NOSTRO TEMPO

121

MARGOT KÄSSMANN

A METÀ DELLA VITA

Quale avvenire dopo i cinquant'anni?

CLAUDIANA - TORINO
www.claudiana.it - info@claudiana.it

Margot Kässmann (1958),

nota teologa tedesca, dal 2009 al 2010 è stata la prima donna presidente del Consiglio della Chiesa evangelica tedesca. Dimessasi in seguito a uno scandalo per guida in stato di ebbrezza, è tornata a fare la pastora in comunità. Nel 2011 è stata nominata «Ambasciatrice per il 500° anniversario della Riforma 2017» dal Consiglio della Chiesa evangelica tedesca.

Scheda bibliografica CIP

Kässmann, Margot

A metà della vita : quale avvenire dopo i cinquant'anni? / Margot Kässmann

Torino : Claudiana, 2012. - 150 p. ; 21 cm. - (Nostro tempo ; 121)

ISBN 978-88-7016-917-1

1. Donne – Temi [:] Vita [e] Invecchiamento

(22. ed) 248.843 Guide di vita cristiana per donne

Edizione originale:

Margot Käßmann, *In der Mitte des Lebens*

© 2011, 6th edition Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Per la traduzione italiana:

© Claudiana srl, 2012

Via San Pio V 15 - 10125 Torino
Tel. 011.668.98.04 - Fax 011.65.75.42
info@claudiana.it
www.claudiana.it

Tutti i diritti riservati - Printed in Italy

Ristampe:
21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 1 2 3 4 5

Traduzione: Roberto Tresoldi

Copertina: Vanessa Cucco

Stampa: Stampatre, Torino

Dedicato alle amiche che sono presenti in quest'opera.
Grazie per essermi state vicine e per avermi incoraggiata.

INTRODUZIONE

«Potresti spiegarmi perché vuoi scrivere l'ennesimo libro su questo tema?» mi chiede un'amica con fare critico, mentre le racconto, durante una passeggiata sulla spiaggia, di che cosa mi sto occupando in questo momento. «A metà della vita»: sì, perché scrivere un libro su questo argomento? Per il mio cinquantesimo compleanno ho ricevuto io stessa diversi libri in regalo su ciò che provano le donne che si trovano a metà strada, quando non sono più giovani, ma non sono ancora anziane. Un amico che ci accompagna durante la passeggiata aggiunge: «Per gli uomini non c'è nulla di simile. Non ci si vuole occupare di questo argomento più di tanto. In fondo, si tratta del fatto di invecchiare. Meglio un rapido esame e poi… passare oltre!».

Si tratta allora di un libro (solo) per donne?

Scrivo di questo tema soprattutto come teologa. La prima occasione che ebbi di occuparmene fu durante una conferenza che tenni nel febbraio del 2002 al Congresso degli psicoterapeuti tedeschi ad Aachen. In quell'occasione, dopo che avevano preso la parola una sociologa e uno psicoterapeuta, provai a delineare una visione cristiana della mezza età. Durante la preparazione, la cosa mi aveva molto colpito, e pare che i presenti trovassero la mia prospettiva un modo nuovo e interessante di affrontare questa tematica. Naturalmente, entrava in gioco anche una componente personale.

Gli anni scorsi ho avuto modo di occuparmi, a più riprese e in prima persona, di questo periodo inquietante. Ho cercato di capire il mio atteggiamento nei confronti della vita mentre mi si chiedeva: come vivi la mezza età? Dal punto di vista della mia biografia, questo periodo è stato segnato da eventi ben definiti, come, per esempio, un tumore quando avevo quarantotto anni e il divorzio a quarantanove anni, dopo ventisei anni di matrimonio. Mi ha infastidito che un vescovo a metà della vita, impegnato in situazioni difficili,

diventasse oggetto di discussione pubblica. Ma ho anche imparato che, spesso, la domanda è: che cosa significa vivere questo periodo da un punto di vista teologico? Esiste un modo cristiano di affrontarlo? In questo modo, alle mie esperienze strettamente personali, si sono aggiunte anche quelle della mia attività di vescovo. Entrambe, alla fine, confluiscono in un unico lavoro, in una «professione» (Isolde Karle), e sono, comunque, strettamente correlate.

Sono circondata da persone che compiono cinquant'anni: molte amiche e amici, le mie sorelle e i miei conoscenti hanno compiuto di recente i cinquanta oppure li compiranno tra breve. Come vivono, le persone, un compleanno come questo? Il mio cinquantesimo compleanno risale al 2008. In un primo momento, volevo solo che passasse e basta, ma poi notai quanto il cinquantesimo compleanno fosse vissuto come una vera e propria cesura. Nessuno, donna o uomo, rimane insensibile rispetto a una data come questa. Alcuni organizzano una grande festa, altri cercano di celebrare un compleanno così particolare nel modo più normale possibile, altri ancora cercano di non pensarci: fanno un viaggio in posti lontani ed evitano i festeggiamenti. Comunque sia, sono giunta alla conclusione che *cinquanta* è un numero molto particolare.

Ogni persona vive in modo diverso. Che cosa possiamo dire, allora, in generale, su come vivono le persone a «metà della vita»? Alcuni vivono da soli, non sono mai stati sposati oppure sono divorziati o vedovi. Altri vivono insieme in coppia da molti anni oppure sono al secondo o terzo matrimonio. C'è chi sta ancora lavorando, forse alla ricerca di nuovi sbocchi professionali, e chi, invece, comincia a prendere in considerazione la fine della carriera lavorativa, per libera scelta, oppure perché vi è costretto. Alcuni diventano nonni, altri hanno figli ancora piccoli, altri ancora non hanno figli. Tante biografie, così diverse l'una dall'altra.

