



=====
LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Luglio/Agosto/Settembre, 2018

Numero 107
=====

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

- COMMENTO

- **Una fine che è un bellissimo inizio**

- RICERCHE

- **Quale è l'attività fisica che rende più longevi**
- **Invecchiare con successo: che cosa significa e quali sono i benefici**

- NOTIZIE

- **Prendersi cura di qualcuno: da onere a benedizione che arricchisce i nostri ricordi**
- **Una festa di compleanno per i 100 anni: sorprendere gli invitati**

- LE RISPOSTE DEI LETTORI

- INFORMAZIONI AI LETTORI

*** COMMENTO ***

*** Una fine che è un bellissimo inizio**

Abbiamo appreso con molta tristezza la notizia che Geert Mork, che ha generosamente tradotto la Newsletter in lingua danese negli ultimi 5 anni, si è ritirato dall'incarico. Come regalo d'addio, Geert ha scritto un racconto illuminante e ispiratore sul nuovo capitolo della sua vita, che abbiamo chiesto di poter condividere parzialmente con i nostri lettori. Siamo dunque contenti di condividere alcuni suoi pensieri, che seguono un brano in cui descriveva il modo in cui è nata in lui una passione durevole per l'intaglio del legno durante la sua adolescenza:

Sei mesi fa sono andato in pensione per mia iniziativa, a 65 anni. Ho ancora parecchia energia, sono in salute e 5 anni fa ho incontrato Trine, la mia anima gemella e la mia ispiratrice. Tutto è perfetto, ma inizi a pensare molto quando attraversi la linea tra una vita di lavoro e un nuovo periodo di vita in cui non sei più obbligato a lavorare a contratto. Non ho mai realmente fatto piani per la pensione, ma ho deciso di "lasciarmi andare" e dimenticare il processo mentale del pianificare. Avevo abbastanza fiducia nel "lasciarsi andare" ad assecondare un processo di semplice "esistenza" e sentire quali erano le cose di valore per la vita mia e di Trine. Avrebbe portato le giuste risposte rispetto a cosa fare di

questo nuovo periodo delle nostre vite.

Quello che sto sperimentando è che un nuovo tipo di “lavoro” intellettuale mi sta riempiendo di gioia. Attraverso questo “lasciarsi andare” ho sentito una grande passione crescere. Momenti di grande gioia risalenti al passato stanno tornando trasformati dal mio “lavoro intellettuale” e dalle mie mani. L’odore della segatura è ancora appagante e gradevole e sto sentendo un grande piacere nel ristrutturare la vecchia casa di legno sulla costiera (la nostra casa per le vacanze). Fare del lavoro con le mie mani e vedere la casa cambiare e fiorire nella sua bellezza è così gratificante. Lo stesso sta succedendo con i kayak. Per varie ragioni ho smesso di fabbricare kayak una quindicina d’anni fa. Costruire una barca necessita di parecchio lavoro di testa, che non è visibile finché la barca non è finita e messa in acqua. A quel punto sai se tutto il lavoro di progettazione e disegno e ragionamento è stato utile. Ho appena iniziato a lavorare sulla mia prossima barca: una Northeaster Dory, e amo la sua bellezza e il processo...

Fra un anno anche mia moglie andrà in pensione e la pensiamo allo stesso modo sul corpo e l’anima/la mente. Il valore del ritrovare le cose che ci hanno appagati in gioventù e trasformare queste esperienze nella prossima fase della nostra vita ci fa stare così bene. Lasciarsi andare e lasciar crescere la passione e la creatività nella testa e nelle mani è un processo gioioso e meraviglioso. E’ una cosa completamente inedita per me e me ne godo ogni minuto.

