



=====
LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Gennaio/Febbraio/Marzo, 2019

Numero 108

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

"THE BEST IN...INSIGHTS IN AGING" Wall Street Journal

In questo Numero:

- COMMENTO

- **Cosa c'è di più importante del benessere fisico?**

- RICERCHE

- **Usare con cautela l'espressione: "Sono troppo vecchio per..."**

- NOTIZIE

- **Saggezza: una risorsa su misura per chi invecchia**
- **La gioia di essere una donna settantenne**
- **Verso una cultura più giocosa della demenza**

- LIBRI E SITI INTERNET

- **Il piano della longevità: sette lezioni che ti cambieranno la vita dall'antica Cina, di John e Jane Day**
- **Invecchiamento positivo consapevole**

- ANNUNCI

- INFORMAZIONI AI LETTORI

***** COMMENTO *****

***Cosa c'è di più importante del benessere fisico?**

In un recente numero di *Aging Today*, sono rimasto colpito da un articolo di Chuck Gillespie sul significato della parola "benessere". Gillespie sostiene che quando viene menzionato il concetto di benessere pensiamo per lo più alla salute fisica. Quanto siamo sani? Allora potremmo pensare all'esercizio fisico o alla dieta. In quanto adulti anziani molti di noi sono sensibili all'argomento delle abitudini non proprio salutari. Sto facendo abbastanza sport, mangiando il cibo giusto o sono abbastanza attento alle indicazioni del mio medico? Davvero voglio rinunciare ai miei peccatucci come la cioccolata, l'alcol, il gelato o simili?

Ma Gillespie ci mette in guardia a non farci trasportare troppo dall'idea che il benessere equivalga al nostro stato fisico. Infatti, questo potrebbe essere addirittura secondario. Una visione più ampia del benessere pone l'accento sul fare scelte che portano a "una vita che valga la pena di vivere". E ciò che rende la vita tale, potrebbe avere poco a che fare con la condizione fisica. Per illustrare quest'idea Gillespie ha usato l'esempio di Steven Hawking, il famoso fisico che ha vissuto fino all'età di 76 anni, ma la cui condizione fisica era

tremenda. Hawking ha detto: “Non importa quanto difficile possa sembrare la vita, c’è sempre qualcosa che puoi fare con successo”. Nonostante i suoi handicap, è stato in grado di coltivare “uno scopo intellettuale, sociale, professionale, spirituale ed emotivo – una vita che valeva la pena vivere”. E’ stato particolarmente formativo per me pensare che aspetti della vita come questi fossero più significativi per il mio benessere rispetto alle condizioni del mio corpo.

Dopo tutto, uno può essere in perfetta salute ma soffrire enormemente per via di conflitti interpersonali, disillusioni amorose, solitudine, senso di fallimento, o altro ancora. O potrebbe essere in balia dei dolori del parto, eppure sentirsi felice per le meraviglie che stanno succedendo. Insomma, ci sono enormi differenze tra le persone nel valutare ciò che potrebbe dare senso alla vita. Ma chiaramente il modello medico del benessere è limitato.

Per l’invecchiamento positivo, da questa lettura potremmo trarre la conclusione che, a prescindere da ciò che succede al nostro corpo, c’è un enorme potenziale per quanto riguarda il nutrimento vitale disponibile per noi. Dovremmo prestare attenzione in particolare alle fonti di gioia quotidiana: alimentarle potrebbe avere conseguenze durante tutto il corso della vita.

Mary Gergen

Tratto da: “Wellness and well-being – it’s all about connection by Chuck Gillespie. *Aging Today*, March-April, 2019.

