

Esiste ancora il vecchio saggio?

La psicologa consiglia



a cura di
Paola Maria Tauffer
psicologa dell'invecchiamento

La maggior parte degli uomini e delle donne tende ad accomodarsi al declino, reale o percepito, delle proprie capacità. Lo dicono diversi studi. E questo significa che nell'invecchiamento vi è un adattamento alle proprie abilità che mutano con gli anni: vi è insomma un meccanismo compensatorio legato all'esperienza.

Competenza ed esperienza interagiscono per migliorare la

qualità della vita quotidiana dell'anziano.

Ma non solo. Esse influenzano anche il funzionamento cognitivo, che va stimolato costantemente, per esempio con la ricerca di nuove soluzioni a vecchi problemi e con la scelta di nuovi obiettivi di vita. Tutto questo va accompagnato dal desiderio di provare emozioni positive che si possono raggiungere in buona misura attraverso la competenza socia-

le, ovvero la capacità di stare con gli altri, di confrontarsi, di proporre idee e di essere coinvolti in nuove iniziative. Per fare questo serve ritrovare la voglia di mettersi in gioco, di affrontare senza timore le novità e di cooperare con gli altri esplorando nuovi luoghi e nuove attività, soprattutto di gruppo. Questo è un aspetto di benessere che nella terza età diviene una forma di vera saggezza.