



=====

THE POSITIVE AGING NEWSLETTER

Gennaio/Febbraio/Marzo, 2017
Numero 100

=====

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

- USCITE EDITORIALI

- **Paths to Positive Aging**

- COMMENTI

- **Celebrando il centesimo numero**

- RICERCHE

- **Piani, desideri e invecchiamento di successo**
- **La conversazione può ridurre il dolore**

- INVITI A CONNETTERSI

- ANNUNCI

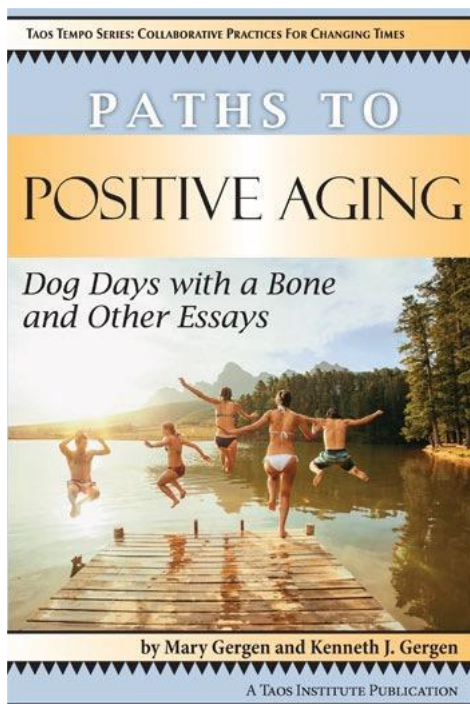
- INFORMAZIONI AI LETTORI

*** **USCITE EDITORIALI** ***

Siamo lieti di annunciare la pubblicazione del libro:

Paths to Positive Aging
Dog Days with a Bone and other Essays

Questo testo è una raccolta dei nostri saggi preferiti dei primi 100 numeri della Newsletter, insieme a qualche foto della nostra famiglia per aggiungere un po' di brio.



“Questo libro è unico e potente”, scrive il dott. Bob Cottor

“Offre spunti per abbellire la propria vita di propositi e passione”, dice il dott. Peter Whitehouse

Il libro è reperibile al seguente indirizzo:

www.taosinstitute.net/paths-to-positive-aging-dog-days-with-a-bone-and-other-essays

*****COMMENTI*****

*** Celebrando il centesimo numero**

Siamo lieti di annunciare che questo è il numero 100 della Newsletter. L'obiettivo che abbiamo dichiarato ancora nel primo numero, pubblicato ormai sedici anni fa, rimane il medesimo: "Il nostro tentativo è quello di ricostruire il concetto e l'esperienza dell'invecchiamento. Sfidando la visione tradizionale dell'invecchiamento come declino, ci impegniamo per creare una concezione della vita nella quale l'invecchiamento possa essere ripensato come un periodo di arricchimento senza precedenti". Tale rivoluzione nei modi di comprendere il fenomeno necessita però della creatività e del sostegno di varie comunità. Gerontologi e ricercatori del ciclo di vita, assieme ai molti operatori che lavorano con gli anziani, possono offrire il contributo più consistente. Ma anche quelli tra noi con più di sessant'anni possono essere un gruppo di riferimento che sta creando un nuovo stile di vita. La Newsletter è pensata per raccogliere la voce di tutti! Siamo anche lieti che l'entusiasmo che abbiamo profuso in questo progetto è oggi ampiamente condiviso. Il numero degli abbonati continua a crescere, e sappiamo che molti di loro spediscono la Newsletter anche a familiari ed amici. La gioia più grande, comunque, è che professionisti non di madrelingua inglese si sono resi disponibili per tradurre la Newsletter e a loro siamo molto riconoscenti per averla resa reperibile nelle seguenti lingue:

Chinese: Liping Yang

Danish: Geert Mørk

French: Alain Robiolio

German: Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett

Greek: Christina Koukouriki
Italian: Diego Romaioli
Portuguese: Eurídice Bergamaschi Vicente
Spanish: Mario A. Ravazzola
Taiwan/Chinese: Su-fen Liu

I numeri precedenti della Newsletter e un portale per i nuovi abbonati possono essere trovati alla pagina:

www.positiveaging.net

Desideriamo infine spendere una parola di apprezzamento per i molti contributi spediti dai lettori che hanno voluto condividere il proprio lavoro, le proprie intuizioni e i propri progetti con un audience così ampio. Potete continuare a inviare i vostri suggerimenti in inglese all'indirizzo mail di Mary Gergen (gv4@psu.edu) o a quello di Diego Romaioli (diego.romaioli@unipd.it) per la versione italiana.

Infine una breve nota su di noi. Kenneth Gergen è professore Senior allo Swarthmore College di Philadelphia, US, e Mary Gergen è professoressa emerita alla Penn State University. Entrambi fanno parte del comitato esecutivo del Taos Institute e sono da lungo tempo impegnati su temi quali la gerontologia, la ricerca sociale, le pratiche terapeutiche e la teoria socio costruzionista.