Anche il percorso della vita degli uomini e delle donne è molto differente. Per le donne, a cinquant'anni la questione della maternità è già bell'e chiusa; gli uomini, invece, possono diventare padri anche oltre questo limite. Ci sono degli uomini che, raggiunti i cinquanta, divorziano e formano una nuova famiglia; questa opzione non è così frequente tra le donne. Le probabilità che una donna sui cinquanta cominci una nuova relazione di coppia so-

no molto inferiori a quelle di un uomo. Se infatti, è piuttosto normale che gli uomini abbiano una relazione con donne più giovani (spesso molto più giovani), nel caso delle donne, questo si verifica assai più raramente, anche se esistono notevoli eccezioni. Così la scelta di potenziali partner è decisamente minore per le donne in età più avanzata. Al tempo stesso, le donne che compiono oggi cinquant'anni nel nostro paese hanno una libertà e un'autodeterminazione maggiori che in passato.

Nonostante tutte le diversità, sembra che il cinquantesimo compleanno costituisca per quasi tutti un'occasione particolare per fare una pausa. Probabilmente questo dipende dal fatto che, a cinquant'anni, sappiamo che la vita avrà una fine: abbiamo superato ormai da parecchio la metà esatta della nostra vita, anche se oggi possiamo contare su una durata maggiore della nostra esistenza rispetto a quella dei nostri genitori e dei nostri nonni. In ogni caso, i cinquanta sono percepiti come un momento particolare della vita: non siamo più giovani e ce ne convinciamo una volta per tutte; i cinquantenni, anche se d'aspetto giovanile, hanno superato la china che conduce verso la vecchiaia. È anche vero che nessuno vuole essere vecchio in una società che è così apertamente e fanaticamente fissata sul fatto che bisogna essere giovani. Alcuni, poi, vivono a quest'età anche una grave crisi che gira attorno a una domanda: le cose avrebbero potuto essere diverse se in passato avessi preso decisioni differenti? Molte canzoni sottolineano questo aspetto: mi viene in mente la canzone *Mr Rock & Roll*, nella quale Amy Macdonald canta: «I wish I knew you before» («Vorrei averti conosciuto prima») e descrive esseri umani a metà della vita che rimpiangono di incontrarsi così tardi o addirittura troppo tardi.

La metà della vita è attraversata da molte tensioni. Oltre metà del cammino è alle mie spalle, tuttavia sono sempre in attesa di sapere, curiosa e un po' preoccupata al tempo stesso, che cosa accadrà in futuro. Ho cercato di descrivere queste tensioni nei dieci capitoli del libro, simili a dieci assi portanti. Come cristiana so che la mia vita è nelle mani di Dio e questo per tutta la mia esistenza. Ritengo che la prospettiva biblica, o più semplicemente cristiana, si inserisca nel processo dell'invecchiamento. Tuttavia, non intendo, con questo, riferirmi a studi biblici, esegetici o dogmatici: si

tratta invece di presentare una vita fondata sulla Bibbia, in grado di integrare le questioni esistenziali e quelle della vita quotidiana. Se questo è un libro rivolto soprattutto alle donne, i suoi propositi valgono sia per chi è madre sia per chi non lo è. Il manoscritto è stato letto da due donne single perché volevo evitare che il testo, a causa della mia situazione personale, diventasse un libro solo per madri: esso si rivolge a donne che si trovano nelle condizioni di vita più diverse, che hanno però l'età per meditare sulla metà della vita. Scrivendo, mi sono anche resa conto che gli uomini hanno un modo assai diverso di affrontare simili temi: per questo sarebbe opportuno che fosse un uomo a scrivere un libro per gli uomini che si trovano a metà della vita…

Con questo libro, mi propongo in primo luogo di incoraggiare le persone a pensare alla propria mezza età. Troppo spesso tendiamo a lasciar passare il tempo, ma a metà della vita scopriamo che la sua durata è limitata. Abbiamo percorso non poco cammino, ma ce ne rimane ancora da fare. Quando giungiamo alla metà, abbiamo la possibilità di pensare che ci sarà una fine e che dovremo morire. Saperlo e rifletterci sopra ci consente di «diventare saggi» (Sal. 90). Pensare ogni tanto alla fine non ha nulla a che fare con la paura, al contrario, è un atto che presuppone il coraggio di analizzare la vita in modo consapevole e di scoprire, in tutta la sua finitezza, la felicità, e di celebrare con gioia e saggezza il tempo che ci rimane. Penso che questo possa avvenire, in particolare perché, dal punto di vista cristiano, la morte non ha l'ultima parola. Infatti, a Pasqua, la fine è anche un nuovo inizio. I capitoli di questo libro sono molto diversi. Alcuni temi sono stati da me trattati da un punto di vista biblico, altri partendo da note di diario, altri ancora prendendo spunto da alcune lettere o, semplicemente, da racconti. In alcuni punti ho riutilizzato dei testi che avevo scritto per altri contesti. La stessa struttura dei singoli capitoli non è uniforme, ma è multiforme e multicolore come la vita stessa. Ne è nato un libro che non deve essere necessariamente letto tutto di seguito: disseminati nel testo vi sono diversi spunti sui quali può fermarsi il pensiero di ogni lettore, per meditare con maggior consapevolezza sulla metà della vita.

1

Trovare il centro

Mi sembra che la metà della vita sia, da più punti di vista, come un esercizio di equilibrismo. Ci lasciamo infatti alle spalle parecchio della nostra esistenza, abbiamo già fatto determinate esperienze, buone e cattive. Tuttavia, ce ne aspettano ancora di nuove, la tensione non è ancora allentata. Abbiamo la sensazione che il piede che sostiene il corpo sia ben saldo, che abbiamo trovato tranquillità e forza. Ma al tempo stesso l'altro piede vuol essere libero, ha voglia di muoversi, di andare altrove. Certo, dobbiamo essere consapevoli che la vera metà della vita non coincide con i cinquant'anni ma è, indubbiamente, molto prima. Tuttavia, la chiara sensazione di aver raggiunto questo periodo della vita si ha intorno ai cinquant'anni, per lo meno per coloro che sono cresciuti nelle condizioni privilegiate di una Germania o di un paese dell'Europa occidentale.

