



=====  
**LA POSITIVE AGING NEWSLETTER**

**Aprile/Maggio/Giugno 2020**

Numero 113

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

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

**In questo Numero:**

**- COMMENTO**

- **Dalla vulnerabilità alla capacità di cambiare**

**- RICERCHE**

- **Resistere alla discriminazione degli anziani**
- **Raccomandazioni per la salute del cervello**
- **Connessione e significato nella seconda metà della vita**

**- OPPORTUNITA' E OPZIONI**

- **Salvare il nostro futuro**

- **Amazing Grace**
  - **Imparare per tutta la vita**
  - **LIBRI consigliati**
  - **No Stopping Us Now: The Adventures of Older Women in American History di Gail Collins**
  - **INFORMAZIONI AI LETTORI**
- 

**\*\*\* COMMENTO \*\*\***

**Dalla vulnerabilità alla capacità di cambiare**

I mesi scorsi hanno rappresentato una grossa sfida per tutti noi, in particolare per gli anziani, dato che il coronavirus ha colpito in particolar modo i residenti di centri per anziani. Sicuramente è stata garantita la massima cautela. Tuttavia, c'è una sfida più sottile in gioco relativa alla propria percezione di sé. Gli anziani già soffrono per via di uno stereotipo che collega la vecchiaia all'incapacità e alla debolezza. Secondo le ricerche in merito, c'è anche una forte tendenza ad applicare questo stereotipo a se stessi mentre si invecchia. Si segue la logica del "se le persone diventano più deboli e vulnerabili con l'età, anche io dovrei essere più debole e vulnerabile invecchiando". Quando si tratta di plasmare il futuro della società questa visione di sé invita all'inattività e alla noncuranza. "Dopo tutto, che posso fare? Sono vecchio e debole".

Questi sentimenti di incapacità potrebbero intensificarsi per via dei molti cambiamenti che sopraggiungono. Il riscaldamento globale porta a dinamiche climatiche mai sperimentate prima ed i conflitti ad ogni livello di vita impediscono l'azione. Inoltre in politica ci sono tendenze che vanno nella direzione del totalitarismo, della soppressione e dell'isolazionismo. Le politiche che favoriscono gli interessi

economici privati mettono l'accento su ciò che si possiede e sullo sfruttamento dell'ambiente. Allo stesso tempo si alza il grido di coloro che cercano giustizia, verità e rispetto dei diritti umani. Nella situazione attuale i popoli del mondo si stanno confrontando con una serie di grandi sfide, alcune delle quali tra le più impegnative della storia dell'umanità.

Come ha affermato di recente l'ex presidente Obama in risposta alle grosse problematiche sociali degli Stati Uniti "il cambiamento non avrà luogo se aspettiamo che lo metta in atto qualcun altro o se lo rimandiamo. Noi siamo le persone che stavamo aspettando. Noi siamo il cambiamento che stavamo cercando." Perciò lasciare il cambiamento a qualcun altro perché ci si sente deboli o perché si viene trattati da "deboli, vulnerabili e incapaci" non dovrebbe essere un'opzione. C'è bisogno di tutti!

Considerate i contributi che gli anziani possono offrire. Prima di tutto l'esperienza di una vita. Ci si è confrontati con sfide di ogni genere, si sono affrontate tempeste, si è sperimentato il successo e la sconfitta. Si è stati testimoni di ciò che ha funzionato e ciò che è fallito, le potenzialità della collaborazione e del conflitto, la crescita e il deterioramento della fiducia e molto altro. Si hanno anche ricordi del passato da mettere a confronto con il presente per valutare i movimenti incerti verso il futuro. Le ricerche sull'invecchiamento rivelano che la popolazione anziana costituisce il serbatoio di saggezza della società. Gli anziani hanno la capacità di valutare i pro e i contro, di prendere in considerazione una vasta gamma di fattori e di resistere al vortice delle passioni del momento. Queste sono risorse vitali.

Il numero degli anziani sta aumentando. Con l'aspettativa di vita che si espande, cresce anche la proporzione di popolazione sopra i 70 anni. Conseguentemente il potere politico di questo gruppo sta aumentando. Ci sono tutte le condizioni perché la saggezza possa operare. Per dirla con le

parole di Obama “ci aspetta qualcosa di meglio se abbiamo il coraggio di raggiungerlo, di continuare a combattere e a lavorare.” Abbiamo enormi capacità di forgiare il futuro.

