VERSO I CENTO ANNI: IL RUOLO DELLA PSICOGERONTOLOGIA

Invecchiamento ed età senile: declino progressivo e irreversibile?

"Senectus ipsa morbus est" "Senectus insanabilis morbus"

La vecchiaia è a metà strada fra la salute e la malattia, *Galeno*

"Senectus" = "sensuum diminutio" *Isidoro da Siviglia*

"Senescere" = "se nescire", *Sant'Antonio da Padova*

Vecchiaia = età del disadattamento

Ciclo di vita e realizzazione di sé

Caratteristica principale dell'invecchiamento è la sua ***VARIABILITA'*** (Eterocronia)

Dicotomia esistenziale

- Anziani autonomi, attivi
- Anziani in difficoltà

"Il tempo viaggia con diversa andatura a seconda delle persone",
William Shakespeare, A piacer vostro, 3, II

"Le donne invecchiano, gli uomini muoiono", *Simone Signoret*

"Ci si mette molto tempo per diventare giovani",
Pablo Picasso

FATTORI DELL'INVECCHIAMENTO

- GENETICI, BIOLOGICI
- CONDIZIONE ECONOMICA
- LIVELLO EDUCATIVO-CULTURALE
- STRUTTURA DI PERSONALITA'
- EVENTI ED ESPERIENZE
- AMBIENTE SOCIALE
- SALUTE
- AFFETTI
- MOTIVAZIONI
- CREATIVITA'

“Le componenti del nostro corpo dotate di una funzione, se esercitate con moderazione e impegnate in attività per loro abituali, si mantengono sane e invecchiano più lentamente, se invece vengono lasciate inattive, presentano difetti di sviluppo, si ammalano facilmente e invecchiano rapidamente” *Ippocrate*

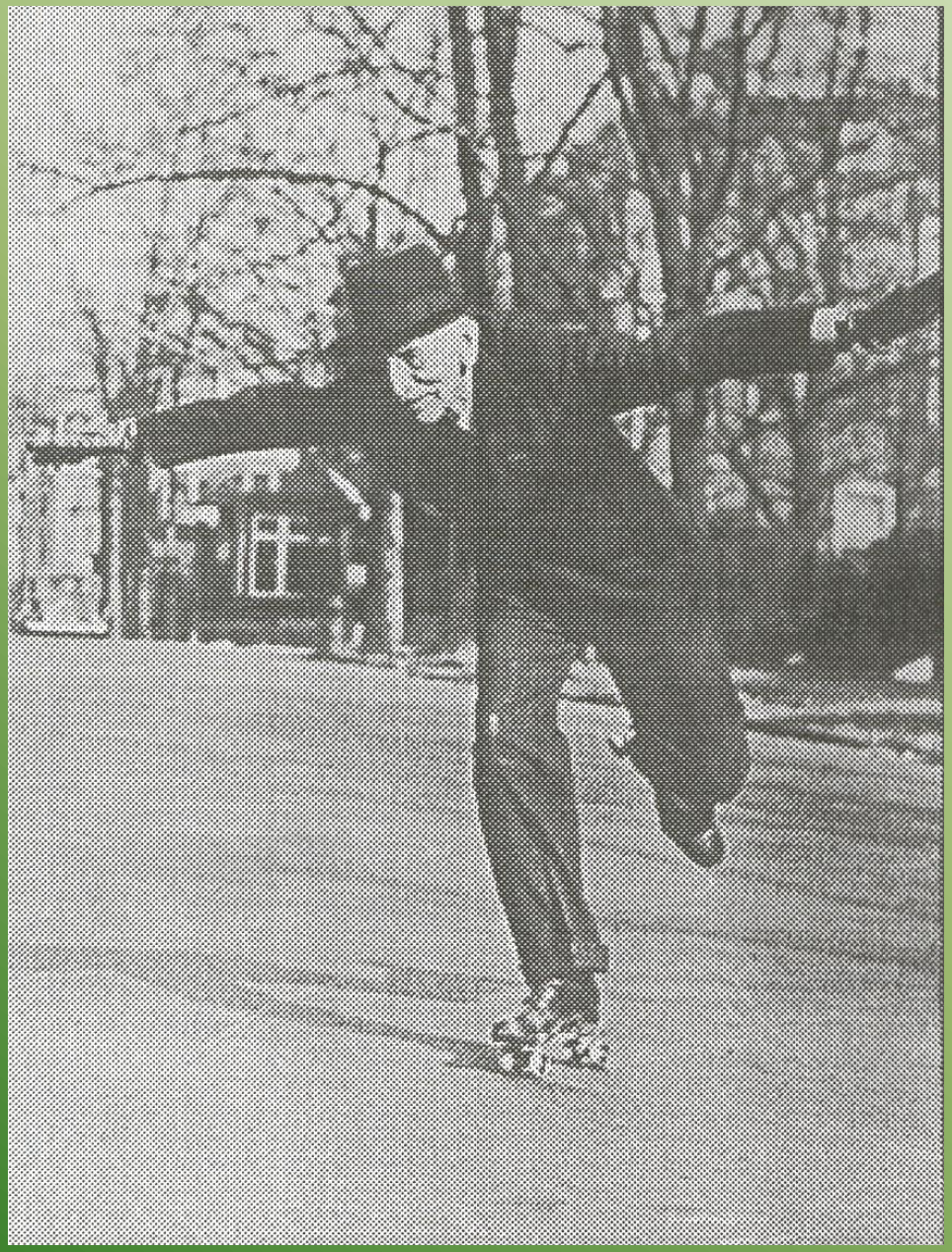
“Mens sana in corpore sano” *Decimo Giunio Giovenale, X, 356*