Chi sta cercando l'equilibrio si sforza di non deviare a destra o a sinistra, di non vacillare, di trovare un punto fisso, di rimanere stabile, di raggiungere, appunto, un equilibro, per poi poter andare avanti. Trovo che l'immagine dell'equilibrio renda bene il concetto della metà della vita: un equilibrio che dà forza e che infonde coraggio. Martin Lutero era ancora giovane, quando alla dieta di Worms disse: «Sono fermo sulle mie posizioni. Non posso fare altrimenti. Dio mi aiuti. Amen». È controverso se abbia detto esattamente così, tuttavia queste parole sono diventate il simbolo di un uomo che ha trovato la propria centratura, che sa dove si trova. L'equilibrio è il tema costante di questo libro: in ogni capitolo si tratta di come metterlo alla prova, come trovare un punto fermo

nelle diverse sfide che ci vengono imposte dall'esterno e che talvolta ci fanno vacillare.

1.1 Lasciamo andare i nostri figli

> Un uomo aveva due figli. Il più giovane di loro disse al padre: «Padre, dammi la parte dei beni che mi spetta». Ed egli divise fra loro i beni. Di lì a poco, il figlio più giovane, messa insieme ogni cosa, partì per un paese lontano…[1].

«Quando il più giovane dei nostri ragazzi se ne è andato di casa – racconta un'amica – per me è stato terribile. Certo, volevo che se ne andasse, sapevo che doveva andarsene, tuttavia avevo ben chiaro che, in casa, questo avrebbe segnato la fine della nostra vita famigliare».

I figli sono qualcosa di fantastico. L'ho sperimentato io stessa nel senso più vero della parola. Le mie quattro figlie hanno determinato la mia vita per un quarto di secolo, ne hanno segnato la quotidianità, sono una grande ricchezza. Continuerò a dire che loro vengono prima di tutto il resto, prima degli impegni lavorativi, delle relazioni, delle amicizie. Tuttavia, in questi ultimi anni ho capito che i nostri figli non sono l'unica cosa che ci riempie la vita. Dobbiamo lasciarli andare. Sono persone indipendenti con propri interessi e propri progetti. Aggrapparsi a loro è controproducente. Lasciarli liberi non mi pesa, anche perché tante volte mi sono trovata esausta per il doppio peso della famiglia e del lavoro. Noto, invece, che altri fanno un'enorme fatica a trovare un nuovo punto di riferimento, una volta che tutto ha smesso di girare attorno ai figli.

Tuttavia, anche in questo caso le modalità possono essere molto diverse. Le donne che hanno avuto presto dei figli si liberano anche presto dagli impegni che l'essere madre porta con sé. Una

[1] Lc. 15,11-13.

donna che diventa madre a quarant'anni, invece, è solo a metà dei cinquanta che si lascia alle spalle la fase della scuola dell'obbligo di suo figlio o dei suoi figli, e continua a trascorrere con i ragazzi una parte rilevante della propria vita quotidiana. Le donne con una professione, invece, trovano a volte più facile venire a capo della partenza dei figli perché sono impegnate in altro modo. Ma anche quelle che non lavorano sono solitamente impegnate in diversi campi. Per gli uomini questa fase è ancora diversa. Alcuni dichiarano di volersi dedicare con maggior energia alla famiglia, per scoprire, però, che la famiglia non ha più così bisogno di loro. Questa constatazione può costituire l'elemento scatenante della cosiddetta crisi di mezza età e può essere associata alla paura folle di invecchiare.

In ogni caso, il fatto che i nostri figli diventino adulti porta con sé un cambiamento rilevante. Dal momento della sua nascita in poi, il bambino si trova infatti al centro della pianificazione del tempo dei suoi genitori. La nostra vita viene radicalmente cambiata non solo dalla nascita del primo figlio, ma anche dalla separazione dall'ultimo. Scompaiono i pasti in comune e la pianificazione quotidiana non gira più attorno al figlio. Molti vivono la cosa come una grande perdita e questa fase come un vero e proprio congedo, anzi, come un lutto per la fine definitiva del tempo trascorso insieme.

Altri genitori possono viverla diversamente. Nel libro *Werden Sie wesentlich!: Die Frau um 50* (Diventate essenziali! La donna a cinquant'anni)[2], Ingke Brodersen e Renée Zucker descrivono l'irritazione dei figli quando i genitori si dimostrano contenti del distacco:

> Posso in parte capire che i giovani provino emozioni contrastanti quando vedono papà e mamma festeggiare la liberazione dal loro ruolo di genitori, invece di cadere nell'afflizione più totale. Ma è così, miei cari! È stato bello stare con voi, vi ringrazio per ogni cosa, non vorrei perdere nemmeno un anno di quelli vissuti insieme, mi mancherete. Ma ora guardo con gioia al futuro: basta cucinare la cena ogni giorno, lavare montagne di biancheria, pianificare gli acquisti, aspettare che, alla fine, si liberi la doccia…[3].

[2] Piper, Monaco di B. 2007.
[3] Ivi, pp. 34 s.