Mary e Ken Gergen

---

### **\*\*\*RICERCHE\*\*\***

#### **Resistere alla discriminazione degli anziani**

Nell'articolo di apertura abbiamo menzionato il modo in cui gli stereotipi sull'invecchiamento possono farsi spazio nella nostra idea di noi stessi. Ciò può essere paralizzante in quanto crea le premesse per l'insicurezza, la timidezza e l'inattività. La presente ricerca lo illustra. In questo studio 80 partecipanti tra i 60 e i 93 anni, età media di 75 anni, sono stati sottoposti a un breve test cognitivo che rintraccia i primi sintomi di demenza. Il progetto della ricerca prevedeva di introdurre stereotipi sull'invecchiamento prima di somministrare il test in modo tale da compromettere la performance. Nello specifico se si ricorda al partecipante che è vecchio e probabilmente senile, la minaccia di questa possibilità perturba i normali pensieri della persona.

I partecipanti sono stati sottoposti al test individualmente a domicilio oppure presso un centro anziani da parte di uno studente diplomato. Persone scelte casualmente sono state informate che il test era stato somministrato a partecipanti più giovani. Di fatto gli è stato ricordato che sono anziani e sarebbero stati messi a confronto con partecipanti più giovani. Nel gruppo di controllo ai partecipanti è stato riferito che il test non si differenziava per l'età dei partecipanti.

Il risultato mostra come tra i partecipanti messi in allerta all'incirca il 40% hanno avuto risultati scarsi nel test. In altre

parole se gli fosse stato somministrato in contesto clinico, avrebbe ricevuto una diagnosi di pre-demenza, con conseguenze serie per l'anziano e per la sua famiglia. Nel gruppo di controllo la percentuale riscontrata è stata del 10%. E anche in questo caso non si può essere del tutto certi che le paure private dei partecipanti non abbiano pregiudicato l'andamento del test.

La ricerca mette in evidenza quanto sia importante combattere gli stereotipi sull'età. Per gli anziani questo significa resistenza attiva, sia personalmente che pubblicamente. Per i giovani c'è da dire che divertirsi dietro le spalle degli anziani oggi potrebbe ritorcersi contro di loro domani, quando saranno a loro volta anziani.

Tratto da: Negative aging stereotypes impair performance on brief cognitive tests used to screen for predementia by Marie Mazerolle, et al. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2017, 72, 932-936

### **Raccomandazioni per la salute del cervello**

In che modo si mantiene il cervello in salute? Dal mondo medico sono emerse alcune raccomandazioni per mantenerlo in ottima forma.

1. Attività fisica. Si deve puntare a 150 minuti di attività fisica alla settimana
2. Idratazione. Bere acqua e succhi di frutta può aiutare a mantenere il cervello in buono stato
3. Nuove sfide. Confrontarsi con opportunità per imparare cose nuove e interessanti
4. Vivere secondo uno stile di vita mediterraneo. Mangiare verdura e frutta fresche, specialmente se dai colori intensi. Uscire per socializzare con altra gente
5. Riposo. Dormire almeno 7 ore per notte e godere dei benefici del rilassamento magari meditando durante il giorno

Tratto da: Brain Health in Memory Care by Krystal Culler, Cathee Steghl, Patrick Cleary & Caroline Larimore. *Today's Geriatric Medicine*, July August, 2020, 22-25.

### **Connessione e significato nella seconda metà della vita**

Christopher Tovey è uno psicoterapeuta di 70 anni che sta facendo ricerche sul modo in cui le persone trovano un significato, uno scopo e auto realizzazione nella tarda età e sui metodi di counseling che possano essere d'aiuto in questo senso. Ha gentilmente inviato un articolo alla nostra Newsletter, da cui abbiamo tratto questo brano:

