

# La palestra di vita

PIETRO  
PIUMETTI

Oggi che la ricerca ha smesso di badare solo a quello che andiamo perdendo con l'età, per guardare di più a quello che si mantiene o si acquista, l'invecchiamento ha assunto una fisionomia molto diversa da quella che aveva in passato. Occorre ricordare infatti due importanti scoperte delle neuroscienze: le cellule staminali (nel nostro cervello esistono cellule indifferenziate pronte a specializzarsi in qualsiasi momento della vita) e la plasticità cerebrale (le sinapsi possono modificarsi, rafforzarsi, scomparire o formarsi da zero per tutta la vita). Il segreto sta in una sana attività psico-fisica e in relazioni sociali soddisfacenti. Sempre più prove evidenziano che le nostre competenze mentali rimangono integre finché lo rimane il nostro stato di salute, purché ci si mantenga attivi, mentalmente e fisicamente. Nel corso dell'invecchiamento non sono dunque presenti solo fenomeni degenerativi di perdita, ma anche fenomeni rigenerativi, di ricostruzione. Si è visto, per esempio, come, almeno in certe zone del cervello, insieme alla perdita di densità cellulare c'è un aumento di contatti sinaptici fra cellula e cellula, specialmente a livello dell'albero dendritico, per compensare la perdita subita.

È stato anche dimostrato come ci sia un'influenza degli stimoli attivi e passivi dell'ambiente in questi processi di

compensazione. Il cervello mantiene una sua "plasticità", una capacità di farsi influenzare dall'esperienza anche in età avanzata. Non solo, il movimento accresce la produzione di endorfine cerebrali e rappresenta un'arma contro ansia e depressione. D'altra parte è sempre più evidente come molte insufficienze mentali senili non sono dovute all'età ma ad una vera e propria mancanza di stimoli. Da questo punto di vista il nostro destino è in gran parte nelle nostre mani. Occorre esercitare le funzioni se non vogliamo perderle. È naturale che per certi aspetti intervenga un rallentamento, ma è dimostrato che alcune cose gli anziani le sanno fare persino meglio dei giovani.

Con l'età subentra però la stanchezza, la mancanza di voglia di continuare a mantenersi in forma. È possibile una scuola per invecchiare bene? Una scuola per conoscere e imparare le gioie e i limiti dell'invecchiamento?

## LA PALESTRA DI VITA

A questo proposito pensiamo sia utile descrivere il metodo della Palestra di Vita (PdV) gestito dal Consorzio Socio-Assistenziale del Cuneese. Con tale metodo, che consiste in un'attività di prevenzione e riabilitazione psicologica di gruppo, si è cercato di

sviluppare il più possibile la capacità di riconoscere e apprezzare le qualità che l'anziano porta con sé: saggezza, equilibrio, esperienza, creatività, resilienza, le quali possono e devono essere valorizzate e finalizzate come affermazione della propria identità e della propria libertà e influiscono positivamente sul processo di invecchiamento. Nella PdV si dice che la vecchiaia non è una malattia, ma lo può diventare conducendo uno stile di vita a rischio: passivo e isolato. La PdV, integrando l'animazione con la riabilitazione psicologica, mette al centro la relazione, creando un setting ideale, un circolo virtuoso, per promuovere il benessere psicologico. Nella PdV si socializza, si offrono informazioni sulla salute, si fa allenamento mentale e fisico, si migliora lo stile di vita. Il "fare" unito al "pensare", e nello specifico un "pensare positivo", danno alla persona quel senso di autodeterminazione fondamentale per "sentirsi vivi" e in relazione con il mondo. Tale relazione serve inoltre a instaurare un circolo virtuoso di auto e mutuo aiuto che permette alle persone di poter cercare insieme una via alternativa di fronte ai problemi, o di conoscere soluzioni e realtà insospettite prima.

*Nell'immaginario collettivo vengono spesso evidenziati gli aspetti negativi della vecchiaia, puntando l'attenzione su ciò che si perde, piuttosto che su ciò che si acquisisce*



## CINQUE PREGIUDIZI DA SMONTARE

- 1 Non è vero che invecchiando il cervello non si rigenera in presenza di uno stile di vita attivo.
- 2 Non è vero che invecchiando perdiamo tutti la memoria: in alcune memorie miglioriamo in altre peggioriamo. Inoltre, se facciamo attenzione, ripetiamo le cose che vogliamo ricordarci, le ordiniamo, le associamo a immagini positive, insistiamo nel ricordarle, la memoria continua a funzionare.
- 3 Non è vero che invecchiando diventiamo tutti dementi: oltre i 65 anni

solo il 7% è affetto da questa malattia. Secondo una ricerca della Columbia University mantenere allenata la mente è un'ottima prevenzione.

