



Estate, le Fragilità invisibili. Solitudine estiva degli anziani. Vissuti di sgomento e risorse di cura

Descrizione

Ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinaria della Società Psicoanalitica italiana (SPI)

Intervista di Marialuisa Roscino

L'estate, tradizionalmente celebrata come un tempo di leggerezza, vacanze e socialità, si rivela spesso per gli anziani il periodo più critico e insidioso dell'anno. Lo spopolamento delle città, la chiusura dei centri di aggregazione, la partenza dei familiari e le ondate di calore che costringono a una clausura forzata in casa trasformano la solitudine in un vero e proprio isolamento fisico ed esistenziale.

Al riguardo, la psicoanalista Adelia Lucattini offre una chiave di lettura profonda e rigorosa, evidenziando come l'estate amplifichi il senso di sgomento e vulnerabilità psicologica. La rottura della routine quotidiana e il vuoto relazionale li rende senz'altro più fragili. Diventa pertanto, fondamentale comprenderne i meccanismi psicologici di questo disagio e attivare una rete di protezione fatta di ascolto, presenza e attenzione, anche clinica, mirata. Lo vediamo in questa intervista con Adelia Lucattini, Ordinaria della Società Psicoanalitica italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Lucattini: Il silenzio dell'anziano non va interpretato come disinteresse, può essere una difesa mentale dal dispiacere di dipendere da qualcuno, dalla paura di essere un peso, dalla preoccupazione di non essere ascoltato con attenzione e interesse

Dott.ssa Lucattini, l'estate è generalmente un periodo gioioso, fatto di relax, di riposo, tempo libero per dilettarsi in attività piacevoli di svago, all'insegna dello sport e della vita sociale, ma per molti anziani, coincide purtroppo con una fase di profonda crisi. Perché, la stagione estiva, amplifica così tanto il senso di solitudine degli anziani?

Quando questa trama relazionale si interrompe, il vuoto esterno può riattivare vissuti interni di perdita, abbandono e precarietà. Le persone anziane, soprattutto i grandi anziani, che possono avere già affrontato lutti, riduzione dell'autonomia e cambiamenti di ruolo, la rarefazione delle relazioni può

accentuare la fragilità emotiva e il sentimento di non essere più sufficientemente "tenuti nella mente" di qualcuno. Il caldo in sé e le ondate di calore in aumento, limitano drasticamente la possibilità di uscire e incidono sull'autonomia fisica che può concorrere ad aumentare ulteriormente l'isolamento relazionale.

La letteratura recente conferma che nell'età avanzata, isolamento sociale e solitudine sono associati a depressione, ansia e declino cognitivo da privazione, ovvero da mancanza di rapporti sociali. Inoltre, a contribuire a questo stato di malessere, si aggiungono i cambiamenti di vita soprattutto se repentini, basti pensare alle improvvise ondate di caldo anomalo, i *merricane* e le piogge intense, insorti sempre più precocemente, già a partire dalla primavera, quando il clima è solitamente mite e favorisce le uscite dopo le temperature rigide dell'inverno. Naturalmente, per ciò che concerne, le condizioni di vulnerabilità personale, è noto che gli anziani abbiano maggiori problematiche fisiche e psicologiche dovute all'età, che di conseguenza, ne influenzano la cronicizzazione. (*Clinics in Geriatric Medicine*, 2025).

In questo contesto di vuoto relazionale, in che modo, in particolare, la solitudine si trasforma in un vero e proprio vissuto di sgomento?

La solitudine diventa sgomento quando non è più soltanto assenza di compagnia, ma è percepita come perdita di un legame interiore affettuoso e rassicurante. In termini psicoanalitici, la presenza dell'altro non svolge solo una funzione di socializzazione ma contribuisce a mantenere un senso di continuità, sicurezza e appartenenza.

Quando i legami si rarefanno, soprattutto negli anziani, possono riattivarsi angosce di separazione, perdita e abbandono, anche molto antiche, avvenute nell'infanzia e nella giovinezza che si vanno a sommare a quelle più recenti. Gli anziani possono allora sentirsi non soltanto soli, ma anche non più importanti per nessuno, dimenticati o creduti morti, quest'ultimo è un pensiero molto più frequente di quel che non si pensi, poiché è una proiezione sugli altri sulla sensazione interiore di assenza, depressione, morte psichica. È in questi passaggi, che il vuoto relazionale può trasformarsi in sgomento, una sensazione di disorientamento, precarietà e impotenza.

Uno studio pubblicato sul *Journal of Affective Disorders* mostra la stretta correlazione negli anziani, tra sentirsi esclusi, sentirsi isolati e sintomi ansiosi e depressivi, particolarmente evidente nelle persone più fragili fisicamente, anche se lo si riscontra anche in alcune forme di demenza senile.

Quali sono, a Suo avviso, i campanelli d'allarme più sottili che i familiari e i caregiver dovrebbero cogliere durante i mesi estivi?

I campanelli d'allarme più importanti sono spesso piccoli cambiamenti rispetto al comportamento abituale, il telefonare di meno, il rinunciare alle visite, perdere interesse per ciò che prima dava piacere, disinteresse per la cura di se stessi, dormire o mangiare di meno, diventare più suscettibili e irritabili, avere un'accentuazione e quindi lamentarsi più frequentemente dei disturbi fisici, anche minimi.

