

Aumentano i matrimoni dopo i 65 anni: perché?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Quali fattori in Italia contribuiscono all'aumento di matrimoni dopo i 65 anni, una scelta in netta controtendenza rispetto a uomini e donne molto più giovani? Quali fattori aiutano a rendere questa scelta positiva o addirittura felice?

La questione è interessante, su più fronti. I pragmatici sostengono che il primo motore della scelta sia il desiderio di garantire al/alla partner la pensione di reversibilità, così da proteggerne la possibilità di vivere gli anni a venire in maggiore serenità economica. I pessimisti pensano che la paura della solitudine sia il secondo fattore, per difendersi dai molti fantasmi, ma anche dai rischi reali, che questa paura porta con sé. Rischi di non essere adeguatamente seguiti e curati dal punto di vista medico e assistenziale. Rischi di aver vicino, anche per cura, badanti avidi, egoisti o francamente pericolosi e inquietanti. Rischi di dover di fatto sottomettersi alle decisioni di parenti o conoscenti in variabile malafede. Rischi di perdere il minimo di sicurezza, dalla casa di proprietà alla pensione, se non ci si sente tutelati nei confronti dei molteplici predatori che oggi circondano gli anziani, soprattutto se un po' benestanti.

Accanto a queste motivazioni difensive, convivono interessanti motivazioni espressive di una scelta coniugale controcorrente. A volte si tratta di ex compagni di scuola, con cui ai tempi c'era stato un primo lieve amore, un flirt innocente fatto di sguardi, baci furtivi e carezze. Un amore rimasto sospeso e incompiuto, tra i molti risvolti della vita, può ricomparire inatteso facendo intuire la possibilità di una fioritura tardiva, di un'estate di San Martino a cui non si pensava più. Riparte la voglia di sognare, di reinnamorarsi, di condividere progetti ed emozioni, di credere ancora nell'amore. Altre volte la scintilla scatta in un incontro nuovo, in ambito di lavoro o di vacanze, che fa intravedere improvvisamente una virata di sguardo verso la vita, a volte rivoluzionaria.

Quali fattori facilitano e potenziano la capacità di riaprirsi all'amore, ma anche alla grande (e rischiosa) esperienza di un progetto di coppia condiviso, al punto di sposarsi? Innanzitutto, l'essere in buona salute, l'aver praticato stili di vita sani fin da piccoli, con disciplina e costanza ancor più dall'adolescenza, quando inizia l'autonomia decisionale nella vita. L'attività fisica regolare, anche la camminata mattutina di buon passo, uno sport amato, e cibi sani aiutano a restare in peso forma, tonici, più calmi e positivi, con migliore postura ed energia. Il premio in più? Un cervello più vivace, cuore e vasi più in forma, occhi capaci di sorridere di cuore e una vitalità che fa scintillare un'età biologica più giovane, fino a 10-15 anni, rispetto all'età anagrafica. Anche sul fronte sessuale, che ha poi un ruolo speciale in una coppia non solo platonica. Per la donna, oltre agli indispensabili stili di vita, il plus di giovinezza in più viene da una terapia ormonale sostitutiva tempestiva, anche con testosterone, fin dai primi anni dopo la menopausa, per potenziarne i benefici di salute, sensualità ed energia. Indispensabile è mantenersi attivi mentalmente, con letture, musica, viaggi, hobby. Bene se ci si impegna con progetti e appuntamenti che ci appassionino, meglio ancora se a contatto con i giovani: insegnare, allenare, aiutare, fare insieme mantengono stimoli, relazioni, e un atteggiamento positivo verso la vita che può aprirsi al nuovo nell'amicizia e, a volte, perfino nell'amore. Il

miglior biglietto da visita per chi resta aperto verso un futuro positivo è sentire di abitare una terza età "scelta" e assaporata, invece che subita, come succede ai più. Pensando a ciò che si può migliorare, che si può imparare e modificare, anche di sé, per tornare a usare il «noi», invece dell'«io». Con lo sguardo aperto sul presente e sul futuro, invece che rivolto al passato. Merita ricordare il biblico esempio della moglie di Lot, che per voltarsi indietro a guardare ciò che lasciava, divenne di sale. Grande metafora della cristallizzazione nel rimpianto, e nelle lacrime interiori, di chi crede che il meglio della vita sia già andato via.

Dove sta la virata più potente, dal punto di vista mentale? Nel cambio degli avverbi più usati. Ascoltatevi. Ascoltate. Chi continua a ripetersi, e a dire, "ormai", resta arroccato sul passato, mentre la nebbia si addensa nella mente e nella vita. Una ruggine sottile irrigidisce allora i gesti, i pensieri, le parole, con perdita della capacità di guardarsi intorno, di stupirsi e di entusiasinarsi. Si apre invece al nuovo, a un presente capace di sorprendersi, di sorridere, di mettersi alla prova, chi ricomincia a dirsi, e dire "ancora". Ancora, per assaporare giorni pieni di luce. Ancora, per saper riconoscere i piccoli motivi di gioia che la vita riserva se ci soffermiamo a riconoscerli, ad ascoltare la musica sottile di un sorriso, di un gesto di gratitudine, di un frammento di blu. A credere che insieme, con un «noi» riscoperto e sorpreso, si possa essere ancora sorridenti. E persino felici.