

FrancoAngeli

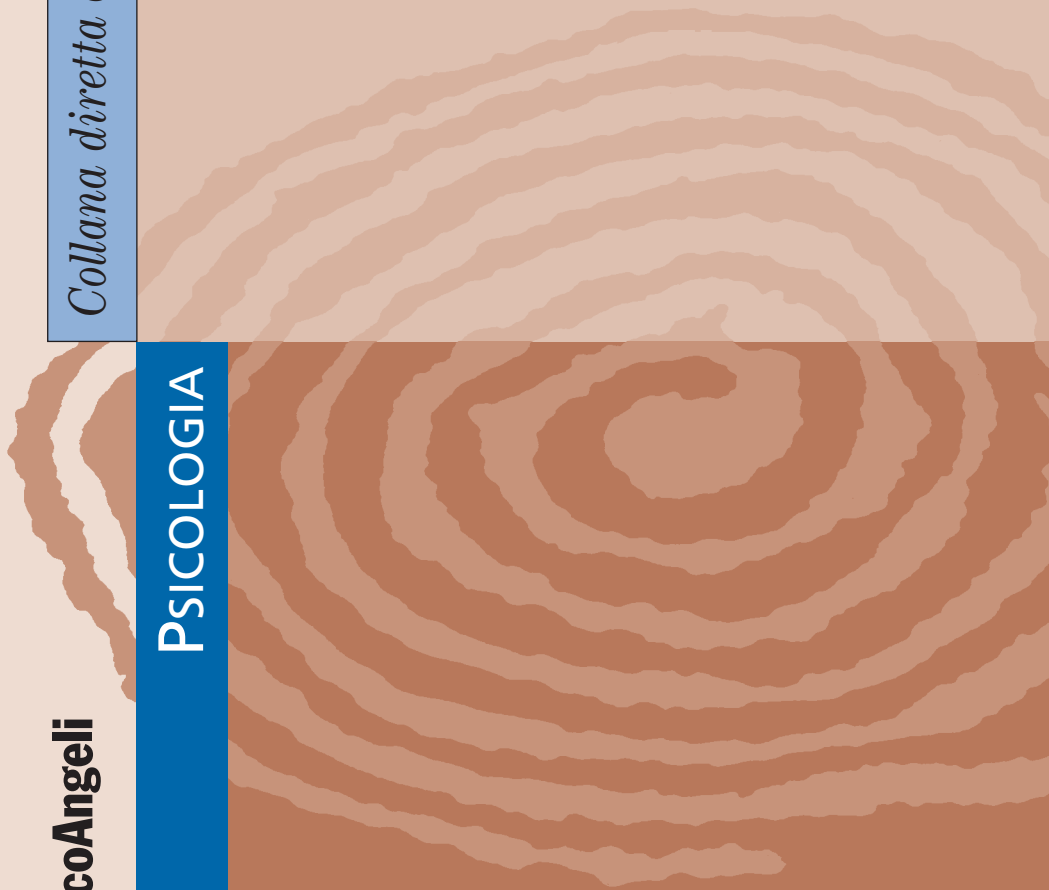
Collana diretta da M. Cesa-Bianchi

PSICOLOGIA

Il viaggio verso la saggezza

Come imparare a invecchiare

A cura di
*Carlo Cristini, Antonietta Albanese,
Alessandro Porro*



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Il viaggio verso la saggezza

Come imparare a invecchiare

A cura di
Carlo Cristini, Antonietta Albanese,
Alessandro Porro

FrancoAngeli

PSICOLOGIA

Il volume è stato stampato con il contributo del Dipartimento Materno Infantile e Tecnologie Biomediche dell'Università degli Studi di Brescia e dell'ARIPT (Associazione Ricerche Interdisciplinari Psicologia del Turismo).