- 4 Non è vero che invecchiando si diventa tutti depressi.
- 5 Non è vero che l'anziano non "serve": è maestro di vita vissuta, aiuta a educare i giovani a relazionarsi con rispetto e reciprocità anziché con forza e potere; anche gli anziani possono essere creativi.

## CHE COS'È LA PDV

La PdV è stata ideata nel 1995 e, al di là delle varie finalità cui può essere indirizzata e delle varie forme che può assumere, in generale consiste in un'attività di gruppo, a cadenza settimanale, della durata di circa 60-90 minuti. L'incontro viene condotto dallo psicologo o altro operatore formato, con la collaborazione di volontari e familiari che stimolano e aiutano gli anziani nei vari esercizi. L'attività viene realizzata in un setting accogliente secondo un programma scandito da diversi momenti, intervallati da esercizi di ginnastica dolce/relassamento, con un approccio non direttivo, un clima positivo (utilizzando la terapia dell'elogio) e tenendo conto della storia di vita di ciascuna persona.

All'interno del Consorzio Socio-Assistenziale del Cuneese, attualmente, le persone formate sulla PdV sono più di 100, mentre le PdV sono una cinquantina. Per condurre una PdV bisogna frequentare il corso di Perfezionamento in Psicologia dell'invecchiamento con il metodo Palestra di Vita realizzato dallo IUSTO (Istituto Universitario Salesiano di Torino) in partnership con il Consorzio Socio-Assistenziale del Cuneese.

Annualmente bisogna poi partecipare ai corsi di aggiornamento organizzati dallo stesso Consorzio.

## COME SI SVOLGE LA PDV

È importante disporre di un setting ben strutturato, vale a dire di un locale accogliente in cui le sedie siano disposte a cerchio e dove ciascun partecipante trovi il suo posto a sedere.

Si inizia con l'*accoglienza*: i partecipanti vengono accolti con un sorriso e cordialità, porgendo a ciascuno la mano in segno di saluto e rispetto. Si procede con l'*appello e la verifica dello stato di salute*: i partecipanti vengono chiamati per nome o invitati a presentarsi chiedendo loro come stanno di salute (male, così-così, bene; assegnando un punteggio rispettivamente di 1, 2, 3). Si passa quindi al *canto iniziale*, concordato con i partecipanti (i canti più gettonati sono quelli di una volta, quelli di montagna, per esempio, "Sul cappello", oppure quelli locali, per esempio, "Nate et Boves"). Si propone poi l'*almanacco di orientamento alla realtà*: si tratta di un calendario indicante la data, le festività, le fasi lunari, le previsioni del tempo, il santo e alcuni aforismi positivi che uno o più partecipanti si incaricano di preparare settimanalmente. I vari momenti sono intervallati da *esercizi di ginnastica dolce - rilassamento*. Segue l'*allenamento mentale* con: esercizi di ragionamento (indovinelli, riconoscimento di figure, ecc.); esercizi di memoria (per esempio, completamento di frasi e proverbi) e così via. Il momento del "*giornale vivente*" è un'attività che stimola gli ospiti ad attivarsi raccontando le proprie esperienze di vita passata e/o aneddoti divertenti. Scrive Gabriel Garcia Marquez: «La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla». Tale attività può essere arricchita con proverbi, massime, ricette, barzellette, ma



anche curiosità, notizie relative alla vita in struttura e notizie di cronaca dal territorio. Le finalità delle suddette attività consistono nell'allenare la mente, migliorare il tono dell'umore, mantenersi attivi, recuperare le risorse, coltivare gli interessi e socializzare. I tre momenti che seguono non si effettuano necessariamente tutti il medesimo giorno ma a rotazione. Sono: a) il *collegamento con il territorio*: consiste nell'invitare "testimoni" dall'esterno, persone caratteristiche, significative (sindaco, farmacista, maestro, postino, antropologa, ecc.) che portino la propria esperienza lavorativa e/o di impegno sociale. Il collegamento con il territorio permette sia di mantenere i legami con la comunità, sia di stimolare gli interessi e la curiosità dei partecipanti; b) il *momento di auto e mutuo aiuto*: preso nota dei problemi di salute, s'individua quello più importante e si cerca di pervenire insieme ad una soluzione valorizzando le diverse esperienze. Attraverso tale metodo, ognuno, aiutando gli altri aiuta anche se stesso;

Fig. 1 – I concetti fondamentali della PdV.

