



=====

THE POSITIVE AGING NEWSLETTER

Luglio/Dicembre, 2016

Numero 98-99

=====

La *Positive Aging Newsletter* è un'iniziativa a cura di Kenneth e Mary Gergen e sponsorizzata dal Taos Institute (www.taosinstitute.net)

- EDITORIALE:

- **Costruzionismo sociale e invecchiamento positivo: La Positive Aging Newsletter sbarca in Italia**

- RICERCHE:

- **Pensa pensieri buoni e vivi più a lungo**
- **Approcci intergenerazionali alla demenza**
- **Chi guarda al futuro? I giovani o gli anziani?**
- **Carità dolce: la gente più anziana offre di più**
- **Invecchiare bene in tempi di crisi**

- NOTIZIE:

- **Malattie in declino: buone nuove per l'invecchiamento**
- **Racconta la tua storia: scopri te stesso**

- INFORMAZIONI AI LETTORI

*** EDITORIALE ***

*** Costruzionismo sociale e invecchiamento positivo: La Positive Aging Newsletter sbarca in Italia**

Il costruzionismo sociale è un movimento che si è affermato in psicologia attorno agli anni '80, ma ancora relativamente poco noto al pubblico italiano. L'assunto principale di questo orientamento è che, ogni volta che definiamo la realtà, parliamo sempre e soltanto a partire da una tradizione culturale: le relazioni sociali che instauriamo e i discorsi che condividiamo con gli altri sono alla base del nostro modo di conoscere noi stessi e il mondo che ci circonda.

Questo significa che il modo di vivere la realtà, non dipende solo dalla 'natura delle cose', ma anche dal tipo di discorsi sociali e culturali che si sono sviluppati attorno ad essa. In questo senso, gli assunti costruzionisti possono farci acquisire un enorme potenziale di crescita e cambiamento, nella misura in cui ci invitano a prestare molta attenzione ai nostri linguaggi e a sfidare le idee e i preconcetti che tendiamo a dare per scontati. Questi, infatti, non sono necessari come spesso crediamo che siano e vanno sempre valutati rispetto al valore pragmatico che possono avere nella vita quotidiana. Seguendo questo ragionamento, quindi, i costruzionisti sono convinti che promuovere nuovi discorsi possa modificare le idee attorno alla realtà, e di conseguenza – entro un certo margine – la realtà stessa, permettendoci di co-costruire scenari di vita anche profondamente diversi da quelli che conosciamo e magari più armoniosi.

E' all'interno di questa cornice che, ormai alcuni anni fa, è nata la Positive Aging Newsletter, una pubblicazione periodica edita dall'organizzazione internazionale Taos Institute, che raccoglie e diffonde notizie, commenti, aneddoti e ricerche da tutto il mondo che si occupano di invecchiamento e che contribuiscono a inquadrarlo da angolature inusuali e propositive. L'invecchiamento, infatti,

viene spesso ancora dipinto come un periodo di mero declino, caratterizzato da elementi di perdita, di restrizione e di impoverimento della vita personale. Un preconcetto questo che, se creduto vero, rischia di limitare pesantemente la vita delle persone che lo abitano.

Al contrario, molti sono gli studi e le testimonianze che suggeriscono oggi la possibilità per una diversa narrazione e che consentirebbero – ad esempio ai lettori di questa newsletter – di immaginare futuri alternativi e più fecondi. Nuovi discorsi sull'invecchiamento possono generare aspettative più funzionali tra le persone e queste possono contribuire a innescare circoli virtuosi capaci di impreziosire le loro forme di vita. E' con questa ambizione e desiderio che la Positive Aging Newsletter compare oggi per la prima volta tradotta in italiano, perché anche l'Italia – notoriamente un paese a bassa crescita demografica – ha forse, più di altre nazioni, un bisogno impellente di generare discorsi alternativi sull'invecchiamento, di promuovere idee meno anacronistiche attorno ad esso e, quindi, di realizzare nuove opportunità per i suoi cittadini.

