



=====

LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Luglio/Agosto/Settembre, 2017
Numero 102

=====

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

- COMMENTO

- **Vivere bene= buone storie**

- RICERCHE

- **Amicizia: un altro vantaggio dell'essere ottimisti durante la vecchiaia**
- **Partecipazione sociale degli anziani e longevità**

- NOTIZIE

- **Guardare alla parte luminosa, anche se poveri**
- **Arzilli all'età di 95 anni**

- RISORSE DAL WEB

- **LINK UTILI DAI NOSTRI LETTORI**

- **ANNUNCI**

- **INFORMAZIONI AI LETTORI**

***** COMMENTO *****

*** Vivere bene=buone storie**

Dan McAdams, un nostro collega, ha scritto un libro intitolato *The Stories We Live By*. Come suggerisce l'autore, noi comprendiamo le nostre vite prevalentemente attraverso storie, e queste influenzano il nostro modo di vivere. Alcune persone, ad esempio, possono viverci come all'interno di una sfida continua, altre come se si stessero riscattando da un destino avverso, altre ancora come se fossero in cerca di redenzione, e così via. Tuttavia, non sempre siamo in grado di pensare alla grande storia della nostra vita. Molto più frequentemente i giorni vengono riempiti da piccole storie di vita quotidiana a seconda di come prosegue la nostra giornata: siamo riusciti a far progressi con quel progetto al quale stiamo lavorando? E' andata bene la telefonata con nostra figlia? Stiamo ancora rischiando di litigare? Di solito, ci sentiamo risollepati quando una di queste storie evolve verso una direzione favorevole, ma rischiamo sempre di diventare frustrati o depressi quando fallisce.

Secondo noi, porre enfasi sulla questione delle 'storie' può essere estremamente d'aiuto per affrontare bene la vita di ogni giorno. Innanzitutto è fondamentale la consapevolezza di vedere tutto ciò che ci accade nei termini di una storia. Quando giochiamo male a uno sport, quando guidiamo male,

o ci dimentichiamo di svolgere qualcosa che avevamo promesso di fare, ci sentiamo spesso in preda a un sentimento di fallimento... e questo può durare per ore. Ma la ragione per cui ci sentiamo male non sta negli avvenimenti in sé, quanto nella storia che ci raccontiamo attorno a questi eventi. Perdere non è così male quando puoi dire a te stesso: 'era solo un gioco'. L'impossibilità di raggiungere un traguardo non è infatti così drammatica quando puoi sorridere e dire a te stesso di 'aver fatto il passo più lungo della gamba'. Se possiamo cogliere più lucidamente il modo in cui restiamo impigliati nelle nostre storie, allora possiamo anche sentirci liberi di sospenderle.

Meglio ancora. Siamo liberi di trovare storie alternative. Uno dei modi più efficaci per togliere di mezzo gli ostacoli della vita è proprio il trovare storie più promettenti. Quando c'è un imprevisto fastidioso, uno può dirsi 'ma guarda che giornata meravigliosa e tutto quello che ho realizzato... Ciò che è accaduto è irrilevante!'. Anche nel bel mezzo di un evento straziante uno può sempre dire a sé stesso: 'quale buona storia posso costruire a partire da qui?'. Vivere bene ha spesso a che vedere con il trovare delle buone storie.

Ken e Mary Gergen

*****RICERCHE*****

*** Amicizia: un altro vantaggio dell'essere ottimisti durante la vecchiaia**

Nelle edizioni precedenti della Newsletter, abbiamo riportato diversi studi che testimoniano come avere aspettative positive verso l'invecchiamento sia una cosa buona. Ad esempio, le persone che guardano con fiducia agli anni

avanzati della propria vita vivono più a lungo di quelli che hanno una visione pessimistica. Il presente studio aggiunge un altro elemento. Quando le persone invecchiano, cambiano casa e si allontanano dai loro vecchi vicini, quando vanno in pensione, o diventano meno attivi e socievoli, tendono a perdere i contatti con i propri amici. Eppure, le ricerche continuano a mostrare come curare i rapporti con gli altri sia importantissimo per la salute e il benessere, soprattutto negli anni avanzati della vita. Questo studio era interessato a cogliere se le nostre aspettative sull'invecchiamento condizionassero le nostre relazioni sociali mano a mano che si invecchia. E' possibile che l'attesa di rimanere soli possa abbassare la nostra motivazione a cercare nuovi amici – facendoci maturare un atteggiamento scettico e utilitario in proposito? Viceversa, se abbiamo aspettative positive tendiamo a cercare nuovi amici non appena ci spostiamo in altri luoghi?

