

MARIO MENGHERI

Specialista in Psicologia clinica; Psicologo Analista (AIPA)

Presidente: [www.airp.livorno.it](http://www.airp.livorno.it)

GIULIA LIPERINI

Psicologa, Responsabile tirocini Counselor dell' AIRP Livorno

## STEREOTIPI, PREGIUDIZI E MOBBING NELLA TERZA ETÀ L'AFFETTIVITÀ COME PROMOZIONE DELLA SALUTE

### *Estratto*

*Il contributo che segue rappresenta un tentativo di far conoscere la fase della terza età sotto un'ottica diversa: si propone di andare oltre i rigidi schematismi e gli stereotipi che da sempre l'hanno contrassegnata, verso una nuova lettura sociale che faccia propria la cultura della Promozione della Salute. L'affettività si delinea come punto di forza per affrontare più serenamente il processo di invecchiamento e per attuare delle strategie di coping contro il mobbing di cui possono essere vittime uomini e donne, in maniera diversa, durante questa fase della vita. Lo spunto di riflessione è stato offerto dalla stimolante esperienza di confronto, presso l'Università della Terza Età di Livorno, con gli "alumni" attivi e intraprendenti che la frequentano.*

### *1. L'invecchiamento*

E' opinione assai diffusa che, nella fase della vita che va sotto il nome di "terza età", l'uomo conti più le perdite che le conquiste e che spesso decadano alcune capacità sia fisiche che psichiche. Di contro Craig (1982), studioso della psicologia dello sviluppo, che, ci piace sottolineare, abbraccia tutto l'arco della vita (Rutter, Rutter, 1995), ribadisce il concetto che il declino fisico e psichico sono strettamente collegati alla vecchiaia e si condizionano a vicenda solo quando sono stereotipo. Infatti, se è vero che uno stereotipo nasce sempre da un nucleo di verità che cade sotto l'osservazione, è altrettanto vero che lo stesso stereotipo consolida tale osservazione, schematizzandola e sclerotizzandola. Nella realtà l'anziano è troppo spesso costretto ad adeguarsi a stereotipi e pregiudizi e tende ad adattarsi passivamente all'immagine che il sociale ha di lui. Le ridotte possibilità di attivazione, di mantenimento psichico e di disposizione delle persone in età avanzata, portano talvolta alla rigidità, alla indisponibilità e alla resistenza al cambiamento, alla mancanza di voglia di vivere e partecipare; al contrario, l'attivazione psichica, come dimostrano le molte Università della Terza Età sviluppatesi ormai da anni anche in Italia, non fa decadere se non in termini fisiologici, le funzioni psichiche superiori. Quelle che decadono con maggior consistenza in tarda età sono le funzioni connesse all'adattamento a situazioni nuove, alla destrezza manuale, al pensiero astratto e alla memoria. Invecchiando si tende a incolpare l'età che passa di dimenticanze che spesso e volentieri si hanno anche in giovane età, solo che nell'ultimo caso vengono attribuite alla sbadataggine o ad una vita troppo frenetica. In verità la capacità di memorizzare resta praticamente intatta, in condizione di buona salute ovviamente, ma si riscontra piuttosto una minor rapidità nel ricordare. Anche qui siamo di fronte a una convenzione sociale: la rapidità è infatti un valore per la società odierna, dove rapidità è sinonimo di efficienza, ma, come sappiamo, non è detto che ciò sia sempre vero (Mengheri, Pini, 1992). Il concetto assolutamente sbagliato che gli anziani non possono imparare ha prodotto danni inestimabili dal momento che si è così impresso nella cultura corrente, e perciò anche nello stesso anziano, da intimidire se non addirittura inibire l'apprendimento. Al contrario è facile citare molti studi che dimostrano l'infondatezza di questa opinione. L'invecchiamento, quando è esente da patologie, non comporta profonde modificazioni dell'attività psichica, che resta sostanzialmente immodificata nelle sue caratteristiche e nel suo funzionamento. E' vero che, in concomitanza con il processo di invecchiamento, ci possono essere alterazioni che colpiscono specificamente alcuni sistemi neuronali come è vero anche che altri risultano invariati o presentano addirittura una funzionalità più accentuata. Da ciò si può formulare l'ipotesi che a determinare nell'anziano declini

lievi e, a volte, anche rilevanti dell'efficienza mentale entrino fattori psicologici e sociali.

