



=====

LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Luglio/Agosto/Settembre, 2019

Numero 110

=====

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

- **Grande orgoglio: aggiungere dimensioni all'invecchiamento**

- RICERCHE

- **Lavori complessi e anziani brillanti**
- **L'importanza della compassione nella cura degli anziani**

- NOTIZIE

- **Le amicizie inter-generazionali: una via verso l'illuminazione**

- **Lavorare ancora ed esserne entusiasti**
- **Tu e la marijuana: un'opzione per la salute?**
- **Patti Smith: ravvivare il fuoco**

- LIBRI E SITI INTERNET

-ANNUNCI

- INFORMAZIONI AI LETTORI

Ai nostri lettori: ci scusiamo per il ritardo di questo numero della nostra Newsletter. Abbiamo viaggiato e tenuto conferenze in Cina, Giappone e Taiwan nel mese di Ottobre e ciò ne ha ostacolato l'elaborazione.

***** COMMENTO*****

- **Grande orgoglio: aggiungere dimensioni all'invecchiamento**

L'invecchiamento viene spesso descritto come un processo di perdita progressiva non solo delle funzioni fisiche e menali ma anche di tutte le gioie ad esse connesse. E' pericoloso pensare all'invecchiamento in questo modo. Perdendo l'ottimismo apriamo le porte ad una morte prematura. E, come è stato più volte sottolineato in questa Newsletter, si presta troppo poca attenzione al potenziale positivo dell'invecchiamento. Ogni età comporta la perdita di determinate cose e il guadagno di altre. Gli anni della vecchiaia non sono diversi in questo. Qui vorremmo attirare l'attenzione su un'altra gioia che arriva con l'età. La chiamiamo "grande orgoglio".

C'è stato un momento nel corso della storia in cui maestranze e artigiani potevano dedicare innumerevoli ore alla realizzazione di un oggetto dal quale potevano trarre

grande soddisfazione. Realizzare un centrino, scolpire una statua della Madonna, cesellare un vaso di marmo o ritagliare in maniera elaborata della carta, erano tutte attività che richiedevano un'attenzione intensa e manualità. Si poteva trarre grande soddisfazione da questi sforzi e concludere il lavoro con il sentimento che fosse semplicemente "ben fatto".

Quei tempi sono passati poiché il lavoro quotidiano è diventato sempre più focalizzato sulla produttività e sui profitti. Vi è una costante ricerca di nuovi modi di tagliare i costi - in termini di tempo, materiali, energia e così via. La produzione di massa, i fast-food, l'abbigliamento ready-to-wear e simili, sono tutti aspetti di una vita quotidiana dal ritmo accelerato. Sul luogo di lavoro ci viene detto che "il tempo è denaro" e dato che il lavoro di qualità è un costo legato al tempo, la quantità diventa più importante della qualità. Finché gli standard minimi di qualità sono raggiunti il lavoro viene considerato "sufficientemente buono".

Ora prendiamo in considerazione alcuni dei nostri conoscenti, come Arthur che, la scorsa primavera guardava con soddisfazione alle file curate di piantine e germogli del suo orto che prometteva delizie per il prossimo autunno; ed a Nancy che ha dedicato la sua giornata a creare un piatto gourmet per la cena. Tony è in pensione e da vari anni sta cercando di imparare la tecnica dell'acquerello. Di recente ha esposto il suo ultimo dipinto in una mostra d'arte locale ed è stato molto fiero di ricevere un premio. Virginia sta facendo a maglia un maglione per la nipote e anche se la nipote potrebbe non rendersene conto, le scelte in termini di motivi e pattern sono molto belle; Rashad ha trovato una vecchia sedia nel solaio dei genitori e sorride tra se e se per il modo in cui l'ha riportata in vita. Ognuno di loro ha messo le basi per il "grande orgoglio". Forse molti di noi hanno capacità nascoste che si sono lasciati dietro le spalle e vorrebbero sviluppare. La fine di una vita di scoppiettanti impegni

lascerà lo spazio per attività come queste che possono portare al grande orgoglio.