Diego Romaioli

*****RICERCHE*****

*** Pensa pensieri buoni e vivi più a lungo**

Nei numeri precedenti della PA newsletter abbiamo riportato numerosi studi che indicano una correlazione significativa tra ottimismo e incremento della longevità. La presente ricerca offre un'ulteriore contributo in questo senso. I ricercatori erano interessati agli stereotipi relativi al pensionamento. Alcune persone hanno paura del pensionamento, pensano a cosa potrebbero perdere, alla

noia, alla mancanza di progettualità, mentre altri pensano al pensionamento come a un ponte verso altri interessi e nuove avventure. Questo studio ha valutato questi stereotipi in un gruppo di mille persone prima del loro pensionamento. La ricerca si è focalizzata soprattutto sulle aspettative positive o negative che potevano avere, sia relativamente all'attività fisica che alla predisposizione mentale. Il gruppo è stato seguito per 23 anni. La domanda che ci si è posti è se i loro stereotipi positivi o negativi sul pensionamento potessero essere correlati con la loro longevità. E in effetti, la correlazione è forte. In riferimento alle capacità psicologiche, quelli che vedevano positivamente la vita dopo il pensionamento hanno vissuto mediamente due anni e mezzo in più a confronto con quelli con una predisposizione più negativa. Le persone che erano fiduciose delle loro capacità fisiche dopo il pensionamento, hanno aggiunto ancora quattro anni e mezzo. La loro fiducia nel futuro si è realizzata in un futuro più positivo. Questi risultati persistono indipendentemente dall'età, dal genere, dall'appartenenza, dallo stato civile, dalla condizione lavorativa, dal titolo di studio, dalle abitudini di lavoro, dalle condizioni di salute e dallo stato di benessere percepito espressi all'inizio dello studio.

Tratto da: Retirement as Meaningful: Positive Retirement Stereotypes Associated with Longevity by Reuben Ng, Heather G. Allore, Joan K. Monin, and Becca R. Levy, *Journal of Social Issues*. 2016, 72, 69–85.

*** Approcci intergenerazionali alla demenza**

Recentemente abbiamo avuto l'opportunità di visitare una scuola che integra diverse generazioni a Cleveland, Ohio, USA. Abbiamo visto e ascoltato molti anziani che partecipavano al processo educativo. Erano coinvolti come tutor, aiutavano a insegnare letteratura, condividevano storie personali e accompagnavano i bambini a visitare siti di interesse locale. Molti di questi volontari hanno ricevuto una

diagnosi di demenza. Come molte ricerche hanno dimostrato, questi programmi sono altamente funzionali per gli anziani. Il presente studio ha infatti evidenziato gli effetti positivi delle attività intergenerazionali – come quelle presenti nella scuola di Cleveland – sugli anziani con demenza. Ben dieci studi sono stati esaminati per corroborare questi risultati. Complessivamente, si è trovato che gli approcci intergenerazionali hanno un impatto sostanziale sulla qualità di vita degli anziani. Essi sperimentano una riduzione dello stress, minore agitazione, un incremento delle capacità cognitive e una memoria più efficiente. Inoltre, risultavano essere molto più coinvolti in attività costruttive e con migliori interazioni sociali. L'aspetto più importante dei programmi intergenerazionali infatti è l'effetto sulle relazioni. Si rilevava, ad esempio, un cambiamento nell'atteggiamento dei bambini rispetto alla loro accettazione degli anziani. Vi erano un minor pregiudizio e una tendenza ridotta a ricorrere a stereotipi e a giudicare come 'infantili' gli anziani con demenza. Tale accettazione offriva contemporaneamente agli anziani con demenza l'opportunità di formare relazioni genuine e amicali in un contesto non medicalizzante. Assumere un ruolo costruttivo e produttivo all'interno della società incrementa il loro valore di sé e accresce il loro status come partecipanti attivi della comunità. Questa rassegna suggerisce quindi che ci sono potenzialità enormi nell'uso di programmi tra generazioni quali strategie efficaci per rallentare il processo di decadimento cognitivo, promuovendo il benessere degli anziani con demenza e aumentando in definitiva il capitale sociale. Per gli educatori, i volontari anziani con diverse capacità cognitive possono costituire una risorsa preziosa per lo staff al fine di sostenere e incoraggiare i bambini.