## *2. Affettività nella terza età e differenza di genere*

Se vogliamo invecchiare con successo dobbiamo prepararci molto precocemente e attuare una psicopedagogia dell'invecchiamento. Uno dei punti di forza è la funzione affettivo-emotiva che è strettamente collegata con la sessualità che i più credono finita dopo l'età di mezzo. Questa concezione non considera che la sessualità non è solo rapporto fisico, ma qualcosa di più complesso, talora di natura anche solo verbale, o di comunicazione gestuale, mimica, addirittura cognitiva. Le rinunce a qualsiasi espressione di sessualità nell'età senile, sono sempre state motivate e condizionate, e lo sono tutt'oggi, dai tabù, dalle credenze, dai rigidi principi religiosi, "moralisti" espressi dalla nostra società, che però hanno avuto e hanno ancora un peso diverso nell'uomo e nella donna. Esiste una grande differenza nell'atteggiamento verso il tempo tra l'uomo che invecchia e la donna: considerazioni riferite alla carriera, alla salute, allo spazio di tempo che resta, incidono più negativamente sull'uomo che sulla donna (Antonelli, Cucconi, 1998).

L'uomo d'altra parte rispetto alla donna gode di privilegi che la società maschilista gli ha sempre riconosciuto. Per esempio, è da rilevare che mentre l'uomo anziano ha, almeno in teoria, la possibilità di approccio con donne più giovani, la persona anziana di sesso femminile vede molto più "condannabile" dalla morale corrente qualsiasi rapporto affettivo con uomini molto più giovani di lei. Sin dalle origini la donna sembra pagare uno strano conto di esistenza, di comparsa e appartenenza al mondo. La donna compare per affiancare e completare il maschio già nato, viene creata per l'uomo (Chasseguet- Smirgel, 1995). Alla donna il riscatto antropologico, storico e culturale viene riconsegnato attraverso la maternità, la capacità riproduttrice. La donna radicalmente identificata nella funzione di madre premurosa e protettiva e di moglie docile e servizievole solo raramente appare nello scenario collettivo come interprete di un personaggio diverso e socialmente accettato. La civiltà ellenica, maestra d'arti, di cultura, di scoperte e conoscenze annovera solamente Saffo, unica donna ad occupare uno spazio e un ruolo pubblico, tuttavia sembra lo possa fare perché donna non-madre. La donna è decantata nel privato, nelle virtù di fedeltà ancillare e coniugale, Andromaca e soprattutto Penelope che si contrappone e trionfa sulla maga Circe, la dea Calipso e le sirene. La bellezza di Elena si intreccia e si confonde con l'inganno e la guerra di Troia. In ogni cultura la femminilità quando non è interprete del proprio consacrato ruolo di madre, si estrinseca in ruoli surreali e impossibili o marginali ed emarginati: idealizzata, asessuata, contemplativa, irraggiungibile nelle vesti di musa, fata o interprete di amori impossibili come nell'amor cortese ad un estremo; seduttiva, trasgressiva, adulatrice, meretrice, cortigiana, prostituta all'estremo opposto (Chasseguet- Smirgel, 1995). Senza la figura di madre sembra aprirsi il vuoto e riaffacciarsi la voragine dell'antica colpa (Cantarella, 1995).

In un mondo occidentale che cambia e si trasforma con molta rapidità, i vecchi ruoli, gli antichi status, vengono posti in severa discussione (Romano, 2005). I ruoli di madre, di tutrice e di educatrice, necessitano di continui adattamenti e vengono sollecitati a misurarsi con le nuove esigenze e i nuovi stili di vita delle generazioni più giovani. Le giovani donne in genere sono direttamente partecipi e anche fautrici e complici delle nuove proposte culturali, si confrontano e sembrano competere con il maschio con disinvoltura. La donna di oltre mezza età, ancor più la donna prossima all'età senile sembra avvertire e accostare con maggiori difficoltà le proposte e le problematiche connesse al cambiamento, risente generalmente del ruolo familiare e culturale che l'uomo le ha da sempre riservato e che le precedenti generazioni femminili per lunghi secoli hanno passivamente accettato. L'approssimarsi del climaterio può suscitare vissuti di inadeguatezza o in molti casi depressivi (Cassano, Soares, Cusin, Mascarini, Cohen, Fava, 2005) che richiamano la radicata identità femminile associata alla funzione riproduttiva che nell'età perimenopausale viene posta in crisi e può evocare l'immagine di una corporeità che perde in efficienza, in attrazione e in sensualità. Il declino fisico che il climaterio pone in rilievo può elicitare il timore della vecchiaia e di quanto pregiudizialmente la accompagna. La sessualità nella donna è indissolubilmente legata all'evento-maternità (Cristini, Cesa-Bianchi, Aveni Casucci 1997). La lecita fecondazione consente l'approvazione dell'esperienza sessuale, il prima e il dopo sembrano rappresentare un totemistico divieto, una punitiva proibizione (Déttore, 2001). La donna dell'epoca moderna ha un'aspettativa di vita intorno agli 80 anni. Sono 30 gli anni che separano la menopausa dal limite medio di età, che