Mi sto sforzando di fare la differenza per migliorare il benessere degli adulti sopra i 65 anni che hanno bisogno di supporto pratico, emotivo e spirituale dando loro accesso ad un servizio di counseling adeguato cui rivolgere i loro desideri e i loro bisogni. Ho constatato che un processo di assistenza sensibile grazie alla quale le persone possano raccontare le proprie storie e trovare significato nella loro vita passata, presente e futura sembrava allontanare la sofferenza e rendere i miei clienti in grado di mantenere o riguadagnare la loro resilienza e farli adattare in maniera pro-attiva ai cambiamenti continui e alle transizioni delle loro vite. Sono interessato dall'idea che gli anziani continuino ad apprendere e sviluppare il loro potenziale per godere di forme uniche e diversificate di ciò che Lars Tornstam chiama "gero-trascendenza". Io sostengo che il significato derivi dalla nostra capacità di connetterci. Sgorga dal modo in cui siamo connessi e coinvolti negli aspetti fondamentali della nostra identità. Porta i nostri valori e le nostre credenze insieme alla nostra risposta emotiva al mondo. Tutti questi elementi sono necessari per dare senso

alle nostre esperienze presenti e per dare una direzione e significato alla nostra vita. Condivido la preziosa prospettiva di Ken Gergen sul recupero relazionale che vede cliente e terapeuta “impegnati in una sottile e complessa danza di co-azione, una danza in cui il significato è in continuo cambiamento e i cui risultati possono trasformare la vita relazionale del cliente”.

Tratto da: Existential Therapy and Lifelong Learning by Christopher Tovey: [kenilworthcounselling.co.uk](http://kenilworthcounselling.co.uk)

---

### \*\*\* OPPORTUNITA' E OPZIONI\*\*\*

Normalmente pubblichiamo nella Newsletter notizie interessanti del momento. Tuttavia l'importanza data nelle notizie dei mesi scorsi alla pandemia e alla politica hanno offerto pochi spunti. In compenso la situazione ci ha spinti a dare più spazio ai lettori e ad altri che sono “in conversazione” con noi.

#### **Salvare il nostro futuro**

Glenn Sankatsing, lettrice e membro della Fondazione Rescue our Future ci ha scritto con la speranza che i lettori della Newsletter possano entrare in dialogo sui rischi che minacciano la nostra permanenza sulla Terra:

Con l'intento di offrire uno spazio di discussione globale e portare a confronto menti critiche e persone preoccupate a discutere e dialogare sul futuro dell'umanità da salvare, la Fondazione ha prodotto la sua prima pubblicazione *Quest to Rescue our Future*, riguardante lo stato di precarietà in cui procede il viaggio dell'umanità. Al di là dell'allarme, il lavoro ispira la speranza che una mobilitazione massiccia delle

riserve morali possa permettere ancora all'umanità di prendere in mano il suo futuro. Le tante difficili sfide e gli interrogativi profondi che questa ricerca presuppone non possono essere affrontate dai singoli individui - per quanto impegnati - ma necessitano di uno sforzo collettivo sia intellettuale che spirituale di tutte le persone e delle organizzazioni di tutto il mondo. Nuovi spazi in cui pensatori di tradizioni e visioni del mondo diverse possono riflettere insieme apriranno la strada per un incontro rispettoso di una moltitudine di idee che possono plasmare la strada da seguire per salvaguardare il futuro dell'umanità. Alla luce di questo incontro globale la Fondazione vi invita a leggere e discutere in maniera critica il *Quest to Rescue Our Future* ([www.rescueourfuture.org/sample.pdf](http://www.rescueourfuture.org/sample.pdf)) e partecipare agli sforzi dell'umanità nel trovare modi di riprendere controllo del suo destino in una cultura della speranza. "L'Umanità non sembra avere delle opzioni, ma dobbiamo agire subito perché il tempo sta per esaurirsi. Si tratta di agire ora o mai più, quindi agiamo ora." Il tempo è maturo per fare squadra e unirvi alle iniziative incoraggianti di tutto il mondo in modo da dare forma ad un futuro migliore per l'umanità.

### **Amazing Grace**

Una delle risorse web con cui abbiamo sentito una speciale affinità ha origine in Sud Africa ed è la creazione della mente e del cuore di Grace, una donna che è stata a lungo una rappresentante del movimento *Conscious Aging*. Il sito web è chiamato giustamente *A Mind of Grace* (<https://www.amindofgrace.co.za/>). Il sito contiene una serie di elementi interessanti che ruotano intorno a un blog affascinante. Questo mese in particolare, siamo stati colpiti da una nuova iniziativa di Grace, cioè la formazione di un Ted Circle. Questi circoli sono legati ai noti Ted Talks e invitano le persone a sviluppare gruppi di discussione che



possano mettere in atto delle conversazioni. Coinvolgendo una dozzina di anziani della comunità, questo gruppo ha affrontato l'argomento della ricerca della trascendenza, di qualcosa che vada al di là del mero mondo materiale. Siamo grati a Grace per aver condiviso le avventure di questo gruppo <https://www.amindofgrace.co.za/searching-for-transcendence/>