Geert Mork

*****RICERCHE*****

*** Quale è l'attività fisica che rende più longevi**

Tutti sanno che è meglio praticare un'attività fisica piuttosto che stare sul divano. Ma dato l'ampio range di possibilità per fare movimento, cosa funziona meglio in termini di salute? Una vecchia ricerca su 80000 donne e uomini britannici ha mostrato che coloro che praticavano sport con la racchetta tendevano a vivere più a lungo rispetto a coloro che praticavano jogging. E' stata una scoperta curiosa che ha attirato l'attenzione di un gruppo di scienziati che predicavano i benefici della corsa. Per approfondire, si sono rivolti al Copenhagen City Heart Study che tiene traccia delle vite e stato di salute di migliaia di uomini e donne di Copenhagen, I partecipanti di Copenhagen erano stati sottoposti a questionari sul loro stato di salute e stile di vita e sul partecipare o meno, e in che misura, ad attività sportive comuni in Danimarca, come il ciclismo, il nuoto, la corsa, il tennis, il calcio e il volano. Lo studio ha incluso 8600 partecipanti che vi hanno partecipato per circa 25 anni. E' stato così possibile tenere traccia di quanto vivessero e di come facessero sport. La scoperta più ovvia è stata che coloro che non facevano attività fisica avevano vissuto meno di coloro che ne facevano. Il risultato più interessante deriva dall'aver associato la durata della vita con i vari tipi di sport praticati. Il ciclismo è risultato essere l'attività più praticata tra i danesi coinvolti, molti dei quali hanno dichiarato di andare in bicicletta per quattro o più ore a settimana. Il loro pedalare è stato associato ad un aumento della vita di circa 3.7 anni rispetto a coloro che non praticavano sport. Al pari, la corsa è stata associata ad un aumento di circa 3.2 anni. Tuttavia, in maniera più impressionante giocare a calcio aggiungeva quasi 5 anni alla vita dei giocatori, e il volano ne aggiungeva 6.2. Incredibilmente il tennis era legato a un aumento di 9.7 anni di vita. Questi numeri sono rimasti

immutati anche quando i ricercatori hanno controllato l'educazione, lo status socioeconomico e l'età. "Perché e come certi sport possano aggiungere anni alle vite delle persone è impossibile da desumere da questo tipo di studi basati sull'osservazione" dice Dr James O'Keefe, uno dei coautori della ricerca. Tuttavia, egli sospetta che gli aspetti sociali dei giochi con la racchetta e di altri giochi di squadra siano i motivi principali del prolungamento della vita. Egli afferma: "Sappiamo da altre ricerche che il supporto sociale mitiga lo stress. Stare con altre persone, giocare ed interagire con loro come nei giochi che richiedono un partner o una squadra probabilmente ha effetti psicologici e fisici unici. Per ora le persone che corrono o vanno in bicicletta potrebbero prendere in considerazione di trovare un gruppo o un compagno con cui fare allenamento". "Accrescere la frequenza cardiaca è importante per la salute", aggiunge. "ma sembra che mettersi in contatto con altre persone lo è altrettanto."

Tratto da:

www.nytimes.com/2018/09/05/well/move/thebest-sport-for-a-longer-life-try-tennis.html

*** Invecchiare con successo: che cosa significa e quali sono i benefici**

Vent'anni fa i ricercatori avevano definito l'invecchiamento di successo attraverso tre caratteristiche: basso rischio di malattie e disabilità correlate, alta funzionalità mentale e fisica e un coinvolgimento attivo nella vita. Più di recente i gerontologi hanno aggiunto un'altra dimensione, proponendo l'idea che l'invecchiamento positivo dovrebbe includere il modo in cui le persone affrontano le sfide quotidiane dell'invecchiare. Viene dato valore alla forza e alle capacità di mantenerla durante le avversità. Spesso questa risposta alle avversità viene chiamata resilienza. In questo

caso una persona può essere disabile ma invecchiare ugualmente con successo. Molte ricerche hanno studiato coloro che hanno raggiunto questi risultati e hanno scoperto che i fattori legati allo stile di vita, più di quelli genetici, determinano il modo di invecchiare (almeno fino a 90 anni). Come abbiamo spiegato nelle Newsletter precedenti, gli studi sulle qualità emotive suggeriscono che l'ottimismo e le emozioni positive sono altamente predittive sia della salute che della longevità. Altri ricercatori hanno suggerito che avere delle difese psicologiche mature aiuta a vivere una buona e lunga vita. Queste difese includono l'altruismo, il senso dell'umorismo e la soppressione dei pensieri negativi. L'abilità di ricostruire il significato degli eventi – specialmente quelli che altrimenti sarebbero stressanti, è importante nell'aumentare la resilienza. Come abbiamo messo in evidenza in precedenti newsletter, le ricerche suggeriscono che essere coinvolti in attività di comunità, essere in contatto con la famiglia e con gli amici ed avere relazioni positive e forti sono altrettanti fattori benefici per l'invecchiamento positivo.