La fine del periodo dell'educazione dei nostri ragazzi può essere allora vissuta anche come una grande liberazione. Io stessa sono divisa: da una parte, rimpiango il tempo in cui la casa abbondava di tutto, quando il frigorifero era sempre strapieno e non importava se si aggiungevano a tavola due compagne di scuola o quando i letti di casa erano tutti occupati. A volte, oggi, mi muovo con nostalgia attraverso le camere delle mie quattro figlie. Hanno conservato tutte la loro camera e la più giovane vive ancora con me, ma le cose non sono più le stesse. Loro vengono di tanto in tanto a farmi visita, hanno le loro abitazioni, nelle quali si trovano bene, si sono portate via i mobili preferiti e gli oggetti prediletti, lasciando solo ciò che non è importante e il cui uso non è veramente indispensabile. Tuttavia sono contenta che vivano la loro vita, che siano soddisfatte, che abbiano trovato dei partner e degli interessi che le soddisfino. A volte sono anche contenta di essermi sgravata da una responsabilità continua: ho finito di partecipare alle riunioni dei genitori, di compilare le giustificazioni, di far eseguire gli esercizi al pianoforte e di far memorizzare i vocaboli francesi. Basta rileggere i temi di tedesco, pensare alle visite per le vaccinazioni e così via… Tornarsene a casa senza che nessuno mi aspetti con urgenza. Lasciarsi semplicemente scivolare in poltrona, bere un bicchiere di vino e apprezzare il fatto di starsene in santa pace. Forse è anche solo una questione di età. La Natura (o, se vogliamo, il Creato) ha in qualche modo provveduto a far sì che dopo i cinquant'anni noi si lasci alle nostre spalle il periodo dell'educazione dei figli che, a volte, è veramente snervante. Oggi sono in ogni caso ben lieta di risparmiarmi notti insonni per i mal di pancia o perché le ragazze non rientrano a casa all'ora convenuta.

Noto anche in me stessa con interesse che, in questa fase della vita in cui ho superato i cinquant'anni, mi avvicino di nuovo a persone che non hanno figli. Chi ha bambini piccoli è impegnato in modo diverso rispetto a chi non ne ha: così ci sono fasi della vita nelle quali è meno facile fare delle cose insieme agli altri. A questo proposito mi ha colpito il pensiero dello zoologo Clinton Richard Dawkins, che racconta come i genitori biologici trasmettano, ovviamente, i geni, ma che tutta la società, quindi anche coloro che non hanno figli, trasmetta dei «memi». Il termine indi-

cherebbe la consapevolezza della cultura e della tradizione, i valori di una società. Questo pensiero mi affascina perché avvicina in un compito comune i genitori biologici e coloro che non hanno potuto o voluto esserlo. Insieme siamo responsabili della trasmissioni dei «memi», della cultura, della tradizione, dei valori della nostra società – sì, anche della nostra fede. Ne diventiamo ancora più consapevoli quando i nostri figli si incamminano verso un'esistenza indipendente.

Prendere congedo non è qualcosa che si possa sottoporre a regole e quando i genitori, nel momento in cui si distaccano da quella fase della vita trascorsa insieme ai figli, sono colti da tristezza, non si può certo banalizzare la cosa. In realtà finisce definitivamente una parte della vita e volerlo ignorare non è di alcun aiuto. Ma si può trovare un equilibrio se si riesce a vedere, oltre alla perdita subita, anche la nuova libertà conquistata, una libertà che crea spazio per nuove attività. Ho sperimentato io stessa che quanto più sono stata in grado di lasciare libere le mie figlie, tanto più loro si sono di nuovo avvicinate a me fino al punto che, dopo anni di vacanze separate, la scorsa estate le mie quattro figlie, con i loro amici, sono venute con noi in Francia. Abbiamo trascorso insieme quattordici splendidi giorni in una casa, praticamente senza conflitti. Ne sono stata felicissima.

Secondo me, la storia del figliuol prodigo[4], dal quale è stata tratta la citazione a inizio capitolo, in questa fase della vita può essere letta in modo nuovo. È vero che il figlio vuole ricevere la sua parte di eredità e il padre gliela dà, a quanto pare senza protestare. E il figlio se ne va, abbandona la casa dei suoi genitori. Le storie bibliche possono essere piuttosto attuali. Il figlio dilapida l'eredità e la cosa deve essere durata per un certo tempo. Alla fine, non è più nessuno. Questo lo porta a voler tornare alla casa dei suoi genitori e il padre se ne rallegra: organizza una grande festa perché suo figlio è tornato. Niente amarezza, nessun rimprovero: un'immagine della bontà infinita di Dio.

Ad avere problemi è il secondo figlio. Egli ha tenuto duro, ha lavorato nel podere, ha provveduto a suo padre e lo ha sopportato,

[4] Lc. 15.

lasciando da parte i propri desideri. Ora il padre gli chiede se proprio non ce la fa a condividere la gioia per il ritorno di suo fratello… Questo è il punto saliente della parabola: la sconvolgente bontà del padre, che è il simbolo dell'amore di Dio per gli esseri umani.

Ma è anche avvincente dare un'occhiata alla relazione tra i fratelli. Qualche tempo fa ho scritto un libro sulle «Madri della Bibbia»[5] e, nel corso di questo lavoro, mi sono imbattuta in molte relazioni interessanti tra fratelli e sorelle presenti nella Bibbia. I fratelli esercitano un forte influsso sulla vita, lo sanno anche le storie della Bibbia. Essi lasciano un segno sull'infanzia trascorsa insieme. Ma questo vale anche per la mezza età: infatti essi sono i soli a condividere gli stessi ricordi risalendo fino alla loro origine. Parlandone possiamo anche constatare quanto questi ricordi, in apparenza identici siano, invece, diversi!

Le mie due sorelle sono più anziane di me rispettivamente di cinque e sette anni. C'è stato anche un fratello, di tre anni più anziano, ma è morto quando era ancora in fasce. A volte ci stupiamo di quanto siano differenti i nostri ricordi ed è in quei momenti che sono oltremodo grata che ci siano zii e zie, cugini e cugine, con i quali riportare alla memoria e condividere i ricordi dell'infanzia. Ricordi che sono anche più diversificati di quanto si possa pensare. Non è per niente facile dire con chiarezza come qualcosa sia avvenuto «veramente». In queste conversazioni ho notato che il ricordare il passato è anche sempre influenzato dal presente. Abbiamo delle immagini nella nostra mente che lasciano un segno su di noi. Non è una cosa sbagliata e non deve portare necessariamente a dei conflitti ed è commovente discutere del passato con coloro che lo hanno condiviso. Poter ricordare insieme fa bene e, verso la metà della vita, non di rado i fratelli e le sorelle si riuniscono di nuovo, perché il ricordo comune diventa prezioso, soprattutto quando i genitori vengono a mancare.