Ken e Mary Gergen

*****RICERCHE*****

• Lavori complessi e anziani brillanti

Ogni persona è diversa per il modo in cui le sue funzioni mentali si mantengono con l'invecchiamento. Una teoria popolare è che il cervello sia come una specie di muscolo e che più lo si allena e più si rimane forti. Tecnicamente potremmo dire che le persone sviluppano una "riserva cognitiva". Questa idea è supportata da numerose ricerche che mostrano che più è lungo il percorso di studi e più si rimane brillanti in tarda età. Coloro che vanno al college per esempio potranno mantenere le proprie capacità di pensiero più a lungo di quelli che hanno interrotto gli studi alla fine delle scuole superiori. Ad ogni modo questa è solo una correlazione generale e molti altri fattori possono essere influenti.

In questo studio migliaia di persone sopra i 45 anni sono state interrogate circa il loro lavoro e le loro carriere nel corso della vita. Le professioni sono state catalogate in base al loro livello di complessità. Il lavoro di professore, di dentista o di detective per esempio avranno più effetti sulla capacità di pensiero e sulla memoria rispetto a quello di un imbianchino o di un camionista. E' stata fatta anche una stima delle capacità cognitive attuali dei partecipanti. I risultati hanno dimostrato che maggiore era la complessità del lavoro svolto per più tempo e migliore era il funzionamento cognitivo in tarda età.

La ricerca non ci dice però se si possono acquisire ulteriori

capacità cognitive in età avanzata: se accettiamo l'idea che il cervello sia come un muscolo, allora continuare a sfidare la nostra capacità di pensiero durante l'invecchiamento dovrebbe equivalere alla pratica dello sport. Davvero molto promettente!

Tratto da: The Role of Occupation in Explaining Cognitive Functioning in Later Life: Education and Occupational Complexity in a U.S. National Sample of Black and White Men and Women by K. Fujishiro, L. MacDonald, M. Crowe, L. McClure, V. Howard, and V. Wadley, *Journal of Gerontology: Series B*, Vol.74, 2019.

- **L'importanza della compassione nella cura degli anziani**

Molti lettori di questa Newsletter sono persone che si prendono cura di anziani genitori e sono alla ricerca di un modo per migliorarne la loro qualità di vita. Potrebbero trovare interessante un libro recente "Compassionomics: The Revolutionary Scientific Evidence that Caring Makes a Difference", di Stephen Trzeciak e Anthony Mazza. Il libro tratta dell'importanza della compassione nelle cure mediche, ma ci sono numerosi altri spunti. In particolare, un approccio più compassionevole può fare la differenza per la degenza dei pazienti. La compassione va oltre i sentimenti di comprensione e ad una attenzione nel rispondere alle necessità dell'altro. Quando i dottori sono in grado di empatizzare con i sentimenti dei loro pazienti e comprendere il loro punto di vista sulla situazione sono in grado di agire in un modo più sensibile e utile. Le malattie che hanno risentito positivamente della compassione sono i comuni raffreddori, le emicranie, il mal di schiena cronico e il diabete. Altrettanto importante è il fatto che la compassione riduce la sofferenza psicologica e aiuta ad attenuare stati ansiosi, di depressione e sofferenza. Un professionista sanitario

dall'approccio compassionevole aiuta i pazienti a prendersi meglio cura di sé. I pazienti sono più inclini a seguire i consigli del medico e seguire i trattamenti se si sentono accuditi.

Essere compassionevoli è positivo anche per chi presta le cure, non solo per i pazienti. Per esempio molti medici si descrivono come "sfiniti" dal lavoro. Tuttavia la compassione sembrerebbe possa ridurre il burnout. La connessione tra persone sembra essere una protezione per tutti.

Tratto da: *How doctors' compassion helps their patients* di Stephen Trzeciak & Anthony Mazzeoli, Philadelphia Inquirer, May 29, 2019, A10.

