



www.pensionatiugl.it

LA PSICOTERAPIA PER GLI ANZIANI

Cesare Capone, sul Corriere della Sera, ha recentemente scritto cose interessanti sulla psicoterapia per gli anziani:

"Chi ha detto che la psicoterapia è inutile, o che è un lusso per l'anziano? Ben poco se ne parla, eppure può dare ottimi risultati ed essere praticabile anche tramite il Servizio sanitario nazionale.

Fare psicoterapia dell'invecchiamento e della vecchiaia vuol dire affrontare quel groviglio di sintomi tipici dell'età avanzata, ma non sempre patologici, costituito da facile scompensabilità emotiva, impazienza, irritabilità, rigidità nelle opinioni, restringimento di interessi e prospettive, narcisismo ed egocentrismo, insoddisfazione circa la realtà e insicurezza sul futuro, che determinano nel vecchio disagio, malessere, demoralizzazione, depressione.

Purtroppo, anche per mancanza di una informazione adeguata, fra gli anziani che hanno bisogno di ricorrere alla psicoterapia sono di gran lunga prevalenti la riluttanza, la vergogna, o la non consapevolezza di soffrire di un disturbo mentale o emotivo e la tendenza, anche da parte dei familiari, di ritenerlo inevitabile e incurabile.

Benché l'estensione della psicoterapia alla geriatria sia piuttosto recente, si può già affermare che almeno il 70 per cento degli anziani e delle anziane trae giovamento dalla terapia cognitiva, comportamentale e psicodinamica. Basta talora un incontro settimanale o quindicinale con lo psicoterapeuta per evitare, risolvere, o attenuare crisi profonde, malattie psichiatriche vere e proprie e indebiti, pericolosi, ricorsi agli psicofarmaci.

Nell'ambito della psicoterapia, di grande importanza sono i vincoli sociali: in conseguenza della perdita, inevitabile, di familiari e amici, l'anziano va aiutato a crearsi nuove cerchie e relazioni, se vuole evitare o vincere la solitudine.

Come dice il poeta francese Paul Valéry, "un uomo solo è sempre in cattiva compagnia".