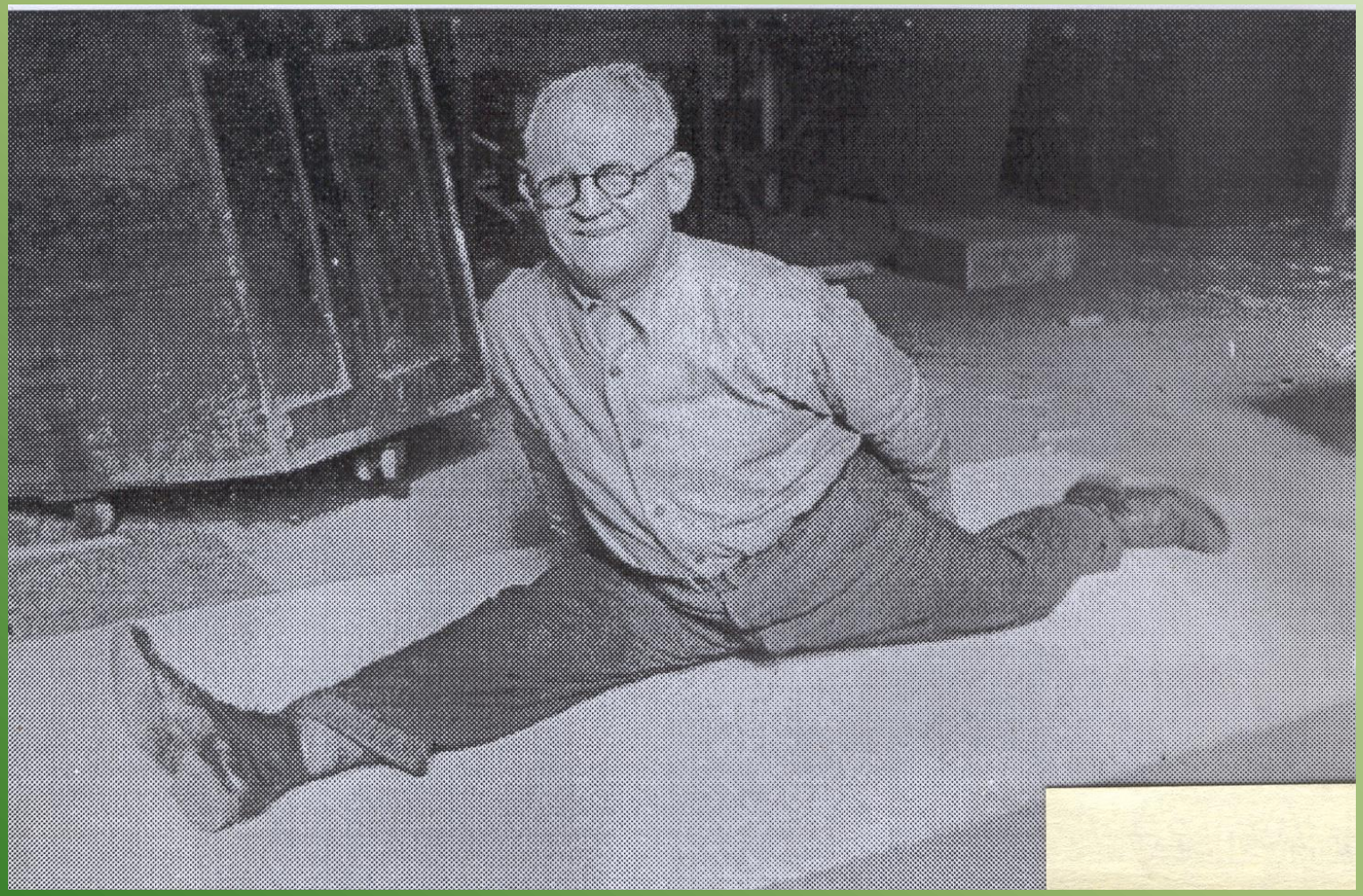
“La nostra natura è nel movimento”, *Pascal*

“Quando l’uomo si trova in movimento, immagina sempre uno scopo a quel movimento (…) Ha bisogno di immaginarsi una terra promessa per avere la forza di muoversi”, *Lev Tolstoj*

F P G

ARIBAM





PSICOLOGIA POSITIVA

Studio e realizzazione del benessere soggettivo in chiave:

- edonica: dimensione affettiva e soddisfazione della vita

- eudaimonica: autorealizzazione, costruzione di significati, condivisione di obiettivi.

Interventi - oltre che in ambito economico, lavorativo e scolastico - anche sulla salute (nella prospettiva salutogenica) e alla clinica, nella quale tende alla valorizzazione delle potenzialità positive, presenti anche nei pazienti più compromessi.

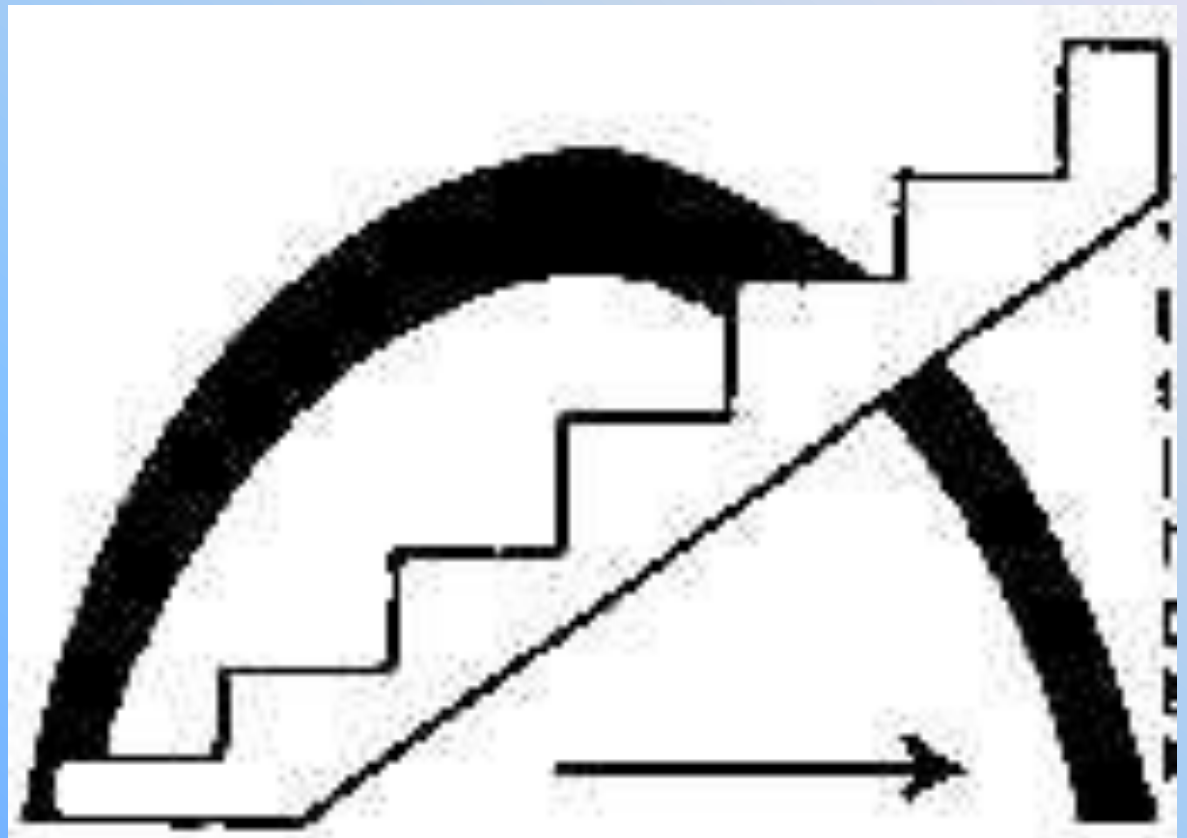
In psicogerontologia, la psicologia positiva sottolinea il ruolo che esercita la creatività nel processo di invecchiamento.