Tratto da: Is there Anything Special about Intergenerational Approaches to Older People with Dementia? A Review by A-L. Park. *Journal of Alzheimers & Parkinsonism*, 2014, 4, 172. doi: 10.4172/2161-0460.1000172

*** Chi guarda al futuro? I giovani o gli anziani?**

Si crede solitamente che quando invecchiamo, spendiamo più tempo a guardare al passato anziché al futuro. Al contrario dei giovani che si affacciano alla finestra del futuro, gli anziani sarebbero rivolti più frequentemente al passato. Alcuni ricercatori della George Mason University hanno cercato di scoprire se questo sia in effetti vero. Durante lo studio i ricercatori hanno parlato con più di cento adulti ogni giorno per 19 giorni. Hanno chiesto agli intervistati che cosa stessero pensando e se questo facesse riferimento al passato piuttosto che al futuro. Sorprendentemente, i risultati hanno mostrato che gli adulti più anziani non erano più focalizzati sul passato. Infatti, essi pensavano al futuro più di quanto non facessero i più giovani.

Tratto da: Older Adults Think More about the Future than Young Adults Do. *Monitor on Psychology*, September, 2015, p. 18

*** Carità dolce: la gente più anziana offre di più**

Sebbene ci siano diversi problemi nelle ricerche che utilizzano la scansione delle immagini cerebrali per studiare il comportamento sociale, è interessante segnalare contributi che ci offrono una visione positiva dell'invecchiamento. A questo proposito, il dott. Ulrich Mayr e i suoi colleghi dell'Università dell'Oregon hanno studiato ottanta impiegati universitari dai 18 ai 67 anni. I ricercatori hanno scansionato il cervello di questi volontari mentre osservavano del denaro offerto in carità oppure consegnati a loro stessi. Le scansioni hanno mostrato diversi livelli di attivazione nelle aree cerebrali che si pensano correlate al piacere. Tra le persone con più di 45 anni, le aree cerebrali del piacere tendevano ad attivarsi di più quando i soggetti vedevano i soldi dati in

carità. Al contrario, i più giovani avevano una maggiore attivazione quando i soldi venivano consegnati a loro stessi. Il dott. Leonardo Christov-Moore della Università della California di Los Angeles (UCLA), studioso dell'altruismo, ha detto in proposito: "quando diventi anziano, diventi più benevolo e altruista". E le ricerche in effetti sembrano sostenere questa affermazione: più della metà delle donazioni sono date in beneficenza da persone con più di sessant'anni. Forse, c'è un fondo di verità nell'antico detto che è più nobile (e soddisfacente) dare che non ricevere.

Tratto da: Sweet Charity: Older People Give More. *AARP Bulletin*, October, 2016, p. 4.

*** Invecchiare bene in tempi di crisi**

L'aumento della longevità e della possibilità di trascorrere l'età avanzata relativamente in buona salute sembra oggi favorire le condizioni per vivere un buon invecchiamento. A questo proposito, alcuni ricercatori dell'Università di Padova si sono domandati se e come gli anziani siano in grado di maturare un punto di vista propositivo sul proprio invecchiamento in un contesto politico e sociale caratterizzato dalla crisi economica. Lo studio ha analizzato trenta interviste condotte con anziani in Italia, cercando di ricostruire i principali temi che definiscono un buon invecchiamento. I risultati indicano che gli anziani sottolineano in vari modi diponibilità di risorse, presenza di stati mentali positivi, maturazione di stili di vita funzionali a una migliore vita quotidiana e un pieno coinvolgimento in attività e relazioni. Più di tutto, traspare che il periodo di difficoltà della crisi invita gli anziani ad attuare nuovi confronti sociali con giovani precari, con persone in difficoltà e con altri periodi storici difficili (come la guerra e il dopoguerra) e questo sembra consentire loro di viverci come persone più fortunate, più resistenti e più autonome.

Tratto da: Romaioli, D & Contarello, A. (2017). Invecchiare bene in tempi di crisi. Punti di vista euritmici attraverso i posizionamenti con l'Alter. *Psicologia della Salute*.

***** NOTIZIE *****

*** Malattie in declino: buone nuove per l'invecchiamento**

Un interessante fenomeno sta attirando l'attenzione della comunità medica: le malattie a rischio più elevato, quali le patologie del cuore, la demenza o il cancro al colon stanno diminuendo, e questo non è soltanto dovuto ai miglioramenti dei trattamenti sanitari. Il perché ciò avvenga sembrava essere un 'mistero' fino a poco fa, con varie possibili ragioni da verificare. Tuttavia, oggi ci sono buone nuove per le persone che invecchiano: il mistero è risolto!