*****RICERCHE*****

***Usare con cautela l’espressione: “Sono troppo vecchio per...”**

Fisicamente una persona può davvero essere troppo anziana per avere un figlio o per scalare il Kilimanjaro. Ma l'espressione "sono troppo vecchio per..." deve essere usata con cautela. Troppo spesso viene utilizzata per conformarsi a stereotipi su come dovrebbe comportarsi la gente ad una certa età. E gli stereotipi sul comportamento appropriato in età avanzata sono illustrati dal commento di questa anziana signora: "Sono troppo vecchia per andare a ballare", oppure del vedovo che esclama: "Sono troppo vecchio per flirtare come un adolescente".

I ricercatori italiani Diego Romaioli e Alberta Contarello pensano che l'espressione "sono troppo vecchio per..." sia una *narrazione tossica*. Se una persona sceglie questa narrazione per sé potrebbe soffocare i propri impulsi, sopprimere l'immaginazione e impedirsi un impegno attivo nella vita. Invece di sfidare e cambiare gli stereotipi, se ne diventa vittime.

Per esplorare questo argomento più a fondo i ricercatori hanno intervistato 78 adulti di varie età. La maggior parte erano in buona salute, avevano completato la scuola secondaria ed erano economicamente stabili. Sono stati interrogati sull'uso della frase: "sono troppo vecchio per...". I ricercatori hanno scoperto che c'erano davvero casi in cui l'affermazione funzionava in maniera autodistruttiva. Uno degli intervistati anziani ha affermato che si sentiva troppo vecchio per iniziare una nuova carriera. Eppure al giorno d'oggi ci sono sempre più pensionati che danno il via a nuove carriere e queste ultime sono spesso più soddisfacenti di quelle che hanno svolto per la maggior parte della loro vita da adulti. Ci sono però stati anche parecchi che non hanno utilizzato la narrazione del "sono troppo vecchio per...". Questo corrispondeva ai casi in cui gli intervistati parlavano positivamente delle loro vite. Per esempio un anziano parlava con entusiasmo della sua libertà di fare ciò che voleva: "vado spesso in montagna, frequento centri, insegno

nelle scuole su richiesta e così ho una vita fantastica!” Semplicemente non sembrava preoccupato delle regole riguardanti l’età.

Gli studiosi erano interessati in particolar modo a ciò che hanno definito “contro-narrazioni”, ovvero, storie utilizzate per resistere o contrastare la tendenza ad inchinarsi alle norme sociali. Tre di queste narrazioni dovrebbero essere ampiamente condivise. Le etichettiamo come segue:

Determinazione: Alcuni intervistati erano semplicemente determinati a conservare il loro modo d’essere giovanili. Usavano l’espressione “forza di volontà” per riferirsi ai loro sforzi di rimanere forti, vivaci e impegnati a tutti i costi.

Resistenza: Alcuni intervistati erano abbastanza consapevoli degli stereotipi e si sentivano in dovere di combatterli. Bisognerebbe combattere la regola dell’ “agire in base all’età” semplicemente perché dannosa.

Integrità: Altri intervistati sentivano che dovevano semplicemente agire nel modo in cui agivano; erano spinti dall’impulso o dal desiderio di essere così come erano. Vi era in loro un sentimento che la loro identità fosse allineata con la loro attività. “Se non continuo a correre, non sono più la persona che pensavo di essere.”

I ricercatori hanno messo in guardia sul fatto che il campione analizzato non includeva persone povere, non scolarizzate o gravemente ammalate. Per costoro la narrazione dell’essere troppo vecchi potrebbe essere il modo in cui descrivono le loro condizioni di vita. Se una persona è ammalata, o fa fatica a trovare di che mangiare, combattere gli stereotipi non è più una priorità.

Tratto da: "I'm too old for ..." Looking into a self-sabotaging rhetoric and its counter narratives in an Italian setting, by Diego Romaioli and Alberta Contarello, *Journal of Aging Studies*, 2019, 48, 25-32.