“Use it or lose it”, *Elkhonon Goldberg*

“Sì come il ferro arruginisce sanza uso e l'acqua nel freddo si addiaccia così lo 'ngegno sanza esercizio si guasta”, *Leonardo da Vinci*

“E’ vero che stiamo perdendo le cellule cerebrali, come un albero le foglie d’autunno; ma è vero anche che in questo modo si apre una radura, lasciando più spazio agli uccelli che vogliono venire a visitarci ”

James Hillman



Il grafico di Arnheim

AREE DELLA CREATIVITA’

- Scrittura: poesie, racconti, diari, articoli, aneddoti
- Pittura: matite, pastelli, acquerelli, tempera, olio, guazzi e collage.
- Scultura: cartapesta, plastica, legno, pietra, composizioni di diversi oggetti.
- Musica: suonare uno strumento, cantare, comporre canzoni.
- Artigianato: cucito, tessitura, ricamo, cura dei fiori, coltivazione dell'orto, bricolage, decorazione del vetro, manipolazione di creta, carta, cuoio, cera; recupero materiale di scarto.
- Organizzazione: spettacoli, visite, viaggi turistici e/o per partecipare ad avvenimenti sociali, culturali, sportivi.
- Attività fisico-sportive: invenzioni di nuovi esercizi, studio e ricerca di nuovi percorsi ginnici.
- Fotografia, videoregistrazione, cucina, giardinaggio, teatro, invenzione di giochi, accudimento di animali domestici.
- Comunicazione: con coetanei, con giovani, con figli e nipoti

Scrittori: Sofocle, *Edipo a Colono* a 89 anni; Voltaire, *Irene* a 84 anni; Johann Wolfgang Goethe, *Faust* a 80 anni; Victor Hugo, *L'arte di essere nonno*, a 75 anni; Alessandro Manzoni, *Saggio sulla rivoluzione italiana del 1859*, a 88 anni; Francisco Coloane, *Una vita alla fine del mondo* a 90 anni; Gabriel Garcia Marquez, *Non sono venuto a far discorsi*, a 83 anni; José Saramago, *Caino*, a 87 anni; Doris Lessing, *The cleft*, a 88 anni; Nadine Gordimer, *Beethoven per un sedicesimo nero*, a 85 anni.

Musicisti: Giuseppe Verdi, *Falstaff* a 80 anni, *Pezzi sacri* a 85 anni; Igor Stravinskij, *Elegia per John Fitzgerald Kennedy* a 82 anni; Luigi Cherubini, *Messa funebre* a 76 anni; Claudio Monteverdi, *L'incoronazione di Poppea*, a 75 anni; Arnold Schonberg, *De profundis*, a 75 anni; Franz Liszt, *Bagatella senza tonalità*, a 74 anni; Gioacchino Rossini, *Petite Messe Solennelle* a 71 anni.

Direttori e Interpreti: Arthur Rubinstein, James Hubert (Eubie) Blake, Arturo Toscanini, Vladimir Horowitz, Herbert von Karajan, Andrés Segovia, Sviatoslav Teofilovich Richter, Claudio Arrau, Arturo Benedetti Michelangeli, Carlo Maria Giulini, Pierre Boulez

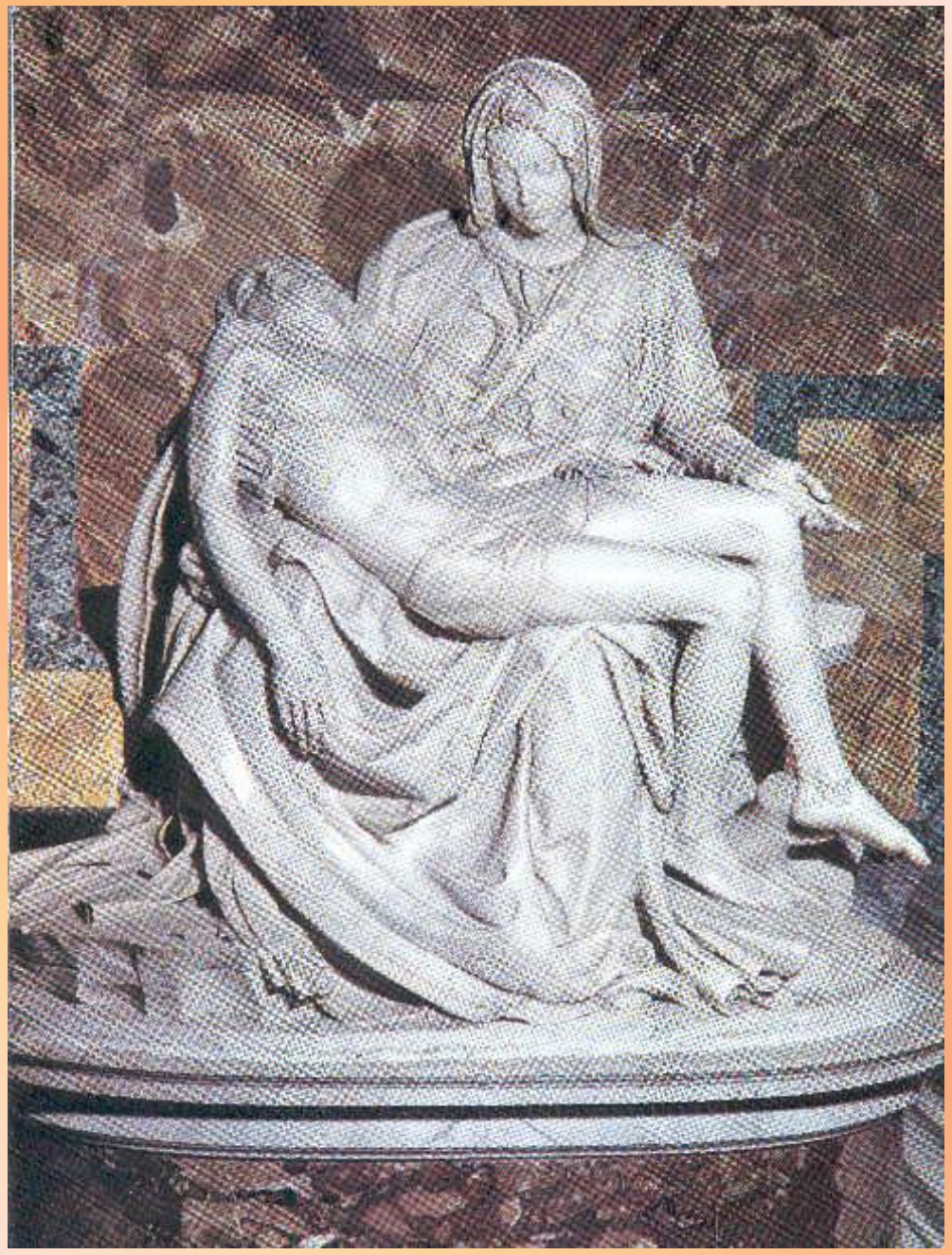
Architetti: intorno e dopo i 90 anni hanno prodotto opere significative: Frank Lloyd Wright, Charles-Edouard Jeanneret (Le Corbusier), Giò Ponti, Pier Luigi Nervi, Giovanni Muzio, Giovanni Michelucci, Ignazio Gardella, Ludovico Barbiano di Belgioioso, Luigi Caccia Dominioni

