



=====

LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Aprile/Maggio/Giugno, 2017
Numero 101

=====

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

- USCITE EDITORIALI

- **Paths to Positive Aging**

- COMMENTI

- **La morte: una decisione, non un destino**

- RICERCHE

- **L'importanza di sostenere i 'convoy'**
- **Risorse per ridurre i pregiudizi verso gli anziani**

- NOTIZIE

- **Reinventarsi a 90 anni: il corridore della strada**
- **La donna più anziana del mondo**

- **RECENSIONI**

- **“Too Young to be Old: Love, Learn, Work, and Play as you Age” di Nancy K. Schlossberg**

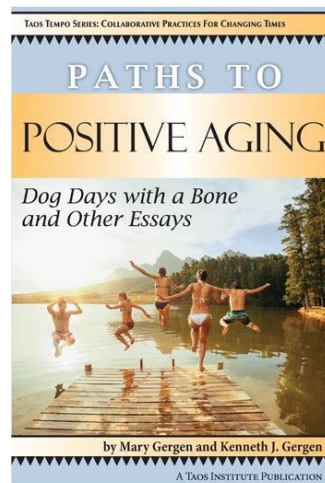
- **LINK UTILI**

- **ANNUNCI**

- **INFORMAZIONI AI LETTORI**

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

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



Siamo lieti di presentare una raccolta dei migliori saggi tratti dai primi 100 numeri della Newsletter, che ci consentono di apprezzare e riconoscere gli anni avanzati della vita come tra i più ricchi e gratificanti. In questo testo abbiamo inoltre aggiunto alcune foto che ritraggono la nostra personale avventura con l'invecchiamento, con l'auspicio che i lettori possano esserne ispirati. Il libro può essere acquistato online

al seguente link:

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

COMMENTI

* **La morte: una decisione, non un destino**

Data l'enfasi che questa newsletter pone sull'invecchiamento positivo, non abbiamo mai scritto molto a proposito della morte e del morire. In parte questo è dovuto al fatto che, seguendo molti standard culturali, risulta complicato parlare in modo propositivo di questi eventi. Tuttavia, un recente articolo pubblicato sul *New York Times*, ci invita a prestare attenzione ai modi attraverso i quali gli standard culturali possono limitare le nostre potenzialità. Infatti, anche il potenziale positivo che circonda l'idea di morte e del morire può essere incredibilmente vasto e inesplorato.

Nel caso specifico, il *Times* ha raccontato la storia di un uomo ricoverato in un ospizio che ha deciso data, ora e 'senso' della propria morte. Il signore in questione ha organizzato una veglia funebre con la sua famiglia e con i suoi amici, alla quale lui stesso ha partecipato! Per noi, questa non è solo la storia di un uomo che ha avuto la forza di trasformare un periodo di inesorabile tristezza in una celebrazione, ma anche di qualcuno che, nel farlo, ha riacquisito la sua dignità. Piuttosto che trattare sé stesso come la vittima angosciata di un destino incontrollabile, ha deciso il modo in cui avrebbe concluso il suo tempo sulla terra.

Il signor John Shields - questo è il suo nome - ha maturato il desiderio che, nella sua ultima notte di vita, avrebbe voluto una festa con la sua famiglia e i suoi amici. La veglia si tenne presso l'ospizio. Sua moglie, gli operatori della struttura, altri familiari ed amici organizzarono il rinfresco e le attività che

comprendevano, tra le altre cose, il leggere poesie e cantare canzoni.

La mattina seguente, John firmò i fogli che consentivano ai medici di somministrargli i farmaci che lo avrebbero portato prima in un sonno profondo e poi alla morte. John era stato chiaro che non voleva assecondare il decorso inevitabile della sua malattia, il quale implicava dolore e sofferenza. Alla fine era contento di poter esercitare una forma di controllo sulla propria morte.

Dal momento che oggi sempre più persone sono in grado di vivere fino ad età molto avanzate, le leggi stanno cambiando e le persone stanno parlando più apertamente che in passato di come desiderano morire. In Canada, dove morì John, le leggi concedono oggi il diritto di decidere su come si vuole morire. La cosa interessante è che in Oregon e Washington - due stati degli U.S. che permettono di scegliere liberamente di morire - anche se vengono forniti i mezzi per togliersi la vita ai cittadini, questi scelgono più spesso una morte naturale. Ciò che è realmente importante per loro, infatti, è la possibilità di scegliere.

