

## CREATIVITA' E INVECHIAMENTO

Invecchiamento ed età senile: declino progressivo e irreversibile

“Senectus ipsa morbus est”      “Senectus insanabilis morbus”

“Senectus”, come “sensuum diminutio”      *Isidoro da Siviglia*

“Senescere”, inteso come “se nescire”,    *Sant’Antonio da Padova*

Fattori dell’invecchiamento: patrimonio genetico, educazione e cultura, personalità, condizione economica, ambiente, eventi ed esperienze della vita, salute e autonomia, motivazione, creatività

Sviluppo del ciclo di vita e realizzazione di sé

## ASPETTI DEMOGRAFICI

Nel XX° secolo l’aspettativa di vita nel mondo occidentale è aumentata di circa 40 anni

In Italia:

vita media: 79.0 anni negli uomini; 84.9 anni nelle donne;  
12 milioni circa di >65enni corrispondenti al 20% circa della popolazione generale, mentre i giovanissimi (0-14 anni) sono calcolati intorno al 16.5%.

Nei prossimi decenni gli anziani raggiungeranno oltre il 30%.

- Nuovi problemi alla comunità scientifica, culturale, sociale e politica.
- Fenomeno storicamente nuovo.
- Invecchiamento come conquista della specie umana

“Le donne invecchiano, gli uomini muoiono”,    *Simone Signoret*

Caratteristica principale dell'invecchiamento è la sua  
**VARIABILITÀ** (Eterocronia)

**Dicotomia esistenziale**

Anziani autonomi, attivi, creativi

Anziani in difficoltà

“Il tempo viaggia con diversa andatura a seconda delle persone”,  
*William Shakespeare, A piacer vostro, 3, II*

“Ad ogni età un clima diverso, ma fiori sempre e frutti sempre”,  
*Paolo Mantegazza*

“Ci si mette molto tempo per diventare giovani”,  
*Pablo Picasso*

## PSICOLOGIA POSITIVA

Studio e realizzazione del benessere soggettivo in chiave:

- edonica: dimensione affettiva e soddisfazione della vita
- eudaimonica: autorealizzazione, costruzione di significati, condivisione di obiettivi.

Interventi - oltre che in ambito economico, lavorativo e scolastico - anche sulla salute (nella prospettiva salutogenica) e alla clinica, nella quale tende alla valorizzazione delle potenzialità positive, presenti anche nei pazienti più compromessi.

**In psicogerontologia, la psicologia positiva sottolinea il ruolo che esercita la creatività nel processo di invecchiamento.**

## **CREATIVITÀ**

“Il significato di creatività si è smarrito disastrosamente nel convincimento che si tratti di qualcosa cui ricorriamo occasionalmente, soltanto nei giorni di festa. La premessa da cui dobbiamo partire per discernere il vero significato di creatività è che in essa si esprime l'uomo normale nell'atto di realizzare se stesso, non come prodotto di uno stato morboso, bensì come rappresentazione del massimo grado di equilibrio emotivo... che si ritrova nell'opera dello scienziato o dell'artista, del pensatore o dell'esteta... o nel normale rapporto di una madre con il figlio”

*Rollo May*

“La storia dell’evoluzione suggerisce che l’universo non ha mai smesso di essere creativo”,

*Karl Popper*

“La cultura rappresenta tutto ciò che esprime al massimo grado la creatività dell'uomo”,

*Norberto Bobbio*

## **AREE DELLA CREATIVITÀ**

- Scrittura: poesie, racconti, diari, articoli, aneddoti
- Pittura: matite, pastelli, acquerelli, tempera, olio, guazzi e collage.
- Scultura: cartapesta, plastica, legno, pietra, composizioni di diversi oggetti.
- Musica: suonare uno strumento, cantare, comporre canzoni.
- Artigianato: cucito, tessitura, ricamo, cura dei fiori, coltivazione dell’orto, bricolage, decorazione del vetro, manipolazione di creta, carta, cuoio, cera; recupero materiale di scarto.
- Organizzazione: spettacoli, visite, viaggi turistici e/o per partecipare ad avvenimenti sociali, culturali, sportivi.
- Attività fisico-sportive: invenzioni di nuovi esercizi, studio e ricerca di nuovi percorsi ginnici.
- Fotografia, videoregistrazione, cucina, giardinaggio, teatro, invenzione di giochi, accudimento di animali domestici.
- Comunicazione: con coetanei, con giovani, con figli e nipoti

Si può vivere e invecchiare imparando, sviluppando e approfondendo esperienze

L'organismo rallenta, declina; la mente può sempre arricchirsi

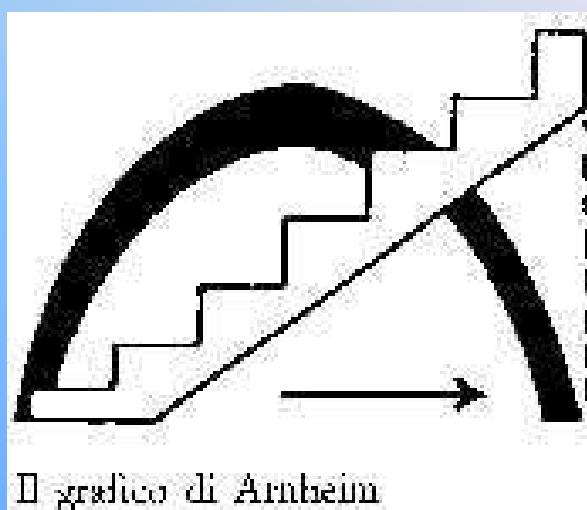
“Invecchio imparando ancora”, *Sofocle*

“Invecchio imparando sempre ogni giorno cose nuove”, *Platone*

“La vecchia non poteva mai morire perché aveva sempre qualcosa da imparare”, *detto popolare*

“La mente diventa più forte quando il cervello invecchia”,  
Elkhonon Goldberg, *Il paradosso della saggezza*

Rudolph Arnheim, *Arte e percezione visiva*, figura a campana



Il grafico di Arnheim

Scrittori: Sofocle, *Edipo a Colono* a 89 anni; Voltaire, *Irene* a 84 anni; Johann Wolfgang Goethe, *Faust* a 80 anni; Victor Hugo, *L'arte di essere nonno*, a 75 anni; Alessandro Manzoni, *Saggio sulla rivoluzione italiana del 1859*, a 88 anni; Francisco Coloane, *Una vita alla fine del mondo* a 90 anni; Gabriel Garcia Marquez, *Non sono venuto a fare discorsi*, a 84 anni; José Saramago, *Caino*, a 87 anni; Nadine Gordimer, *Beethoven per un sedicesimo nero*, a 85 anni; Doris Lessing, *The cleft*, a 88 anni.