talvolta si allunga di altri 9-10 anni. Molti sono gli anni da vivere in vecchiaia e taluni atteggiamenti di negazione rilevati riflettono i radicati pregiudizi che ancora sorreggono e sostanziano l'età senile. L'evento menopausa può divenire un'opportunità di rielaborazione e di ripresa di un percorso evolutivo, può favorire una crisi dai possibili destini positivi. Non potendosi più pensare madre la donna può iniziare a pensarsi semplicemente donna, può accedere allo scibile della femminilità propria e non più surrettizia, può scoprire quanto le è stato sempre impedito e vietato, può svelare la sopita parte femminile e vivere nella reale dimensione i propri sentimenti, le emozioni (Détto, 2001; Cattaneo, Frigerio, 1998).

Uomini e donne sono colpiti in maniera alquanto diversa dal cambiamento dell'aspetto (De Beauvoir, 1970). Gli uomini si preoccupano spesso della diminuzione della forza e della statura, in quanto questi elementi sono di solito fondamentali nell'immagine di sé propria del maschio. Le donne invece, si preoccupano della diminuita attrattiva sessuale, in quanto molte di loro sono state educate a pensare che la bellezza fisica sia un indice importante del proprio valore. Per le donne il cui ego si è rafforzato grazie alla capacità di attirare l'attenzione maschile, questo adattamento è estremamente difficile.

Il corpo appesantito dagli anni, oppure che ha perso elasticità nei tessuti e armonia nelle forme, è più impietosamente esposto nella valutazione della donna che dell'uomo. La società, proponendo sempre di più come miti irraggiungibili la gioventù e la bellezza, pone l'anziano in un confronto insostenibile e quindi anche in un maggior stato di inferiorità quanto più il deterioramento fisico si evidenzia (Suardi, 1993).

Tuttavia molte donne trovano tale cambiamento liberatorio, si sentono libere di sviluppare e esprimere parti della propria personalità, senza preoccuparsi di sembrare o di essere considerate un oggetto sessuale. Le donne che trovano irritanti gli stereotipi legati al ruolo sessuale negli anni precedenti, si rallegrano particolarmente di questa semplificazione della propria vita (Cristini, Cesa-Bianchi, Aveni Casucci, 1997).

Alcuni dati ricavati dall'esame dell'immagine corporea sembrerebbero confermare una progressiva modificazione dei criteri utilizzati nella percezione del proprio corpo: si potrebbe ipotizzare che la persona anziana a differenza di una giovane, abbia "imparato" ad accettare, con il passare dell'età alcuni "difetti estetici" per concentrarsi sulla funzionalità, riconoscimento necessario per attuare strategie preventive verso la cultura del benessere dell'invecchiamento.

Nella senilità le manifestazioni affettive tra i coniugi sono considerate quasi un segno di decadimento mentale o, nei casi limite, addirittura di perversione. La vita affettiva invece va promossa e incoraggiata perché proprio nella riscoperta o nella continuazione di un rapporto affettivo sereno e anche intenso si può riscontrare un motivo di sufficiente omeostasi, ossia di equilibrio, tale da far trascorrere dignitosamente e in modo soddisfacente e anche gratificante il periodo di vita senile. Coloro che stanno invecchiando dovrebbero quindi cercare di mantenere vivi i rapporti affettivi con il partner, se esso c'è sempre.