Registi cinematografici: Charlie Chaplin, Akira Kurosawa, Alfred Hitchcock, Rober Bresson, John Huston, Ingmar Bergman, Michelangelo Antonioni, Mario Monicelli, a 91 ha realizzato *Le rose del deserto*, Manuel de Oliveira, a 96 anni ha presentato alla mostra di Venezia del 2004 *Un film parlato*, a 97 anni ha girato *Il quinto impero*, a 98 anni *Bella sempre*, a 99 *Cristoforo Colombo - O Enigma*

Scienziati: Albert Einstein, Bertrand Russell, Ardito Desio, Renato Dulbecco, Rita Levi Montalcini

DONATELLO

Pulpito di San Lorenzo, particolare, 1466, a 80 anni, Chiesa di S. Lorenzo, Firenze



MICHELANGELO
La Pietà, 1498, a 24 anni, Basilica di S. Pietro, Roma

MICHELANGELO?

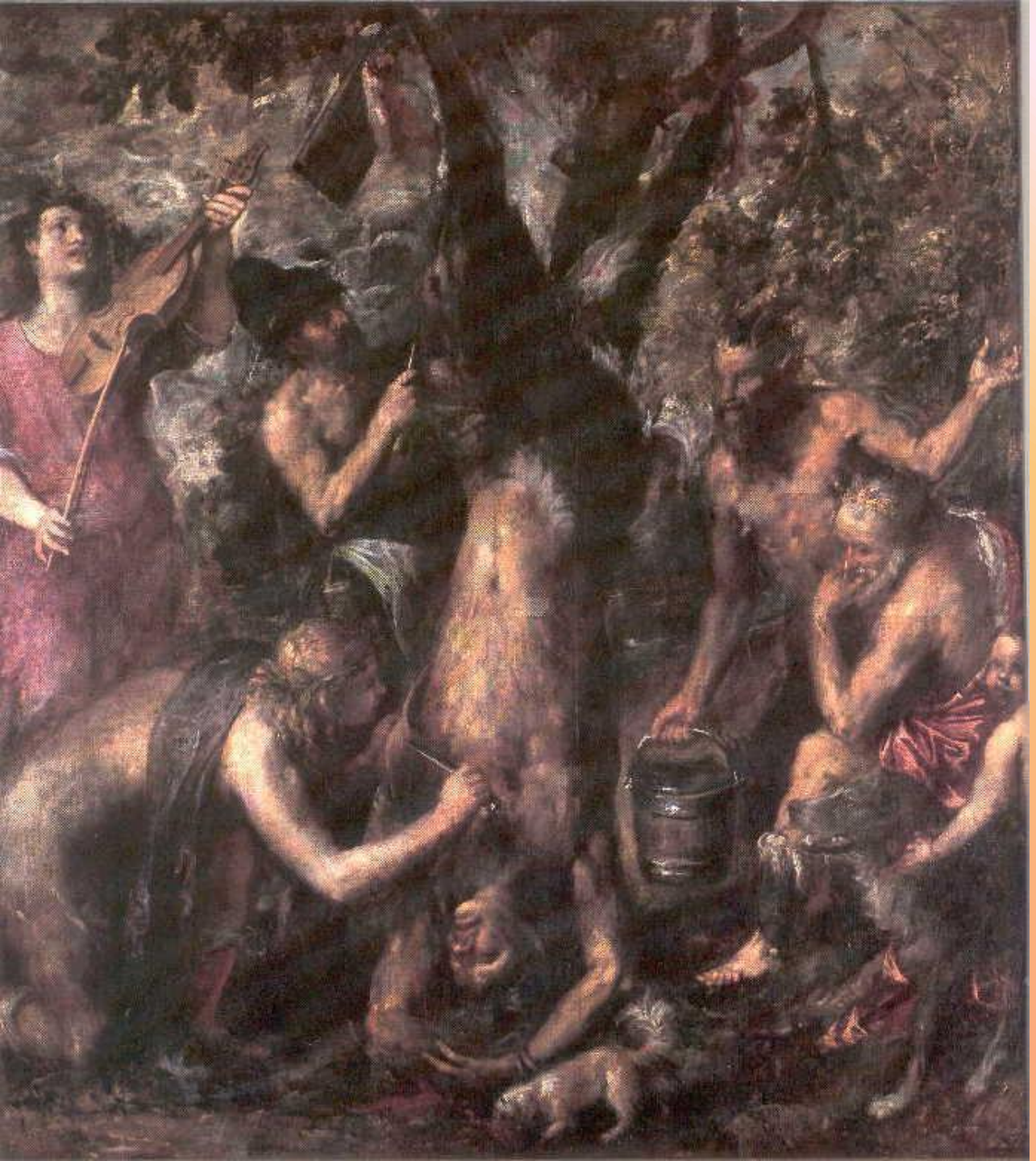
Pietà da Palestrina, 1550, a 75 anni, Gallerie dell'Accademia, Firenze