Copyright © 2010 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Gli Autori	pag.	9
Presentazione , di <i>Carlo Cristini, Antonietta Albanese, Alessandro Porro</i>	»	11
Seminario in onore di Marcello Cesa-Bianchi		
I ragazzi di via Francesco Sforza, 23 , di <i>Guglielmo Gulotta</i>	»	19
Marcello Cesa-Bianchi: il Maestro , di <i>Antonietta Albanese</i>	»	21
Psicologia ambientale e invecchiamento: teorie e studi recenti , di <i>Paolo Inghilleri, Nicola Rainisio</i>	»	24
Invecchiamento, creatività, salute , di <i>Carlo Cristini, Giovanni Cesa-Bianchi, Giorgio G. Bellotti</i>	»	40
Seguir virtute e canoscenza: dove e quando? , di <i>Alessandro Porro</i>	»	77
Lo sviluppo della psicologia nel campo della salute , di <i>Marcello Cesa-Bianchi</i>	»	82
Ambiente e salute		
La formazione universitaria post-laurea: il Corso di perfezionamento interfacoltà in Politica ed Economia dell'ambiente. Verso nuovi profili manageriali , di <i>Antonietta Albanese</i>	»	89

Una nuova professione: manager dell'ambiente , di <i>Gabriele Caiati</i>	pag.	98
Note su: "psicologia e ambiente" , di <i>Francesco Cetti Serbelloni</i>	»	123
Cambiano le generazioni al cambiare del mondo , di <i>Giaco- mo Corna Pellegrini</i>	»	127
Il ruolo della politica economica nella soluzione dei proble- mi ambientali in un approccio multidisciplinare , di <i>Oscar Garavello</i>	»	129
La tutela dell'ambiente e il diritto internazionale , di <i>Ales- sandra Lang</i>	»	142
Il bambino e l'ambiente: protagonisti della storia della me- dicina e della veterinaria , di <i>Alessandro Porro, Bruno Falco- ni, Antonia Francesca Franchini</i>	»	150
Psicologia dell'invecchiamento		
Storia, memoria, vecchiaia , di <i>Alessandro Porro</i>	»	163
A proposito di pedagogia dell'invecchiamento , di <i>Evelina Scaglia, Carlo Cristini</i>	»	169
Modificazioni del sonno e processi di memoria nell'anziano , di <i>Carlo Cipolli, Claudio Campi, Giovanni Tuozi</i>	»	180
L'accuratezza dei ricordi nel ciclo di vita , di <i>Tomaso Vecchi</i>	»	200
Interventi di potenziamento nell'invecchiamento , di <i>Erika Borella, Barbara Carretti, Rossana De Beni</i>	»	206
Burnout e risorse emotive , di <i>Giorgio G. Bellotti, Maria Rosa Madera</i>	»	212
Il declino cognitivo nell'anziano , di <i>Luca Rozzini, Barbara Vicini Chilovi, Alessandro Padovani</i>	»	220
Interventi non farmacologici per l'invecchiamento cerebrale e la demenza , di <i>Antonio Guaita</i>	»	241

- La malattia di Alzheimer e l'arteterapia nella riabilitazione. Un'esperienza condotta in una situazione protetta**, di *Ottavia Albanese, Manuela Peserico, Maria Cristina Tripepi, Barbara Ferrari* pag. 256
- Riflessioni sull'interpretazione dei dati scientifici**, di *Alberto Spagnoli* » 278

Gli Autori

Marcello Cesa-Bianchi

Fondatore dell'Istituto di Psicologia e delle Scuole di Specializzazione in Psicologia e in Psicologia Clinica. Facoltà di Medicina e Chirurgia. Università degli Studi di Milano

Antonietta Albanese, Università degli Studi di Milano

Ottavia Albanese, Università degli Studi di Milano-Bicocca

Giorgio G. Bellotti, Università degli Studi dell'Insubria

Erika Borella, Università degli Studi di Padova

Gabriele Caiati, Università degli Studi di Milano

Claudio Campi, Università degli Studi di Bologna

Barbara Carretti, Università degli Studi di Padova

Giovanni Cesa-Bianchi, Università degli Studi di Milano

Francesco Cetti Serbelloni, Osservatorio per il Turismo e i Beni Culturali del
Centro Universitario Europeo per i Beni Culturali di Ravello