Tratto da: What does it mean to “Age Successfully” as a woman in modern America? By Margaret Hellie Huyck. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, Winter 2017-2018, pp. 116-123.

**** NOTIZIE ****

*** Prendersi cura di qualcuno: da onere a benedizione che arricchisce i nostri ricordi**

Nel 2017, 20 milioni di americani sono diventati badanti: la principale causa è la necessità per gli adulti maturi di prendersi cura dei loro genitori che stanno invecchiando.

Come rilevato da una inchiesta nazionale, badare agli anziani richiede costi considerevoli. Prima di tutto ci sono le finanze. Il ruolo di badante è un costo per la maggior parte degli individui. La somma annua mediamente spesa è di 7000\$. Queste spese preoccupano il 36% dei fornitori di cure e il 18% ne ha citato l'impatto negativo sulla carriera. Ad ogni modo, la sfida più grande per il 68% dei partecipanti è il tempo fisico e mentale e lo sforzo impiegato nella prestazione di cure. E' interessante, comunque, il fatto che nonostante questo peso oggettivo, il 95% delle persone impegnate in cure erano grati per l'opportunità di poterle fornire. Almeno l'80% dei partecipanti afferma che lo rifarebbe volentieri e il 65% dice che l'offrire cure ha fornito significato e scopo alle loro vite. Probabilmente ci focalizziamo troppo spesso sugli aspetti negativi del badare ad altri e non abbastanza su questi significativi benefici. Offrire aiuto e conforto può essere una delle azioni più appaganti della vita.

Tratto da: Caregiving can be a financial burden, but often reaps rewards. *Aging Today*, Jan–Feb, 2018, p. 15

* **Arricchire le nostre memorie**

Il tempo ci sembra scorrere più velocemente man mano che si invecchia. Probabilmente ricordiamo molto bene incidenti accaduti in gioventù, ma man mano che invecchiamo sembra che intere settimane scivolino via senza che ne rimanga alcun ricordo vivido o interessante. Questa è una sfortuna perché i ricordi sono tra le risorse più ricche e significative per la vita. In ogni momento possiamo fare un salto nel passato e ritrovare eventi e persone rilevanti per noi; possiamo godere nuovamente, trovare stimoli, o commuoverci. Ma troppo spesso, pare, accumuliamo sempre meno tesori invecchiando. Nel suo libro *Time Warped: Unlocking the Myteries of Time Perception* la psicologa

britannica Claudia Hammon dà qualche consiglio. Due in particolare sono particolarmente utili. Prima di tutto, se vogliamo portare con noi una collezione più ricca di ricordi dovremmo evitare la ripetizione, o come qualcuno direbbe, evitare il seducente comfort della routine. Hammon consiglia di apportare una buona dose di novità nelle nostre vite. C'è più probabilità che ci ricordiamo eventi inusuali o unici piuttosto che quelli ripetitivi. Per esempio, se facciamo qualcosa di unico o infrequente ogni giorno arriveremo al fine settimana con la sensazione che la nostra settimana sia stata piuttosto lunga e piena di eventi. Se andiamo ad un nuovo appuntamento il lunedì, invitiamo qualcuno a cena mercoledì, andiamo fuori per pranzo in un posto nuovo giovedì, mettiamo in ordine un armadio trascurato venerdì ci ricorderemo di una settimana piena. Fare shopping in un negozio nuovo, chiamare un vecchio amico, cambiare l'arredamento in una stanza familiare, tutte queste cose possono conferire alla vita un colore più ricco e duraturo. Il secondo consiglio è prendere nota degli eventi. Avere un calendario che si possa riguardare, oppure tenere un diario, un album fotografico, un photo cloud o un'agenda può mantenere i ricordi e dare il senso di una vita lunga e interessante. Raccontare storie è uno dei modi più potenti per mantenere la ricchezza del passato. Conversare con amici e famiglia e condividere storie, momenti divertenti o tragici, mantenere il passato vivido. E coloro che ascolteranno le storie saranno d'aiuto.