Al fine di sondare queste ipotesi, è stato svolto uno studio con un ampio campione di donne anziane di colore di Baltimora. Un dato importante era che la media delle aspettative delle partecipanti era significativamente correlata con la rete sociale che avevano due anni prima. Quelle che avevano aspettative positive verso l'invecchiamento svilupparono più amicizie di quelle che non le avevano. Queste non erano necessariamente delle amicizie 'strette', ma potevano essere annoverate all'interno della propria cerchia sociale.

Inoltre, alte aspettative positive verso l'invecchiamento erano associate a un forte senso di solidarietà sociale, dato che risultava inferiore nelle persone che avevano aspettative più negative.

Questi risultati non suggeriscono solamente che mantenere un atteggiamento positivo porta a guadagnare un più solido sostegno sociale, ma anche che questo, indirettamente, incrementa la qualità della salute durante l'invecchiamento.

Tratto da: Positive expectations regarding aging linked to more new friends in later life by J. A. Menkin, T. F. Robles, T. L. Gruenewald, E. K. Tanner, & T. E. Seeman. *J. Gerontol B. Psychol Sci Soc Sci*, 2017, 72, 771-781.

*** Partecipazione sociale degli anziani e longevità**

In una precedente Newsletter abbiamo riportato che chi è sposato tende a vivere più a lungo delle persone single. Questa ricerca aggiunge un altro fattore al legame tra partecipazione sociale e l'allungarsi della vita. La psicologa Julianne Holt-Lunstad dell'Università di Brigham Young ha svolto un'analisi prendendo in considerazione 148 studi pubblicati in oltre 28 anni al fine di osservare se vi fosse una relazione tra il livello di partecipazione sociale (che lei chiama 'popolarità') e la longevità. Per popolarità si intende qui la dimensione di una rete amicale, ovvero se uno vive da solo, e quanto spesso partecipa ad attività sociali.

L'analisi dell'autrice mostra come, nei diversi studi considerati, le persone con una rete sociale più ampia, che vivono assieme ad altri e che partecipano più frequentemente ad attività sociali, vivono più a lungo di quelle meno coinvolte socialmente. Gli individui con la più ampia rete amicale incrementavano le probabilità di sopravvivenza del 50% rispetto a quelli che avevano meno amicizie. Ancora più interessante, dal nostro punto di vista, è il dato che le persone con relazioni sociali di elevata qualità avevano il 91% di probabilità in più di sopravvivere rispetto a quelle con relazioni più povere. Essere socialmente disimpegnati aumenta le possibilità di morte in modo più consistente che non l'obesità, l'inattività fisica o il bere in eccesso. Solo il fumo sembra essere tanto dannoso per la salute quanto l'isolamento sociale.

Ci sono diverse ragioni che possono giustificare queste correlazioni così elevate. La più ovvia è che le persone che

non sono in buona salute, e che probabilmente sono più ritirate, non hanno le stesse opportunità di partecipazione sociale. Non a caso, quando vi era un grado elevato di partecipazione sociale le persone tendevano ad essere anche più fisicamente attive. Inoltre, le amicizie più strette sono anche quelle che ti spronano a vedere un medico non appena hai qualche sintomo, e che si prendono cura di te. Ma i risultati relativi alla qualità delle relazioni sociali sono più interessanti perché nessuna di queste ragioni più ovvie è in grado di fornire una spiegazione adeguata. Può essere semplicemente che l'essere sereni all'interno di una relazione può avere effetti positivi sull'organismo? In merito a questo, altre ricerche mostrano come le relazioni sociali basate sulla gentilezza e su una generosità disinteressata apportino importanti benefici alla salute di una persona. Su questo punto interessante dovremo aspettare che vengano svolti altri studi.

Tratto da: Popular People Live Longer by Mitch Prinstein, *New York Times*, June 4, 2017, SR 10.

