

Nelle famiglie entrano in funzione le staffette, con le figlie ma anche i figli, e a volte i nipoti, che si alternano per garantire sostegno e compagnia. Ma può non bastare. *Pranzo di Ferragosto*, il film che racconta di un inaspettato incontro fra solitudini, risolto attorno a un tavolo, è un esempio di come la solidarietà possa fare la differenza. Così come il racconto *Onda lunga* di Elena Gianini Belotti con le amiche ultraottantenni che, grazie al loro stare insieme, diventano imbattibili. Psicologi e psicoterapeuti ci indicano come sopravvivere a un mese così critico. Trasformandolo addirittura in opportunità

# SOLI D'AGOSTO

## CHE SUCCEDDE SE GLI ANZIANI, SPESSO LASCIATI A CASA, SI ORGANIZZANO?

di **Maria Luisa Agnese**

**A**gosto è qui, e per tanti che vanno, per molti è peggio di Natale — o meglio è Natale per 30 giorni filati — alle prese con il disagio di solitudini agostane che pesano su cuori di nuovo solitari. Gli over, prima di tutto, che, coccolati tutto l'anno, e celebrati come la generazione più longeva della storia, quando si profilano le vacanze vengono dimenticati in città o depositati in luoghi dove loro preferirebbero non andare. Cosa succederà di loro anche quest'estate, come se la caverà quell'esercito di anziani, 15 milioni gli over 65, più di 4 quelli che superano gli 85, spesso vittime dell'afa e della solitudine agostana?

Gli anziani insieme agli amanti e agli animali sono i gruppi umani o (quasi) umani più a rischio nel generale oblio estivo. Come reagire a questa emergenza sociale feroce in un Paese che non ha ancora imparato a scalettare le ferie e si affolla cocciutamente, al 60 per cento, nel mese di agosto? La solidarietà civica non permette di dimenticarli e non lo fa. E scatta la rete di ascolto dei tanti Telefoni Grigi che in ogni città ormai restano attivi anche d'estate.

La solidarietà non va in vacanza né a Milano con i personal shopper, né a Roma con il portierato diffuso, gli angeli custodi restano in servizio per aiutare gli anziani nelle compere o accompagnarli in brevi passeggiate come i volontari di Parabiago che per agosto organizzano feste e piccole escursioni o quelli di Foligno in campo con l'Oratorio dei Nonni: un campus estivo, come per i bambini, organizzato in città dalla Caritas. A Piacenza la Croce rossa offre un ambiente climatizzato per qualche ora di refrigerio a chi non può permettersi arie condizionate. Ma aldilà del giustissimo soccorso delle istituzioni la miglior medicina per gli anziani è l'affetto. E allora nelle famiglie entrano in funzione le staffette del sostegno, con le figlie ma anche i figli, e a volte i nipoti, che si organizzano per non lasciare solo l'anziano, una settimana a testa per fargli compagnia in città o, nel migliore dei casi per portarlo, a turno, una settimana al lago o al mare. In fin dei conti che sacrificio è regalare qualche giorno di compagnia a chi ci ha sostenuto e curato tutta la vita: potrebbe essere reciprocamente utile anche alle nostre vite sempre connesse, rallentare un po', e magari scoprire rigeneranti cose di sé e della famiglia: agli anziani, si sa, il passato calza meglio del presente, e a loro piace raccontarlo. Dove la famiglia non c'è o latita, suppliscono le reti amicali, le relazioni di sempre o quelle

**Le donne gestiscono meglio il silenzio, perché a volte porta libertà**



La scrittrice Elena Gianini Belotti, 88 anni. Fra le sue opere *Onda Lunga* (nottetempo), sulla «resistenza» degli anziani

# 15

milioni il numero di over 65 che vivono in Italia, un numero in crescita secondo le ultime stime; più di 4 milioni quelli che superano gli 85, abituati a essere celebrati tutto l'anno come la generazione più longeva della storia, ma presto messi da parte per un mese di spensierato oblio



**Film, libro e musica da stagione calda**



**PRANZO DI FERRAGOSTO**

Regista e protagonista del film *Pranzo di Ferragosto* (2008), Gianni Di Gregorio ci racconta cosa significa essere un uomo di mezza età e badare alla madre e all'amica capricciosa il giorno di Ferragosto, in una Roma deserta e afosa.