Dolore e lutto sono sentimenti che si presentano quasi inevitabilmente dopo la morte di uno dei coniugi. Nonostante tutta la preparazione e le prove, la maggior parte degli individui dovrà compiere un difficile adattamento emotivo. Una delle nuove realtà pratiche e psicologiche che vedove e vedovi devono affrontare è il fatto di vivere da soli. Vivere da soli comporta un certo grado di indipendenza, che in alcuni casi può essere addirittura stimolante perché può fornire nuove opportunità di crescita personale. Un aiuto concreto in questo senso può venire anche dalla possibilità, per coloro che invecchiano, di vivere esprimendo affettività, nei confronti dei propri figli e poi anche dei propri nipoti. La tenerezza, la comprensione, l'affetto, la dolcezza che gli anziani hanno l'opportunità di esprimere con continuità nei confronti dei nipoti, soprattutto molto piccoli, risulteranno un allenamento alla vita affettiva e, nei casi in cui è possibile, di una facilitazione nel trasferimento al partner dei sentimenti stessi; l'anziano infatti non deve essere considerato un essere asessuato.

Nello svolgimento della "nonnità", i nonni e le nonne possono avere il vantaggio rispetto alle madri e ai padri di una minore ansia riguardo l'accudimento del nipote, che comporta un insostituibile beneficio psichico (Mengheri, 2003).

### 3. Definire il mobbing

Il termine *mobbing*, nella sua brevità e forza semantica, ha il potere di raggruppare un'universalità di comportamenti diversi, ma accomunati dalla modalità aggressiva e vessatoria (Ege, in Hirigoyen, 2000; Maier, 2002, Favretto, 2005). Il *mobbing* non costituisce, ovviamente, un'assoluta novità né, isolatamente considerato, è sempre così significativo da meritare tanta nuova attenzione: ciò che lo fa diventare *mobbing* è la ripetizione per un periodo di tempo sufficientemente lungo e quindi la riconducibilità ad una logica unitaria di attuazione di una vera e propria strategia comportamentale premeditata, tesa a colpire vittime ben precise con lo scopo di distruggerle (Depolo, 2003; Casilli, 2000, Pellegrino, Abate, Della Porta, 2005). È un'attività presente in tutti i contesti umani con storia, e può essere sintetizzato nell'inclinazione che ha da sempre il genere umano a "rendere la vita impossibile" all'altro; se si analizzano i comportamenti "mobbizzanti" da qualsiasi contesto (dalla famiglia all'azienda, dalla caserma alla scuola) emerge che tutti questi comportamenti sono identici tra loro, hanno lo stesso significato per chi li riceve e chi li mette in atto, finalizzati ad un identico risultato (Ege, 1997).

La matrice del *mobbing* è quella aziendale (Depolo, Guglielmi, Maier, Sarchielli, 2001), tuttavia la

[1]

giurisprudenza, all'indomani delle prime sentenze sul danno da *mobbing* del lavoratore, è giunta in tempi recenti a riconoscere il *mobbing* in una vicenda che aveva ad oggetto le molestie morali perpetrate da un marito ai danni di sua moglie.

Ci troviamo di fronte ad una nuova forma di *mobbing* (Ceresia, Lupo, 2001; Ceresia, Lupo, 2003,

[2]

Parodi, 2005, Cantisani, 2005)? E' ipotizzabile l'esistenza di un *mobbing* familiare?

La matrice comportamentale è la stessa, la scena si sposta dal contesto lavorativo a quello familiare, lo schema di fondo non cambia, aggressione continua di uno verso un altro (Bona, Oliva, 2000). Nel *mobbing* familiare lo scopo è annientare psicologicamente il proprio congiunto, per costringerlo ad abbandonare il nucleo familiare. La prima conseguenza del *mobbing* è la perdita, da parte della vittima, della capacità di relazione con gli altri e della fiducia in se stesso (Ege, 1998; Gilioli, Gilioli, 2000; Gilioli, 2006). Da tale punto di partenza può innescarsi una spirale che, tramite un crescendo di

[3]

disturbi psicosomatici, può sfociare fino al suicidio (Bertani, Giossi, Saita, 2003).

Questa debolezza può dipendere da fattori di personalità (autoefficacia, età, genere, risorse di *coping*), che possono rendere la persona debole, dirigendola così in una posizione di svantaggio, così da divenire il bersaglio più probabile per l'aggressione (Leymann, 1996; Marini, Nonnis, 2006).

