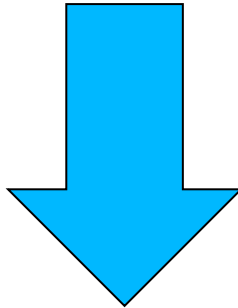


Psicologia dell'invecchiamento



La definizione più accreditata di invecchiamento in termini psicologici si riferisce ai processi legati ai cambiamenti psichici che si verificano dopo la maturità. Il concetto di cambiamento implica di per sé sia il declino sia lo sviluppo. Dewey (1939) infatti parla del paradosso dell'invecchiamento e della maturazione. Infatti l'individuo può via via diventare biologicamente vulnerabile fino a morire, ma contemporaneamente, quasi con la stessa progressione, può maturare in sapienza ed esperienza



Nel nostro paese, negli ultimi decenni la psicologia geriatrica si è occupata degli anziani e della vecchiaia con obiettivi per lo più descrittivi, allo scopo di promuovere servizi a livello sociale.

Birren e Birren (1990) danno una definizione comportamentale di invecchiamento come cambiamento del comportamento con l'età, dovuto ad una catena di eventi e a un coalizzarsi di fattori interni ed esterni all'organismo, tra loro dipendenti e indipendenti.

Handler (1960) definiva la vecchiaia come

“un deterioramento dell'organismo maturo, un cambiamento tempo dipendente, essenzialmente irreversibile, intrinseco a tutti i membri di una specie, cosicché con il passare dell'età, essi diventano sempre di più incapaci di far fronte allo stress ambientale, concomitantemente al crescere della probabilità di morire.

PERCHÉ LA VECCHIAIA
CI COLPISCE A NOI VECCHI
CHE SIAMO GIÀ COSÌ PATETICI ?



L'Invecchiamento

la vecchiaia si può definire come l'ultimo periodo della vita, ma non sempre essa è determinata da cambiamenti dovuti all'invecchiamento biofisiologico. Infatti questa fase della vita può essere circoscritta ad eventi socioindividuali, come il pensionamento, o antropologico-culturali, come guerre, crisi economiche, boom economici, e non necessariamente soltanto biologici.

La vecchiaia e/o l'invecchiamento si inserisce in un concetto globale di



CICLO DI VITA

Serie di cambiamenti in funzione del tempo

dalla maturità alla morte



riduzione, indebolimento strutture organiche e relative funzioni

Gerontologia e geragogia

Gerontologia:

scienza che studia le modificazioni derivanti dall'invecchiamento

Geragogia:

scienza che studia tutte le possibilità per invecchiare bene



I fattori che determinano l'invecchiamento

Interpersonali: il rapporto con la società, il pensionamento e l'essere nonni

Intrapsichici: le emozioni, la struttura di personalità e le motivazioni

Clinici: assenza/presenza di invecchiamento fisiologico e/o patologico



INVECCHIAMENTO PRIMARIO

modificazioni intrinseche nel processo di invecchiamento , cambiamenti legati all'età, inevitabili e irreversibili, quali rallentamento motorio, diminuzione della vista, capelli bianchi, rughe....

INVECCHIAMENTO SECONDARIO

cambiamenti che non sono inevitabili ma sono causati dallo stile di vita, da agenti esterni (es. osteoporosi, ipertensione, diabete...Si tratta di malattie legate all'età che possono essere prevenute e sono reversibili...)

INVECCHIAMENTO TERZIARIO

processi deteriorativi che si verificano nei mesi che precedono la morte

Invecchiamento

INVECCHIAMENTO PRIMARIO (maturazione o accrescimento)

Cambiamenti legati all'età inevitabili e generalmente irreversibili che garantiscono comunque una sostanziale stabilità del quadro di personalità

INVECCHIAMENTO SECONDARIO (senescenza)

Diminuzione quantitativa delle strutture e progressiva perdita delle funzioni.
A differenza dell'invecchiamento primario le modificazioni prodotte possono essere curate o rallentate

Il termine età è definito con un significato non univoco, si parla infatti di:

- Tempo fisico
- Tempo biologico
- Tempo psicologico
- Tempo sociale



Tempo fisico

- Chiamato anche tempo assoluto od obiettivo, è riducibile alla sua misura: secondi, minuti, giorni, mesi, anni. L'età cronologica, come tempo dalla nascita, è una delle variabili più usate nella ricerca sull'invecchiamento.
- Il tempo fisico non è riconducibile a quello biologico o psicologico. Biologicamente parlando i primi venti anni non sono uguali al ventennio tra quaranta e sessanta o a quelli successivi.