Poco tempo fa, ritornando da un viaggio di lavoro, ho chiesto al collega che mi accompagnava se voleva fare una scappata con me alla casa dove sono cresciuta. Volevo vedere se c'era ancora…

[5] M. KÄSSMANN, *Madri della Bibbia: ritratti per il nostro tempo*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2010.

Questo incontro con la casa è stato commovente e sconcertante al tempo stesso. La casa con l'autofficina di mio padre, il giardino di mia madre, le acacie e i pneumatici in cortile, il recinto con la sabbia per i bambini, l'altalena e la casetta per il cane: era il mondo della mia infanzia. Lì ero stata felice, mi ero sentita libera, avevo potuto muovermi a piacere, non avevo conosciuto le barriere con le quali si devono confrontare oggi i bambini durante la crescita. Gli adulti avevano da fare, erano impegnati nella ricostruzione, erano al lavoro, a guadagnar soldi. C'erano determinate regole fondamentali, per esempio «Puntuali a tavola!», ma per il resto era un intero mondo libero a mia disposizione. Le mie sorelle l'hanno vissuta diversamente, forse solo perché loro erano più anziane e con più responsabilità in un periodo in cui io potevo permettermi di essere solo una bambina. Il posto che si occupa nella successione dei fratelli lascia il segno, oggi la sociologia lo sa.

Quando, alla fine, ci siamo trovati davanti a quella casetta che oggi appariva così piccola, al cortile incatramato, che mi era sembrato così imponente quando imparavo ad andare in bicicletta, al garage delle auto, a quel luogo che aveva un aspetto un po' cadente, di fronte a quel passaggio angusto, che mi era sembrato, quando ero bambina, un enorme spazio libero, il collega mi disse: «Ne hai fatta di strada, da qui fino all'episcopato!». Un pensiero che mi è rimasto impresso. Sì, una lunga strada; eppure l'esperienza della libertà deve aver contribuito in modo decisivo. La casa dei miei genitori non era caratterizzata da una vita culturale di alto livello, ma era un luogo sicuro, in cui si aveva fiducia in ogni figlio, che ha sviluppato il senso di indipendenza e che ha reso così possibile pensare oltre i limiti. I nostri genitori hanno considerato l'educazione un bene superiore e hanno fatto di tutto perché le loro figlie potessero arrivare al diploma di maturità.

Oggi sono sempre più cosciente di essere un insieme delle caratteristiche dei miei genitori: di mia madre, che si comportava con maggiore severità e che esigeva il rispetto della disciplina, e di mio padre, che era più pieno di vita e che ogni tanto, al «Gallo d'Oro» mi offriva una scaloppina con patate fritte e insalata, il massimo per me! Oppure che alla stazione di rifornimento mi fa-

ceva portare una meringa morbida al cioccolato. Disciplina e severità mi hanno spesso aiutato nella vita, ma anche la giovialità e il buonumore. Così siamo tutti, ciascuno a proprio modo, le eredi e gli eredi dei nostri genitori.

Giunta a metà della vita, trovo avvincente pensare di nuovo alle relazioni tra fratelli e sorelle. Anche la grande vicinanza sicuramente quella esterna, ma non di rado anche quella interna, che sperimentiamo durante la fanciullezza cambia col tempo. «Le famiglie con molti figli rappresentano un modello opposto alla modernità»[6], constata Rüdiger Peuckert. Se, per esempio, si considerano le donne nate dal 1935 al 1967, appare chiaramente come il numero di figli per donna sia cambiato significativamente. Le donne nate negli anni Trenta e Quaranta avevano famiglie più numerose, composte da tre o più figli. La situazione era ancora la stessa per il 59% delle donne nate nel 1935. Tuttavia, con la continua riduzione del numero di figli – nella classe del 1967 soltanto il 21% delle donne aveva tre o più figli – il numero di famiglie con due figli è salito dal 12% (classe 1935) al 31% (classe 1967). Questo significa che oggi il 38% dei bambini cresce senza fratelli o sorelle, il 46% con un fratello o una sorella, il 13% con due e soltanto il 4% con tre o più fratelli e sorelle[7].

Con uno stuolo numeroso di fratelli è probabilmente più facile per i genitori lasciar andare i propri figli, perché ci sono momenti in cui un figlio è più vicino mentre un altro è più lontano. Con un solo figlio il distacco è una separazione profonda: non è un processo progressivo, è molto più un punto preciso nel tempo, qualcosa che non è per niente flessibile.

D'altra parte, lasciare andare i nostri figli ci dà anche la possibilità di esporci al nuovo, di stringere nuove relazioni e di trovare nuovi punti di riferimento nella vita. Le relazioni genitori-figli sono oggi vissute assai più positivamente che in passato, e questo è meraviglioso. Con i figli ormai adulti la relazione acquista nuovi riferimenti anche per i genitori: poiché non si tratta più di educa-

[6] R. PEUCKERT, *Familienformen im sozialen Wandel*, VS Verlag für Sozialwissenschaften, s.l. 2008, p. 105.

[7] Ivi, pp. 103 s.

re, si possono scambiare delle esperienze. Noto che sto imparando cose nuove dalle mie figlie e che, attraverso i loro interessi, la mia vita si apre a temi e contesti del tutto differenti. In questo modo, la separazione dai figli offre l'opportunità di stabilire relazioni di nuovo tipo con i nostri ragazzi, di trovare spazi di libertà per i genitori e di avvicinarsi ai propri fratelli e sorelle o alle persone che non hanno figli.

1.2 ACCOMPAGNARE I PROPRI GENITORI

> Non respingermi nel tempo della vecchiaia, non abbandonarmi quando le mie forze declinano[8].