Carlo Cipolli, Università degli Studi di Bologna

Giacomo Corna Pellegrini, Università degli Studi di Milano

Carlo Cristini, Università degli Studi di Brescia

Rossana De Beni, Università degli Studi di Padova

Bruno Falconi, Università degli Studi di Brescia

Barbara Ferrari, Associazione La Tela Onlus di Milano

Antonia Francesca Franchini, Università degli Studi di Milano

Oscar Garavello, Università degli Studi di Milano

Antonio Guaita, Fondazione Golgi Cenci di Abbiategrasso

Guglielmo Gulotta, Università degli Studi di Torino

Paolo Inghilleri, Università degli Studi di Milano

Alessandra Lang, Università degli Studi di Milano-Bicocca

Maria Rosa Madera, Università degli Studi dell'Insubria

Alessandro Padovani, Università degli Studi di Brescia

Manuela Peserico, Associazione La Tela Onlus di Milano

Alessandro Porro, Università degli Studi di Brescia

Nicola Rainisio, Università degli Studi di Milano

Luca Rozzini, Università degli Studi di Brescia
Evelina Scaglia, Università degli Studi di Bergamo
Alberto Spagnoli, Centro S. Ambrogio Fatebenefratelli di Cernusco sul Naviglio
Maria Cristina Tripepi, Associazione La Tela Onlus di Milano
Giovanni Tuozzi, Università degli Studi di Bologna
Tomaso Vecchi, Università degli Studi di Pavia
Barbara Vicini Chilovi, Università degli Studi di Brescia

Presentazione

di Carlo Cristini, Antonietta Albanese, Alessandro Porro

Il viaggio rappresenta spesso una metafora dai molteplici significati. Imparare, scoprire, esplorare fuori e dentro di sé, l'essere curiosi, incamminarsi verso una meta, un luogo della geografia o dell'anima, visitare una città, un monumento, una mostra, un paesaggio naturale o le proprie memorie, il senso e l'esperienza che si trovano, significa viaggiare, percorrere itinerari nuovi, talvolta inaspettati, sorprendenti.

“Il viaggio è una specie di porta attraverso la quale si esce dalla realtà come per penetrare in una realtà inesplorata che sembra talvolta un sogno”, Guy de Maupassant¹.

Il viaggio verso la vecchiaia rappresenta l'avventura della vita, un percorso continuo di esperienze, di apprendimenti, di rivelazioni; da vecchi, si è spesso in grado di saperne di più del viaggio esistenziale dell'uomo, si può raggiungere una condizione di saggezza, quale capacità di ponderazione, di orientamento e profondità di pensieri e sentimenti, di organizzazione e consapevolezza dei propri limiti e risorse, di cogliere e comprendere le situazioni, di saper trarre insegnamento e valore da quanto si vive; anche nelle circostanze sfavorevoli, negative è quasi sempre possibile ricavare elementi positivi, creativi. Affermava William James²: “L'arte di essere saggi è l'arte di capire che cosa tralasciare”.

Non c'è un tempo specifico per imparare, per acquisire nuove conoscenze; l'intero arco della vita costituisce il tempo dell'apprendere, del ricercare e del formarsi. La conoscenza dei sentimenti, del pensiero creativo e cosciente, non si improvvisa, raramente viene da sé; è necessario educare,

1. Henri-René-Albert-Guy de Maupassant (1850-1893), scrittore francese; la frase è tratta dalla raccolta *Al sole* (1884), una serie di racconti ispirati ai viaggi in Corsica, in Algeria, in Italia, a bordo del panfilo *Bel-Ami*.

2. William James (1842-1910), psicologo e filosofo statunitense; il pensiero riportato si trova in *Principi di psicologia* (1890).

progettare e offrire opportunità di sensibilizzazione e di approfondimento, ad ogni epoca.