*****NOTIZIE*****

***Saggezza: una risorsa su misura per chi invecchia**

Una delle gioie dell'invecchiare è quella di condividere le risorse accumulate avendo un'esperienza del mondo lunga una vita. Nonostante ciò, il paradosso della vecchiaia è che molti invecchiano ma non tutti condividono lo stesso tipo di saggezza. E questo perché la saggezza può assumere molte forme. Non tutti gli anziani saggi votano per gli stessi candidati, risparmiano per la pensione o spiccano come esempi di virtù all'interno delle loro famiglie. Alcuni anziani sono scontrosi, egocentrici o stolti. Ma come scrive Mark Agronim, nonostante le difficoltà e le differenze, alcune forme di saggezza possono essere trovate in ognuno di noi man mano che invecchiamo. Forse, è sapere come far sentire una persona valorizzata o l'abilità di far rispettare le prescrizioni a qualcuno o, forse ancora, può essere saper compilare un modulo per la dichiarazione dei redditi per qualcuno che non sa farlo. Paul Baltes, un noto gerontologo tedesco, pensava che la saggezza fosse una forma di sapere applicato basato sull'esperienza che deriva da anni di vita, nonostante le perdite inevitabili.

La saggezza può prendere la forma del saper prendere decisioni pragmatiche, avere empatia e cura nei confronti degli altri o essere un pozzo di creatività da applicare a capacità artistiche, relazioni o altre attività. Forse la saggezza può essere di tipo spirituale o manifestarsi come preoccupazioni ecologiche come quelle per gli animali, le

piante o la terra stessa. Per le persone in età avanzata la saggezza è protettiva. Essere saggi rispetto al posto che uno ha sulla terra, sui suoi limiti o vantaggi e sapere che siamo qui come un dono di altre generazioni ed essere modesti riguardo alla nostra importanza nell'universo ci porta a sentimenti di benessere e contentezza. “La saggezza è sempre realizzare che invecchiare può essere non tanto un problema quanto una soluzione per le sfide inevitabili della vita”.

Tratto da: Like Intelligence, Wisdom Comes in Many Forms by Marc E. Agronin. *Aging Today*, January-February, 2019, pg. 3

***La gioia di essere una donna settantenne**

La nota autrice Mary Pipher scrive dei doni della vita che una donna settantenne può ricevere. Lei afferma che nonostante siamo costretti a far parte di una società discriminante nei confronti di chi invecchia, c'è spazio per vivere bene ai suoi margini. Possiamo vivere senza gli sguardi maschili e sentirci libere dalla preoccupazione del nostro aspetto per la prima volta dopo tanto tempo. Abbiamo sviluppato resilienza e imparato che la felicità è una capacità ed una scelta. “Sappiamo come creare una buona giornata”.

L'autrice suggerisce anche che ogni giorno può essere generoso in bellezza, umorismo e amore. Tutto può essere sistemato e la felicità viene costruita attraverso l'attitudine e l'intenzione. Nonostante ci siano perdite, ci sono anche guadagni come trovare cose da amare e apprezzare. Sviluppiamo aspettative ragionevoli, sappiamo che non possiamo avere tutto, ma impariamo a volere ciò che possiamo avere.

Per lo stesso motivo, dice la Pipher, possiamo dire di no a cose che non desideriamo. Siamo meno ansiose e più contente, meno in tensione e più capaci di vivere il momento. Abbiamo una “cintura di sicurezza” fatta di buone amicizie e

forse un compagno di lunga data. Loro possono essere la nostra assicurazione sulla salute emotiva.

“Quando abbiamo compiuto 70 anni abbiamo tutte vissuto più tragedie e più benedizioni di quelle che avevamo previsto. Se siamo sagge ci rendiamo conto che siamo solo una goccia nel fiume chiamato vita e che è stato un miracolo e un privilegio essere vive.”

Tratto da: *The Joy of Being a Woman in her 70's* by Mary Pipher, *New York Times*, Jan. 13, 2019, SR 10.

Il suo ultimo libro è: *Women Rowing North: Navigating Life's Currents and Flourishing as We Age*.