*** NOTIZIE***

- **Le amicizie inter-generazionali: una via verso l'illuminazione**

Devi Lockwood, un giovane ricercatore, era interessato alla vita di Cora Brooks, una famosa poetessa e attivista vissuta tempo fa. Lockwood sapeva che Cora era laureata ad Harvard, quindi iniziò a cercare negli archivi della biblioteca dell'Università di Harvard informazioni su di lei. Mentre classificava 43 scatole di carte personali fu sorpreso di scoprire che in realtà lei era ancora viva! Quindi la rintracciò e ne nacque una conversazione molto vivace. Con il tempo si sviluppò un'amicizia e continuarono a trovarsi fino a che, all'età di 77 anni, lei morì. Lockwood descrisse così la sua amicizia con Cora: "Forse è stato più facile stringere amicizia con una persona anziana al di fuori della mia famiglia perché le famiglie convivono con le colpe dei loro membri. Con Cora non c'era alcun bagaglio: non avevamo ricordi comuni. Eravamo liberi di essere amici, di essere onesti l'uno con

l'altra a proposito delle nostre speranze, delle nostre paure e dei nostri difetti. La mia amicizia con Cora è tra le più importanti che io abbia mai avuto. Persino ora che è passato quasi un anno dalla sua morte, le nostre conversazioni mi guidano. A chiunque sia in cerca di un legame consiglio di cercare amicizie al di là del divario generazionale. Quello che ci troverete potrebbe sorprendervi. Gli appartenenti a generazioni differenti sono più simili che differenti: tutti gli esseri umani sono, in una certa misura, alla ricerca della propria identità.”

Tratto da: *The trick to life is to keep moving* by Devi Lockwood, *New York Times*, Sunday, Sept. 8, 2019, Opinion, pg. 10.

- **Lavorare ancora ed esserne entusiasti**

I notiziari riportano sempre più spesso casi di persone che continuano a lavorare dopo il pensionamento. Per esempio, secondo le statistiche nazionali americane, la percentuale di persone anziane che lavorano dopo i 65 anni è aumentata stabilmente dal 1998 ed ha raggiunto ora la soglia del 20%. Queste notizie si accompagnano spesso a lamentele. Si dice che i vecchi siano costretti a lavorare perché altrimenti rischiano di sprofondare nella povertà. I costi di vita sono troppo alti e le pensioni non sono sufficienti, mentre gli aiuti del governo sono scarsi. E per di più, ci sono pochi impieghi disponibili.

Mentre queste lamentele sono perlopiù fondate, la situazione è, però, un po' più complessa. Esistono molte storie positive. Prima di tutto, molti di quelli che potrebbero facilmente andare in pensione, preferiscono rimanere a lavorare. Spesso una professione è fonte di grande soddisfazione. Il lavoro è interessante, si sente di poter dare un contributo, la professione è rispettata e/o il lavoro è occasione di vita sociale. Queste sono alcune tra le ragioni che portano a

continuare circa la metà dei 9 milioni di lavoratori americani sopra i 65 anni impegnati nei settori della sanità, commercio e dell'educazione. Questo tipo di professioni sono spesso interessanti, danno un senso di realizzazione personale e offrono l'occasione di rimanere attivi socialmente. Ad ogni modo, da una ricerca recente focalizzata sullo studio della fascia più povera delle lavoratrici è risultato che molte donne erano fiere delle loro realizzazioni, godevano degli aspetti sociali del loro lavoro e sentivano di contribuire al benessere degli altri. Una donna ha detto: "Il lavoro dà la misura delle persone in questo paese. Il lavoro fornisce autostima, un'identità sociale e un luogo dove stare".

Infine, in molti settori ci sono in effetti molti lavori disponibili per la terza età. Il fatto che gli anziani desiderino continuare a lavorare e siano in grado di farlo è stato un vantaggio per molti settori del mercato del lavoro. Nello stato di Vermont gli anziani vengono incoraggiati a lavorare dato che ci sono molti posti di lavoro disponibili in molti ambiti. In questo caso il 26% degli anziani lavorano. Quindi molte persone che lavorano dopo il pensionamento intraprendono un viaggio verso l'invecchiamento positivo.

Tratto da:

https://apple.news/ADSHfGL3_S7273dDEWrUZ2A

- **Tu e la marijuana: un'opzione per la salute?**

La marijuana potrebbe essere in arrivo nella tua città, oppure è già arrivata. Negli Stati Uniti più della metà della popolazione ha la possibilità di acquistare ora legalmente prodotti a base di marijuana o a base di suoi componenti chimici. Nella maggior parte di queste regioni l'uso di marijuana è legale per ragioni di salute, ma in alcune zone la cannabis è legalizzata anche per uso ricreativo. Ad oggi il numero di americani anziani che usano qualche forma di marijuana sta aumentando del 10-15% all'anno.