Quando una collaboratrice della mia chiesa regionale andò in prepensionamento, mi disse: «In realtà avrei lavorato volentieri fino ai sessantacinque anni. Ma mia figlia ha un bambino, è da sola e ha bisogno del mio aiuto. Mio marito è a riposo da cinque anni e vorrebbe che fossi presente. E tra una cosa e l'altra ho anche mia suocera che ha bisogno di cure». All'epoca queste parole mi avevano un po' depressa. Gli uomini con funzioni di responsabilità che mi capita di salutare quando vanno in pensione mi raccontano per lo più di nuovi importanti progetti. Vogliono prendere la patente nautica per guidare barche a vela, assistere una comunità in Sudafrica, studiare lo spagnolo, costruire una casa. Le donne sono spesso vincolate ad attività legate all'ambito sociale.

I sociologi, quando parlano dei trentenni, usano l'espressione «*rushhour* della vita». Penso che oggi questa espressione possa coprire un periodo più esteso della vita delle persone. Sono i cinquantenni che a volte aiutano i loro figli che frequentano ancora la scuola o l'università o che svolgono lavori a tempo parziale. Spesso si prendono anche la responsabilità di occuparsi dei nipoti e, nel

[8] Sal. 71,9.

farlo, si rendono conto che i loro stessi genitori dipendono da loro e hanno bisogno del loro aiuto.

Certo, anche questo avviene in modo molto diverso. I genitori di alcune persone muoiono presto, altri invece rimangono indipendenti fino a età avanzata; alcuni hanno genitori che rimangono a lungo bisognosi di cure; altri, li perdono all'improvviso. Tuttavia, la metà della vita comporta una preoccupazione comune: questo impegno a favore sia dei più giovani sia dei più anziani. In questa preoccupazione le donne che lavorano non si differenziano poi per nulla da quelle che hanno preso la decisione di lavorare solo in famiglia: questa doppia esigenza è, per loro, la stessa. Forse per chi è attiva professionalmente può essere più facile limitarsi, mentre la donna che non lavora deve continuamente lottare per evitare di essere a disposizione ventiquattr'ore su ventiquattro.

Quando i nostri genitori invecchiano, si presentano due aspetti: da una parte, abbiamo la questione della responsabilità (chi si preoccuperà di loro, chi li curerà quando non potranno più condurre una vita indipendente?); dall'altra, quella della preparazione alla separazione finale. Dopo di loro saremo noi a diventare la generazione più anziana.

La questione dell'assistenza agli anziani, unita a quella della cura dei bambini, in passato veniva normalmente risolta dal fatto che erano le donne che non lavoravano a occuparsene. Anche se la situazione lavorativa è cambiata, tuttavia, «la cura rimane nelle mani delle donne»[9]. Alla fine del 2008 erano circa 236.000 le persone che lavoravano nei servizi di assistenza ambulatoriale. Secondo dati statistici sull'assistenza del 2007, l'88% di chi presta assistenza agli anziani, degli infermieri, di chi svolge un servizio di utilità sociale, del personale di servizio non qualificato, sarebbe costituito da donne. Oltre due terzi hanno un'attività remunerata a tempo parziale. La richiesta di personale assistenziale cresce costantemente: solo nel periodo compreso tra il 2005 al 2007 è cresciuto del 7%. In Germania vivono 2,25 milioni di persone che necessitano di cura e assistenza, il 68% delle quali riceve assistenza domiciliare. Tra queste, un milione esclusivamente da par-

[9] Rivista sulla salute "Apotheken Umschau" 2/2009.

te dei propri parenti. Anche in questo caso, le donne (per esempio, figlie, nuore, nipoti) sono in grande maggioranza. In Germania, gli 11.500 servizi di assistenza ambulatoriali esistenti seguono oltre 500.000 pazienti e gli esperti calcolano che nel 2030 il numero di coloro che avranno bisogno di assistenza sarà di oltre tre milioni.

Soltanto una minoranza desidera andare in ospizio. Nel corso degli ultimi anni le cose sono cambiate in modo marcato. Durante le mie visite nelle case di cura e negli ospizi continuo a essere informata di quanto questa situazione stia gravando anche sugli enti. Se prima esistevano istituti dove le persone andavano quando erano ancora relativamente indipendenti e dove uomini e donne potevano invecchiare insieme, oggi la maggior parte degli ospiti è composta di persone affette da demenza senile o di persone bisognose di cure costanti. Ne consegue che sono scomparse quelle che erano le attività del tempo libero, come cucinare insieme, cantare, fare passeggiate. Oggi queste attività sono in parte coperte dalle strutture di assistenza ambulatoriale dove si recano per qualche ora le persone più avanti con l'età. Se prima l'ospizio significava vivere in comune, oggi si è trasformato, di regola, solo in un luogo di cura e assistenza.

Ho la massima comprensione per il fatto che la gente voglia rimanere fino alla fine nell'ambiente al quale è abituata, tuttavia qualcosa è cambiato. Per molti, questo è associato a una profonda solitudine. Se non c'è più alcun vicino che mi conosce perché non posso più uscire di casa, non ci sarà nemmeno più nessuno che verrà a trovarmi. Ritengo che il modo con cui faremo fronte al problema dell'isolamento di molte persone in età avanzata costituisca una delle nostre sfide maggiori.

Fin quando i genitori non hanno bisogno di cure, il problema non costituisce un peso eccessivo. Molti figli in età adulta soffrono allora di sensi di colpa perché non si occupano a sufficienza dei loro genitori, perché molte altre attività richiedono un impegno così marcato, perché nella società in movimento spesso le distanze sono grandi. Conosco bene questi rimorsi. Quando mia madre cominciò a trovare difficoltà a vivere da sola, una delle mie sorelle la portò con sé a casa. Da allora, se ne occupa insieme a suo marito con amore e pazienza: mia madre è inserita nella vita familiare,

ma mantiene una certa indipendenza. Per le altre figlie e per i nipoti è un enorme sollievo e gliene siamo enormemente grati. Tuttavia, per quanto nostra madre sia assistita in modo così positivo, ci rimorde la coscienza di non farle visita, telefonarle e scriverle a sufficienza, e ci pesa la consapevolezza che una di noi porta sulle spalle tutto il peso di questa situazione. Si tratta di un dilemma che pare non avere vie d'uscita e che si mostra nelle forme più diverse.