Musicisti: Giuseppe Verdi, *Falstaff* a 80 anni, *Pezzi sacri* a 85 anni; Igor Stravinskij, *Elegia per John Fitzgerald Kennedy* a 82 anni; Luigi Cherubini, *Messa funebre* a 76 anni; Claudio Monteverdi, *L'incoronazione di Poppea*, a 75 anni; Arnold Schonberg, *De profundis*, a 75 anni; Franz Liszt, *Bagatella senza tonalità*, a 74 anni; Gioacchino Rossini, *Petite Messe Solennelle* a 71 anni.

Direttori e Interpreti: Arthur Rubinstein, James Hubert (Eubie) Blake, Arturo Toscanini, Vladimir Horowitz, Herbert von Karajan, Andrés Segovia, Sviatoslav Teofilovich Richter, Claudio Arrau, Arturo Benedetti Michelangeli, Carlo Maria Giulini, Pierre Boulez

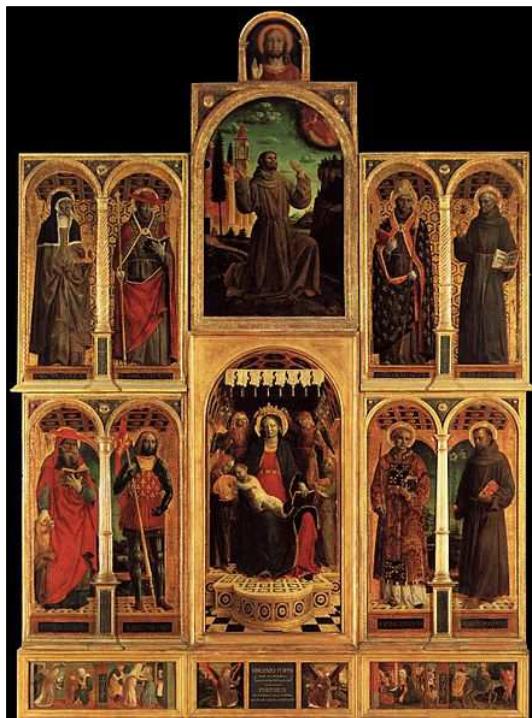
Architetti: intorno e dopo i 90 anni hanno prodotto opere significative: Frank Lloyd Wright, Charles-Edouard Jeanneret (Le Corbusier), Giò Ponti, Pier Luigi Nervi, Giovanni Muzio, Giovanni Michelucci, Ignazio Gardella, Ludovico Barbiano di Belgioioso, Luigi Caccia Dominioni

Registi cinematografici: Charlie Chaplin, Akira Kurosawa, Alfred Hitchcock, Rober Bresson, John Huston, Ingmar Bergman, Michelangelo Antonioni, Mario Monicelli, Ermanno Olmi, Clint Eastwood, **Manoel de Oliveira**, a 96 anni ha presentato alla mostra di Venezia del 2004 *Un film parlato*, poi ha girato *Il quinto impero*, *Bella sempre*, *Cristoforo Colombo - O Enigma*, a 100 anni alla 65a mostra di Venezia tre cortometraggi: *O Vitral e a Santa Morta*, *Do Visível ao Invisível*, *Romance de Vila do Conde*, a 101 al Festival Internazionale del Cinema di Berlino nel 2009 ha proposto *Singolarità di una ragazza bionda*, a 102 anni ha realizzato *O Estranho Caso de Angelica*, a 104 *Gebo e l'ombra*.

Scienziati: Albert Einstein, Bertrand Russell, Ardito Desio, Renato Dulbecco, Rita Levi Montalcini

**DONATELLO**

*Pulpito di San Lorenzo, particolare,*  
1466, a 80 anni,  
Chiesa di S. Lorenzo,  
Firenze

**VINCENZO FOPPA,**  
*Polittico di Santa Maria delle Grazie,*  
1510, a 83 anni,  
Pinacoteca di Brera,  
Milano



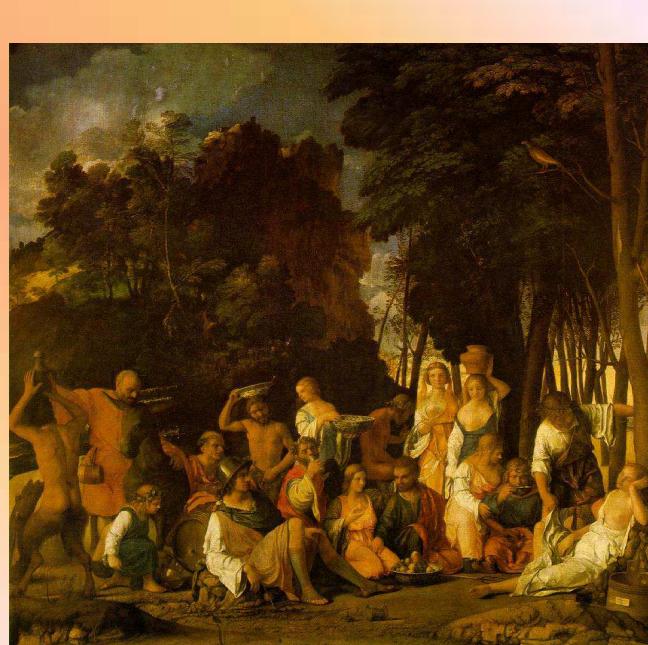
**Vincenzo FOPPA,**  
*Adorazione dei*  
Magi, 1510, a 83  
anni, National  
Gallery, Londra



**GIAMBELLINO**  
*San Domenico*, 1514,  
a 85 anni, National  
Gallery di Londra



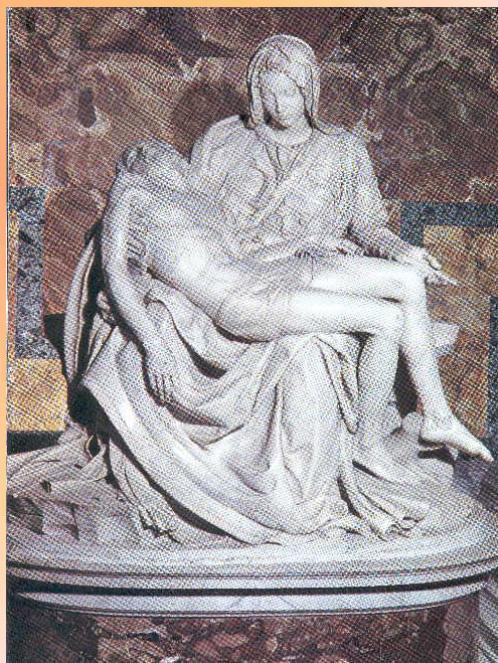
**GIAMBELLINO**, *Noè, 1515, a 85 anni*,  
Musée des Beaux-Arts di Besançon