MICHELANGELO
Pietà, 1555, a 80 anni, Museo dell'Opera, Firenze

MICHELANGELO
Pietà Rondanini, 1564, a 89 anni, Castello Sforzesco, Milano

TIZIANO

La Pietà, 1576, a 84 anni, Gallerie dell'Accademia, Venezia

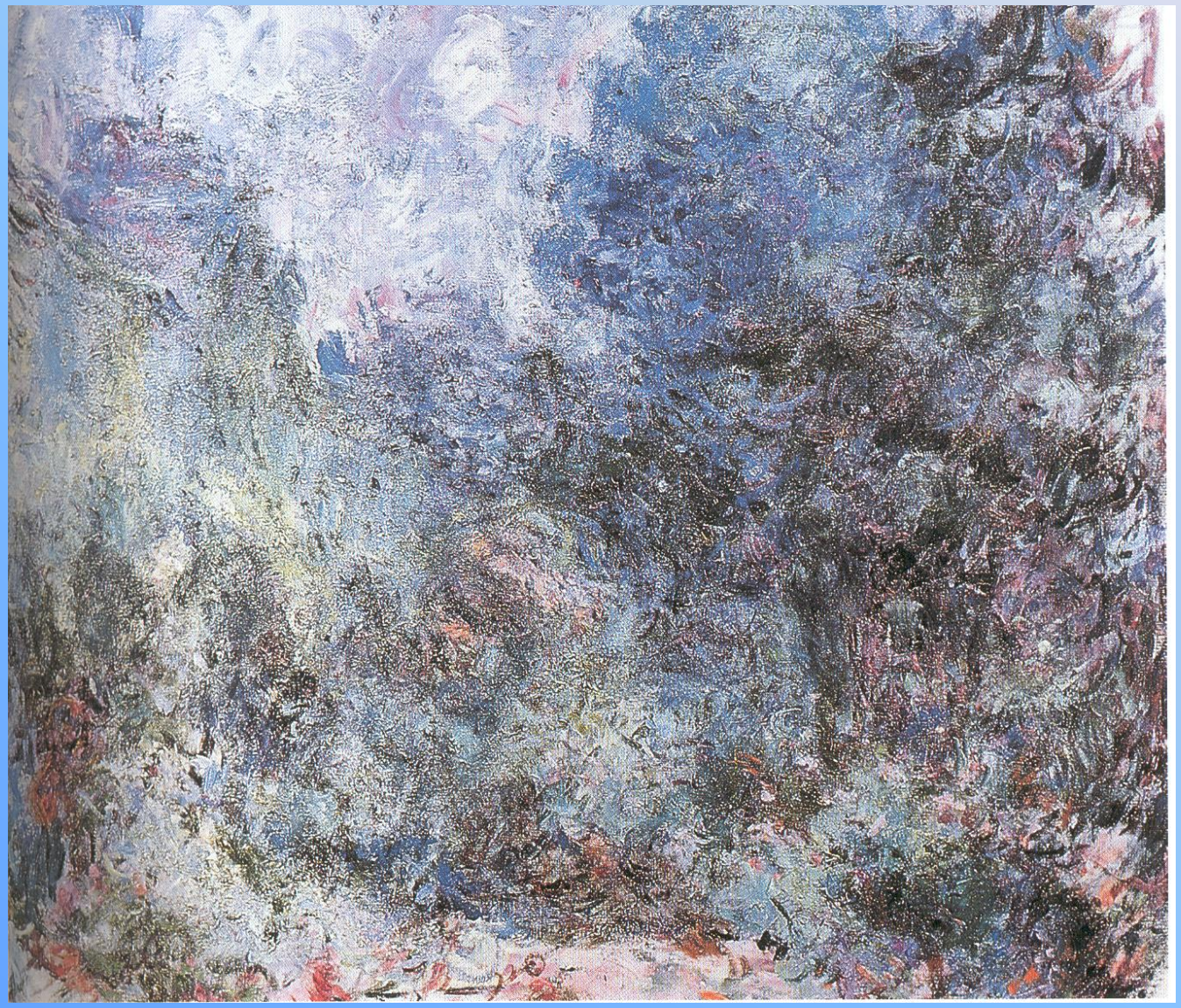


TIZIANO

La punizione di Marsia, 1576, a 84 anni, State Museum, Kromeriz

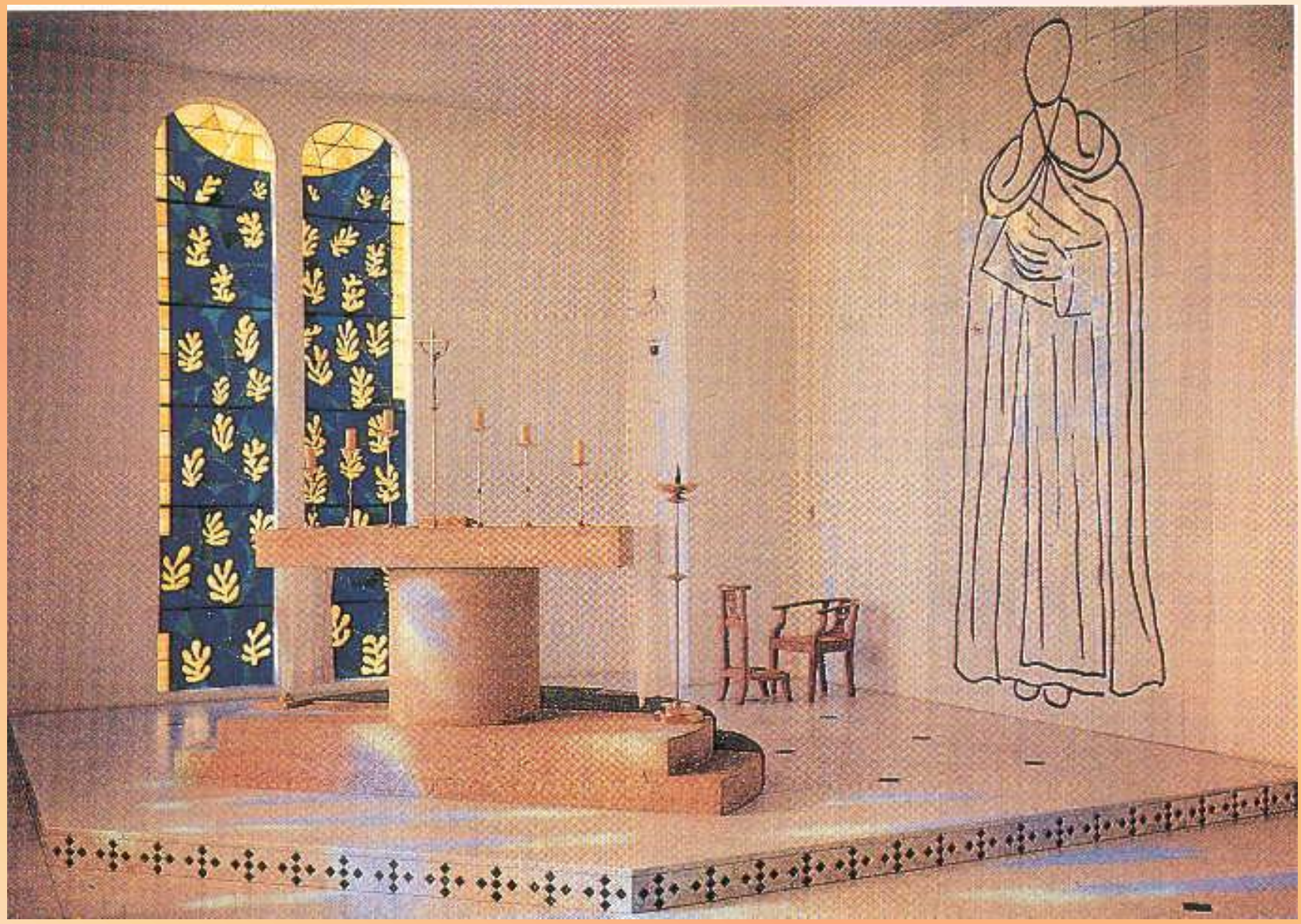
TIZIANO, *Ninfa con pastore*, 1576, a 84 anni, Kunsthistorisches Museum, Vienna