E adesso la creatività fiorisce ulteriormente. Recentemente la proprietaria di un ristorante ci ha riferito che un suo vecchio cliente stava organizzando la sua seconda veglia per il weekend a venire. La prima veglia si era svolta tre anni prima, quando aveva 85 anni, ma ora sentiva che la sua vita stava davvero per concludersi. Internet fornisce i mezzi alle persone per condividere le loro ultime cerimonie di rito, e permette a familiari ed amici di condividere i loro pensieri e ricordi sia prima che dopo la morte di un loro caro.

Insomma, La morte può essere un evento inevitabile, ma il suo significato dipende da noi.

Mary Gergen

Da “The Death and Life of John Shields” by Catherine Porter.
The New York Times, May 28, 2017, pg. 1, 17-21.

RICERCHE

*** L'importanza di sostenere i 'convoy'**

I ricercatori hanno proposto un'idea interessante: quella dei convoy di sostegno [in italiano, 'scorta', 'convoglio']. Nella letteratura specialistica, convoy è il nome dato per designare l'insieme di relazioni che si muovono assieme all'individuo nel corso del tempo, dello spazio e dell'intero arco di vita. A questo punto puoi pensare per un attimo agli individui che fanno parte del 'tuo' personale convoy. Alcuni di questi sono più d'aiuto di altri, perché molto dipende dalle persone chi vi sono incluse. La composizione del convoy di una persona, infatti, sembra abbia implicazioni importanti per la sua felicità e per la soddisfazione di vita.

Una delle ricerche più interessanti sui convoy è stata fatta sugli uomini gay più anziani, molti dei quali hanno sofferto varie forme di oppressione nel corso della propria vita. I loro convoy hanno dimostrato di essere molto importanti per il loro benessere. In questa ricerca, 20 gay tra i 60 e gli 83 anni che vivono ad Atlanta, sono stati intervistati a proposito dei loro convoy. La maggior parte dei partecipanti era andata al college, erano bianchi e di classe media. A ognuno di loro venne chiesto di nominare le persone più importanti della propria vita e quanto le sentivano vicine e presenti. Da queste informazioni, i ricercatori crearono delle mappe che permettevano di valutare la natura di queste reti di relazioni. Ai partecipanti venne inoltre chiesto di discutere il tipo di sostegno che sentivano di aver ricevuto da ogni membro del convoy e quanto erano soddisfatti delle azioni intraprese da ciascuna persona nei loro confronti. Da queste ulteriori informazioni, i ricercatori furono in grado di valutare ogni convoy, così come la qualità del supporto ricevuto.

Questi convoy tendevano ad essere composti per lo più da

amici che erano a loro volta omosessuali. Diversamente dagli eterosessuali più anziani, per i quali le amicizie maschili sembrano essere meno rilevanti e fondate sullo svolgere attività condivise (ad esempio, fare sport o musica...), le amicizie incentrate sulla condivisione di emozioni sembrano essere costitutive delle reti di sostegno degli uomini gay. I partecipanti con le reti valutate più negativamente erano invece composte da persone eterosessuali od omofobiche. Infatti, all'interno di queste reti, i rispondenti sentivano di dover spesso celare parti di sé per potersi relazionare in modo proficuo con queste persone. Molto frequentemente si trattava di familiari con convinzioni di natura religiosa o in contrasto a uno stile di vita omosessuale. In merito un partecipante disse: "Ho tante persone attorno a me, ma sono davvero poche quelle a cui mi sento realmente vicino. Sono piuttosto sconfortato per questo".

Per gli eterosessuali, i familiari tendono ad essere i membri principali dei convoy di sostegno. E per gli uomini, le amicizie maschili sembrano giocare un ruolo generalmente meno rilevante per quanto concerne la possibilità di ricevere sostegno emotivo e cure. Mentre le donne sembrano avere più elementi in comune con gli uomini gay, almeno per quanto riguarda l'affidarsi agli amici per ottenere il sostegno emotivo di cui hanno bisogno.

Tratto da: Older Gay Men and their Support Convoys by Griff Tester and Eric R. Wright. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 2017, 72, 488-497.