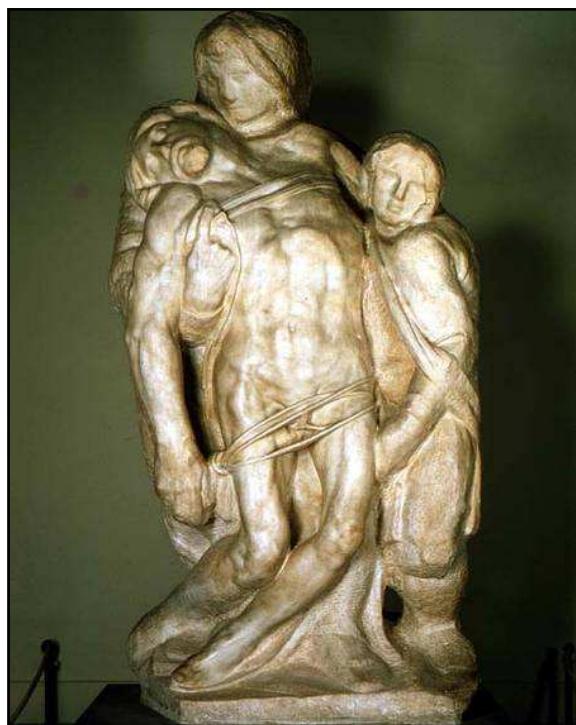
**GIAMBELLINO**  
*Il festino degli  
Dei, 1514, a 85  
anni, National  
Gallery of Art,  
Washington*



**GIAMBELLINO**, *Giovane donna allo specchio*, 1515, a 85 anni, Kunsthistorisches Museum, Vienna



**MICHELANGELO**  
*La Pietà*, 1498, a 24 anni, Basilica di S. Pietro, Roma



**MICHELANGELO?**  
*Pietà da Palestrina*,  
1550, a 75 anni, Gallerie  
dell'Accademia, Firenze

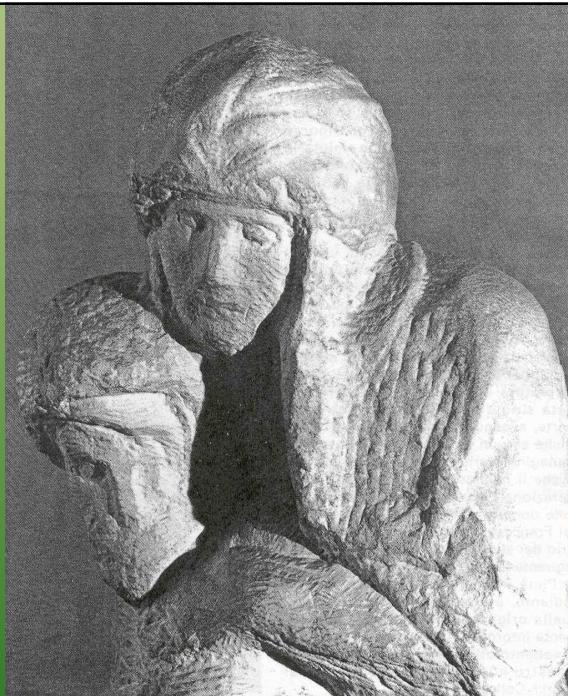


**MICHELANGELO**  
*Pietà*, 1555, a 80 anni,  
Museo dell'Opera,  
Firenze

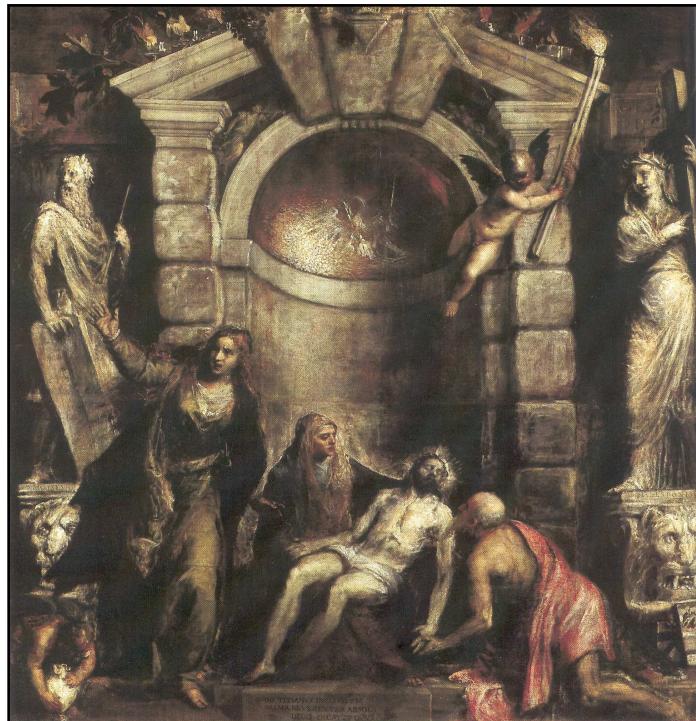


### MICHELANGELO

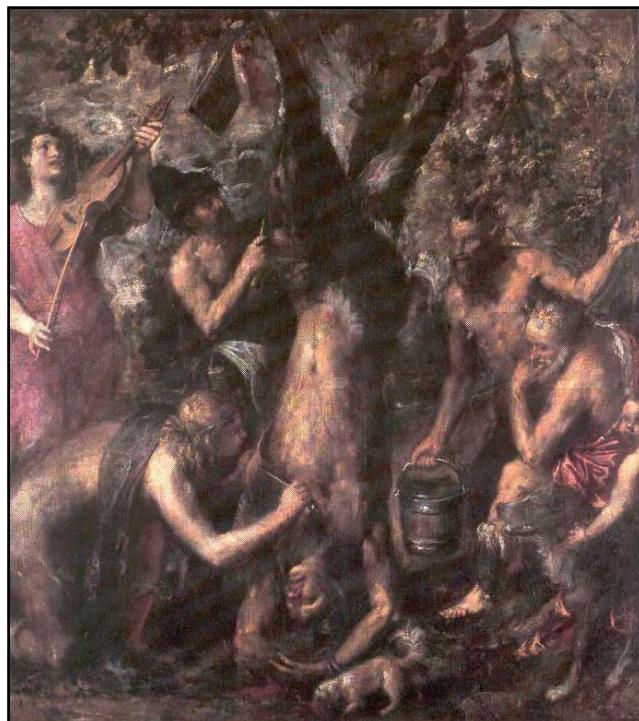
*Pietà Rondanini*, 1564, a 89  
anni, Castello Sforzesco,  
Milano



