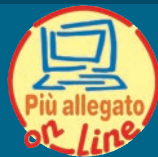


CON. IMPEGNO PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO



Un programma con attività,
strategie e buone prassi
per (ri)attivare le risorse mentali

DI ERIKA BORELLA E ELENA CARBONE



*Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

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.

CON.IMPEGNO PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO

Un programma con attività,
strategie e buone prassi
per (ri)attivare le risorse mentali

DI ERIKA BORELLA E ELENA CARBONE

*Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2020 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

Presentazione	pag.	9
Ringraziamenti	»	13
Introduzione	»	15
CON.IMPEGNO: le tematiche	»	15
CON.IMPEGNO: struttura degli incontri	»	17
CON.IMPEGNO: i materiali	»	17

Prima parte. Approfondimenti teorici

Primo incontro. Conoscenza e consapevolezza	»	23
Obiettivi generali	»	23
Primo tema: l'invecchiamento	»	24
1.1. Invecchiamento attivo e in salute secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità	»	24
1.2. Traiettorie di sviluppo delle abilità cognitive e regolazione emotiva lungo l'arco di vita	»	26
Secondo tema: la memoria	»	29
1.3. La memoria e i suoi sistemi	»	29
1.4. La memoria e l'invecchiamento: quali cambiamenti?	»	33
1.5. I fallimenti cognitivi/di memoria: è solo una questione di memoria?	»	35

Secondo incontro. Atteggiamento mentale	»	37
Obiettivi generali	»	37
Primo tema: atteggiamento mentale, attribuzioni e auto-efficacia	»	38
2.1. Atteggiamento mentale (statico o incrementale) e conseguenze nella quotidianità	»	38
2.2. Attribuzioni dei propri successi/insuccessi di memoria	»	41
2.3. Atteggiamento mentale e attribuzioni	»	44
2.4. Auto-efficacia della propria memoria	»	45
Secondo tema: modificare il proprio atteggiamento mentale	»	45
2.5. Conoscenze, atteggiamento mentale, attribuzioni e auto-efficacia della propria memoria: quando si instaura un circolo vizioso	»	45
2.6. Come rompere il circolo vizioso e vantaggi per il proprio stile di vita	»	46
2.7. Modificare il proprio atteggiamento mentale e il ruolo dell'ambiente	»	47
Terzo incontro. Stile di vita impegnato e attivo	»	51
Obiettivi generali	»	51
Primo tema: importanza dell'impegno per uno stile di vita attivo	»	52
3.1. La motivazione	»	52
3.2. Analisi costi-benefici di uno stile di vita impegnato e attivo	»	54
3.3. <i>Need for Cognition</i> (bisogno di utilizzare la propria mente)	»	57
3.4. Stile di vita impegnato e attivo e vantaggi per il proprio invecchiamento	»	58
Secondo tema: buone prassi e strategie per un invecchiamento attivo	»	59
3.5. Attività ricreative e sociali per un invecchiamento attivo	»	59
3.6. Selezione, Ottimizzazione, Compensazione (il modello SOC)	»	62

3.7. <i>Take-home messages</i> per un invecchiamento attivo	»	64
Bibliografia	»	67
Seconda parte. Strumenti operativi		
Primo incontro. Conoscenza e consapevolezza	»	71
Struttura dell'incontro e materiali per la conduzione	»	71
Introduzione	»	72
Primo tema: l'invecchiamento	»	73
Secondo tema: la memoria	»	85
Riassunto dei punti-chiave dell'incontro	»	95
Esercizi per casa	»	96
Diario giornaliero	»	97
Secondo incontro. Atteggiamento mentale	»	99
Struttura dell'incontro e materiali per la conduzione	»	99
Introduzione	»	100
Primo tema: atteggiamento mentale, attribuzioni e auto-efficacia	»	101
Secondo tema: modificare il proprio atteggiamento mentale	»	113
Riassunto dei punti-chiave dell'incontro	»	119
Esercizi per casa	»	120
Diario giornaliero	»	121
Terzo incontro. Stile di vita impegnato e attivo	»	123
Struttura dell'incontro e materiali per la conduzione	»	123
Introduzione	»	124
Primo tema: importanza dell'impegno per uno stile di vita attivo	»	126
Secondo tema: buone prassi e strategie per un invecchiamento attivo	»	140

Presentazione

Sempre più spesso si sente parlare degli interventi di potenziamento cognitivo, chiamati più comunemente *brain training*, come uno degli strumenti per contrastare i cambiamenti nelle abilità mentali (cognitive) legati all'avanzare dell'età, promuovendone un adeguato funzionamento per un *active aging*, ovvero un invecchiamento attivo.