### 3.1 Il *mobbing* nella terza età

Basta dedicare del tempo ad una navigazione in rete, per trovare una notevole gamma di contributi, trattazioni, racconti di vita, che si occupano del *mobbing* nella terza età. Le ragioni possono essere molteplici: il nostro paese tra qualche decennio sarà abitato da un numero molto elevato di anziani, inoltre, come si evince da numerose letture, gli anziani di oggi non vogliono essere tali ma cercano di stare al passo con la frenetica modernizzazione del nuovo millennio.

In realtà la correlazione tra *mobbing* sociale e terza età esiste e non sempre è trattata nel modo più opportuno, si legge tra le righe come un dato di fatto e non si scava e non si cerca una qualche possibile risorsa per gli anziani, i giovani di un tempo, inutili o da rottamazione nel qui ed ora.

Troppo spesso avvertiamo la dicotomia anziano/a emarginato/a oppure da emarginare perché non serve più, in realtà gli stessi anziani già di per sé si sentono emarginati anche non volendo o semplicemente non essendolo.

Per inserire nel presente gli "emarginati sociali del nuovo millennio", non solo gli anziani ma anche bambini, adolescenti, adulti, uomini, donne, si fa ricorso a "risorse esterne" come la macchina nuova, le nuove scarpe da ginnastica, il nuovo telefonino, in questo modo, facendo riferimento a qualcosa di esterno alla persona l'essere umano, varcata la soglia del duemila, si sente protagonista per qualche istante: quella risorsa esterna non sarà eterna ma durerà in confronto alla vita, un attimo. Con loro, con la terza età, con coloro che rappresentano il nostro passato ma anche il nostro futuro non funziona, perché vengono da un'altra generazione che per superare momenti difficili non ha imparato

a rivolgersi all'esterno, ma al proprio interno, trovando in se stessi tempi e modi sicuramente più stabili e certi; in ogni caso anche se il meccanismo del fare ricorso a risorse esterne come i "giovani" funzionasse in toto, i protagonisti della terza età sfocerebbero nella comicità per tanti, nel vedere uomini e donne che si sforzano e per questo si rendono ridicoli agli occhi di chi apparentemente non si sforza affatto a sostenere certi ritmi.

In questo modo può sorgere il *mobbing*, la vittimizzazione o l'emarginazione degli anziani al passo o meno della frenetica modernizzazione e questo è uno di molteplici aspetti (Buffa, Cassano, 2005).

Nel leggere affermazioni "rassicuranti" di esperti che "dialogano a distanza" facendo emergere quelli che, secondo la maggioranza di essi, rappresentano gli obiettivi di politica sociale prioritari per i prossimi decenni: gli anziani, il loro inserimento sociale e la loro cura nel caso non siano autosufficienti, la famiglia, la fecondità e i ruoli di genere si riscontra:

*"Nel 2040 invecchiare non sarà più un problema"; "la tecnologia ricoprirà una fondamentale importanza per il miglioramento delle condizioni di vita degli over 65 che vivono da soli"; "l'attuale scenario pensionistico sarà superato tramite la creazione di attività più adatte a un individuo con minore forza fisica, ma comunque attivo"; "anziani che grazie a una tecnologia di estrema fruibilità, miglioreranno le proprie condizioni, specie gli ultrasessantacinquenni soli, in uno scenario in cui la robotizzazione delle abitazioni sarà alla portata di tutti";* si avverte la banalizzazione degli eventi, non trattando assolutamente i disagi fisici e psicologici dovuti a fasi biologiche particolarmente delicate come menopausa e andropausa, il pensionamento, il sentirsi "invisibili" e non più utili.

Per quanto riguarda l'uomo, l'aspetto più rilevante nella terza età è costituito dal pensionamento lavorativo; la fase dell'andropausa è più avanzata cronologicamente negli anni rispetto alla donna, che, da parte sua si trova a fare in conti con una nuova identità femminile la quale non si esplica più con la fertilità e quindi con la maternità. Il pensionamento subisce ai nostri giorni una forte e contraddittoria vocazione. Da una parte rappresenta l'ingresso delle persone in un target preciso al quale si può fare riferimento per rendere il singolo, ad esempio, un potenziale acquirente funzionale ad una ottimizzazione dei costi delle politiche di marketing. Dall'altra si articola in una drastica mutazione (quasi sempre) dello status sociale e del ruolo (proposto, percepito, richiesto dalla singola persona che accede alla pensione). Questo momento, che è anche un rituale con molteplici prefigurazioni differenziate, rimane però molto più un fatto personale e privato a limitata (e spesso quasi nulla) rilevanza sociale (Andreas, Mackenzie Davey, 2001).

