

Invecchiamento positivo: il ruolo delle risorse e delle competenze

Una delle sfide più rilevanti per la società contemporanea è rappresentata dall'invecchiamento della popolazione, fenomeno che si evidenzia soprattutto nei Paesi industrializzati. L'Europa rappresenta una delle aree geografiche dove l'invecchiamento della popolazione appare più pronunciato, e l'Italia uno dei Paesi con una delle aspettative di vita più elevate, che si attesta sugli 81 anni per gli uomini e gli 86 anni per le donne (EUROSTAT, 2014).

Questa rivoluzione demografica ha portato, negli ultimi decenni, a una forte attenzione ai fattori bio-psico-sociali legati ai processi di invecchiamento e in particolare a quelli che promuovono e sostengono un invecchiamento positivo. Rowe e Khan (1997), adottando una prospettiva sistemico-interazionista sull'invecchiamento, identificano nella presenza di elevate risorse fisiche e cognitive i prerequisiti per il mantenimento della partecipazione attiva alla società, condizione essenziale per poter realizzare un invecchiamento di successo. Secondo questa prospettiva teorica infatti le capacità fisiche e cognitive esprimono le potenzialità possedute dall'individuo; esse dicono che cosa una persona può fare, non che cosa sta facendo attualmente. L'invecchiamento di successo oltrepassa le capacità potenziali possedute e fa riferimento alla traduzione concreta di tali potenzialità nella vita attiva. Il coinvolgimento attivo nella vita, a sua volta, è definito da due sotto-componenti, le relazioni interpersonali e l'attività produttiva.

Partendo da una critica alla visione della persona anziana come passiva e dipendente dal contesto di vita, Kahana, Kahana e Zijang (2005) sottolineano il ruolo giocato dalle risorse e dalle strategie proattive per mantenere un elevato benessere psicologico, una vita ricca di relazioni e significato uniti al rischio ridotto di depressione ed emozionalità negativa, che rappresentano le componenti fondamentali dell'invecchiamento positivo. Le autrici indicano con il termine proattività un insieme di risorse (quali l'autostima, la speranza, l'altruismo, l'orientamento temporale centrato sul futuro, le reti sociali) e strategie che consentono non solo di ridurre i rischi di patologie e isolamento sociale, ma soprattutto di individuare risorse che favoriscono un buon invecchiamento attraverso la prevenzione delle situazioni critiche e la promozione e conservazione di risorse personali e sociali (risorse e strategie di proattività preventiva).

Sempre all'interno di una concezione agentiche e non passiva dell'età anziana, sono state identificate alcune strategie che possono favorire un invecchiamento positivo, quali il coping proattivo (Aspinwall & Taylor, 1997; Schwarzer & Taubert, 2002; Zambianchi, 2013, 2014b), che rappresenta un insieme di comportamenti e di processi cognitivo-emozionali volti da un lato a prevenire l'esordio futuro di criticità e conseguente perdita di risorse essenziali, e dall'altro a realizzare se stessi attraverso lo sviluppo di talenti e potenzialità. Queste strategie agentiche e rivolte al futuro, come sottolineano Ouwehand, de Ridder e Bensing (2007) possono favorire un invecchiamento ottimale in quanto consentono di ridurre la probabilità di eventi negativi futuri (ad esempio fare attività fisica regolare e aderire a un modello alimentare sano riducono il rischio di patologie e favoriscono il mantenimento di una buona funzionalità fisica globale nel tempo, aiutando l'anziano a mantenere una buona autonomia di vita; saper ricostruire o mantenere le reti sociali contrasta la solitudine e la depressione), mentre l'utilizzo delle strategie proattive per sviluppare risorse e progetti personali aiuta la persona anziana a mantenere una partecipazione attiva e un senso di integrazione alla vita sociale, assieme alla percezione di crescita e sviluppo personali, componenti fondamentali del benessere psicologico eudaimonico (Ryff & Singer, 2008; Zambianchi, 2014a). Studi recenti (Ryff, 2014; Ryff, Singer, & Love, 2004) indicano come il mantenimento di un senso di direzionalità e progettualità di vita, unito al sentirsi aperti e in crescita come persone è associato in età anziana a un migliore funzionamento fisico e biologico. Il coping proattivo e le risorse di proattività preventiva individuate da Kahana et al. (2005) hanno come comune denominatore il possedere un'intrinseca qualità temporale, orientata al futuro.