*** Risorse per ridurre i pregiudizi verso gli anziani**

Si riporta di seguito la lettera che il presidente dell'American Society on Ageing ha inviato ai suoi membri e, più in generale, a tutte le persone che intendono promuovere una società migliore:

Il modo che le persone hanno di pensare all'invecchiamento crea spesso ostacoli alle pratiche produttive e alle politiche. In risposta a questa situazione, in collaborazione con altre sette importanti associazioni che operano nel campo dell'invecchiamento, l'ASA è lieta di condividere un set di risorse finalizzate ad aiutare le persone (operatori, professionisti, utenti, ma anche la gente comune) a ristrutturare i dialoghi sull'invecchiamento, con l'obiettivo di contrastare i pregiudizi che discriminano le persone sulla base dell'età [ageism]. Grazie ad alcune ricerche che durano ormai da un paio di anni, i nostri collaboratori hanno messo a fuoco che dal momento in cui gli individui vivono di più e in miglior salute, la società ha bisogno di rivedere sia i propri atteggiamenti verso l'invecchiamento, sia i sistemi che supportano il benessere nell'età avanzata.

Il *Gaining Momentum Toolkit* è un insieme di risorse utili per chi intenda unirsi a un movimento che ha come obiettivo la ristrutturazione del modo in cui la società vede gli anziani. Questo scopo è davvero cruciale, anche se la possibilità di perseguirlo dipende da quanto i principi e gli strumenti che qui condividiamo potranno essere adottati su larga scala.

Gaining Momentum è disponibile online al seguente link:

<http://www.frameworksinstitute.org/toolkits/aging/>

Esso è un set di strumenti che vuole essere d'aiuto alle persone per modificare le narrazioni che contengono pregiudizi verso gli anziani, fornendo riferimenti adeguati per organizzare una migliore comunicazione tra le persone.

L'invito è dunque quello di esplorare e utilizzare tali risorse che comprendono:

- La presentazione completa di una importante ricerca dal titolo: "Finding the Frame: An Empirical Approach to Reframing Aging and Ageism".
- Strategie utili a migliorare l'invecchiamento e ad affrontare la questione dell'ageism.
- Una guida rapida di frasi da usare e da non utilizzare

- per decostruire il pregiudizio.
- Una lista di domande e una guida che aiuta a formulare risposte evitando pregiudizi.
 - Una serie di schede utili a trovare le giuste metafore per ristrutturare la comunicazione sull'invecchiamento.

Il nostro lavoro però non finisce qui. Infatti, siamo ancora impegnati ad ampliare, rinnovare e migliorare le risorse finora raccolte, con l'auspicio che possano essere utili ai professionisti del settore - ma anche alle persone più in generale - per ristrutturare in modi più funzionali l'idea condivisa di invecchiamento.

*** NOTIZIE ***

*** Reinventarsi a 90 anni: il corridore della strada**

Un dentista in pensione, Charles Eugster, ha detto che la vanità è stata la sua motivazione principale per ricostruire letteralmente il suo corpo, iniziando dall'età di oltre 80 anni. Da adulto era solito definirsi una "palla di lardo". Ma all'età di 87 anni, l'uomo ha assunto un body builder professionista per farsi aiutare a riscolpire il proprio corpo. Il suo fisico cambiò vistosamente. E dopo due anni di impegno, il suo desiderio era quello di incrementare ulteriormente la propria forza e flessibilità; contattò quindi Sylvia Gattiker, un'affermata ginnasta austriaca, e sviluppò un programma specifico di allenamenti. All'età di 90 anni raggiunse il suo obiettivo.

Iniziò poi ad allenarsi per la pista e divenne un velocista di prim'ordine (vincere premi non era così difficile data la sua classe di riferimento). Successivamente, iniziò a competere nel salto in lungo e ottenne altri successi nell'atletica.

Il signor Eugster non si vede come una persona eccezionale, ma come uno nella media. Come lui stesso ha dichiarato:

“due anni dopo la pensione, ho trasformato me stesso dall’essere una persona appesantita, fuori forma e in attesa di morire, in un 97enne motivato e in linea. Ciò di cui noi tutti abbiamo bisogno è di cambiare la nostra percezione dell’invecchiamento. La società sembra aver messo una data di scadenza su ciascuno di noi e vede l’essere anziani come un inevitabile traiettoria verso l’inattività e il declino fisico. La società dovrebbe invece fare di più per coinvolgere le persone a non sprecare il loro talento e il loro sapere – e noi anziani dobbiamo darci da fare altrettanto per reinventarci”. Come disse Confucio, “un uomo ha due vite. La seconda inizia quando si rende conto di averne soltanto una”. E come chiosa il signor Eugster, “è tempo di iniziare una rivoluzione non nella direzione dell’anti-invecchiamento, ma a favore dell’invecchiamento”.

Tratto da: “The road runner”, *The Next Act/Life Stories, Financial Times Weekend Magazine*, April, 2017, pg. 44.

