

CORSO di PSICOLOGIA UTL Biassono AA 2019/2020

Dott.ssa Milena Ungari
Psicologa – Psicoterapeuta

Tempo per crescere tempo per sé – La terza gioventù

1. Cosa significa invecchiare all'interno della psicologia del ciclo di vita

La psicologia dei cicli di vita è quel settore della psicologia che si occupa dell'arco di vita, o del corso di vita e che riguarda la natura e le caratteristiche dello sviluppo dell'uomo. La vita umana infatti si sviluppa ed evolve in fasi ognuna delle quali racchiude una fascia d'età e per ogni fase è previsto un "compito evolutivo". Lo scopo evolutivo della fase della maturità è quello di raggiungere un sentimento di integrità e di completezza che permetterà di sperimentare un senso di pienezza e di vita appagata.

L' "invecchiamento" non inizia da una certa età creando una separazione tra un "prima-giovane" e un "dopo-anziano" ma è un processo costante e continuo che si può vivere in modo sereno cogliendone aspetti positivi e opportunità. Negli ultimi decenni inoltre, grazie a cure mediche sempre più all'avanguardia, maggiore consapevolezza individuale e quindi più attenzione rivolta allo stile di vita, l'aspettativa di vita si è allungata. "Invecchiare" è un fenomeno complesso, un processo dinamico e variabile che dipende da numerosi fattori e che viene influenzato anche dall'epoca e dalla società in cui si vive.

2. Differenza tra invecchiamento biologico e fisico e invecchiamento sociale

L'invecchiamento è un processo inarrestabile e inevitabile che inizia al momento della nascita e termina con la morte. Scientificamente può essere definito come il deterioramento che dipende dal tempo delle funzioni fisiologiche, biochimiche e genetiche necessarie per la sopravvivenza, la fertilità e la riproduzione. E' un processo che agisce in maniera del tutto differente in ciascun individuo. E che come abbiamo visto non chiama in gioco solo variabili **biologiche** e fisiche ma anche **sociali**.

BIOLOGICHE: L'allungamento della vita media dipende da diversi fattori: cure sempre più efficaci per le malattie e i progressi nel campo medico, una migliore consapevolezza di sé, un miglior regime alimentare e attenzione al benessere psicofisico. Medicina e biologia possono aiutarci a comprendere come invecchiamo ma questo processo è molto di più del semplice decadimento di milioni di cellule e geni.

SOCIALI: A livello sociale, la maggiore e più evidente distinzione che demarca una persona "anziana" è la produttività e quindi l'ambito del lavoro. Occorre introdurre un nuovo approccio culturale e riconoscere nell'anziano una risorsa attiva del tessuto sociale anche al termine dell'attività lavorativa.

3. Il pensionamento e l'addio all'attività lavorativa

Il pensionamento è una fase delicata della vita in cui la percezione di invecchiare può essere più forte. Il tempo può diventare uno spazio incolmabile anche perché siamo spesso incapaci di vivere serenamente l'ozio. Essere lungimiranti e prepararsi prima a questo evento può aiutare molto, non solo dal punto di vista pratico per poter impiegare il proprio tempo in modo proficuo e piacevole ma soprattutto dal punto di vista psicologico per non ritenere l'attività produttiva e quindi il lavoro come unico parametro che determina il "valore sociale" di un individuo.

4. Il ruolo degli anziani nella nostra società

Nelle società di qualunque tipo il ruolo degli anziani è una grande ricchezza. La conoscenza, il valore dell'esperienza e la memoria storica che tramandano è un patrimonio insostituibile. In questa nostra frenetica e veloce "società dei consumi", sempre proiettata verso il futuro, gli anziani costituiscono ancora dei ponti tra una generazione e l'altra come erano nel passato?