*Pietà Rondanini. Particolare*



**TIZIANO**  
*La Pietà*, 1576,  
a 84 anni,  
Gallerie  
dell'Accademia,  
Venezia



**TIZIANO**  
*La punizione di  
Marsia*, 1576, a 84  
anni, State Museum,  
Kromeriz



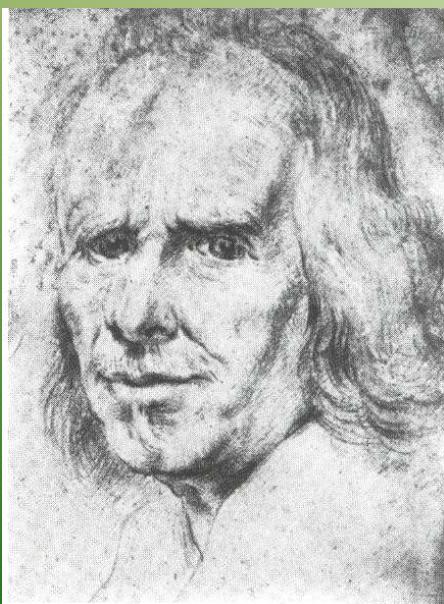
**TIZIANO**, *Ninfa con pastore*, 1576, a 84 anni, Kunsthistorisches Museum, Vienna



**Frans HALS**, *Reggenti dell'Ospizio dei vecchi a Haarlem*, 1664, a 84 anni, Frans Halsmuseum, Haarlem



**Frans HALS**, *Reggitrici dell'Ospizio dei vecchi a Haarlem*, 1664, a 84 anni,  
Frans Halsmuseum, Haarlem



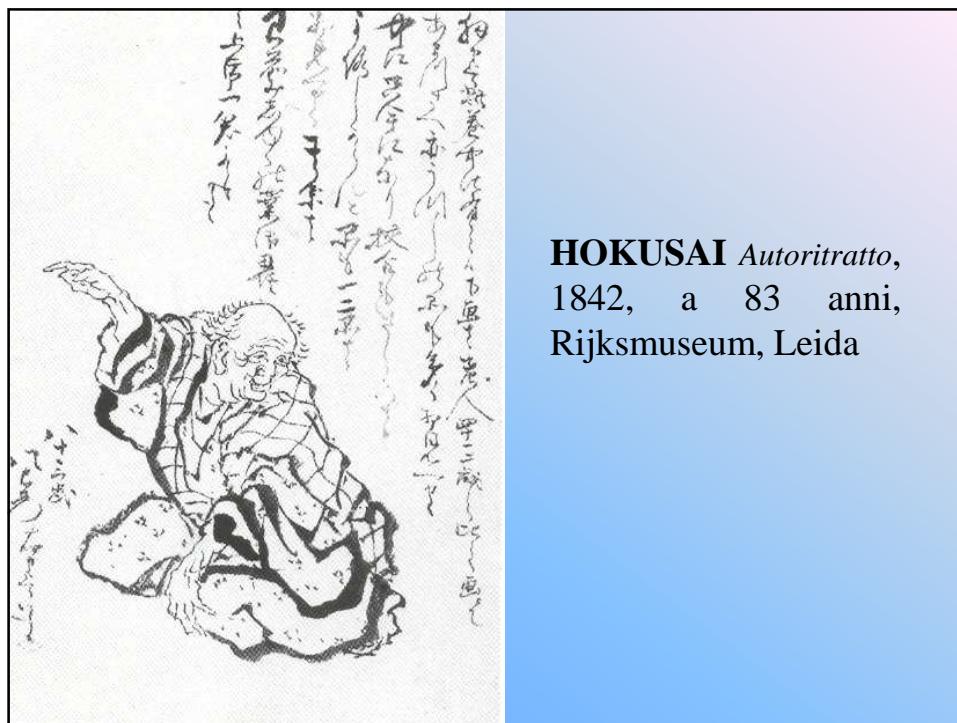
**Giovan Lorenzo  
BERNINI**  
*Autoritratto*, 1680,  
a 82 anni, British  
Museum, Londra



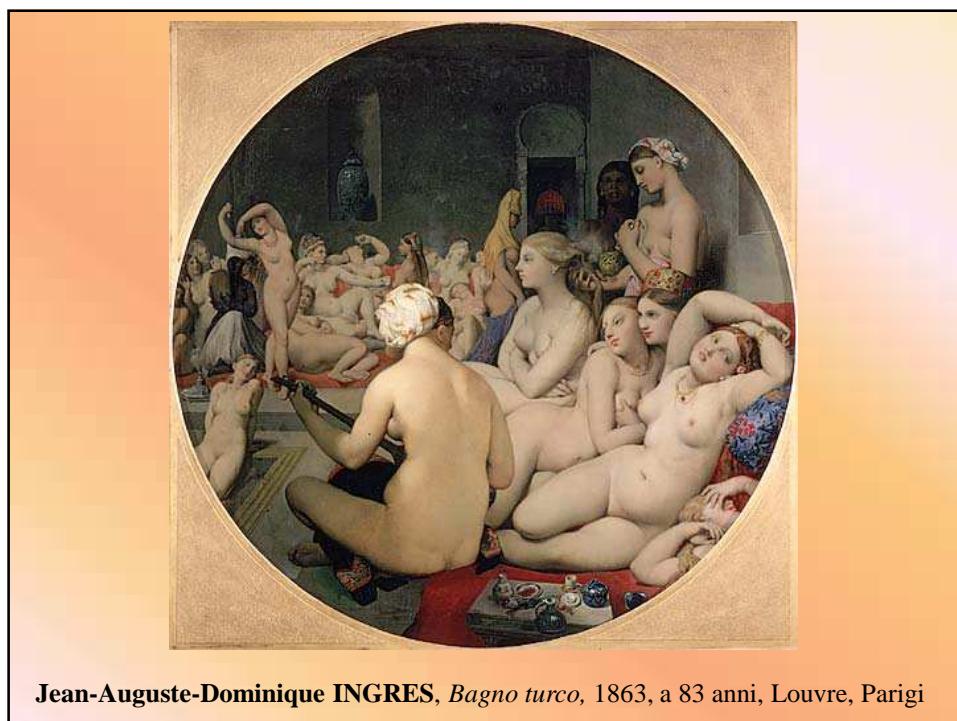
**Jean-Etienne  
LIOTARD**, *Il Rio dei  
mendicanti al Convento  
dei Domenicani*, 1785,  
a 83 anni, Accademia  
Carrara, Bergamo