Al tempo stesso, ci intristisce anche l'aspetto delle persone che diventano via via più deboli: è veramente questa la donna che sapeva intervenire così energicamente? Quest'uomo è proprio lo stesso che si presentava in modo così orgoglioso e che era così cosciente del proprio valore? Quando i nostri genitori cominciano a non essere più in grado di provvedere a se stessi, vacilla anche l'immagine che abbiamo di loro. In questo modo mettiamo in discussione, è chiaro, anche l'immagine che noi abbiamo di noi stessi.

Simone de Beauvoir ha scritto un libro molto commovente sulla morte di sua madre[10]. Dal libro emerge chiaramente quanto la separazione dalla propria madre trasporti noi stessi in un processo di ripensamento della vita e della morte, di come il passato e anche le relazioni tra fratelli acquistino nuovamente spazio, e di come la morte dei nostri genitori ci riguardi in prima persona. De Beauvoir, che di solito conduce il gioco e ha ogni cosa sotto controllo, non appena vede la madre giacere in un letto, abbandonata a se stessa, totalmente asservita ai meccanismi delle cure ospedaliere, scoppia in una crisi di pianto.

Il suo compagno Jean-Paul Sartre interpreta questa reazione come un cambiamento che si è verificato in lei:

> Avrei messo il volto di mia madre accanto al mio e, che lo volessi o no, imitavo i suoi movimenti. Tutto il suo essere e tutta la sua presenza [...][11].

Trovo questo passo del suo libro estremamente toccante, perché vivere l'esperienza che, nei propri tratti, si rispecchiano i trat-

[10] S. DE BEAUVOIR, *Una morte dolcissima*, Einaudi, Torino 2007.
[11] Ivi, p. 29.

ti dei nostri genitori, che lo si voglia o meno, è spesso una presa di coscienza che ci cambia. Un'amica mi ha detto una volta che aveva preso la ferma decisione di voler essere del tutto diversa da sua madre. E poi, un giorno, guardandosi nello specchio, si è detta: «Sembri proprio tua madre!». Quando riusciamo a vedere questo aspetto, ci diventa forse anche più facile far pace con i ricordi che abbiamo dei nostri genitori. Intendo i ricordi più difficili, dei quali fanno parte anche le rotture e persino il rigetto più totale.

È particolarmente toccante leggere come Simone de Beauvoir, da figlia, ricorda quanto sua madre si sia preoccupata di lei e della sua salute spirituale. Lei stessa si era allontanata dalla religione, ma sua madre le diceva: «Chiaramente vorrei poter andare in cielo, ma non da sola, non senza mia figlia»[12]. Il fatto che, a metà della vita, rivediamo i precedenti conflitti in modo meno violento è senza dubbio un'esperienza diffusa: vediamo i nostri genitori in una luce migliore rispetto all'età tempestosa della gioventù, che pretende di sapere ogni cosa, oppure dei primi anni della nostra età adulta, durante i quali riteniamo ancora di poter fare molte cose meglio di loro. Scrive Simone de Beauvoir: «I cambiamenti che si sono verificati durante la malattia di mia mamma hanno reso ancora più amari i miei rimorsi»[13].

Probabilmente è uno dei problemi della nostra separazione dai genitori, soprattutto quando siamo così poco abituati a gestire il dolore e la morte, oppure anche perché nella nostra società quasi non vediamo situazioni simili, perché si verificano soprattutto in ambienti appartati. Mia sorella maggiore mi ha regalato di recente un libro che, prendendo le mosse da alcune incisioni di Albrecht Dürer in cui il pittore ritrae sua madre, anziana e malata (le aveva disegnate due mesi prima della sua morte), tratta della bellezza, dell'età e della morte nelle immagini del Rinascimento[14]. Si tratta del «primo ritratto naturalistico di un essere umano cadente, provato dalla sofferenza, della storia dell'arte europea»[15]. Questo significa però che il tentativo di fuggire davanti alla morte, di non

[12] Ivi, p. 106.
[13] Ivi, p. 104.
[14] M. ROTH, *Dürers Mutter*, Staatliche Museen zu Berlin, Berlino 2006.
[15] Ivi, p. 7.

vedere ciò che decade, non è affatto un fenomeno esclusivo del nostro tempo. Infatti è sempre stato più gradevole vedere gli esseri umani giovani e belli all'acme delle loro forze piuttosto che il decadimento, la vecchiaia, l'infermità. Tuttavia, guardare queste cose con amore può anche dare forza a noi stessi!

Di recente ho inaugurato a Bremerhaven una mostra dal titolo: *Vivere ancora una volta di fronte alla morte*. Walter Schels ha fotografato uomini e donne poco prima di morire o subito dopo la loro morte (naturalmente con la loro autorizzazione). La giornalista Beate Lakotta ha descritto con estrema sensibilità questi incontri con la morte. Si tratta di immagini (ora pubblicate anche in un libro)[16] che mi hanno molto colpito: la morte ha qualcosa di pacifico, i morti esprimono anche una forma di liberazione. Chi guarda queste immagini non ha poi più così paura della morte. Forse, oggi, abbiamo il coraggio di guardare, perché si tratta di nuovo la morte con maggior consapevolezza. Un esempio eccellente ci viene dall'accompagnamento di persone che stanno per morire, oppure anche dai registri di fine vita, con i quali possiamo determinare anticipatamente come noi stessi desideriamo muovere gli ultimi passi. Possiamo accompagnare meglio l'ultimo percorso dei nostri genitori, oppure della generazione dei genitori in genere, se ci confrontiamo con la nostra finitezza. Anche questo fa parte dell'arte della vecchiaia: riuscire a non eludere, in preda al panico, il pensiero della nostra morte.