Non si tratta solo di invecchiamento e del suo significato stereotipato, si tratta invece di individuare una scienza dell'invecchiamento che ci permetta di entrare in relazione con le persone e con le loro fasi di vita, con i problemi del tempo, del cambiamento e della progettualità soggettiva e sociale. L'invecchiamento viene incorporato nel concetto di "senilità" e quest'ultimo si coniuga direttamente al pensionamento. La condizione di pensionato incide su quella rete di rapporti sociali in cui il soggetto aveva sviluppato la parte centrale della sua vita, la diminuzione del reddito, lo sfaldarsi del gruppo socio-affettivo, in cui aveva costruito i legami più intimi.

Il pensionamento inteso come idea, fantasia, prefigurazione prima, e come atto nel momento del passaggio "dal mondo del lavoro" al "mondo del non lavoro" non viene, tendenzialmente, né analizzato, né esaminato, né approfondito, creando così una distorsione della realtà dove l'uomo si sente tendenzialmente invisibile ed emarginato dal mondo lavorativo che da sempre ha soddisfatto i suoi bisogni primari (Hillman, 1996). L'elemento di partenza per provare a capire il contenuto più profondo che presiede il pensionamento, come atto e processo va ricercato nella sua caratteristica di fondo: il cambiamento. Inevitabilmente il cambiamento implica un'incursione in luoghi sconosciuti e l'impegno ad affrontare le conseguenze di eventi imprevedibili; questa situazione comporta dubbi, sentimenti d'ansia e depressione, provocando la tendenza ad aggrapparsi alle cose note e familiari per evitare le nuove; significa impegnarsi in vicende future non prevedibili e affrontarne le conseguenze. Il pensionamento cambia radicalmente la vita di una persona che si trova a non avere alcuno spazio decisivo e a ritrovarsi a subire una "data", i suoi significati, senza poter essere, spesso, in alcun modo soggetto di negoziazione. Questo appare un elemento paradossale e paralizzante. L'andare in pensione può rappresentare la perdita della stessa capacità di negoziazione individuale e sociale e può essere vissuta come rappresentativa della perdita del Sé individuale e sociale.

#### 4. Conclusioni: Terza Età e Promozione della Salute

I recenti avanzamenti in ambito medico, psicologico e nell'area delle neuroscienze hanno smentito l'immagine stereotipica dell'invecchiamento come una fase di declino fisico, perdita di abilità, malattia e ritiro sociale. Il crescente numero di anziani attivi, intraprendenti e volitivi, che si dedicano a interessi come sport, viaggi, arti, attività creative e relazioni interpersonali, suggeriscono che l'età avanzata può favorire un nuovo equilibrio e nuove opportunità a livello esistenziale. Questo stadio della vita può trasformarsi in "un'età liberata", caratterizzata dalla consapevolezza del relativismo della conoscenza, dall'accettazione delle contraddizioni e ambiguità del reale, da un atteggiamento più ponderato nei confronti dei problemi della vita, da una maggiore fiducia e speranza nel futuro. Molti anziani si sentono deprivati dei legami e dei doveri caratteristici dell'età adulta. Molti altri devono affrontare problemi logistici, sociali e di salute. Tuttavia l'invecchiamento positivo non può essere definito semplicisticamente in base alla salute fisica e alle adeguate condizioni socio-economiche. Occorre uno sforzo che permetta una diversa lettura sociale, individuale e culturale di questi temi (Braibanti, Zunino, 2005). In definitiva appare fondamentale la costruzione e l'attivazione di un approccio operativo che generi una prevenzione possibile rispetto ai problemi emergenti e che, sfuggendo alle ipotesi illusorie, attivi strumenti che consentano il miglioramento della qualità della vita dei singoli e del loro ambiente sociale. E' essenziale dare gli opportuni strumenti e le occasioni all'individuo per poter scegliere e intervenire sulla propria salute e il proprio benessere (Marino, 2003). Gli individui possono sviluppare strategie personali per superare limitazioni biologiche e sociali, concentrandosi sulle proprie risorse, preservando il valore della dignità personale, riscoprendo capacità e interessi in precedenza trascurati ed accostandosi alle attività quotidiane con modalità più autonome e creative (Cesa-Bianchi, 2002) e promuovendo così la propria salute. Alla luce di questo, l'affettività può acquistare il ruolo di un vero e proprio lusso funzionale che l'individuo può permettersi o meno a seconda della sua disposizione d'animo o del suo percorso personale. Tra i principali fattori che facilitano il processo di invecchiamento mentale rientra la possibilità di comunicare. La creatività è un fattore chiave dell'invecchiamento e influisce sugli atteggiamenti verso la vecchiaia riaffermando un senso di competenza, maturazione, crescita. I rapporti affettivi sono importanti veicoli di comunicazione e di creatività, sono un'innata, naturale e gioiosa parte dell'invecchiamento e possono aiutare l'anziano a trovare soddisfazione nella vita. Solo rileggendo in un'ottica "naturale" questo cammino, non apparirà come una stagione ibrida autunnale ma come una primaverile e se guardiamo la natura come specchio di noi stessi, in questa possiamo trovare soluzioni.