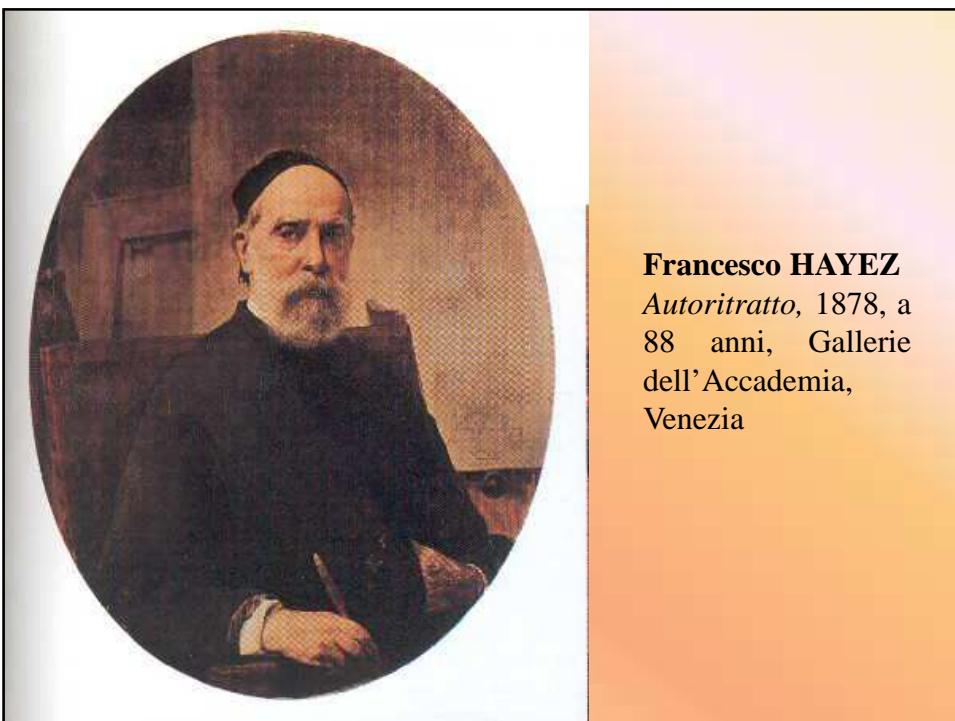
**Francisco GOYA**  
*La lattaia di  
Bordeaux*, 1827, a  
81 anni, Museo  
Nacional del  
Prado, Madrid



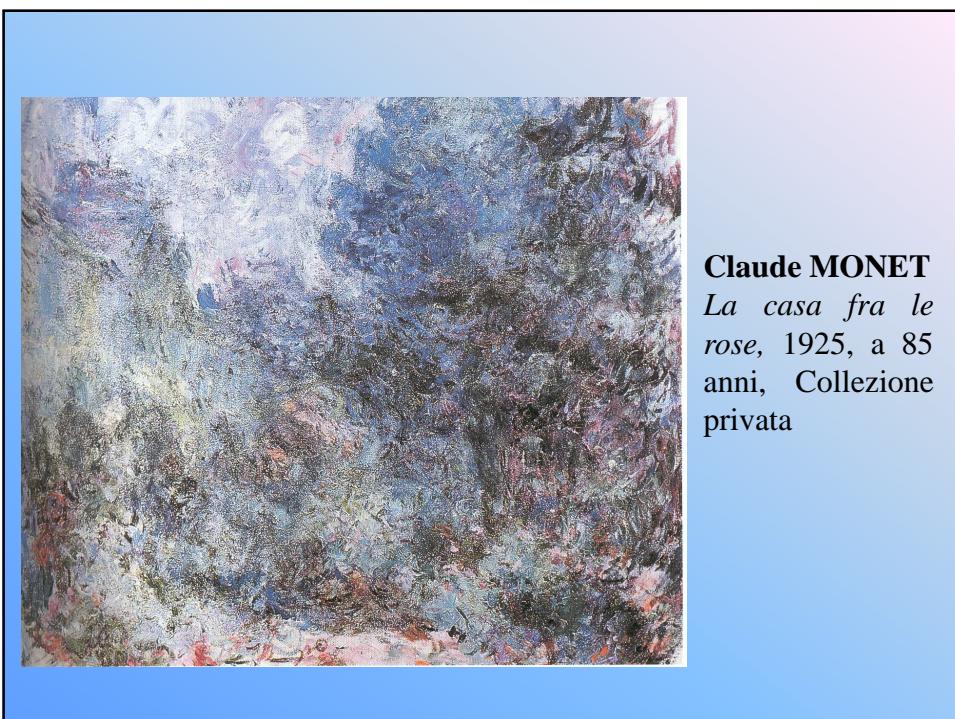
**HOKUSAI** *Autoritratto*,  
1842, a 83 anni,  
Rijksmuseum, Leida



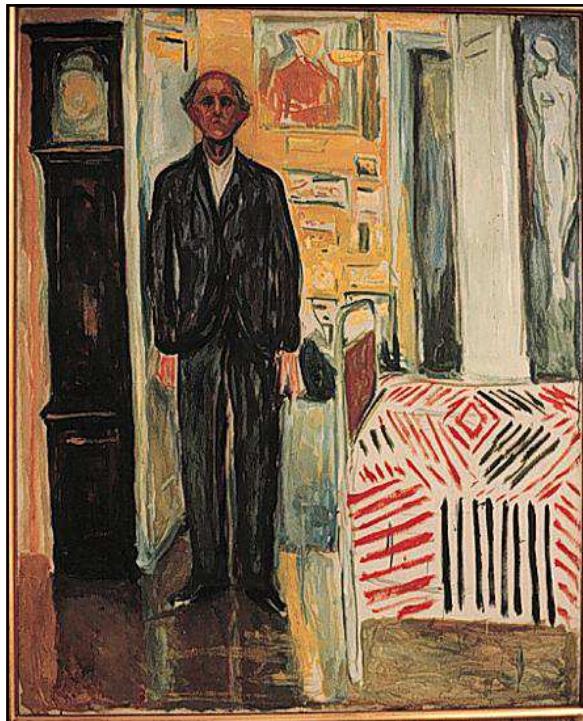
**Jean-Auguste-Dominique INGRES**, *Bagno turco*, 1863, a 83 anni, Louvre, Parigi



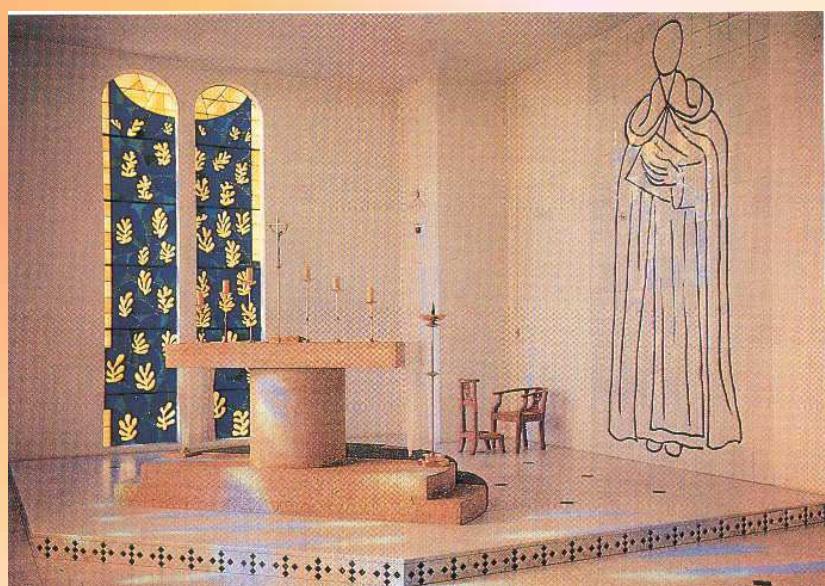
**Francesco HAYEZ**  
*Autoritratto*, 1878, a  
88 anni, Gallerie  
dell'Accademia,  
Venezia