A un congresso di teologi luterani provenienti da ogni parte del mondo, nel quale avevo dovuto tenere una relazione, parlò dopo di me il teologo Ramathane Dolamo dal Sudafrica. Egli sosteneva la tesi che i missionari avrebbero commesso un grave errore in Africa, perché avrebbero condannato il «culto degli antenati», rendendo così difficile far attecchire il cristianesimo in quel continente. Si batteva in favore dell'eliminazione del concetto di «culto degli antenati», mantenendo però l'essenziale della cosa. In fondo si tratta di ricordarsi dei padri e delle madri, e di vedere la nostra vita nel contesto delle generazioni. Alla fine, non sarebbero altro che que-

[16] B. LAKOTTA, W. SCHELS, *Nochmal leben vor dem Tod*, Deutsche Verlags-Anstalt, Monaco di B. 2004.

sto anche la venerazione dei santi della chiesa cattolica o il battesimo nella chiesa luterana. Questa conferenza mi perseguita. Ricordiamo abbastanza? Il Quarto comandamento – «Onora il padre e la madre» – non scompare se ci occupiamo continuamente solo di dare forma al futuro? Noi non solo andiamo da qualche parte, veniamo anche da qualche parte. I bambini che sono stati adottati cercano a volte in modo spasmodico i propri genitori biologici: per loro, le radici sono molto importanti per chiarire la loro identità. In questo, la biologia è la prima cosa, i geni hanno chiaramente importanza. Tuttavia anche i «memi» di cui parla Clinton Richard Dawkins (vedi sopra, p. 15), la cultura, l'ambiente nel quale cresciamo, i sentimenti che proviamo e che ci formano.

Chi oggi si ferma davanti alla casetta dei miei genitori penserà sicuramente: «Come è piccola!». Ma da bambina, l'ho già detto, ho vissuto questa dimensione minuscola come se fosse vastissima. Protetta in un ambiente nel quale tutti conoscevano tutti, e in quegli anni Sessanta in cui dominava il desiderio di vivere: ognuno, uomo o donna, può diventare tutto ciò che vuole. Beninteso, nessuno avrebbe pensato che sarei diventata vescovo: i miei genitori non l'avevano certo in programma… Tuttavia, la loro fiducia in me mi ha dato la forza di seguire la mia strada. Mentre tornavo con la memoria a tutte queste cose, mi ha colpito un testo di Gabriele Hartlieb su sua madre (ed era anche la Festa della mamma!):

Forte non era
Neanche resistente
Neppure senza paura

Sapeva ridere
Con lei sapevo
Dove andare
Come proseguire
Ciò che è importante
Ciò che è giusto
Che andrà tutto bene

Trent'anni l'ho avuta:
la donna più importante della mia vita

Alla fine
(sessant'anni, i capelli non ancora grigi)
Ha avuto bisogno
Della mia forza
Della mia allegria
Della mia debole speranza
L'avrei vista invecchiare volentieri
Sarebbe stata bella anche così

Non era forte
Ma la sua eredità è potente

La gioia di vivere[17].

Lo stesso giorno, l'sms di un amico mi comunica: «Vorrei inviarti i miei più cari saluti. Purtroppo non posso più raggiungere mia madre…».

Quando si raggiunge la metà della vita, non si guarda solo avanti, ma anche indietro. Trovo la cosa commovente. Cercare le proprie radici, ricordare dei luoghi dove abbiamo abitato o dove ci troviamo ancora oggi, mi sembra prezioso per il cammino che ancora ci attende. La frase famosa del filosofo Søren Kirkegaard, che la vita viene vissuta guardando avanti e che viene capita guardando indietro, viene compresa in modo diverso a seconda delle varie fasi della vita. Negli anni della gioventù viviamo sempre proiettati in avanti, siamo spinti a cercare di superare le sfide che incontriamo sul cammino. Quando andiamo avanti con l'età, cerchiamo dei punti di riferimento, ci sforziamo di dare una collocazione alle nostre esperienze, andiamo in cerca di relazioni. E il nostro sguardo si rivolge sempre più spesso indietro.

[17] *Mutter*, di Gabriele HARTLIEB, da: S. BURSTER, P. HEILIG, S. HERZOG (a cura di), Mächtig lebendig - Frauenkalender 2009, copyright 2008 Schwabenverlag, Ostfildern, Settimana 20.

INDICE

Introduzione 7

1. Trovare il centro 11

1.1 Lasciamo andare i nostri figli 12

1.2 Accompagnare i propri genitori 19

2. Occuparsi del proprio corpo 27

2.1 Celebrare la bellezza 28

2.2 Scopriamo le nostre forze 35

3. Osare dei cambiamenti 43

3.1 Riconoscere i propri limiti 44

3.2 Diventare più vecchi 51

4. Vivere la vita come esperienza 57

4.1 Attraversare i deserti 57

4.2 Annaffiamo i giardini 63

5. Dare importanza alle relazioni 71

5.1 Prendersi cura della coppia 71

5.2 Rendere più salde le amicizie 78

6. Cercare ciò che ci è proprio 83

6.1 Imparare a vivere da soli 83

6.2 Avere il coraggio di ricominciare da capo 89

7. Entrare in una terra sconosciuta 95

7.1 Imparare a essere sereni 95

7.2 Trovare la tranquillità interiore 99

8. Vincere le proprie paure 105

8.1 Imparare a conoscere la malattia 105

8.2 Godere dei momenti felici 120

9. Accettare la caducità 125

9.1 Accettare i propri limiti 125

9.2 Dire addio 129

10. Scoprire la gioia di vivere 137

10.1 Trovare la propria “casa” 138

10.2 Invecchiare con coraggio 144

Finito di stampare il 22 ottobre 2012 - Stampatre (To)