*****RICERCHE*****

*** Piani, desideri e invecchiamento di successo**

Nella Newsletter abbiamo spesso riportato ricerche che mostravano come un coinvolgimento attivo nel mondo fosse una chiave importante per la felicità e per l'invecchiare con

soddisfazione. Tuttavia, abbiamo anche registrato tra i nostri conoscenti persone che lentamente hanno rischiato di perdere questo interesse. Si accontentano di come sono le cose e sembrano non avere alcun desiderio in particolare o nessuna voglia di fare altri piani. Come mostrano le ricerche, però, questa perdita di interesse può portare a una perdita di felicità e di soddisfazione.

In questo studio, 649 persone tra i 55 e i 90 anni, hanno risposto a un questionario online sui loro progetti personali e desideri. La ricerca prevedeva una partecipazione volontaria e quelli che hanno risposto erano soprattutto persone con un alto grado di scolarizzazione, divise equamente tra uomini e donne. I progetti e i desideri che riportavano erano estremamente variegati. Ad esempio, molte risposte erano connesse ad attività desiderate, impegni e salute. Più del 50% ha nominato attività particolari: viaggiare, hobby, uscire all'aperto, attività fisica, passioni intellettuali. Una seconda categoria comprendeva relazioni interpersonali e attività produttive. Molti menzionavano la volontà di contribuire alla società. Gli obiettivi di salute erano invece inclusi in una terza categoria, più marginale. Solo il 10% delle persone ha dichiarato di non avere progetti o desideri.

Ai rispondenti veniva anche chiesto di esplicitare i propri sentimenti verso la vita. Stavano vivendo un periodo di vita appagante e di successo? Come mostrano i risultati, più alto era il numero dei desideri e dei progetti, più i sentimenti espressi rispetto all'invecchiamento erano positivi. Avere molti piani e desideri per il futuro era correlato con un più alto livello di soddisfazione nella vita.

Mentre questi studi suggeriscono l'idea che sia importante rimanere impegnati, lasciando che i desideri si trasformino lentamente in progetti, che conseguenze possono esserci per quelli che non sembrano coinvolti in alcuna attività? Come ricominciare a desiderare o a fare progetti se non ci si sente in grado? Almeno una risposta ci viene suggerita dai risultati

dello stesso studio. Com'è stato rilevato, infatti, i rispondenti con meno desideri e progetti erano anche quelli con meno contatti sociali. Ecco allora un consiglio banale per le persone che si sentono poco motivate: coltivate le relazioni interpersonali! E' proprio quando si comincia a parlare con le altre persone che la vita torna ad essere piena di interesse, fascino e meraviglia.

Tratto da: Being active, engaged, and healthy: Older persons' plans and wishes to age successfully by Johanna M. Huijg, A. E. Q. van Delden, Frans J. G van der Ouderaa, Rudi G. J Westendorp, Joris P. J. Slaets, & Jolanda Lindenberg. *Journal of Gerontology B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 2017, 72, 228-236.

*** La conversazione può ridurre il dolore**

In questo studio i ricercatori erano interessati al ruolo della comunicazione nel trattamento del dolore cronico. Nella prima fase, una metà dei pazienti riceveva una leggera stimolazione elettrica a fini terapeutici, all'altra metà dei pazienti veniva invece data una stimolazione fittizia (quindi senza elettricità). Quelli che ricevettero il trattamento effettivo, con la stimolazione elettrica, riportarono una riduzione del 50% nel loro livello di dolore percepito. Curiosamente, però, anche se eri solo convinto di ricevere una stimolazione, l'abbassamento nella percezione del dolore era comunque del 25% (il cosiddetto effetto placebo).

Nella seconda parte dello studio, la metà dei pazienti veniva anche coinvolta in una conversazione terapeutica sul proprio dolore. I terapeuti ponevano domande aperte, ad esempio, relativamente a quando il dolore cominciava, quando andava meglio o peggio, e ascoltavano attentamente le risposte. I terapeuti esprimevano empatia verso la situazione di vita del paziente e offrivano parole di incoraggiamento legate al

sentirsi meglio. Con l'altra metà dei pazienti, invece, il terapeuta parlava solo raramente.

Come mostrano i risultati, la conversazione ha permesso un netto miglioramento nella riduzione del dolore percepito – e questo indipendentemente dal tipo di trattamento elettrico (reale o fittizio) sottoposto ai pazienti. Per quelli che ricevettero la stimolazione assieme alla conversazione, la riduzione del dolore passò dal 50% al 77%. Per quelli che credevano erroneamente di ricevere una stimolazione elettrica, ma che furono seguiti da terapeuti comunicativi ed empatici, la riduzione del dolore passò dal 25% al 55%. Chiaramente, il trattamento medico funzionava, ma l'aver anche una conversazione calda e partecipativa consentiva un netto incremento positivo dei risultati. Il messaggio è che se una persona a noi cara ha problemi di dolore, possiamo essere per lei la migliore medicina. E se invece fossimo noi a soffrire, dovremmo cercare proprio quel tipo di compagnia.