Il rapporto tra temporalità e invecchiamento positivo è stato indagato in numerosi studi. La teoria della Selezione Socio-emozionale (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999) identifica nella rappresentazione dell'estensione temporale futura una delle variabili cardine per i comportamenti e le decisioni dell'individuo. Coloro che percepiscono un tempo futuro esteso (spesso i giovani) prediligono relazioni sociali nuove e una forte apertura alle nuove conoscenze e informazioni; coloro invece che si rappresentano un tempo futuro ridotto (come spesso le persone anziane) prediligono le reti sociali strette e ben conosciute, quali familiari e amici stretti e le esperienze emozionali positive che da queste possono derivare. Come però evidenziano le ricerche recenti (Demiray & Bluck, 2014; Palgi & Shmotkin, 2010), la relazione tra rappresentazione e percezione del tempo e invecchiamento positivo è di natura complessa e la presenza di un equilibrio tra temporalità passata e progettualità futura si associa ad un maggiore benessere psicologico.

La prospettiva temporale costituisce uno dei fattori temporali più indagati per le sue relazioni con l'invecchiamento positivo (Zambianchi & Ricci Bitti, 2012). Radicata negli studi sul campo psicologico

(Lewin, 1943), la prospettiva temporale è stata definita da Zimbardo e Boyd (1999) come un costrutto formato da cinque dimensioni: passato positivo (la valutazione positiva del passato, percepito come portatore di esperienze e di valori); passato negativo (una visione negativa e traumatica del passato, con eventi dolorosi non ancora elaborati); presente edonistico (definito come un atteggiamento favorevole verso le attività piacevoli, ma anche verso i comportamenti rischiosi); presente fatalistico (la percezione di essere in balia di forze, di eventi minacciosi che non ci si sente in grado di controllare); futuro (lo sforzo coerente e pianificato, che pervade il tempo presente, per raggiungere obiettivi futuri). Recentemente è stata aggiunta un'ulteriore dimensione del futuro, il futuro negativo, che viene definito come la rappresentazione del futuro come tempo vuoto o minaccioso e perciò ansiogeno (Carelli, Wiberg, & Wiberg, 2011). Diversi studi hanno confermato la rilevanza della prospettiva temporale in età anziana; Fry e Debats (2011) evidenziano come il mantenimento di una temporalità orientata al futuro si associ a una maggiore longevità, mentre Zambianchi e Ricci Bitti (2011) confermano la rilevanza sia del tempo passato sia della temporalità orientata al futuro per un elevato benessere sociale in questa fase di vita.

I programmi Life Skills Education per promuovere un invecchiamento positivo

La Divisione della Salute Mentale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità evidenzia, già dagli anni novanta (OMS, 1994), la rilevanza crescente delle *Life-Skills*, definite come abilità/capacità che permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale è possibile affrontare efficacemente la vita quotidiana. Esse rappresentano un insieme di competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità. La mancanza di tali skills può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta allo stress (OMS, 1994). Luogo di apprendimento privilegiato delle *life-skills* è la scuola, entro la quale anche nel contesto italiano sono stati attivati diversi progetti e percorsi (Bertini, Braibanti, & Gagliardi, 2006; Grillo & Gagliardi, 2013) Le *skills for life*, si delineano come "competenze trasversali", non legate ad alcuna disciplina scolastica specifica ma in grado di migliorare anche le competenze accademiche attraverso la loro applicazione anche al contesto dello studio. Le *life skills* individuate dall'OMS sono le seguenti: Autoconsapevolezza; Pensiero Critico; Pensiero Creativo; Problem solving; Capacità di prendere decisioni; Empatia; Comunicazione efficace; Capacità di relazioni interpersonali; Gestione delle emozioni; Gestione dello stress.