***** NOTIZIE *****

*** Guardare alla parte luminosa, anche se poveri**
Che differenza può fare avere una visione positiva sull'invecchiamento se uno ha una situazione finanziaria molto incerta? In questo studio i ricercatori hanno confrontato due gruppi di persone: coloro che vivono in una condizione di precarietà e coloro che possono essere considerati in una condizione di sicurezza. Questa ricerca, svolta in Germania, ha incluso circa 2000 persone definite come 'sicure' e circa 250 etichettate come 'precarie'. L'età

media dei partecipanti era di 55 anni. Valutati in relazione alla propria salute fisica, al proprio benessere e condotta, alle proprie risorse psicologiche e sociali, le persone sicure ottenevano punteggi mediamente più elevati di quelle insicure. In particolare, il senso di benessere era qualcosa che avvertivano soprattutto le persone in condizioni di sicurezza. Le persone etichettate come precarie, tuttavia, esprimevano diverse prospettive riguardo all'invecchiare. Quanto emerge dallo studio è che le persone con una prospettiva positiva rispetto all'invecchiamento stavano meglio di quelli che non l'avevano: essi valutavano se stessi con punteggi più alti nel benessere percepito se confrontati con quelli che non avevano una visione altrettanto positiva dell'invecchiare. Oltre a questo, erano anche più disposti a intrattenersi in attività fisica, avevano più amici, ed erano pronti a fare il possibile con le risorse a disposizione per migliorare il proprio invecchiamento.

Tratto da: Aging in Precarious Circumstances: Do Positive Views on Aging Make a Difference by Catrinel Craciun, Paaul Gellert, & Uwe Flick. *The Gerontologist*, 2017, 57, 517-528.

* **Arzilli all'età di 95 anni**

Elisabetta II, regina di Inghilterra, ha celebrato il suo novantesimo compleanno. Suo marito, il principe Philip, ha 95 anni e ha appena annunciato il suo ritiro dagli impegni reali. La regina continua a regnare, a fare visite ufficiali, a cavalcare cavalli, a tenere ricevimenti e a vestire abiti eleganti. Lei fa parte di quella crescente percentuale della popolazione britannica che ha più di 85 anni. Nel frattempo, uno studio longitudinale condotto dalla professoressa Carol Jagger dell'Università di Newcastle ha coinvolto 200 persone sopra gli 85 anni, mostrando che, mentre una minoranza era solitaria, soprattutto quando vedova, la maggior parte di loro diventa sempre più allegra e vitale man mano che il tempo

passa. Il gruppo ha adesso un'età di 95 anni e, a prescindere dal reddito, molti sono indipendenti, in grado di vestirsi e capaci di camminare da soli. La metà di loro fa esercizi per divertimento, il 20% appartiene a qualche associazione/club e il 10% è solita offrire aiuto a chi ne ha più bisogno. "Ciò che conta è che sono profondamente legati alle loro famiglie ed amici", sostiene Jagger.

Tratto da: Britons at 90 – Healthier, wiser, more independent, but it helps if you are rich. By Yvonne Roberts. *The Guardian*. Sent to us by a British friend.

<https://www.theguardian.com/society/2016/apr/17/britons-at-90-healthier-wiser-independent-rich-queen>

***** RISORSE DAL WEB *****

* 'Older, Wiser, Fiercer' è il blog personale di Carol Orsborn che contiene riflessioni su come invecchiare in un periodo così particolare come il nostro:

<http://carolorsborn.com/speech-videos/>

* GLOBAL POSITIVE AGING. "Pass it on Network" è un network internazionale che promuove l'invecchiamento positivo. Per maggiori informazioni:

<http://passitonnetwork.org/>

* Inviato da Dawn Dole:

<http://vimeo.com/31733784>

Un amico ha fatto un breve filmato su una sua conoscente, Maia, mentre faceva yoga la mattina. Una tenera scena dalla Scandinavia, con un finale a sorpresa.

*** **LINK UTILI DAI NOSTRI LETTORI** ***

Di seguito alcuni link utili segnalati dai nostri lettori.

Esempi di gruppi di persone che trovano nuovi modi per interconnettere gli anziani tra loro:

<http://www.agingiscool.com/>

Conferenza sul buon invecchiamento in Australia del sud:

<http://ageingwellrevolution.com.au>

Un articolo sul tema dell'invecchiamento:

<https://www.silversneakers.com/blog/4-ways-your-body-gets-better-with-age/>

Altre risorse per persone con disabilità:

<https://sportfacts.org/guide-to-attending-a-ballgame-for-disabled-special-needs-senior-citizens/>

*** **ANNUNCI** ***

* **Un nuovo giornale ad accesso gratuito:**

Innovation in Aging. Oxford University Press.

Academic.oup.com/innovateage

* **Conferenze:**

1-4 Marzo, 2018. Association for Gerontology in Higher Education Annual Meeting and Educational Leadership Conference. Atlanta, GA

***** 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

=====