La maggior parte delle persone che lo usa per motivi medici lo fa per ridurre il dolore. Uno studio recente dello stato del Colorado ha indicato che l'artrite è la causa principale dell'uso di marijuana; la seconda causa è invece il mal di schiena. Data la crisi attuale causata dalla dipendenza da oppiacei, la marijuana è un'alternativa benvenuta. Una dose leggera del principale principio attivo della marijuana, il CBD (o cannabidiolo), non vi darà alla testa, ma potrebbe alleviare il vostro dolore. Tuttavia, allo stesso tempo, al momento manca una ricerca scientifica degli effetti dell'assunzione continuativa di marijuana. La maggior parte delle conoscenze su questa droga è informale. La gente sperimenta per conto suo, provando varie forme di assunzione e vedendo quel che succede. Non è l'ideale, ma è ciò che sta accadendo. I prodotti non sono testati e le etichette non sono attendibili. Mentre molti ricordano di aver fumato "erba" in gioventù, le "canne" di oggi sono piuttosto diverse da quelle leggere degli anni '60. La THC, che è la componente che fa sentire euforici, è aumentata mediamente dal 4% al 17%, ma può essere aumentata fino al 90%. La THC ingerita con i cibi potrebbe essere facile da assumere, ma se si esagera gli effetti potrebbero essere spiacevoli.

Ci sono rivendite di marijuana online ed in negozi specifici. I prodotti possono variare dagli orsetti gommosi, ai vaporizzatori, agli olii, creme tropicali, mentine e così via. I vaporizzatori a tubo sono considerati nocivi ora. Chi soffre di qualche forma di dolore dovrebbe chiedere al proprio medico curante una prescrizione per marijuana ad uso medico. Confrontarsi con amici e parenti potrebbe essere altrettanto utile. Evidentemente siamo davanti agli albori di uno sviluppo medico che potrebbe risultare di grandissimo aiuto per i più anziani.

Tratto da: Marijuana and your Health di Sari Harrar, *AARP Bulletin*, September, 2019, 10-20.

• **Patti Smith: ravvivare il fuoco**

Per coloro che hanno un attaccamento sentimentale agli anni '60 e '70, il nome di Patti Smith potrebbe richiamare alla mente molti ricordi. La musica, i testi e l'arte di Patti hanno toccato le vite di molti. Il suo modo di cantare era pieno di energia e il suo talento artistico è stato una sorpresa meravigliosa. Il suo primo libro, *Just Kids*, ha creato un ritratto intimo delle vite animate di artisti newyorkesi. Adesso Patti è tra i pochi sopravvissuti e, come Bob Dylan, è ancora attiva. Mentre era a Parigi per un concerto, recentemente, Patti è stata intervistata dalla famosa giornalista Maureen Dowd. A 72 anni Patti è ancora la regina delle dichiarazioni, offendendo il suo pubblico francese, parlando di politica con acume e affrontando temi come la crisi climatica. Nel suo libro "Year of the Monkey", descrive la sua vita all'avvicinarsi dei 70 anni e fa considerazioni sulla vita, l'amore, la musica, l'arte e la morte. Jimmy Irvine, produttore della sua più grande hit, "Because the night" - una collaborazione con Bruce Springsteen - ha detto di lei: "Patti è magica, una donna magica". Il suo fuoco ancora brucia a 72 anni.

Tratto da: A Banquet of Music and Words has Fed an Epic Life, But to her 'It's All Poetry' by Maureen Dowd. *The New York Times, Thursday Styles*, September 19, 2019, 01, D6.

*** **SITI INTERNET** ***

Carol Travis aggiorna la sua inchiesta di 30 anni fa con un saggio che vale la pena leggere:

“Forgotten, not gone,” surveying recent literature and current perspectives on aging, at: <https://www.the-tls.co.uk/articles/public/old-age-carol-tavris/>

- Carol Orsborn è la leader ispirata di un forum chiamato “Fierce with age”. Scrittrice e blogger, porta in vita la sua visione che condivide con gioia.

For Fierce with Age: The Digest of Boomer Wisdom, Inspiration and Spirituality

***** 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

=====