*** La donna più anziana del mondo**

Jeanne Louise Calment detiene il record di persona più longeva del mondo: è vissuta infatti 122 anni e 164 giorni. Jeanne è nata ad Arles, in Francia, il 21 Febbraio del 1875. Quando venne eretta la Torre Eiffel aveva 14 anni. E’ stato a quell’età che ha incontrato Vincent Van Gogh. “Era sporco, vestito male e sgradevole”, ricordava in una intervista rilasciata nel 1988. Quando aveva 85 anni iniziò a darsi allo scherma, ed era solita andare ancora in bicicletta quando raggiunse l’età di 100. Quando Jeanne compì 114 anni fu protagonista di un film sulla sua vita; a 115 anni subì un’operazione al labbro, e all’età di 117 smise di fumare (aveva iniziato quando aveva 21 anni nel 1896). A quanto sembra però, non smise per ragioni di salute, ma perché non le piaceva chiedere a qualcuno di aiutarla ad accendersi una sigaretta dopo che diventò quasi cieca.

All'età di 90 anni firmò un contratto per vendere il suo appartamento a un avvocato 47enne che si chiamava Andre-Francois Raffray. Lui accettò di pagarle una somma mensile di 2500 franchi con la clausola che avrebbe ereditato il suo appartamento dopo che lei fosse morta. Tuttavia, Raffray non solo si ritrovò a pagare Jeanne per 30 anni, ma morì prima di lei all'età di 77 anni. E la sua vedova era legalmente obbligata a continuare a pagare Madame Calment.

Fino alla fine dei suoi giorni, Jeanne conservò acute facoltà mentali. Quando per il suo 120esimo compleanno le chiesero quale tipo di futuro si aspettava di avere, replicò: "uno molto breve".

Di seguito alcune frasi e regole della vita di Jeanne Clement:

- Essere giovani è innanzitutto uno stato mentale.
- Mantieni sempre il tuo sorriso. E' così che spiego la mia lunga vita.
- Se non puoi cambiare qualcosa, non preoccupartene.
- Ho un enorme voglia di vivere e ho tanto appetito, soprattutto per i dolci.
- Ci vedo male, sento male, e sto male, ma tutto va bene.
- Penso che morirò dalle risate.
- Ho delle gambe d'acciaio ma, a dirla tutta, stanno cominciando ad arrugginirsi e a cedere un pochino.
- Mi prendo dei momenti di piacere quando posso. E mi comporto onestamente e senza rimpianti. Sono molto fortunata.

*** **RECENSIONI** ***

* **Too Young to be Old: Love, Learn, Work, and Play as you Age** di Nancy K. Schlossberg. Washington, DC: APA,

2017.

Nancy Schlossberg è un'autrice prolifica, specialmente sul tema del vivere bene mano a mano che si invecchia. Il suo libro più recente è una lettura scorrevole, ricca di saggezza e di suggerimenti per tutti. Ha affrontato il male dei pregiudizi verso gli anziani, specialmente per come possono influenzare l'immagine di una persona. Il testo è arricchito da storie su come gli individui affrontano e riescono a vivere bene il proprio invecchiamento, dando suggerimenti molto concreti per rendere comprensibili e praticabili anche le idee più astratte. Alla fine di ogni sezione, infatti, l'autrice assegna una "lista di compiti" da svolgere per incoraggiare nuovi comportamenti e migliorare la comprensione dei lettori. Il libro si conclude ribadendo l'importanza di saper ricostruire il proprio sé, concentrandosi sulla famiglia, sul divertimento, sull'amore e, più in generale, sulla propria soddisfazione personale.

***** LINK UTILI *****

Di seguito alcuni link utili segnalati dai nostri lettori.

Sul tema del pensionamento:

<https://www.commercialcapitaltrain-ing.com/business-resources/business-ideas/retirement-business-ideas/>

Sul tema della salute, nutrizione e benessere fisico:

<http://www.healthline.com/health/senior-health/stretching-exercises>

<http://www.aplaceformom.com/blog/2013-3-15-easy-recipes-for-senior-nutrition/>

<http://www.aarp.org/livable-communities/info-2014/make-your-home-a-safe-home.html?intcmp=AE-HF-IL>

***** ANNUNCI *****

*** E' nata una nuova rivista specializzata sull'invecchiamento consultabile gratuitamente:**

Innovation in Aging. Oxford University Press.
Academic.oup.com/innovateage

***** 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

=====