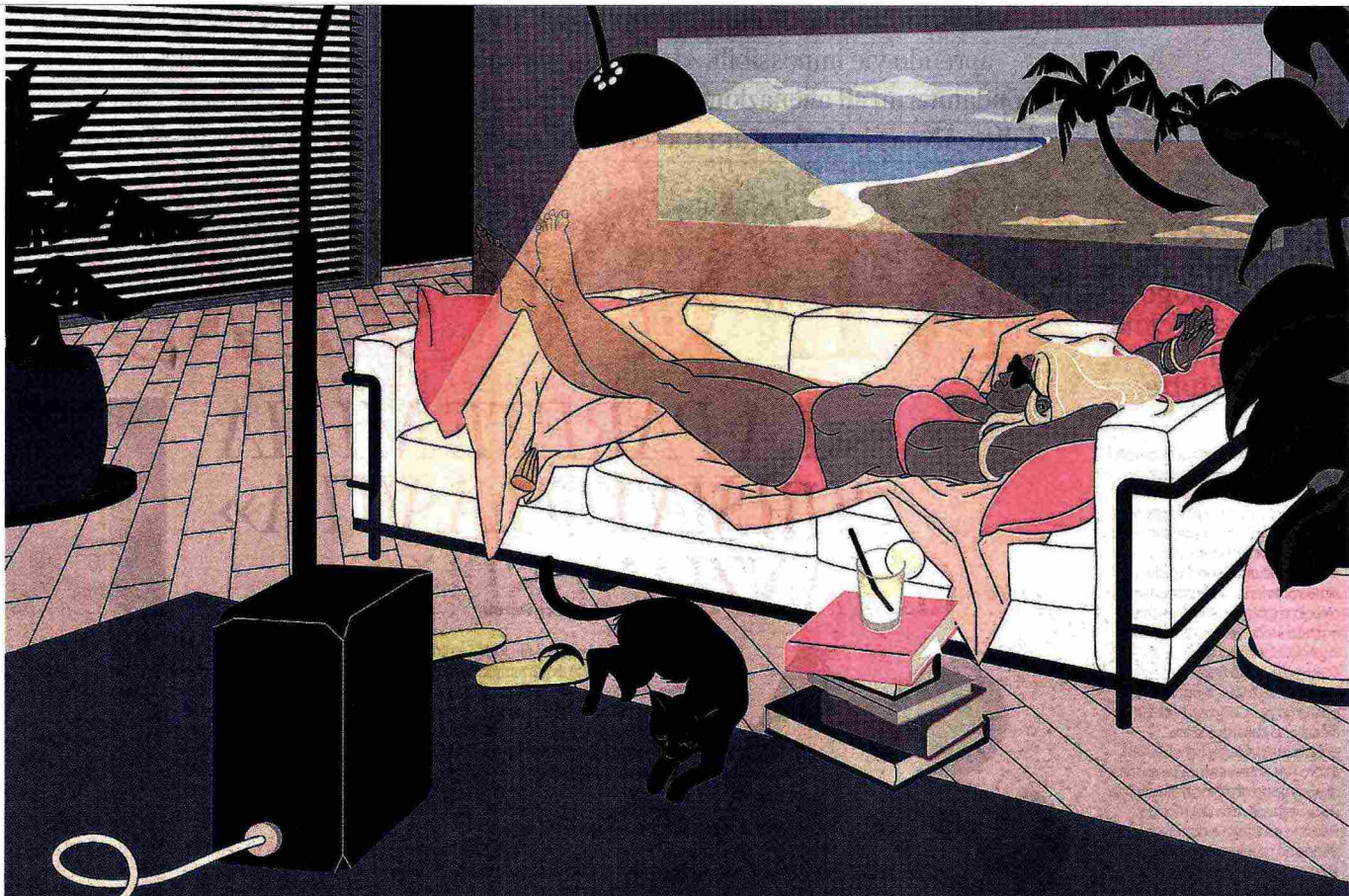
**CAMILLERI & CO. IN GIALLO**

*Ferragosto in giallo* (Sellerio 2013) per i cultori del genere. Con investigatori — Andrea Camilleri, Gian Mauro Costa, Alicia Giménez-Bartlett, Marco Malvaldi, Antonio Manzini, Francesco Recami — al lavoro anche a metà estate.



**IL TORMENTONE DI JERRY CALÀ**

È solo un'altra estate che va è il titolo del video tormentone intergenerazionale che Jerry Calà ha girato con il duo YouTuber iPantellas. Una versione aggiornata e corretta di *a da passà 'a nuttata*.