Il processo formativo, di acquisizione si svolge e caratterizza il corso di una storia personale, non si arresta alle soglie dell'età, ma prosegue il viaggio attraverso gli anni, i giorni a venire, verso il tempo della vecchiaia e del suo sapere, fra indugi e curiosità, attese e sorprese.

“Saggio è colui che sa sempre stupirsi”, sosteneva André Gide³.

Ogni viaggio ha le sue tappe, le sue difficoltà e agevolazioni, le sue esperienze. Non si diventa saggi (e vecchi) da un giorno all'altro; ma lo si impara un giorno dopo l'altro; nessuno nasce maestro, ma ognuno può scoprire di esserlo, almeno per se stesso, e qualcuno lo rappresenta per altri, talvolta per molti, anche dopo. Si impara a vivere, a invecchiare, c'è chi riesce meglio e non è solo una questione di fortuna.

Il volume che presentiamo: *Il viaggio verso la saggezza. Come imparare a invecchiare*, nasce dallo sviluppo e dalla convergenza di più iniziative che nei contenuti si riconoscono nella storia, nella formazione, nelle ricerche, nell'insegnamento della Scuola di Psicologia della Facoltà medica dell'Università di Milano.

Nella primavera di due anni fa si è tenuto un Seminario, organizzato dall'ARIPT (Associazione Ricerche Interdisciplinari Psicologia del Turismo) e dall'Università di Milano, in onore del Prof. Marcello Cesa-Bianchi, fondatore dell'Istituto di Psicologia e delle Scuole di Specializzazione in Psicologia e in Psicologia Clinica della Facoltà medica citata.

Nella stessa giornata si è affrontato il tema della salute e dell'ambiente attraverso la presentazione di un Corso di perfezionamento interfacoltà in Politica ed Economia dell'Ambiente – presso la Facoltà di Scienze Politiche dell'Università degli Studi di Milano – attivato con la collaborazione tra le Facoltà di Scienze Politiche, Agraria, Lettere della stessa Università.

Nell'autunno del medesimo anno si è svolto presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Brescia un Corso di perfezionamento in psicogerontologia e psicogeriatría.

Le iniziative menzionate costituiscono le tre parti, di cui è composto il volume, che hanno una loro precisa configurazione, senza tuttavia presentare una rigida, netta separazione negli argomenti trattati.

Nel primo seminario (e prima parte del libro) non potevano mancare i ricordi, gli aneddoti, le attribuzioni di merito, i ringraziamenti (Gulotta e Corna Pellegrini) al Professore, al Maestro come è stato opportunamente definito (A. Albanese). Uno dei temi maggiormente studiati dalla scuola

3. André Gide (1869-1951), scrittore francese, premio Nobel per la letteratura nel 1947; l'espressione è citata in *I nutrimenti terrestri* (1897).

milanese di psicologia è quello dell'invecchiamento, considerato in questo contesto nel rapporto con l'ambiente, sia territoriale che domestico (Inghilleri e Ranisio), riguardo alla salute e all'influenza della creatività, dell'esercizio fisico e mentale sul benessere e sullo sviluppo (G. Cesa-Bianchi, Bellotti e Cristini), in una prospettiva letteraria, mediante un'interpretazione gerontologica del viaggio dell'Ulisse dantesco (Porro).

La prima parte si conclude con un contributo (M. Cesa-Bianchi) sui rapporti fra psicologia e medicina, sulla concezione unitaria dell'essere umano, sull'interazione mente e cervello, sul processo di acquisizione in vecchiaia, come testimoniano numerosi illustri personaggi e molte persone comuni.