Tratto da: *The Conversation Placebo*, *NY Times*, Jan. 22, 2017, SR2

***** INVITI A CONNETTERSI *****

* Dal nostro amico e collega Harry Moody, editor della Newsletter "Uman Values in Aging":

Sono molto preoccupato per il futuro – non il 'mio' futuro, ma quello di mia nipote che oggi ha 6 mesi di vita. Come sarà il mondo quando lei avrà la mia età, nel 2087? Se crediamo che il cambiamento climatico non sia soltanto una farsa, le previsioni che possiamo fare non sono molto rosee. E fa riflettere pensare che sono proprio quelli della mia età i responsabili di questa situazione, mentre saranno le nuove generazioni a doverne pagare le conseguenze. Insomma, con questi pensieri in testa è facile rimanere preda della disperazione,

anche se questa non è un'alternativa reale.

Sono il presidente del comitato di 'Gray is Green' e quando mi capita di tenere presentazioni sul surriscaldamento globale, dico spesso che "la disperazione è una forma di negazione". Abbiamo invece bisogno di quel che Joanna Macy chiama "speranza attiva": ognuno di noi, infatti, può fare la sua parte, perché "ogni età ha un sogno che muore, e uno che nasce". Per quelli che sono interessati a queste tematiche e che desiderano ricevere maggiori informazioni sulle iniziative di Gray is Green, è possibile visitare la pagina: <http://grayisgreen.org/>

Un mio articolo intitolato "Elders and Climate Change: No Excuses" (Anziani e cambiamento climatico: nessuna scusa) sarà presto pubblicato sulla rivista Public Policy and Aging Report. Chi fosse interessato a riceverne una copia può scrivere a hrmoody@yahoo.com

*Mary Fridley e i suoi colleghi di NYC lanciano un invito a tutti quelli interessati a una conversazione sugli approcci più positivi alla demenza.

Nel Settembre 2016, abbiamo avuto il piacere di organizzare alla conferenza internazionale 'Performing the World' un panel di discussione per rispondere alla domanda "è possibile creare nuove performance sulla demenza?". Una di noi, Susan Massad, è una fisica in pensione con un interesse agli aspetti sociali, culturali e biologici della salute e del benessere. Un'altra, Mary Friedly, è formatrice di una serie di workshop ("Laughing Matters") per anziani a NYC e altrove negli USA.

Il panel mostrava i contenuti di conversazioni che abbiamo avuto con professionisti e non professionisti in tutti gli Stati Uniti, per sfidare le credenze tradizionali (medicalizzate) sull'invecchiamento, la perdita di memoria e la demenza. In particolare, le argomentazioni più significative che abbiamo intercettato andavano contro l'idea che la demenza fosse una condizione meramente individuale e che avesse l'individuo come unico "oggetto di trattamento" (piuttosto che una famiglia, una comunità o la società più ampia), e che la perdita fosse una condizione relativamente inevitabile e con un peggioramento progressivo. E' stata una soddisfazione per noi incontrare così tanta gente che, invece, riconosceva che le persone con demenza potevano essere molto socievoli e creative, pronte a condividere le attività di gruppo per trasformare l'isolamento sociale e lo stigma associato alla demenza.

Durante la conferenza siamo stati raggiunti da due colleghi, entrambi impegnati in programmi di successo basati sull'arte e rivolti a pazienti con demenza, oltre ad alcuni dei loro familiari. Ci è sembrato evidente che, oggi, persone di ogni età sono entusiaste di condividere un modo nuovo, più positivo e più umano per mettere in relazione le persone alla demenza. Siamo quindi in cerca di figure con questo interesse (specialmente quelle che vivono o che lavorano con pazienti) per invitarli a prendere parte a questa conversazione.

Se sei interessato, contatta Mary al mfridley@eastsideinstitute.org

***** ANNUNCI *****

* 23-27 Luglio 2017: IAGG World Congress, The International Association of Gerontology and Geriatrics meeting in San Francisco. Global Aging and Health: Bridging Science, Policy, and Practice. Per registrarsi seguire il link:

www.iagg2017.org/program/opening-ceremony-and-lecture

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

- Domande e feedback

Per domande o segnalazioni 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 in italiano, spagnolo, portoghese, tedesco, francese, danese e cinese al link: www.positiveaging.net

- Per iscriversi alla Newsletter

Chi desidera abbonarsi gratuitamente alla Newsletter può visitare la pagina:

www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter

Sulla colonna di destra è visibile un riquadro blu con la scritta 'Click here for sign' (Premi qui per registrarti). Nello spazio che si apre è possibile inserire i propri dati.

Per cambiare il proprio indirizzo e-mail o disiscriversi dalla Newsletter scrivere direttamente a info@taosinsitute.net

=====