I programmi di *Life Skills Education* sono stati utilizzati all'interno di percorsi legati alla prevenzione dei comportamenti a rischio in età adolescenziale, dimostrando la loro efficacia nella riduzione dei

comportamenti di rischio per la salute e problematici sul piano psicosociale (Botwin & Griffin, 2004). D'altro canto la psicologia dell'arco di vita (Elder, 1994; Rutter & Rutter, 1992/1995) estende all'intera vita dell'individuo i concetti e i processi di evoluzione, sviluppo e crescita, delineando in questo modo una prospettiva di accrescimento di competenze e abilità che possano sia garantire una gestione efficace delle transizioni della vita (ad esempio l'ingresso nel lavoro, la formazione di una famiglia, il pensionamento), sia la modificazione di traiettorie di vita particolarmente esposte a rischi di natura psicosociale o della salute. Le *Life Skills*, proprio perché considerate una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale, possono svolgere un ruolo importante nella promozione della salute, intesa come benessere bio-psico-sociale (Bertini, 2008), anche oltre le età di vita per le quali erano state originariamente pensate ed estese, seppure con le opportune modifiche di obiettivi, all'età adulta e anziana, considerate le nuove sfide (ma anche opportunità) poste dai cambiamenti strutturali della società (Luppi, 2008). La consapevolezza circa la rilevanza e l'influenza delle modalità con cui gli individui percepiscono e organizzano il loro rapporto con i tempi passato, presente e futuro sul loro funzionamento positivo globale (Carelli et al., 2011; Zimbardo & Boyd, 1999), permette di utilizzare strategie di organizzazione temporale della vita quotidiana per far fronte allo stress derivante dalle accresciute richieste della società contemporanea (Leccardi, 2009; Macan, 1994) e di simulare mentalmente scenari ipotetici futuri identificando al contempo le strategie idonee a ridurre gli impatti più negativi (Aspinwall & Taylor, 1997) e a sviluppare talenti e progetti di vita (Schwarzer & Taubert, 2002; Zambianchi, 2014a). Ciò ha fatto pensare di poter individuare nella competenza temporale una nuova, fondamentale *life-skill*, essenziale per favorire il benessere psico-sociale in età anziana.

La competenza temporale si compone di tre aree specifiche:

Time management: è la capacità di utilizzare strategie di organizzazione e pianificazione della temporalità quotidiana. Come hanno evidenziato Eilam e Aharon (2003), il *time management* può essere considerato una modalità di monitoraggio e controllo del tempo, mentre Lakein (1973) ha suggerito che la gestione del tempo implica il processo di determinazione dei bisogni (*needs*), ricerca di obiettivi attraverso i quali soddisfare tali bisogni, stabilire e pianificare dei compiti per poter realizzare questi obiettivi. Per questo il tema del *time management* è stato spesso, a livello di letteratura, identificato a un insieme di tecniche per un uso efficace del tempo. Il modello proposto da Macan (1994), cui si rifà questa componente delle competenze temporali, ipotizza che la gestione del tempo sia definita da tre fattori: la ricerca di obiettivi e priorità, i meccanismi specifici, o azioni, di gestione del tempo, le preferenze per l'uso monocronico (fare le cose una alla volta) o policronico (fare più cose

alla volta) del tempo, la percezione di controllo sul proprio tempo. In età anziana costituisce una risorsa che consente di far fronte allo stress derivante dalla presenza di richieste sociali e promuovere nel contempo la ridefinizione della propria agenda quotidiana dopo il pensionamento in base a modelli, criteri e valori personali o comunque cercando di integrare richieste sociali e motivazioni personali.

Prospettiva temporale: questa competenza riguarda sia la consapevolezza che la propria organizzazione temporale influisce in modo determinante sulle decisioni, azioni, sulla salute percepita, sull'adozione di stili di vita salutari e sul benessere globale dell'individuo (Durayappah, 2011), sia la capacità di sintonizzarsi sul tempo richiesto dalla situazione o dal contesto (prospettiva temporale bilanciata, Boniwell & Zimbardo, 2004), ossia senza la prevalenza stabile o di un over focus su di una dimensione temporale rispetto alle altre. Essere ad esempio focalizzati prevalentemente sul tempo passato può comportare il rischio di non aprirsi alle novità o ai cambiamenti che investono la società, mentre essere prevalentemente contrati sul futuro può compromettere l'attenzione a ciò che si svolge nel presente, come ad esempio le attività e le relazioni sociali.

Anticipazione del futuro: rappresenta la capacità di anticipare mentalmente scenari ipotetici futuri identificando successivamente le strategie proattive di coping più idonee a ridurre i rischi di realizzazione di quelli più negativi, stressanti o critici per la salute e il benessere (Aspinwall & Taylor, 1997), e a promuovere la progettualità personale nei diversi ambiti di vita attraverso l'accumulo di risorse e la modificazione del contesto di vita per realizzare i propri talenti e potenzialità, ed esperire un elevato livello di benessere eudaimonico (Zambianchi, 2014a).