Francisco GOYA
La lattaia di Bordeaux, 1827, a 81 anni, Museo Nacional del Prado, Madrid

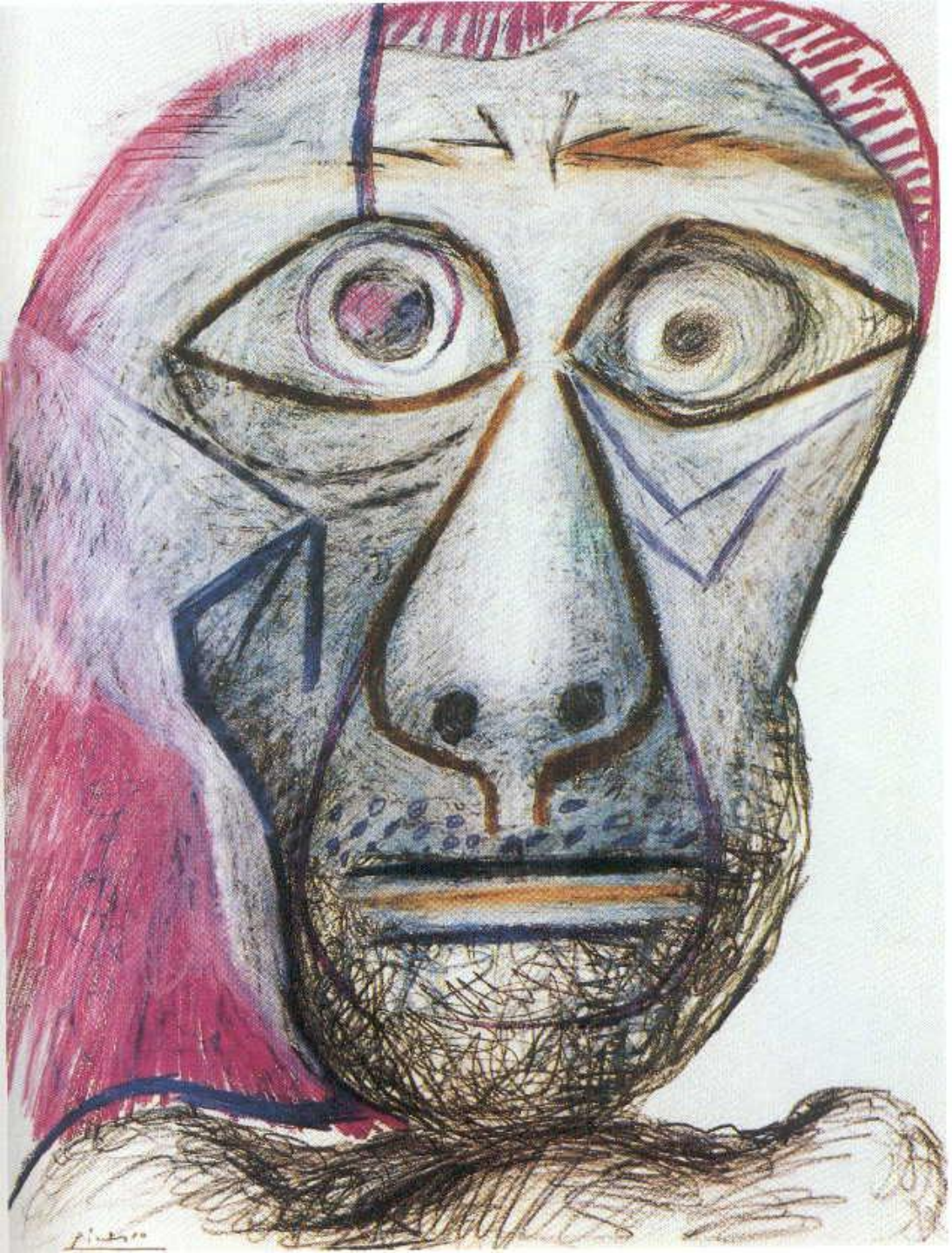


Claude MONET
La casa fra le rose, 1925, a 85 anni, Collezione privata

Edvard MUNCH, *Autoritratto tra l'orologio e il letto*, 1943, a 80 anni, Munch Museet, Oslo