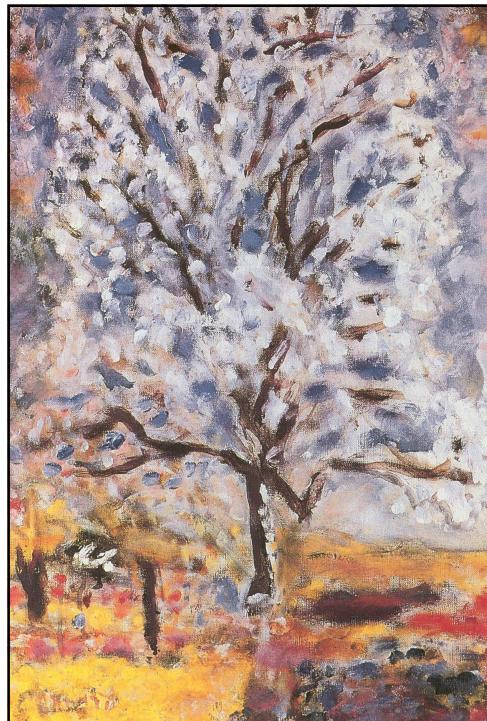
**Claude MONET**  
*La casa fra le  
rose*, 1925, a 85  
anni, Collezione  
privata



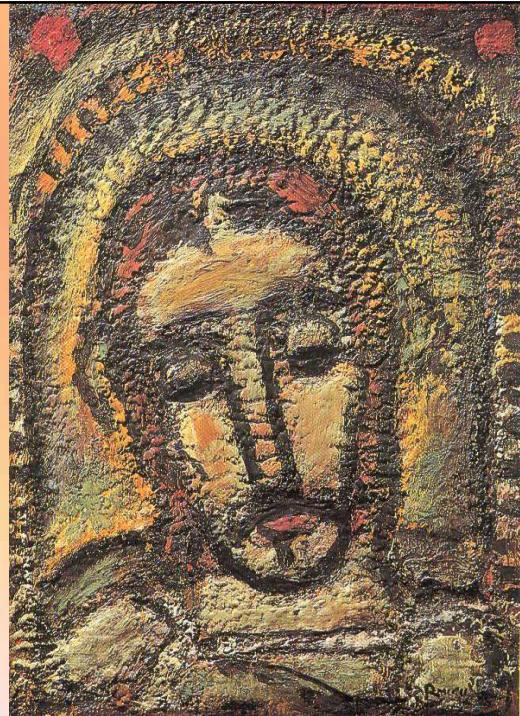
**Edvard MUNCH,**  
*Autoritratto tra  
l'orologio e il  
letto*, 1943, a 80  
anni, Munch  
Museet, Oslo



**Henri MATISSE** - *L'albero della vita*, 1950, a 82 anni,  
Cappella delle domenicane, Vence



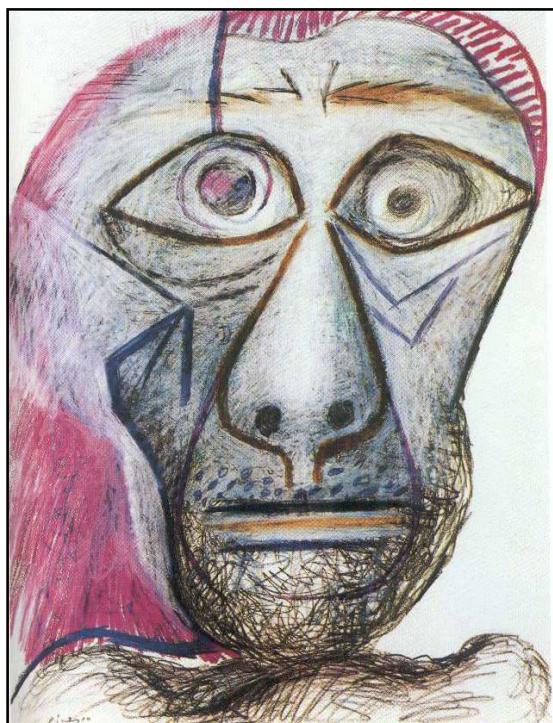
Pierre **BONNARD**,  
*Mandorlo in fiore*, 1947, a  
80 anni, Museo Nazionale  
d'arte moderna, Centro  
Georges Pompidou, Parigi



