

Nella vecchiaia il cervello può essere efficiente e molto versatile

LA LONGEVITÀ FAVORISCE LA CREATIVITÀ ANCHE SENZA ESSERE SCIENZIATI, ARTISTI O PERSONAGGI DI FAMA

Vittorio Sironi L'AMICO DELLA FAMIGLIA pag. 8 – n. 5 MAGGIO 2026 mensile della Comunità pastorale San Giovanni Paolo II, Seregno

Sempre più numerosi individui raggiungono età molto avanzate, hanno un notevole grado di autonomia e si mantengono molto efficienti: attivi non solo sul piano fisico, ma anche su quello intellettuale, risultando assai propositivi e creativi. Purché non vada incontro a gravi patologie e si mantenga in costante esercizio psicofisico, l'anziano può ottenere risultati apprezzabili in ogni campo. I rapporti familiari e affettivi, le relazioni sociali, la voglia di vivere consentono di continuare a essere curiosi e intraprendenti.

Paradossalmente, sul piano intellettuale, alcuni recenti studi evidenziano come il cervello umano raggiunga il picco della sua capacità intellettuale proprio attorno ai 70 anni, perché i vecchi sono in grado di utilizzare contemporaneamente in modo integrato e armonico entrambi gli emisferi encefalici. Ecco perché molte persone a questa età risultano sovente più creative di altri soggetti più giovani.

Il vecchio costituisce idealmente la sintesi di un sapere umano, che si realizza attraverso l'esperienza che congiunge intuizione e vissuto, perché è depositario di anni di esperienze, ha elaborato nel tempo un suo sapere e un suo modo di pensare che, se anche erroneamente considerati oggi marginali rispetto ai modelli emergenti e prevalenti, in realtà possono contenere i presupposti per proporsi come riferimento a una cultura più generale dell'uomo. La vecchiaia rappresenta, infatti, l'epilogo di un processo di acquisizione e di conoscenza che si è sviluppato attraverso tutto il ciclo di una vita. In questa prospettiva la longevità assume come finalità ontologica quella di esprimere la specificità e l'essenzialità della persona attraverso un processo di continua trasformazione, nel quale s'intrecciano e si adattano perdite e acquisizioni, timori e speranze, limitazioni e creatività.

L'anziano è in grado di scoprire la propria creatività dimenticata e di manifestarla in tante diverse modalità: individualmente, in coppia, in gruppo. Il suo pensiero si orienta verso soluzioni innovative, la sua intelligenza viene sottoposta a frequenti stimolazioni e in tal modo va incontro meno facilmente a quel progressivo declino tanto frequente in chi non continua a far lavorare attivamente – e non solo passivamente – il proprio cervello.

Da vecchi è possibile continuare ad apprendere, a sviluppare e perfezionare le proprie capacità creative, a superare i problemi di salute rinnovando la qualità e lo stile del proprio pensiero, come dimostra la vita di molti grandi artisti.

Numerosi sono in questo ambito gli esempi di longevità creativa.

Il poeta greco Sofocle scrisse 'Edipo a Colono' a 89 anni, il drammaturgo tedesco Johann Wolfgang Goethe compose 'Faust' a 80 anni, lo scrittore Nobel per la letteratura Gabriel Garcia Marquez ha

scritto alcuni dei suoi più noti libri dopo gli 80 anni, il musicista Giuseppe Verdi ha messo in musica produttive. Lo testimoniano Albert Einstein e Bernard Russel, Renato Dulbecco e Rita Levi Montalcini. 'Falstaff' a 80 anni e il compositore Arnold Schoenberg scrisse 'De profundis' a 75 anni, solo per citarne alcuni. I nomi di altri grandi artisti meritano di essere ricordati per la loro "creatività tardiva": tra gli scrittori da Omero a Eschilo; tra i direttori d'orchestra da Rubinstein a Toscanini, da von Karajan a Giulini; tra i registi da Chaplin a Hitchcock, da Bergman ad Antonioni, tra gli architetti da Le Corbusier a Nervi, tra gli scultori da Michelangelo a Donatello, da Marini a Pomo doro; tra i pittori da Tiziano a Goya, da Renoir a Monet, da Picasso a Matisse, da De Chirico a Chagall. Tutti evidenziano come molti grandi artisti, malgrado talvolta i problemi di salute e di autonomia, sono riusciti in vecchiaia a sviluppare il loro talento.

Lo testimoniano spesso, oltre che con le opere, con le loro parole. Il pittore Nicolas Poussin scriveva in età senile: "Non trascorro giornata senza dolore e il tremolio delle mani aumenta con gli anni". Nonostante questa debilitante situazione riuscì a dipingere in quel periodo uno dei suoi capolavori, 'Le quattro stagioni'. Scriveva Matisse a proposito dell'amico Renoir: "Ha sofferto per vent'anni della peggior forma di reumatismo e non poteva tenere il pennello che tra il pollice e l'indice, dritto, perché il dito era senza forza. E tuttavia continuava a lavorare con allegria, il morale alto e con una grande vivacità di spirito".

Anche in ambito scientifico la creatività e l'inventiva della scoperta in età avanzata sono sempre state estremamente produttive. Lo testimoniano Albert Einstein e Bernard Russel, Renato Dulbecco e Rita Levi Montalcini.

Nei grandi vecchi l'esperienza artistica e lo spirito di ricerca tendono a manifestarsi attraverso un affinamento continuo, che unisce conoscenza ed esperienza, intuizione e innovazione. Le capacità creative di conoscere, approfondire e inventare non si esauriscono con il passare degli anni. Molti grandi artisti hanno testimoniato come sia possibile in longevità continuare a essere creativi ed esprimere sé stessi attraverso le loro ultime opere, a volte le migliori della loro numerosa produzione. Il processo creativo non si esaurisce con l'età, anzi il progredire degli anni e l'esperienza accumulata, favoriscono la ricerca e rinnovano il pensiero.

I preconcetti che considerano, in ambito sociale e medico, la vecchiaia come un periodo caratterizzato unicamente da perdite, rinunce, minore qualità e valore dell'esistenza, sono smentiti da quanto detto in precedenza. Da vecchi è sempre possibile aprirsi alle novità. "Invecchio imparando ancora", diceva Sofocle e Platone ribadiva: "Invecchio imparando sempre ogni giorno cose nuove". La creatività consente sempre di rinnovarsi, dando nuova forza e significato all'esistenza. A qualsiasi età e per qualunque capacità si possieda. Non è necessario essere per forza artisti o scienziati. È sufficiente essere persone in grado di credere in sé stessi.