I principali killer restano ancora cancro, malattie del cuore o ictus, ma sembrano comparire in età sempre più avanzata. Di conseguenza, le persone vivono più a lungo e in buona salute. L'incidenza del cancro al colon è diminuita già dai primi anni '90. La percentuale è scesa del 50% se paragonata al 1980. Anche il tumore allo stomaco è diminuito significativamente. Una possibile spiegazione di questi cambiamenti è la diminuzione del consumo di carne salata e affumicata. Un'altra malattia che si sta riducendo è la tubercolosi (un tempo una delle prime cause di mortalità). Nel 1900, un americano su 170 viveva in sanatorio. Ora la malattia è praticamente estinta. Possibili ragioni sono legate agli sviluppi nella sanità e nella salute pubblica. Allo stesso modo, le fratture dell'anca sono diminuite del 15-20% negli ultimi trent'anni. Una possibile ragione è che le persone sono diventate più pesanti, e le persone più pesanti hanno ossa più dure e più resistenti se cadono. Anche la demenza ha registrato un calo di incidenza del 20% per decade a partire

dal 1977. L'incidenza della demenza infatti si è enormemente abbassata. Una spiegazione è riscontrabile nella scolarità, ora più elevata, della popolazione adulta, nell'abitudine a svolgere più frequentemente controlli medici (come misurare la pressione sanguigna o il livello di colesterolo) ed esercizio fisico.

Come sostiene il dott. Steven R. Cummings della Università della California di San Francisco, "forse tutte queste malattie degenerative hanno qualcosa in comune, qualcosa che sta dentro le cellule stesse dell'invecchiamento. Il processo cellulare dell'invecchiamento sta cambiando a favore dell'umanità".

Tratto da "A Medical Mystery: Diseases in Decline by Gina Kolata". *New York Times*. July 10, 2016, SR 7.

*** Racconta la tua storia: scopri te stesso**

In anni recenti sono emerse diverse pratiche professionali nelle quali gli anziani vengono invitati a raccontare e a condividere la propria storie di vita. I professionisti del sociale suggeriscono che queste attività portano diversi vantaggi. Infatti, raccontare la propria storia può regalare una nuova prospettiva a chi narra, consentendogli di rivedere le molteplici esperienze che ha vissuto e di attribuirvi un valore positivo. I narratori possono creare e scoprire nuove metafore, immagini e memorie. Le contraddizioni possono essere risolte, incrementando saggezza ed empatia. Quando una persona ascolta con attenzione, inoltre, un senso di importanza viene regalato alla vita di qualcuno. Spesso condividere storie di vita porta a ridurre la depressione o a incrementare un sentimento di fusione con gli altri o un proprio senso di autoefficacia. In alcuni casi i narratori si cimentano anche nello scrivere le proprie autobiografie. Si rendono infatti conto che le proprie storie possono dare un contributo alle generazioni future. Se

l'introduzione di queste pratiche a livello professionale risulta arricchente, l'invito qui è anche quello di condividere storie e ascoltarle insieme nella vita di tutti i giorni.

Tratto da: Kate de Medeiros (2015) "Shadow Stories" in Oral Interviews: Narrative Care through Careful Listening. *Journal of Aging Studies*.

***** INFORMAZIONI AI LETTORI *****

- Domande e feedback

Per domande o la segnalazione di materiale che si desidera condividere con altri lettori della newsletter, si prega di contattare il curatore dell'edizione italiana della PAN, dott. Diego Romaioli: diego.romaioli@unipd.it

- Numeri precedenti

I numeri precedenti della newsletter sono reperibili in inglese o nelle versioni in spagnolo, tedesco, francese, danese e cinese al link: www.positiveaging.net

Per iscriversi o annullare l'iscrizione alla newsletter, o per modificare l'indirizzo del mittente, si prega di visitare: <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>.

Nella scatola blu sul lato destro, si vedrà - [Clicca qui per firmare per il positivo invecchiamento Newsletter](#).

=====