**Georges  
ROUALT**  
*Cristo*, 1956,  
a 85 anni,  
Collezione  
privata

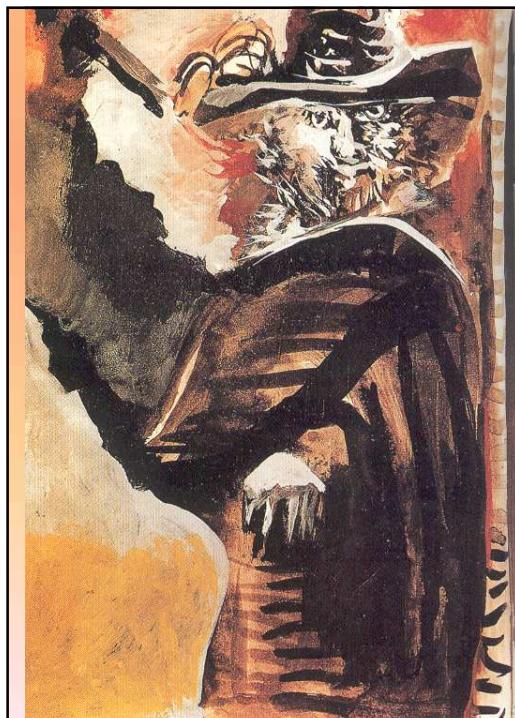


**Edward HOPPER**, *Due attori*, 1966, a 84 anni, Collezione  
privata



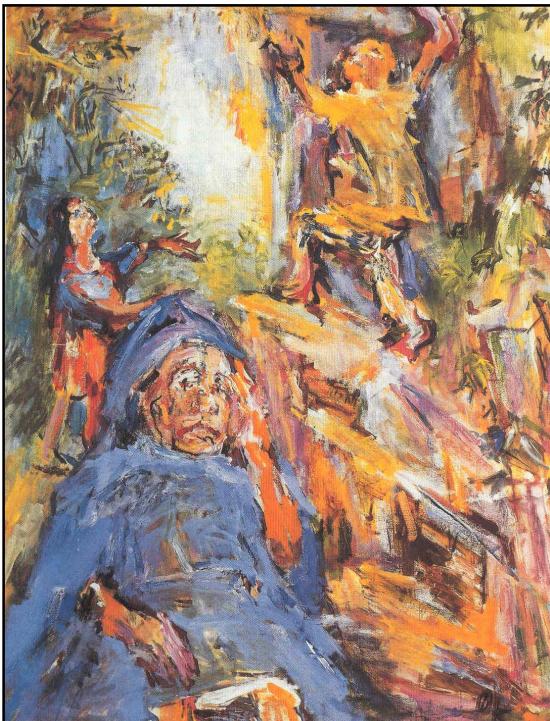
**Pablo PICASSO**

*Autoritratto*, 1972,  
a 91 anni, Fuji  
Television Gallery,  
Tokyo

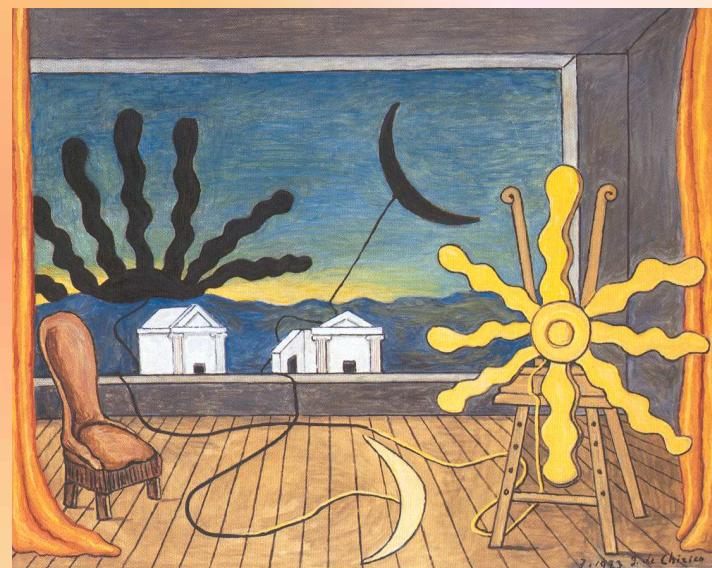


**Pablo PICASSO**

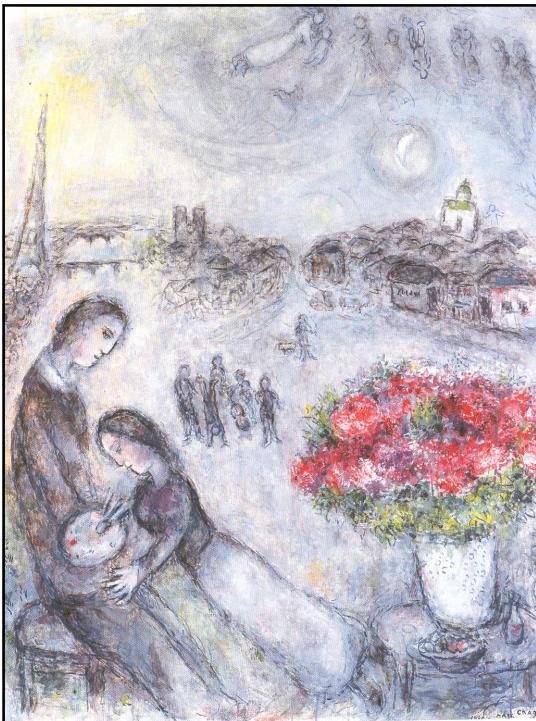
*Moschettiere*, 1972,  
a 91 anni, Collezione  
Maya Ruiz Picasso