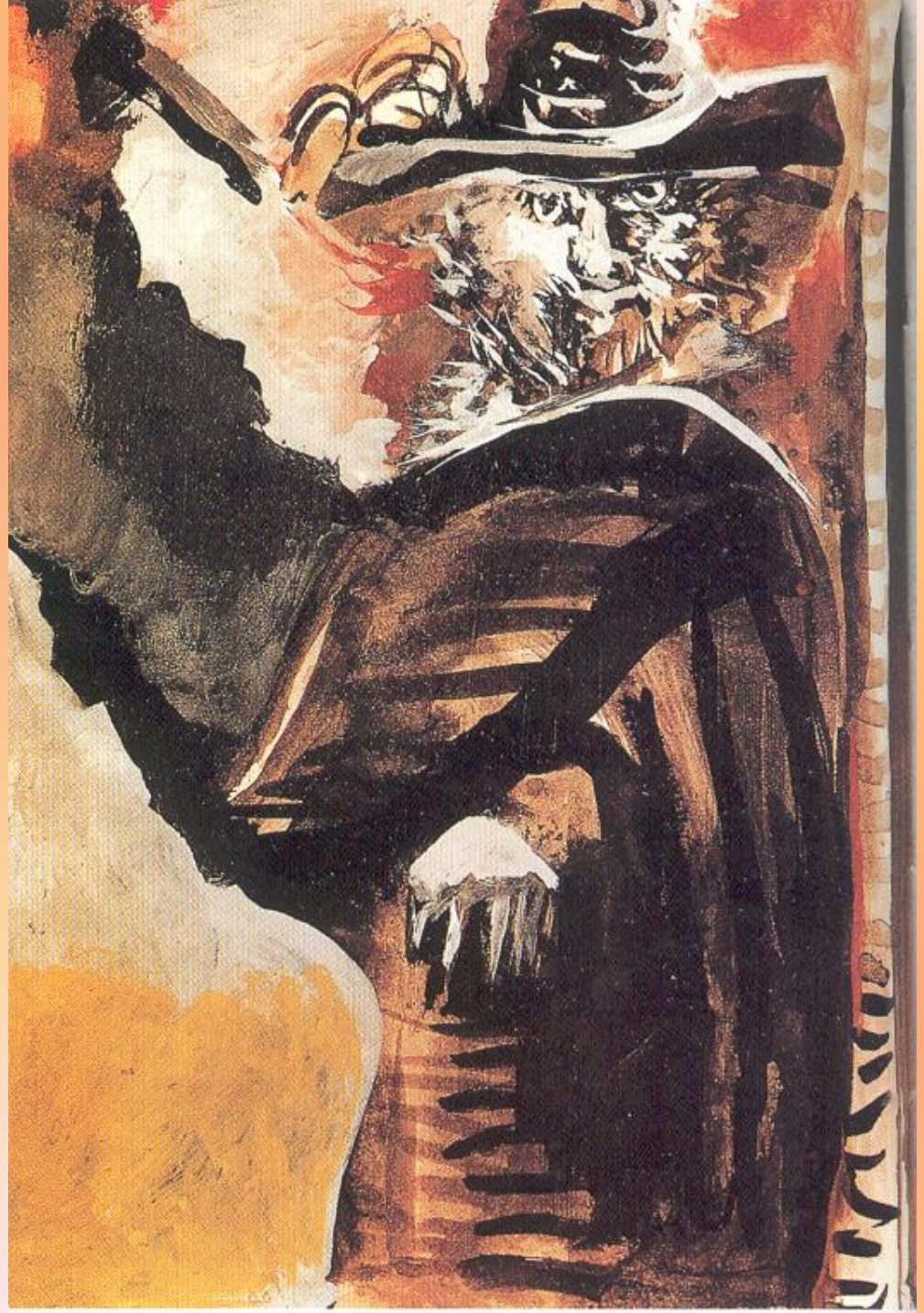


Henri MATISSE - *L'albero della vita*, 1950, a 81 anni, Cappella delle domenicane, Vence



Pablo PICASSO

Autoritratto, 1972, a 91 anni, Fuji Television Gallery, Tokyo



Pablo PICASSO
Moschettiere, 1972, a 91 anni, Collezione Maya Ruiz Picasso

Marc CHAGALL
Il pittore e la sua fidanzata, 1980, a 93 anni, Museo Puskin, Mosca

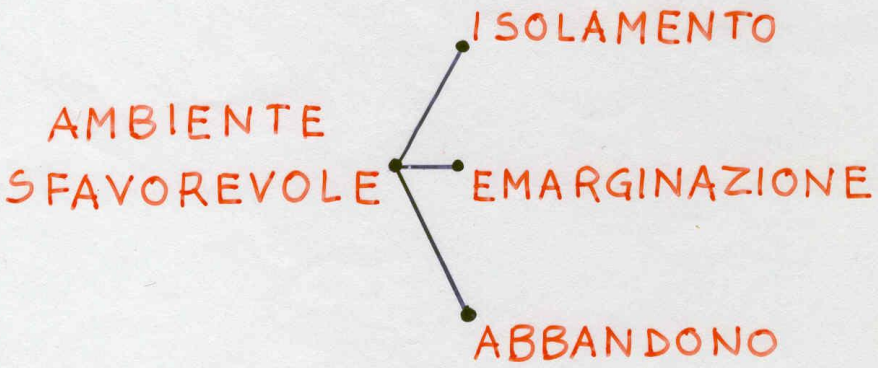
Capacità di adattamento del cervello

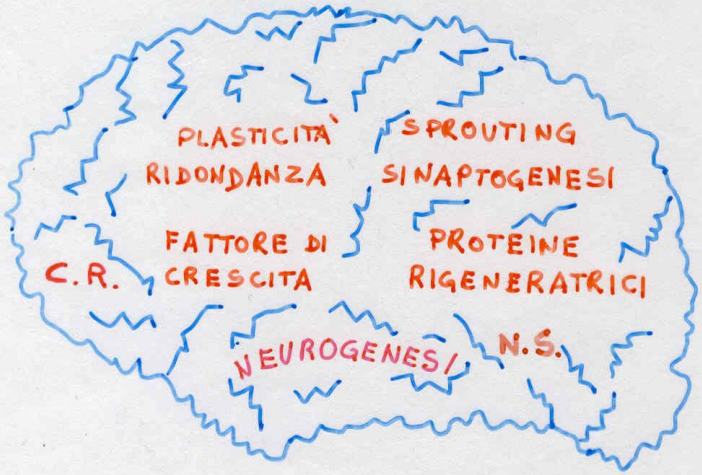
- plasticità: proprietà delle cellule nervose, indipendentemente dall'età, di modularsi in rapporto alle variazioni e sollecitazioni dell'ambiente; il cervello è un organo dinamico, plastico, in continuo riadattamento;
- ridondanza: il cervello può attivare vie nervose mai utilizzate o di riattivarne altre, rimaste silenti anche per lungo tempo;
- sprouting (arborizzazione): le cellule nervose possono ricostruire, se opportunamente stimolate, i loro prolungamenti (assoni e dentriti), le loro vie di interconnessione, di comunicazione.
- sinaptogenesi: i neuroni, se facilitati, sono in grado di ripristinare, riformare le sinapsi perdute, offrire nuovi punti di contatto alle terminazioni nervose - anche attraverso l'incremento pre-sinaptico e l'ipersensibilità post-sinaptica - come se fossero rifornite altre possibilità di linguaggio ai circuiti cerebrali (LeDoux, 2002).