ILLUSTRO/GIORNA PIZZILLI

rispolverate di un tempo, il portiere o i pochi vicini rimasti nel palazzo o nel quartiere. Spesso ci pensa il caso. Lo ha raccontato bene con intuizione profetica di quella che sarebbe diventata emergenza vecchi il regista Gianni Di Gregorio nel 2008 con il film *Pranzo di Ferragosto*, modulato su una esperienza personale e da lui diretto e interpretato. Gianni Di Gregorio nella vita e nel film è figlio unico di una madre anziana e in un ferragosto romano si trova quasi per caso a ospitare una serie di signore sconosciute e a unire le diverse solitudini: dopo una serie di abbozzamenti non facili, alla fine riuscirono ad avere il loro Pranzo di Ferragosto, fino al brindisi finale: «Cin cin alla nostra amicizia ferragostana, e speriamo di ripetere». Dalla solitudine possono nascere nuovi fiori e inaspettati, e in genere sono le donne quelle che reagiscono meglio a ogni solitudine, invernale o estiva. È il parere dello psicoterapeuta e scrittore Raffaele Morelli (ultimo libro *Il manuale della felicità*, Riza edizioni): «Gli uomini non sanno stare soli, per questo quando lo rimangono cercano la compagna/badante. Le donne sanno gestire meglio la solitudine, che per loro è anche libertà. Si organizzano momenti con le amiche, colazioni, caffè, partite a carte, sanno gestire bene i loro spazi». Anche gli over dunque possono approfittare di questi momenti di solitudine per renderla produttiva, per organizzarsi l'anima. E liberarsi dalle connessioni varie di cui pure loro sono vittime. Tante sono le opportunità, imparare una lingua (si può cominciare anche a 80 anni, mio padre aveva inizia-

to con lo spagnolo per poter leggere in originale le gesta del suo Don Quijote de la Mancha e di Sancho Panza) o andare con la memoria a cosa da piccoli ci piaceva, suggerisce Morelli, e riacciarla, cominciando a lavorarci per impostare la nostra seconda e terza vita, o solo una vita parallela.

Non è mai troppo tardi. La compagnia migliore, nel caso, è il nostro cervello, e una grande chance è quella di riuscire a tenerlo allenato. Aiutati che il ciel ti aiuta, lo sapeva bene la grande scienziata premio Nobel Rita Levi Montalcini che, quasi cieca e con scarsa mobilità ormai, anche a cent'anni lo faceva andare incessantemente e ripeteva come un karma di sopravvivenza: «Il corpo faccia quello che vuole, io sono la mente». I giochi, che tutti i media ripropongono, dal Sudoku ai solitari, possono essere alleati di questa strategia caparbiamente conservativa. Ma è bene non spaventarsi per qualche *défaillance* della memoria, se qui e là fa capolino una nuova disabilità che spesso gioca brutti scherzi. Lo ha raccontato con ironia Elena Gianini Belotti, la celebrata autrice di *Dalla parte delle bambine* che alla boa degli 80 ha scritto il libro *Onda Lunga* (nottetempo) sulla resistenza degli anziani. Ecco un quadretto di un gruppo di amiche, *ultraover*, che fanno quattro chiacchiere al ristorante: «Spesso capita che si deformi il titolo del film o del libro, con un effetto comico irresistibile. Per esempio, di recente Camilla ha cominciato a raccontare la trama del film *Non è un paese per vecchi*, ma secondo lei il titolo era *Non c'è trippa per gatti*. Abbiamo riso come matte, ma lei molto meno. Silvia ha espresso la sua ammirazione per un attore nostrano, da lei chiamato Abatantonio, ed è stata rumorosamente corretta da tutte noi che abbiamo urlato: "Abatantuono!" Lei ha continuato come se niente fosse nominando il titolo del film di cui era protagonista, *Oceano*, il coro l'ha sommersa strillando: "*Mediterraneo!*". «Ci vuole una grande fantasia per allontanare la vecchiaia e una *joie de vivre* non indifferente», ha detto l'editrice Inge Feltrinelli, indomita protagonista dei doppi Anta. Può aiutare «la politica del digiuno, specialmente metaforico», aggiunge Morelli, che ogni mese dispensa consigli di vita alle over nella rivista *Riza AntiAge*, ultima nata del suo gruppo editoriale. Morelli intende con ciò la pulizia fisica e mentale, lo svuotare i cassetti, il saper liberarsi dai pensieri e dai vincoli che ci sono imposti o suggeriti dall'esterno: «La solitudine è come la noia dei bambini, libera energia del cervello. In fondo ogni sera andiamo soli a letto a dormire».



**La solitudine è come la noia dei bambini, libera energia del cervello**

@maragnese  
© RIPRODUZIONE RISERVATA