Ma è veramente possibile potenziare le abilità mentali grazie a questi interventi cognitivi? Le evidenze raccolte finora – per lo meno sui training scientificamente testati – mostrano risultati promettenti a favore della loro efficacia nel potenziare e supportare le abilità mentali non solo in bambini e giovani-adulti ma anche negli anziani.

Intervenire esclusivamente sulle abilità mentali sembra, tuttavia, non essere sufficiente per assicurare benefici consistenti, anche a lungo termine. Un aspetto fondamentale, e spesso sottovalutato, è quello di prendere in considerazione e agire anche sulle conoscenze e credenze che la persona può sviluppare rispetto al proprio funzionamento mentale e a come le proprie abilità mentali si modifichino con l'avanzare dell'età, ovvero su quelli che sono chiamati fattori metacognitivi. La persona adulta-anziana, infatti, può sviluppare credenze erranee, alimentate dallo stereotipo comune e ancora diffuso secondo cui invecchiare equivale ad un ineluttabile declino di tutte le proprie risorse, che non sia possibile apprendere nuove competenze... ecc. Questa visione “pessimistica” ed errata del proprio funzionamento mentale ha una serie di ripercussioni negative, ovvero può comportare la perdita

di fiducia nelle proprie abilità, una minor motivazione nel mettersi in gioco, e un atteggiamento di rassegnazione e minor impegno pro-attivo nell'affrontare tutte quelle situazioni e compiti che richiedono l'utilizzo delle proprie risorse mentali. Tutti questi aspetti rappresentano un vero e proprio fattore avverso ad un invecchiamento attivo. Tra le abilità mentali che maggiormente risentono dell'avanzare dell'età vi è la memoria, che riveste un ruolo cruciale nella nostra quotidianità. I suoi cambiamenti con l'età sono vissuti dalla persona che sta invecchiando con particolare preoccupazione, ovvero con la paura di perderla e sviluppare una demenza. Tali preoccupazioni, alimentate anche dallo stereotipo e dalla visione errata che la persona sviluppa circa il proprio funzionamento e i suoi cambiamenti con l'età, non sono tuttavia del tutto fondate. Favorire un adeguato funzionamento mentale per un invecchiamento attivo non può prescindere, quindi, anche dal considerare e intervenire su tutti questi aspetti.

CON.IMPEGNO è un intervento psicoeducativo rivolto ad adulti e anziani con invecchiamento “normale” (fisiologico) che ha l'obiettivo di promuovere – in ottica preventiva – l'invecchiamento attivo:

- fornendo conoscenze corrette rispetto al proprio funzionamento mentale e ai cambiamenti che si verificano nelle abilità mentali con l'avanzare dell'età, con particolare attenzione al funzionamento della memoria;
- promuovendo un atteggiamento mentale impegnato e attivo oltre che il percepirsi efficaci (auto-efficacia) nell'utilizzare le proprie abilità mentali e avere fiducia in esse. Questo è possibile anche grazie ad una maggior consapevolezza rispetto ai fattori che permettono, ad ogni età, di gestire e utilizzare efficacemente le proprie risorse mentali che, indipendentemente dall'età, se opportunamente stimolate, possono essere mantenute attive o (ri)attivate;
- fornendo buone prassi e strategie per uno stile di vita più attivo, caratterizzato dal volersi mettere in gioco e impegnarsi in attività stimolanti.

Questi tre aspetti chiave – conoscenza e consapevolezza, atteggiamento mentale, buone prassi e strategie per uno stile di vita e un invecchiamento attivo – sono considerati, infatti, fattori “protettivi” che concorrono a contrastare il declino delle abilità mentali e, quindi, a favorire un buon invecchiamento.

CON.IMPEGNO si struttura in tre incontri di circa 90 minuti ciascuno, da svolgere con piccoli gruppi di partecipanti (massimo 8 persone) a cadenza settimanale. Nel corso degli incontri vengono approfonditi i tre aspetti chiave che caratterizzano questo programma (conoscenze, atteggiamento mentale impegnato e attivo, buone prassi e strategie per uno stile di vita e un invecchiamento attivo), non solo grazie alla presentazione di evidenze scientifiche più significative ed esempi calati nella quotidianità, ma anche attraverso varie attività pratiche e discussioni di gruppo.