**Le finalità delle varie attività consistono nell'allenare la mente, migliorare il tono dell'umore, mantenersi attivi, coltivare interessi, socializzare**



## La PDV contribuisce a ridurre gli stati depressivi e regressivi, migliora l'orientamento, le abilità di base, stimola la memoria a breve termine

c) *l'educazione alla salute psico-fisica-sociale e spirituale*: vengono invitati vari esperti (medico, psicologo, fisioterapista, infermiere professionale, educatore professionale, sacerdote, ecc.) per offrire una risposta alle domande e alle difficoltà espresse dagli anziani. Gli interventi, devono essere brevi, chiari e semplici con l'obiettivo di responsabilizzare alla pratica di uno stile di vita sano, all'autotutela della salute e al pensiero positivo. Saranno il canto, il rinfresco, la verifica del gradimento e il saluto finale a segnare il termine dell'incontro. Appena terminata la PdV, il conduttore compila il verbale e le schede di osservazione, rilevando lo stato di salute, il livello di gradimento e il rendimento.

L'esperienza maturata all'interno della PdV a gruppo allargato (25-30 persone), ha permesso di dare vita alla PdV a piccolo gruppo (circa 8 persone "disorientate" con decadimento cognitivo comportamentale). In questo caso sono state apportate delle modifiche per adattarla alle persone disorientate e confuse, in-

troducendo in particolare: l'allenamento neuropsicologico, l'allenamento alla funzionalità di base (memory training su: alimentazione, vestizione, igiene personale), la terapia della reminiscenza e la terapia della rimotivazione. Nella valutazione della PdV a piccolo gruppo vengono prese in considerazione: la salute, l'orientamento, l'attenzione, la memoria di lavoro, il riconoscimento, il calcolo, la comprensione, la memoria procedurale, la memoria semantica, il gradimento. Trimestralmente alcune PdV realizzano il "Giornalino della PdV" che riporta sia i risultati delle attività derivati dagli incontri di auto e mutuo aiuto, sia quelli con gli esperti di salute, il giornalino consente di trasmettere le conoscenze anche alle famiglie e al territorio.

## RISULTATI

**A**lcune ricerche condotte all'interno della Facoltà di Psicologia dell'Università di Torino hanno condotto a risultati interessanti. In particolare, dallo studio sulla PdV a gruppo allargato si è visto che gli anziani che partecipano all'attività sono più sereni, hanno amici, si aiutano tra di loro, non si annoiano, si prendono cura della loro salute, alcuni continuano ad uscire e si è osservato un significativo miglioramento nel tono dell'umore e nella riduzione dei disturbi comportamentali. Per quanto riguarda la PdV a piccolo gruppo si è rilevato un miglioramento del tono dell'umore, dell'autonomia di base e della qualità della vita.

In sintesi, è emerso che la PdV contribuisce a ridurre gli stati depressivi e regressivi; migliora l'orientamento, le abilità di base, stimola la memoria a breve termine, permette di cercare insieme la soluzione ai problemi con l'auto e mutuo aiuto. Infine, la PdV previene la learned helplessness (passività appresa) in favore dell'empowerment (accrescimento del potere personale).

### Per saperne di più

AA.VV. (2006), *Vivere nella Residenza per Anziani*, Consorzio Socio-Assistenziale del Cuneese e Associazione Il Laboratorio Bernezzo, Editrice Percorsi, Saluzzo.

ANDREIS G., CESA-BIANCHI M., PIUMETTI P., RISSATI E. (2008), *Residenze per anziani: misurare la qualità colorando le emozioni*, Editrice Percorsi, Savigliano.

ASSOCIAZIONE "IL LABORATORIO" (2003), *Palestra di vita*, L'Artistica Editrice, Savigliano.

CESA-BIANCHI M. (2000), *Psicologia dell'invecchiamento*, Carocci, Roma.

CRISTINI C., PORRO A., CESA-BIANCHI M. (2011), *Le capacità di recupero dell'anziano. Modelli, strumenti e interventi per i professionisti della salute*, Franco Angeli, Milano.

DE BENI R. (2009), *Psicologia dell'invecchiamento*, Il Mulino, Bologna.

DEMIGHELIS O., PIUMETTI P., DI MARIA M. (2003), *Psicologia e Alzheimer*, L'Artistica Editrice, Savigliano.

PIUMETTI P. (2014), *Vivere è un'arte: manuale di psicologia dell'invecchiamento*, Effatà, Pinerolo (To).

**Pietro Piumetti**, psicologo e psicoterapeuta del Consorzio Socio-Assistenziale del Cuneese, è professore a contratto presso la Scuola di specializzazione in Psicologia della salute dell'Università di Torino, docente di Psicologia gerontologica e Direttore scientifico del corso di perfezionamento in Psicologia dell'invecchiamento con il Metodo PDV presso l'Istituto Universitario Salesiano di Torino.