Il tempo biologico

- Secondo Birren e Renner (1977) la vita di un organismo è scandita da un'officina di orologi secondo due misure: i ritmi circadiani e l'orologio metabolico. I primi regolano i ritmi dell'organismo e di luce e ombra con i ritmi lavorativi e quotidiani (sono altamente individualizzati).
- L'orologio metabolico ha a che fare con la massa corporea e controlla per esempio i battiti cardiaci.
- In un individuo che invecchia l'officina dei suoi orologi si può disincronizzare, gli orologi principali possono marciare fuori fase con cambiamento di ampiezza e periodi.
- L'invecchiamento biologico si può quindi definire una progressiva destrutturazione delle regolazioni ritmiche del nostro organismo.

Tempo psicologico

- ◎ Il tempo psicologico non è in funzione lineare con il tempo obiettivo: s'intende pertanto un ipotetico orologio soggettivo interno che rallenta con l'avanzare dell'età. Pertanto si può definire come l'unità di tempo cronologico richiesta per completare un evento psicologico.
- ◎ L'invecchiamento psicologico si commisura sul tempo percepito che si dipana da un presente consapevole vissuto come un hic et nunc (qui e ora) privilegiato. Attraverso il passare del tempo, l'individuo legge il suo passato, e quindi l'inizio di questo "ora" e un futuro che costituirà anche la fine della sua storia. Il tempo psicologico non può prescindere dalle trasformazioni economiche, sociali e storiche in cui è immersa la storia individuale. Essa non ha un patrimonio genetico alla sua origine, ma una storia dei popoli, dei costumi, della civilizzazione.

Il tempo sociale

- ◎ Il tempo sociale è un vissuto normativo proprio di una particolare società, connotata storicamente, che sta alla base delle varie classificazioni della vita, appartenenti a specifiche culture. Una particolare società ha specifiche aspettative nei confronti delle persone anziane; essi si esprimono in regole sociali ben precise che hanno forza nella determinazione dei ruoli sociali assegnati alle persone di una particolare età.

Teoria della selezione, ottimizzazione e compensazione

- Baltes formula la sua teoria sulle condizioni psicologiche necessarie per una cultura positiva della vecchiaia attraverso sette formule che sono insieme postulati teorici ed evidenze empiriche ricavate dai risultati di ricerca. Ciò allo scopo di avere una cornice di riferimento, una messa a punto teorica sull'invecchiamento a cui fare riferimento per lo studio di tale processo.

Formule di Baltes

- Il corso dell'invecchiamento è eterogeneo (per tutti gli individui il cammino finale si conclude con la morte, ma attraverso cammini molto personali anche sul piano biologico);
- L'invecchiamento normale è diverso da quello patologico (la vecchiaia non è malattia);
- Nell'invecchiamento molte capacità sono di riserva e possono essere sviluppate (expertise professionale, ovvero il cumulo di esperienze che un anziano ha ricavato dal suo lavoro e la saggezza);
- Con l'età i meccanismi fluidi della mente evidenziano un decadimento (ampiezza delle conoscenze, potenzialità cognitive dell'intelligenza fluida, ossia capacità di affrontare problemi nuovi);
- Conoscenza e pratica cognitive arricchiscono la mente anziana e possono compensare le perdite (conoscenze fattuali e procedurali);
- La bilancia tra guadagni e perdite con gli anni diventa meno positiva o decisamente negativa (lo sviluppo umano raramente è solo un guadagno durante l'intero arco della vita);
- Il sé nell'invecchiamento costituisce un nucleo psichico forte e stabile, utile come scienza di coping e di conservazione dell'integrità (nell'invecchiamento si configura una capacità di plasticità e di adattamento dove il sé è una specie di scudo contro le avversità associate al diventare vecchio).