Ambiente e salute – anticipati dalla presentazione delle teorie sulla psicologia ambientale, dagli studi sul rapporto fra uomo e natura, dalle prospettive di un'ecologia sostenibile, di un rispetto per il territorio e di una diffusione di comportamenti virtuosi (Inghilleri e Rainisio) – si sviluppano nella seconda sezione a partire dal concetto fondamentale della formazione che deve proseguire oltre gli anni degli studi universitari; il Corso di perfezionamento interfaccoltà in Politica ed Economia dell'ambiente intende sottolineare l'importanza della preparazione di una specifica, competente figura manageriale e la centralità dell'ambiente anche nel contesto internazionale (Caiati; A. Albanese), in cui il diritto e la cooperazione rappresentano le modalità essenziali per concordare e realizzare un'azione congiunta, di tutela dell'ambiente, in termini di cambiamenti significativi degli stili di vita, dei mezzi di produzione, di motivazioni socio-politiche, di risorse, beni e servizi (Lang; Garavello). Il patrimonio culturale e scientifico dovrebbe sempre più rivestire un ruolo di rilievo nella difesa e nella promozione dell'ambiente, della salute, del turismo e delle loro interconnessioni (Cetti Serbelloni). Infine un accenno al passato, quando campagne di prevenzione in ambito sanitario hanno protetto l'ambiente e i suoi abitanti, in particolare i bambini (Porro, Falconi e Franchini).

Nella terza parte del volume si approfondiscono vari temi della psicologia dell'invecchiamento, comprese le sue implicazioni relative alla sofferenza clinica ed agli interventi.

Numerose ricerche in ambito psicogerontologico e neuroscientifico hanno delineato un'ampia variabilità nelle modalità di invecchiare, ma anche descritto alcuni fattori che influenzano il procedere degli anni: la struttura di personalità, le esperienze, la cultura, l'ambiente familiare e sociale, le condizioni economiche e di salute. Si impara ad invecchiare da giovani attraverso il processo educativo e creativo, lo stile di vita, le scelte e i comportamenti (Scaglia e Cristini).

Vi sono anziani attivi e autonomi, protagonisti della loro vita, altri che perdono progressivamente i loro ricordi, la loro identità e richiedono sostegni adeguati.

La conservazione della memoria, della coscienza di sé diversifica negli individui la qualità dell'invecchiare. "Si deve cominciare a perdere la memoria, anche solo brandelli di ricordi, per capire che in essa consiste la nostra vita. Senza la memoria la vita non è vita. La nostra memoria è la nostra coerenza, la nostra ragione, il nostro sentimento, persino il nostro agire", afferma il neurologo statunitense Oliver Sacks. La memoria – i suoi processi, il suo recupero, anche storico e culturale, la sua attivazione e potenziamento, la ricostruzione dei ricordi – rappresenta un ambito di interesse e di ricerca sempre da approfondire (Cipolli, Campi e Tuozzi; Porro; Borella, Carretti e De Beni; Vecchi). Senza la memoria rischia di smarrirsi la propria immagine, la propria narrazione biografica, il senso di sé. Il declino cognitivo – dalla sua forma iniziale (Mild Cognitive Impairment) a quella più conclamata, la demenza – è in costante aumento. Individuare i primi segni clinici può consentire di attuare controlli e interventi mirati e contenere l'evolversi del disturbo (Rozzini, Vicini Chilovi e Padovani). La riflessione attenta sui risultati scientifici e clinici in ogni campo permette di impostare procedure diagnostiche, curative e riabilitative più corrette ed efficaci (Spagnoli).

La demenza, che insieme alla depressione costituisce la patologia mentale più frequente in età senile, continua a rimanere un enigma clinico ed esistenziale, a richiedere un impegno costante, quotidiano di operatori e familiari che, spesso particolarmente coinvolti sul piano emotivo e fisico, faticano a mantenere un'adeguata qualità assistenziale e cercano validi supporti psicologici (Bellotti e Madera); molti progressi in ambito psicogerontologico sono stati realizzati e varie sono le applicazioni terapeutiche non farmacologiche che vengono praticate (Guaita; O. Albanese, Peserico, Tripepi e Ferrari).