Il programma è strutturato per essere utilizzato sia come intervento psicoeducativo di promozione di uno stile di vita attivo – impegnato –, e quindi di un invecchiamento attivo, *tout court*, ma anche per essere associato a programmi di potenziamento cognitivo. Combinare CON.IMPEGNO con altri interventi di potenziamento cognitivo, così da promuovere nell’adulto-anziano una maggior consapevolezza di quanto sia importante impegnarsi in attività mentalmente stimolanti per mantenere un adeguato funzionamento mentale, potrebbe configurarsi, infatti, come un importante prerequisito per favorirne i benefici.

Ringraziamenti

Si ringraziano Susanne Jaeggi e i membri del *Working Memory and Plasticity Lab* della School of Education, University of California – Irvine – con i quali, e grazie ai quali, abbiamo iniziato a lavorare sui temi e sulle attività di questo programma.

Un ringraziamento anche ad Annalisa De Lucia, Jessica Cira Madonna, Arianna Pancera, Enrico Sella, Valentina Verzari e Margherita Vincenzi per aver partecipato alle prime fasi di ideazione dell'intervento.

Un sentito ringraziamento, poi, a Rossana De Beni e Cesare Cornoldi per averci dato preziosi suggerimenti e riscontri sulla struttura degli incontri.

Introduzione

CON.IMPEGNO: le tematiche

CON.IMPEGNO approfondisce, in tre incontri di gruppo, tre aspetti chiave (conoscenze, atteggiamento mentale impegnato e attivo, buone prassi e strategie per uno stile di vita e un invecchiamento attivo) per la promozione di un invecchiamento attivo, interconnessi tra loro, e che caratterizzano questo programma.

Il **primo incontro** “*Conoscenza e consapevolezza*” ha l’obiettivo di scardinare la visione negativa ed errata che la persona adulta-anziana può sviluppare rispetto al proprio funzionamento mentale e ai suoi cambiamenti con l’invecchiamento. Si vuole, infatti, promuovere l’acquisizione di conoscenze corrette e una maggior consapevolezza rispetto ai cambiamenti che realmente interessano le abilità mentali lungo l’arco di vita e a come questi siano caratterizzati non solo da “perdite” ma anche da “guadagni”. Particolare attenzione viene posta sul funzionamento della memoria, su come questa sia costituita da diversi sistemi più o meno sensibili ai cambiamenti dipendenti dall’età – e non sia un’unica abilità come si può pensare – e su altri possibili fattori che potrebbero influenzare il suo utilizzo nella vita quotidiana (per esempio attenzione, motivazione e interesse ecc.).

Nel **secondo incontro** “*Atteggiamento mentale*” l’obiettivo è quello di continuare la riflessione rispetto ai fattori che giocano un ruolo

cruciale nel determinare il modo in cui la persona vive i propri successi/insuccessi di memoria. L'attenzione si focalizza, in questo secondo incontro, sull'importanza di adottare un atteggiamento mentale volto ad impegnarsi nell'affrontare compiti e situazioni quotidiane mentalmente stimolanti, oltre che aver fiducia nelle proprie abilità mentali, e nella propria memoria in particolare, per mantenere un buon funzionamento mentale. Viene altresì enfatizzato come l'ambiente che ci circonda, favorendo spesso una visione negativa e stereotipata dell'invecchiamento, possa avere un ruolo cruciale nell'ostacolare l'adozione di un atteggiamento mentale impegnato e più attivo, e come sia importante, quindi, costruire intorno a sé un ambiente supportivo.

Infine, il **terzo incontro** "*Stile di vita impegnato e attivo*" ha l'obiettivo di fornire buone prassi e strategie per garantirsi un invecchiamento attivo e di qualità. Adottare e mantenere uno stile di vita caratterizzato da un atteggiamento mentale impegnato e attivo (incrementale), pur potendo comportare notevole sforzo, permette, a lungo termine, di contrastare i cambiamenti dipendenti dall'età nelle proprie risorse mentali, e, quindi, di vivere con qualità gli anni a venire. Al contrario, adottare e mantenere uno stile di vita caratterizzato da un atteggiamento mentale "disimpegnato" (statico) può sì avere dei benefici, ma solo a breve termine. A lungo termine, infatti, questo atteggiamento comporta il disuso delle proprie abilità mentali e può contribuire ad accelerare il declino del funzionamento mentale, fino addirittura alla perdita della propria autonomia. È indubbio che l'avanzare dell'età porti con sé dei cambiamenti significativi nel proprio funzionamento mentale, per questo è importante anche fornire delle strategie per poter mantenere uno stile di vita impegnato e attivo, quali: selezionare attività significative, ottimizzare le proprie risorse, compensare i cambiamenti utilizzando le risorse ancora presenti o apprendendo nuove competenze, anche sfruttando esperienza, saggezza e creatività.