"Ma la cosa peggiore, o forse la migliore, di tutte è che non si termina mai. Non c'è mai un momento in cui puoi dire: ho lavorato bene e domani è domenica. Non appena ti fermi, è ora di ricominciare. Non si può mai scrivere la parola fine" (Pablo Picasso).

### *Bibliografia*

Andreas P.D., Mackenzie Davey K., *Accounts of workplace bullying: The role of the organization*, in "European Journal of Work and Organizational Psychology", 10 (4), 375-392, 2001.

Antonelli E., Cucconi L., *Effetti del pensionamento sul benessere psicologico, il concetto di sé e l'autostima*, Ricerche di psicologia, n° 3, pag 27-56, 1998.

Bertani B., Giossi L., Saita E., *Quale risposta a una inchiesta di mobbing?*, in "Risorsa Uomo: Rivista di Psicologia del Lavoro e dell'Organizzazione 9 (1), 71-77, 2003.

Bona M., Oliva U., *Nuovi orizzonti nella tutela della personalità dei lavoratori: prime sentenze sul mobbing e considerazioni alla luce della riforma Inail*, in "Danno e responsabilità", 403, 2000.

Bona M., Oliva U., *Danno alla persona e nuove prospettive di riforma*, in "Giur. It.", 437, 2000.

Braibanti P., Zunino A., *Lo sguardo di Igea. Soggetti, contesti e azioni di psicologia della salute*, vol. 1, Franco Angeli, Milano, 2005.

Buffa F. Cassano G., *Il danno esistenziale nel rapporto di lavoro*, Utet, Torino, 2005.

Cantarella E., *L'antico malanno, la donna nell'antichità greca e romana*, Einaudi, Milano, 1995.