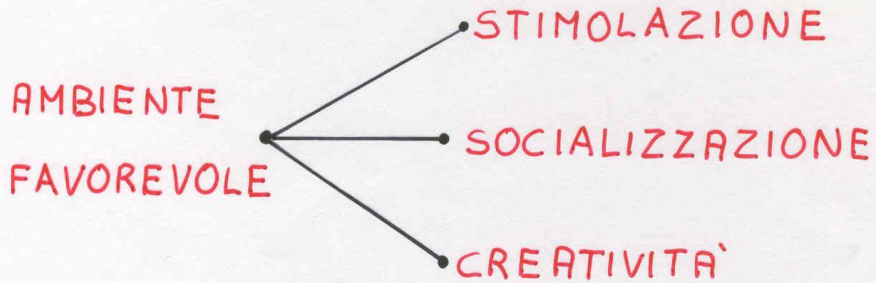
fattore nervoso di crescita (nerve growth factor): è una proteina responsabile della crescita e dello sviluppo del Sistema Nervoso Centrale, attiva anche in età avanzata;

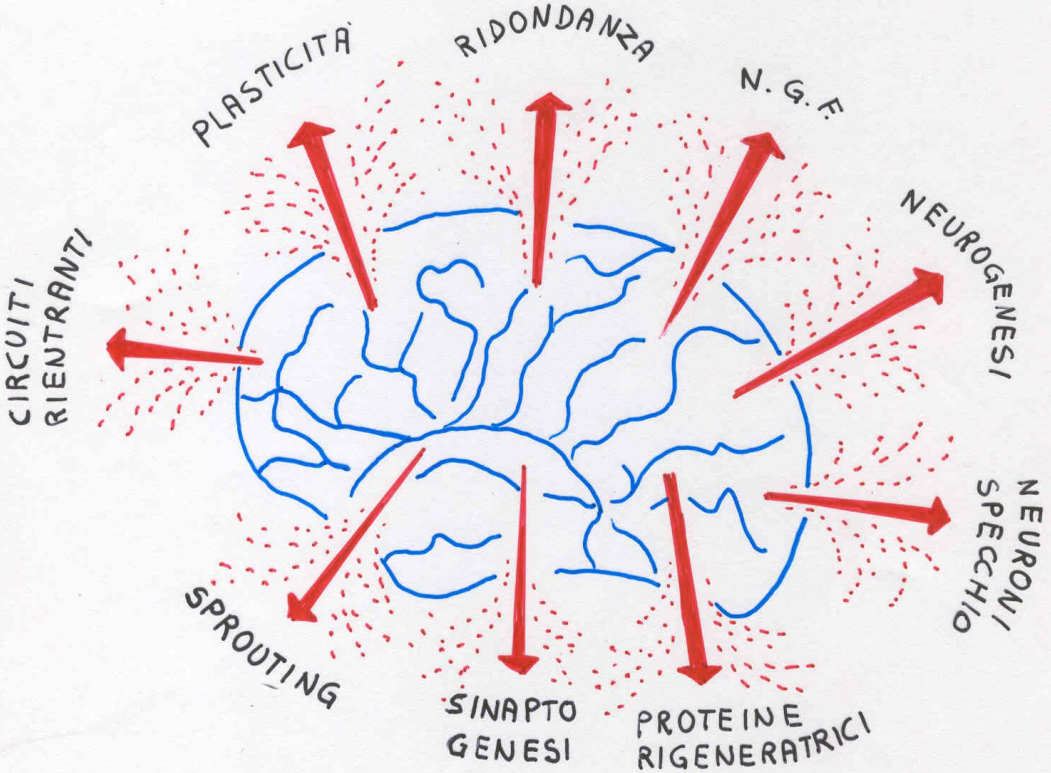
proteine rigeneratrici (esempio: MAP 2): sono mediatori della formazione di nuove vie nervose.

- circuiti rientranti: vie neurali implicate nella realizzazione della coscienza primaria e nell'organizzazione della memoria (Edelman, 2004)
- neurogenesi: si intende la nascita di nuove cellule cerebrali in risposta a stimoli ambientali (Gross, 2000). Con questa scoperta cade il dogma definito delle tre enne (N.N.N. nessun nuovo neurone).
- neuroni specchio: specifici sistemi o reti neurali si attivano nell'osservare e comprendere comportamenti ed emozioni di altri individui, soprattutto della stessa specie (Gallese, Keysers e Rizzolatti, 2004; Rizzolatti, Sinigaglia, 2006).


AMBIENTE
SFAVOREVOLE
ISOLAMENTO
EMARGINAZIONE
ABBANDONO


PLASTICITÀ
RIDONDANZA
SPROUTING
SINAPTOGENESI
FATTORE DI
CRESCITA
C.R.
PROTEINE
RIGENERATRICI
NEUROGENESI
N.S.


AMBIENTE
FAVOREVOLE
STIMOLAZIONE
SOCIALIZZAZIONE
CREATIVITA`


PLASTICITA
RIDONDANZA
N. G. F.
NEUROGENESI
NEURONI SPECCHIO
PROTEINE RIGENERATRICI
SINAPTO GENESI
SPROUTING
CIRCUITI RIENTRANTI

“Il cuore deve essere pronto, ad ogni richiamo della vita, a lasciare tutto ed a iniziare daccapo per allacciare con slancio e senza rimpianti legami nuovi. Ed ogni inizio racchiude un fascino che ci sostiene e ci aiuta a vivere”, *Hermann Hesse*

“Quando si continua a lavorare e si resta sensibili alla bellezza del mondo che ci circonda, si scopre che la vecchiaia non significa necessariamente invecchiare, o perlomeno, non l’invecchiare nel senso comune. Oggi sento, più intensamente di prima, molte cose, e la vita mi affascina sempre di più”, *Pablo Casals*

“La vita di una persona consiste in un insieme di avvenimenti di cui l’ultimo potrebbe anche cambiare il senso di tutto l’insieme” *Italo Calvino*