***Verso una cultura più giocosa della demenza**

Mary Fridley ci ha scritto:

Cari amici,

sono felice di condividere con voi “[Changing ‘the tragedy narrative’: Why a growing camp is promoting a more joyful approach to Alz-heimer’s](#)” un articolo comparso settimana scorsa sul Washington Post in cui ho l’onore di comparire. Si focalizza su un movimento internazionale di persone che lavorano per creare una cultura della demenza più relazionale, promettente, umana e giocosa.

L’articolo è stato ispirato principalmente dagli articoli che io e Susan Massad abbiamo scritto per il blog Changing Aging ed è stato ispirato da tutti coloro – voi inclusi – che hanno fatto un lavoro così attento e creativo in quest’ambito.

Spero aiuterete a rendere noto l’articolo pubblicandolo sul vostro sito e condividendolo attraverso i social media e i vostri contatti professionali. Ecco una versione breve del link che potete usare per dividerlo:

<https://wapo.st/2UosOJn>

Tutto ciò che potete fare è molto apprezzato!
Grazie a tutti per il vostro aiuto.

Mary Fridley

***** LIBRI E SITI INTERNET *****

***Il piano della longevità: sette lezioni che ti cambieranno la vita dall'antica Cina, di John e Jane Day**

La sig.ra e il dott. Day raccontano di aver visitato un villaggio cinese dove essere centenari non è un fatto straordinario. Il dott. Day è un cardiologo affascinato dalla notizia di un gruppo di persone che vivono vite attive e produttive fino ai cent'anni. La domanda più importante per la coppia era come spiegarsi le ragioni della resistenza di queste persone nonostante vivessero in un'area rurale isolata della Cina.

Questo libro racconta la storia della loro visita e delle conclusioni che ne hanno tratto sul vivere bene e longevi. È una storia di routine quotidiane, giornate soleggiate, sonno, attività, relazioni e cibo. I Days sono diventati amici di varie persone del posto che hanno condiviso la loro saggezza su come sostenevano la loro vita vivace. La maggior parte delle persone coltivava le sue verdure, molti pescavano sul fiume e si godevano liberamente i loro pasti a base di cibo fresco. Nonostante oggi gli abitanti del villaggio siano diventati famosi per il loro stile di vita salutare e i visitatori stiano arrivando da vicino e da lontano per scoprire i loro segreti, i centenari hanno anche sofferto durante le guerre civili, la Rivoluzione Culturale e per via delle interferenze del governo. Non hanno sempre avuto da mangiare a sufficienza e non sono sempre stati al riparo dai saccheggi. Ciononostante, tornare sempre alle loro regole di base li ha sempre aiutati a guarire e i loro corpi hanno superato le

privazioni di quei tempi. Senza cure mediche, medicine o altri interventi sono arrivati alla vecchiaia senza le apparentemente inevitabili problematiche del mondo occidentale.

Il libro è una lettura affascinante con tanti consigli per condurre una vita più sana, più felice e più lunga. Fotografie piene di colori aggiungono la sensazione di essere lì con i Days durante i loro viaggi in questo luogo che sembra magico. M.M.G.

***Invecchiamento positivo consapevole**

Grace Smith ci scrive:

Cara Mary,

avendo già letto e apprezzato l'ultima edizione della Positive Aging Newsletter, vorrei attirare l'attenzione sul lavoro che sto svolgendo a Cape Town in Sudafrica.

Ho appena aperto un nuovo sito www.amindofgrace.co.za con l'intenzione di creare una newsletter mensile con consigli e notizie sul tema dell'invecchiamento positivo consapevole. Ti sarei grata se condividessi con i tuoi lettori i post del mio futuro blog che vorrei pubblicare settimanalmente.

Grazie mille.

Grace Smith

*** ANNUNCI ***

Un nuovo giornale open access

* *Innovation In Aging*. Oxford University Press.
<https://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

=====