A conclusione del programma, si enfatizza come l'impegnarsi in attività che siano sempre nuove, sfidanti, ma anche divertenti e soddisfacenti, così come il ricreare intorno a sé un ambiente stimolante, giochino un ruolo cruciale per vivere e invecchiare attivamente.

CON.IMPEGNO: struttura degli incontri

I tre incontri di CON.IMPEGNO, sebbene approfondiscano aspetti differenti, sono organizzati secondo una struttura comune.

Dopo un'introduzione generale all'incontro, vengono affrontate diverse tematiche, in questo modo:

- proponendo delle attività pratiche, che consentono ai partecipanti di mettersi in gioco in prima persona e poter, quindi, meglio riflettere su alcuni aspetti dei temi che verranno affrontati;
- approfondendo poi le tematiche con il supporto di evidenze scientifiche più significative e facendo sempre riferimento non solo alle attività pratiche svolte durante l'incontro, ma anche a esempi di situazioni quotidiane;
- e, infine, promuovendo una discussione di gruppo, per consentire ai partecipanti di condividere le proprie impressioni e riflessioni rispetto alle tematiche presentate.

Al termine di ogni incontro, ai partecipanti vengono consegnati degli esercizi per casa, ovvero una serie di attività da svolgere tra un incontro e l'altro. Queste attività hanno l'obiettivo non solo di stimolare ulteriormente nei partecipanti la riflessione rispetto agli aspetti che sono stati approfonditi durante l'incontro di gruppo, ma anche di anticipare temi che verranno proposti e discussi nell'incontro successivo.

Ai partecipanti viene, inoltre, proposto di tenere un diario giornaliero per l'intera durata del programma, per permettere loro di calare nella quotidianità gli aspetti su cui si lavora nel corso del programma (es. consapevolezza, atteggiamento mentale, attribuzioni, auto-efficacia) e beneficiarne al meglio.

CON.IMPEGNO: i materiali

I materiali pensati per proporre CON.IMPEGNO sono organizzati in un manuale per il conduttore, suddiviso in due parti: una prima parte

contiene gli approfondimenti teorici di tutte le tematiche che verranno proposte nei tre incontri del programma, mentre una seconda parte contiene le istruzioni dettagliate e i materiali necessari per poter condurre ciascuna sessione.

Per coinvolgere maggiormente i partecipanti e esemplificare le nozioni/temi che vengono trattati in questo programma, è previsto l'utilizzo di diapositive. Il conduttore trova, per ciascun incontro, una presentazione PowerPoint, che può personalizzare e arricchire per aiutarsi nella conduzione.

Il manuale per il partecipante, invece, contiene materiale fotocopiabile da fornire a ciascun componente del gruppo per poter completare le attività pratiche previste durante ciascun incontro, oltre che gli esercizi per casa da consegnare a ciascun partecipante al termine del primo e secondo incontro.

Sia le diapositive che i materiali da distribuire durante gli incontri possono essere scaricati scaricabili dalla Biblioteca Multimediale del sito della FrancoAngeli (www.francoangeli.it/Area_multimediale/default.aspx).

Prima parte. Approfondimenti teorici

In questa prima parte del *manuale per il conduttore* sono presentati gli obiettivi di ciascun incontro di CON.IMPEGNO e gli approfondimenti teorici delle tematiche che vengono affrontate, riassunti in tabella 1.

È fondamentale che i conduttori di questo programma facciano propri i contenuti di questa prima parte del manuale, così da prepararsi per condurre al meglio gli incontri e, se necessario, poter adattare in modo flessibile e consapevole le modalità di presentazione delle tematiche e dei materiali previsti, in base alle specifiche esigenze e caratteristiche del gruppo di partecipanti cui è rivolto.

Tabella 1. Panoramica delle tematiche trattate nei tre incontri del programma CON.IMPEGNO, con specificate le attività pratiche che verranno proposte, approfondite in questa prima parte del manuale per il conduttore, e con il rimando alle relative diapositive

PRIMO INCONTRO Conoscenza e consapevolezza		
I TEMA	<i>L'invecchiamento</i>	Diapositive
Approfondimenti per il conduttore	· Invecchiamento attivo e in salute secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità	4-6
	· Traiettorie di sviluppo delle abilità cognitive e regolazione emotiva lungo l'arco di vita	11-12
Attività pratiche	· Attività ad hoc su aspetti positivi e negativi che descrivano cosa significa invecchiare · Attività con item tratti da una prova di vocabolario, una lista di parole, item tratti dalle prove di span di cifre avanti e indietro	

(continua...)