### **Imparare per tutta la vita**

Da molto tempo sosteniamo il Siegal Lifelong Learning Program della Case Western Reserve University. Il programma offre a persone di tutte le età l'opportunità di esplorare una grande varietà di argomenti. Molti dei percorsi di apprendimento sono online e alcuni sono gratuiti. Di recente ci hanno inviato una lista di corsi molto interessanti, accessibili dal loro sito. Per esempio: "Hamilton: Fact and Fiction, Past and Present" (Hamilton, fatti e finzione, passato e presente). I corsi avranno luogo di lunedì, dal 6 al 27 luglio. Durante l'estate i corsi spazieranno tra Shakespeare, Socrate e i Giochi Olimpici. Le lezioni sono in tempo reale con regolari docenti. Il Siegal Program offre anche conferenze su argomenti come "Media Literacy: Fake News, Faux News? Real News or Raw news? And How to Tell the Difference," (Capire i Media: Fake News, Faux News? Real News o Raw news? Come capire le differenze) una conferenza di un'ora su questo affascinante argomento. Questi corsi possono essere guardati in qualsiasi momento. Il sito web della Siegal offre anche opportunità di viaggio e altre opportunità educative. <https://Case.edu/lifelonglearning/>

---

**\*\*\* LIBRI CONSIGLIATI \*\*\***

**No Stopping Us Now: The Adventures of Older Women in American History di Gail Collins**

Questo libro è rimasto sul mio scaffale per alcuni anni, ma dati i recenti dibattiti sul modo in cui capiamo la storia ho pensato fosse arrivato il momento di recensirlo. Pensando alle nostre lezioni di storia dall'inizio del percorso scolastico fino al liceo, faremmo fatica a ricordare figure femminili - giovani o anziane - che fossero state nominate. In parte questo accade perché ciò che viene considerato storia è di solito legato alla gestione del potere - politico, religioso, economico e così via. Dato che le donne sono, secondo lo stereotipo, il "sesso debole" semplicemente non contano nel processo del "fare la storia".

Nel suo libro, Gail Collins apre i nostri occhi sulle signore che hanno fatto la differenza nella storia americana. Il modo in cui le donne hanno influenzato la società sono stati spesso indiretti e domestici. La Collins fa l'esempio di Lydia Maria Child. Nata nel 1808, diventò famosa per il suo libro *The Frugal Housewife*. Diventata celebre, viaggiò per tutto il paese organizzando conferenze sulla gestione domestica. La sua influenza sulla formazione delle casalinghe e sul ruolo della donna è significativa. E' interessante notare che pubblicò anche un libro in cui perorava l'emancipazione degli schiavi: era la prima donna bianca a farlo. Scrisse anche per sostenere i Nativi Americani e i diritti delle donne. Molto spazio è dedicato al ruolo della donna anziana nella società di quel tempo, specialmente all'interno della famiglia e della comunità. Molte delle storie raccolte hanno un lato umoristico e affrontano il ruolo della donna nelle relazioni di genere. Quello che è particolarmente significativo, comunque, è l'enfasi posta sul modo in cui le donne riuscissero a controllare la gran parte della vita sociale. Collins pone l'accento sui vantaggi che le donne anziane

hanno oggi, rispetto al passato. “Oggigiorno le donne di mezza età, considerando l’aspettativa di vita, possono iniziare a pensare a che tipo di carriera vorranno portare avanti quando avranno 80 anni. Sembrerebbe che niente, nemmeno l’età, possa fermarci.”

MMG

---

**\*\*\* INFORMAZIONI AI LETTORI \*\*\***

*- Domande e feedback*

Questo numero è stato realizzato con la collaborazione della dott.ssa Laura Nicolae. 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](mailto: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](http://www.positiveaging.net)

*- Per iscriversi alla Newsletter*

Chi desidera abbonarsi gratuitamente alla Newsletter può visitare la pagina:

[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://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](mailto:info@taosinsitute.net)

=====