Particolarmente significativo, è quando l'anziano ripete di non volere disturbare o essere di peso. In una lettura psicologica profonda, può trattarsi di un "ritiro difensivo", per proteggersi dal timore di essere rifiutati o di sentirsi dipendenti, gli anziani rinunciano in anticipo a cercare l'altro con il rischio, più che fondato, che il disinvestimento progressivo dalle relazioni alimenti ulteriormente solitudine e

sentimenti depressivi. Per questo, i familiari dovrebbero osservare soprattutto ci  che cambia, anche quando l anziano continua a dire che  va tutto bene  (Journals of Gerontology. B. Psychological Sciences and Social Sciences, 2025).

Spesso si pensa che basti regalare loro una distrazione momentanea. Quali sono invece, gli interventi psicologici e relazionali davvero efficaci per restituire sollievo alle persone anziane, soprattutto in estate?

Sicuramente non basta distrarre o intrattenere l anziano in modo formale e distaccato, quello che aiuta   soprattutto una presenza affettiva stabile e prevedibile, emotivamente costante. Telefonate regolari, visite concordate insieme, piccoli appuntamenti quotidiani, attivit  da fare insieme e occasioni di incontro con i loro coetanei, aiutano a ricostruire quella continuit  esistenziale che durante l estate tende a interrompersi.

In termini psicoanalitici,   importante offrire contenimento e rispecchiamento, ovvero fare sentire la persona pensata, ascoltata e ancora capace di suscitare interesse nell altro. Anche coinvolgerli nelle decisioni, scegliere le attivit , organizzare un incontro, mantenere piccole responsabilit  personali, sostiene e rinforza l autoefficacia e l autostima contrastando la passivit  e la dipendenza.

Quando compaiono ritiro marcato, perdita d interesse o sintomi depressivi,   invece opportuno un vero intervento psicologico, psicoterapeutico e psiconalitico, non soltanto dare una maggiore compagnia. Questo   confermato da uno studio, che dimostra che interventi strutturati di pieno supporto e coinvolgimento sociale, negli anziani possono ridurre la solitudine e i sintomi depressivi, favorendo anche autoefficacia e capacit  di adattamento. (Studio pubblicato sull American Journal of Geriatric Psychiatry (2025).

Nello specifico, come possono i familiari decodificare questo silenzio e trovare invece, la chiave giusta per aprire un canale di comunicazione autentico?

Il silenzio dell anziano non va interpretato come disinteresse, pu  essere una difesa mentale dal dispiacere di dipendere da qualcuno, dalla paura di essere un peso, dalla preoccupazione di non essere ascoltato con attenzione e interesse. Per aprire un canale autentico di dialogo, quindi,   importante non incalzare con domande, ma offrire una presenza affettiva disponibile, capace anche di tollerare lunghe pause, divagazioni, allentamenti della memoria, silenzi.

Nei momenti di maggiore fragilit  o isolamento estivo pu  essere particolarmente prezioso ascoltare i ricordi che emergono spontaneamente. Raccontare il proprio lavoro, gli affetti, episodi familiari, viaggi, amicizie o momenti particolarmente cari, permette agli anziani di ritrovare un filo tra ci  che   stato e ci  che   oggi. In termini psicoanalitici, la narrazione autobiografica pu  sostenere la continuit  del S , l identit  e il sentimento del proprio valore, soprattutto quando l invecchiamento comporta perdite di ruoli, di persone o di autonomia.

  fondamentale, per , che i ricordi siano liberi e mai forzati, non bisogna trasformare il dialogo in un interrogatorio n  pretendere necessariamente ricordi felici. L ascolto autentico consiste nel seguire ci  che l altro desidera raccontare, rispettando anche le reticenze. In questo modo, pu  sentirsi ancora depositario di una storia che non solo interessa qualcuno ma che continua ad avere significato, trasmettere esperienze, narrazioni, fatti, impressioni fanno parte di un fondamentale bagaglio transgenerazionale che dovrebbe essere cercato e certamente mai perduto.

Una ricerca pubblicato sul *Journal of Contemporary Psychotherapy* (2025), specificamente dedicata alla psicoterapia psicodinamica e psicoanalitica nell'anziano sottolinea proprio l'importanza dell'esplorazione delle esperienze passate, delle perdite, delle relazioni e delle trasformazioni dell'identità ; evidenzia inoltre come questo lavoro possa favorire autoriflessione, comprensione di sé, relazioni e senso di valore personale.

Quali consigli si sente di dare ai familiari e ai caregiver?

- Mantenere una presenza regolare. Meglio contatti brevi ma costanti, che visite sporadiche: la continuità affettiva rassicura e riduce il senso di abbandono;
- Ascoltare senza fare troppe domande. Lasciare spazio ai silenzi e alle parole spontanee, evitando domande pressanti o atteggiamenti troppo direttivi;
- Prestare attenzione ai piccoli cambiamenti. Ritiro, irritabilità , perdita di interesse, trascuratezza o frasi tipo "non voglio disturbare", possono essere segnali di disagio;
- Favorire i ricordi spontanei. Parlare liberamente di lavoro, affetti, amicizie e momenti significativi può sostenere la continuità del sé e il sentimento del proprio valore, senza mai forzare la memoria;
- Non infantilizzare e mantenere un dialogo formale e cortese. Coinvolgere l'anziano nelle decisioni quotidiane e rispettarne desideri, tempi e autonomia protegge l'autostima e la dignità personale;
- Conservare gelosamente le piccole routine. Pasti, telefonate, passeggiate compatibili con il caldo e appuntamenti condivisi aiutano a mantenere riferimenti temporali e relazionali stabili;
- Chiedere aiuto quando il ritiro persiste. Se compaiono isolamento marcato, tristezza prolungata, perdita d'interesse o forte angoscia, è importante rivolgersi al medico e agli specialisti curanti e, quando necessario, a uno psicologo o allo psicoanalista.