Tratto da: As I get older, time seems to just fly by. Every year seems shorter. By Selene Yeager, *The AARP Magazine*, Aug/Sep, 2018, p. 15.

*** Una festa di compleanno per i 100 anni: sorprendere gli invitati**

Amici e parenti da tutto il paese sono venuti a Brooklyn per

festeggiare il centesimo anniversario di Mannie Corman. Mannie indossava una maglia nera con la scritta: “Vintage 1918: invecchiato alla perfezione”. Tra gli invitati c’era la sua fidanzata; Judith Goldman. Dopo aver passeggiato sul molo della Liberty Warehouse giocando e fermandosi nei posti previsti per intrattenere gli ospiti, tutti quanti sono stati invitati ad accomodarsi all’interno. Quando tutti si sono seduti una cortina di velluto nero si è aperta tutta d’un tratto per mostrare una ragazza che portava dei fiori e una persona che portava gli anelli. Stava per svolgersi il matrimonio tra il sig. Corman e la sig.ra Goldman. Gli ospiti erano completamente presi alla sprovvista. L’amorevole coppia era stata fidanzata per quattro anni ma non avevano rivelato il loro piano. Il figlio della sig.ra Goldman ha approvato dicendo: “Sono entrambi degli avventurieri ed è questo ciò che amano l’uno dell’altra”. Rabbi Postanik che aveva svolto la cerimonia ha aggiunto: “Non si preoccupano del domani. Potrebbero pensare a ieri ma si concentrano sull’oggi”. Il sig. Corman: “Non ho mai pensato che mi sarei sposato alla mia età. L’amore non è una comodità, è un sentimento profondo e intenso” mentre le parole della sposa sono state: “Io amo questo uomo – l’età è solo un numero”

Tratto da: At his 100th Birthday Party, He Got a Bride. *New York Times*, Sept. 18, 2018, ST17.

***** RISPOSTE DAI LETTORI *****

Marty Roberts scrive:

Cari Mary e Ken,

Mi ha molto interessato la vostra recente newsletter che trattava dell’aver una vita post-lavorativa organizzata

oppure una più flessibile. Durante la mia borsa di ricerca di due anni fa ho scoperto che i partecipanti pensionati o che lavoravano oltre l'età della pensione trovavano che l'impegno fosse ciò che contribuiva di più alla loro felicità. Il termine "impegno" è stato rilevato nelle risposte dalla mia analisi secondo la Grounded Theory. Forse c'è un termine migliore. Spero che abbiate avuto entrambi un'estate di "impegni flessibili".

Marty

Connie Zweig scrive:

Ciao Marty, Rick Moody sperava di poterci introdurre alla conferenza di Philadelphia, ma in qualche modo ci siamo persi. Io sono uno scrittore ed un terapeuta appena andato in pensione (evviva!), e al momento sto scrivendo *The Reinvention of the Age*. Si tratta di un ampliamento della mia ricerca sull'Ombra (o l'inconscio) in tarda età per i Boomers. Sto pubblicando alcuni estratti del libro su questo blog: <https://medium.com/@conniezweig>

Vedrete che l'ultimo articolo pubblicato parlava del mio pensionamento e mentre altri articoli precedenti comprendono interviste ad anziani di spirito. Spero che nella vostra prossima newsletter possiate pubblicare il link al blog per i vostri lettori. Fatemi sapere se c'è qualcosa che posso fare perché ciò accada. Apprezzo molto la vostra newsletter!

Connie

***** 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

=====