo libero a disposizione dell'anziano divenga più un problema che una risorsa.

Tuttavia, l'allungamento della vita e l'importanza attribuita a questa fascia d'età sta comportando dei cambiamenti nella società e nella vita delle persone anziane.

Recenti ricerche rivelano come gli over 65 siano sempre più competenti nella gestione del loro tempo libero, capaci di trovare attività, hobby e nuove passioni.



Valorizzare la personale esperienza di vita attraverso luoghi di parola e di relazione significa riprendere la questione del desiderio. Desiderio come motore di una nuova ricerca di senso, non più basato sul primato della propria capacità produttiva e della performance ma su quello della trasmissione del proprio sapere e della saggezza che lo sostiene. Si tratta di un passaggio in cui il soggetto deve "fare i conti" con limitazioni che via via si fanno sempre più stringenti, ma che lo rendono capace di guardare alla vita con un nuovo senso, dove il proprio passato acquisisce uno speciale valore e può essere trasmesso

alle nuove generazioni. Il patto simbolico che veicola questo nuovo desiderio è imperniato attorno all'accettazione della nuova dimensione di sé, basato su un ripensamento delle proprie priorità, attraverso cui si rinnova un desiderio di testimonianza, cuore di una ritrovata soddisfazione e di un riconoscimento del proprio valore.

***Gli associati Ancos possono usufruire di importanti convenzioni con sconti su carburanti e tessere Aci, oltre a prestazioni sanitarie a tariffe agevolate.***