- Cantisani D., *Mobbing. Analisi giuridica di un fenomeno sociale e aziendale*. Esperta, Forlì, 2005.
- Casilli A., *Stop mobbing: resistere alla violenza psicologica sul luogo di lavoro*, Derive Approdi-Map, Roma, 2000.
- Cassano P., Soares C. N., Cusin C., Mascarini A., Cohen L.S., Fava M., *Antidepressant Response and Well-Being in pre-, Peri- and Postmenopausal Women with Major Depressive Disorder Treated with Fluoxetine*, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74/6/05, pg 362-365, 2005.
- Cattaneo M.T., Frigerio E., *Oltre la professione: essere donne ed invecchiare*, *Ricerche di psicologia*, n° 4, pag 139-155, 1998.
- Ceresia F., Lupo I., *La fenomenologia del mobbing nelle organizzazioni*, Pàtron Editore, Bologna, 2001.
- Ceresia F., Lupo I., *Un contributo empirico e metodologico per l'indagine della fenomenologia del mobbing*, in "Risorsa Uomo: Rivista di Psicologia del Lavoro e dell'Organizzazione", 9 (1), 39-53, 2003.
- Cesa-Bianchi, M., *Comunicazione, creatività, invecchiamento*, *Ricerche di psicologia*, n° 3, pg 175-189, 2002.
- Chasseguet-Smirgel, J., *La sessualità femminile*, Laterza, Bari, 1995.
- Craig G. J., *Lo sviluppo umano* (trad. it.), Il Mulino, Bologna, 1982.
- Cristini C. A., Cesa-Bianchi G., Aveni Casucci, M. A., *Aspetti psicologici del passaggio climaterico*, *Ricerche di psicologia*, n° 4, 1996/ n° 1, 1997, pag 258-274.
- de Beauvoir S. , *La terza età* (trad. it.), Einaudi, Torino, 1971.
- Depolo M., Guglielmi D., Maier E., Sarchielli G., *Qualità della vita lavorativa e rischio di mobbing*, in "Risorsa Uomo: Rivista di Psicologia del Lavoro e dell' Organizzazione", 1-2, 85-87, 2001.
- Depolo M., *Mobbing: quando la prevenzione è intervento. Aspetti giuridici e psicosociali del fenomeno*, Franco Angeli, Milano, 2003.
- Dèttore D., *Psicologia e psicopatologia del comportamento sessuale*, McGraw-Hill, Milano, 2001.
- Ege H., *Mobbing in Italia. Introduzione al mobbing culturale*, Pitagora Editrice, Bologna, 1997.
- Ege H., *I numeri del Mobbing: la prima ricerca italiana*, Pitagora Editrice, Bologna, 1998.
- Ege H., *Il mobbing, ovvero il terrore psicologico sul posto di lavoro*, in Hirigoyen M.F. *Molestie Morali. La violenza perversa nella famiglia e nel lavoro*, Grandi Tascabili Einaudi, Torino, 2000.
- Favretto G., *Le forme del mobbing*. Cortina Raffaello, Milano, 2005.
- Gilioli A. , Gilioli R., *Cattivi Capi, Cattivi Colleghi*, Mondatori, Milano, 2000.
- Gilioli R., *Mobbing non siamo bestie. Ok la salute prima di tutto*, (9) Rcs Periodici Rizzoli, Milano, 2006.
- Hillman J., *Le forme del potere*, Garzanti, Milano, 1996.
- Leymann H., *The Content and Development of Mobbing at Work*, in "European Journal of Work and Organization Psychology" 5 (2), 165-184, 1996.
- Leymann H. Gustafsson A., *Mobbing at Work and the Development of Post-traumatic Stress Disorder*, in "European Journal of Work and Organization Psychology" 5 (2), 251-277, 1996.
- Maier E., *Il mobbing e lo stress organizzativo*, Società Editrice Il Ponte Vecchio, Cesena, 2002.
- Marini F. Nonnis M., *Il mobbing. Dal disagio al benessere formativo*. Carocci, Roma, 2006.
- Marino M., *Salute e malattia. Tra vecchi e nuovi paradigmi*, Franco Angeli, Milano, 2003.

Mengheri M., *Genitori e figli alla ricerca di una maggiore consapevolezza*, Sentieri. Itinerari di psicopatologia- psicosomatica-psichiatria, III, 1-2, pg 23-38, 2003.

Mengheri M., Pini M., *Dalla psicologia alla psicosomatica: itinerari di ricerca tra lo psichico e il biologico*, ETS, Pisa, 1992.

Parodi C., *Mobbing. Responsabilità civili e penali per enti e imprese*. Pirola Sole 24 ore, Milano, 2005.

Pellegrino F., Abate S., Della Porta D., *Burn out, mobbing e altre malattie moderne*, Verona, 2005.

Romano R. G., *Ciclo di vita e dinamiche educative nella società post-moderna*, Franco Angeli, Milano, 2005.

Rutter M., Rutter M., *L'arco della vita* (trad. it.), Giunti, Firenze, 1995.

Suardi T., *Invecchiare al femminile*, NIS, Roma, 1993.

---

[1]

Il riferimento è alle due sentenze del Tribunale di Torino, rispettivamente del 16 novembre 1999 e del 30 dicembre 1999.

[2]

Specificatamente sulla situazione italiana, Menzio, *La violenza intrafamiliare: un'esperienza italiana*, 1999.

[3]

Gli studi condotti in Svezia attribuiscono al mobbing la responsabilità di circa il 15% dei suicidi che avvengono ogni anno (Gaudino, *Condotte autolesive e risarcimento del danno*, Milano, 1995).