5. Approfondimento sul ruolo dei nonni: chi è il nonno ideale?

La nascita di un nipote rivoluziona le relazioni tra i vari componenti della famiglia, dai genitori fino ai novelli nonni. Nascono infatti rapporti tri-generazionali, con forti implicazioni, affettive ed emotive, poiché i nonni danno vita con i nipoti ad un rapporto talvolta in armonia con i genitori, a volte in contrasto con loro. Rispetto alle figure educative dei genitori, i nonni sono molto più tolleranti, disponibili al dialogo, talora complici; spesso si manifesta un rapporto

libero, privo delle preoccupazioni tipiche del rapporto genitori-figli. I nonni possono contribuire, in modo complementare e integrativo, alla formazione dei nipoti; non avere responsabilità educative dirette non significa infatti non avere un ruolo importante ed efficace.

6. Come gestire le difficoltà in modo funzionale e sereno

Poiché come abbiamo discusso, le cause che portano all'invecchiamento sono estremamente individuali, si può dedurre che tutti noi possiamo agire attivamente, con responsabilità e ad ogni età per mantenere e garantire al nostro corpo e alla nostra mente uno stato di salute e di perfetta efficienza. Possiamo intervenire in diversi ambiti con piccoli ma importanti accorgimenti apportando abitudini sempre più sane: porre attenzione all'alternanza tra il sonno e la veglia e alle principali routine quotidiane: il risveglio, gli orari dei pasti, i tempi del riposo... Pare che la carenza di sonno sia una delle maggiori cause di deterioramento per l'organismo, soprattutto se cronica. Altrettanto importante è prestare attenzione all'equilibrio nell'alimentazione e alla regolarità dei pasti oltre che alla qualità del cibo per rispettare l'attività del metabolismo.

Inoltre, poiché l'organismo reagisce negativamente agli stati emotivi pesanti, è bene prestare attenzione anche alla "salute emotiva"; per mantenere uno spirito, una mente e un corpo giovane e sano è essenziale curare e diventare maggiormente consapevoli dell'atteggiamento mentale con il quale ci rapportiamo a noi stessi e agli altri.

7. Tempo per crescere, tempo per sé: come vivere il proprio tempo con entusiasmo e curiosità

Con la maturità si ha maggiore consapevolezza e, di solito, si ha una visione più chiara di ciò che ci piace e fa stare bene. La maturità offre maggiore libertà in termini di responsabilità e di tempo: guardare alla nuova o ritrovata libertà con entusiasmo può davvero fare la differenza nel vivere questo periodo della vita come davvero appagante e felice. E' essenziale conservare o scoprire la vitalità per sentirsi felici a qualsiasi età; vitalità è la capacità di esprimersi pienamente, prendendo dalla vita ciò che essa ha da offrire. Questa voglia di fare però richiede motivazione e auto osservazione: che cosa voglio e dove vado? Ha bisogno di un atteggiamento positivo e di energia da investire. Per realizzare le proprie aspirazioni è necessaria una visione positiva delle proprie capacità. Il contrario della vitalità è l'apatia, mancanza di motivazione e interesse. Ognuno, a seconda della propria indole, può trovare l'entusiasmo e l'appagamento in diversi e vari interessi e attività. Ciò che però accomuna le

diverse passioni e occupazioni intraprese è il sentimento di gioia, pienezza, appagamento che se ne ricava.

Bibliografia suggerita per l'approfondimento della tematica

- Wally Festini Harris *"Ricomincio da 60. Storie, idee e suggerimenti per invecchiare meglio"* Le Comete Franco Angeli
- Arrigo Levi *"La vecchiaia può attendere- Ovvero l'arte di restare giovani"* Mondadori
- Gianpaolo Pansa *"Vecchi, folli e ribelli- Il piacere della vita nella terza età"* Rizzoli
- Rudi Westendorp *"Come invecchiare senza diventare vecchi- La scienza della longevità felice"* Ponte alle Grazie
- Daniela Mari *"A spasso con i centenari- Ovvero l'arte di invecchiare bene"* Il Saggiatore
- Bruno Massa *"Giovani fino a cent'anni- Una strategia globale anti-invecchiamento"* Red
- Ryuta Kawashima *"Brain Training"* Mondadori