Il viaggio nella vecchiaia attraversa la sua variabilità e complessità, fra difficoltà e risorse, limiti e potenzialità. Si conoscono anziani saggi ed altri che hanno smarrito la loro storia e le ragioni di una testimonianza; vecchi arricchiti del loro valore, delle loro esperienze ed altri poveri e confusi dalla fragilità, dal loro destino e dalla sofferenza delle prove esistenziali. Da entrambi si può imparare, cogliere il senso profondo della vita e delle sue espressioni.

La ricerca, la formazione, la progettualità rappresentano gli strumenti di viaggio per approfondire e comprendere lo spirito di un essere umano, di un vecchio, la sua forza e le sue maschere.

Una delle caratteristiche più significative di una scuola di pensiero, di studi, quale quella accademica, è rappresentata dalla pluralità delle concezioni e delle ricerche scientifiche in una prospettiva di confronto e di integrazione interdisciplinare come il volume intende comunicare.

Il tema di interesse della psicologia, specialmente in una Facoltà di Medicina, è rappresentato soprattutto dalla salute delle persone, dalle esigenze di chi soffre e di chi lo assiste. Ma la salute si può difendere, sostenere, conoscere, comprendere da vari punti di vista. La medicina tradizionale studia la salute, prevalentemente in termini di patologie e spesso si limita ancora a considerare quelle che coinvolgono un organo, una funzione.

L'essere umano è molto di più dei suoi apparati e della sua fisiologia; egli vive – indipendentemente dal grado di consapevolezza – di esperienze, del senso di ciò che pensa e prova; scopre di esistere e continua a farlo lungo l'intero arco della propria storia, attraverso il viaggio che la vita gli propone.

*Seminario in onore di
Marcello Cesa-Bianchi*

I ragazzi di via Francesco Sforza, 23

di *Guglielmo Gulotta*

Il professor Marcello Cesa-Bianchi ha compiuto per quattro volte vent'anni ed oggi siamo qui in tanti per festeggiarlo. Tra gli altri, anche molti suoi allievi, ormai anche loro con i capelli bianchi, se ancora li hanno.

Mi sono chiesto perché – incontrando alcuni psicologi in città diverse, in situazioni differenti, accademiche, professionali, ludiche – si manifesti una solidarietà istintiva e persino complice. Anche se, in occasione di un concorso o di un congresso, siamo antagonisti per opinioni o ruoli diversi, c'è sempre un fenomeno carsico che ci lega, una sorta di fratellanza che, appunto, nessun ruolo e nessun contesto riesce a frangere. Sì, “fratellanza” perché abbiamo un unico padre, appunto, Marcello Cesa-Bianchi e perché da “piccoli” abbiamo abitato la stessa casa. Lasciatemi ricordare, era a Milano in via Francesco Sforza, 23. Ecco, ci sentiamo “i ragazzi di via Francesco Sforza, 23”, l'indirizzo dell'Istituto di Psicologia di Milano da lui diretto.

Ciò che ci lega è la consapevolezza di aver vissuto insieme un tempo pieno di prospettive per rami differenti della psicologia in cui ci si chiedeva solo di rappresentarla al meglio, senza ostacoli.

Il martedì pomeriggio uno studioso di un'altra università veniva ad informarci a proposito delle sue ricerche, oppure uno di noi le raccontava agli altri e noi tutti intervenivamo nel dibattito in modo che ciascuno di noi sapesse quello che faceva l'altro. Oggi non mi capita più di saperlo.

Alcuni di noi ora sono affermati professionisti, altri docenti universitari, tutti legati da quel passato che – come dice Proust – proietta la sua ombra sul futuro.

Per ricordare qualcuno dei frequentatori dell'Istituto e limitandomi agli universitari, docenti in città diverse del Paese:

Maria Antonietta Aveni Casucci, psicologa dell'invecchiamento all'Università degli Studi di Milano; Antonietta Albanese, psicologa sociale all'Università degli Studi di Milano; Ottavia Albanese, psicologa dello svi-