Oskar  
**KOKOSCHKA**  
*Peer Gynt*, 1973, a  
87 anni, Collezione  
privata



**Giorgio de CHIRICO**, *Sole sul cavalletto*, 1973, a 85  
anni, Fondazione Giorgio e Isa de Chirico, Roma



**Marc CHAGALL**

*Il pittore e la sua fidanzata*, 1980, a 93 anni, Museo Puskin, Mosca

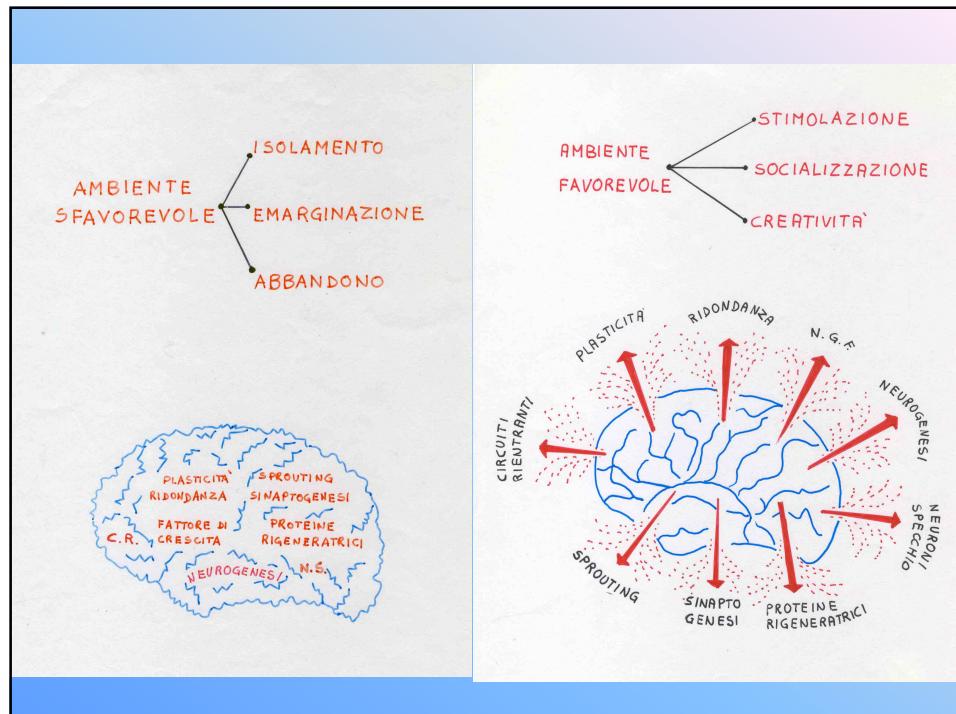


**MIRO'**

*Donna e uccello*, 1982, a 89 anni, Parco Mirò, Barcellona

## Capacità di adattamento, di resilienza del cervello

- plasticità: le cellule nervose si modificano in rapporto alle variazioni e sollecitazioni dell'ambiente;
- ridondanza: il cervello può attivare vie nervose mai utilizzate o riattivarne altre, rimaste silenti anche per lungo tempo;
- sprouting (arborizzazione): le cellule nervose possono ricostruire i loro prolungamenti (assoni e dentriti).
- sinaptogenesi: i neuroni sono in grado di ripristinare, riformare le sinapsi perdute;
- fattore nervoso di crescita (nerve growth factor): proteina responsabile della crescita e dello sviluppo del S.N.C.;
- proteine rigeneratrici (esempio: MAP 2): mediatori della formazione di nuove vie nervose.
- circuiti rientranti: implicati nella realizzazione della coscienza primaria e nell'organizzazione della memoria
- neurogenesi: nascita di nuove cellule cerebrali in risposta a stimoli ambientali; cade il dogma delle tre enne (N.N.N. nessun nuovo neurone).
- neuroni specchio: specifici sistemi o reti neurali si attivano nell'osservare comportamenti di altri individui.

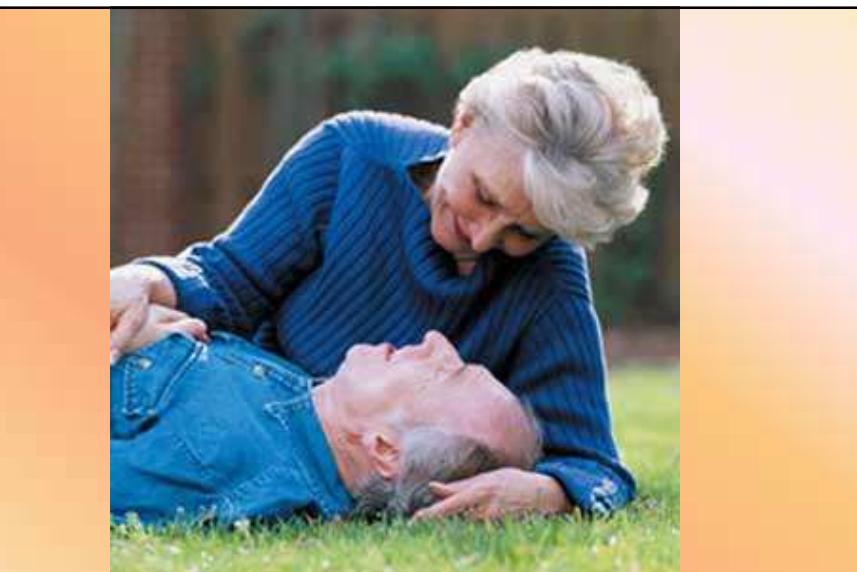


“Use it or lose it”, *Elkhonon Goldberg*

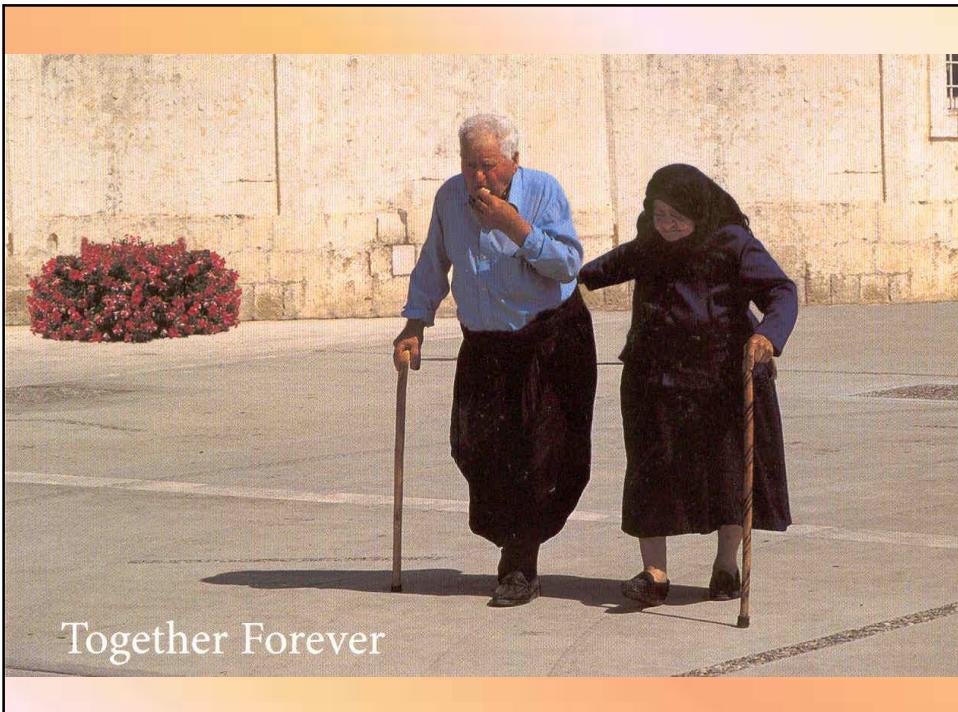
“Sì come il ferro arruginisce senza uso e l’acqua nel freddo si addiaccia così lo ’ngegno senza esercizio si guasta”,  
*Leonardo da Vinci*

“E’ vero che stiamo perdendo le cellule cerebrali, come un albero le foglie d’autunno; ma è vero anche che in questo modo si apre una radura, lasciando più spazio agli uccelli che vogliono venire a visitarci ”

*James Hillman*



“Quanto sbagliano gli uomini nel pensare che si smette di innamorarsi quando si invecchia, senza sapere che si invecchia perché si smette di innamorarsi”  
*Gabriel Garcia Marquez*



“Ogni opera d’arte ha origine nello stesso modo in cui ebbe origine il cosmo: attraverso catastrofi che dal caotico fragore degli strumenti formano infine una sinfonia la quale ha nome armonia delle sfere. La creazione di un’opera d’arte è la creazione di un mondo”

*Vasilij Kandinskij*

Ma anche la storia di un uomo, di un vecchio: ritratto e memoria del suo volto, della sua interpretazione originale, creativa della vita

“Più avrai pensato e operato e più a lungo avrai vissuto (anche nella tua stessa immaginazione)”

*Immanuel Kant*

“La vita di una persona consiste in un insieme di avvenimenti di cui l’ultimo potrebbe anche cambiare il senso di tutto l’insieme”,

*Italo*

*Calvino*

“Ma la cosa peggiore (*o forse migliore*) di tutte è che non si termina mai. Non c’è mai un momento in cui puoi dire: ho lavorato bene e domani è domenica. Non appena ti fermi, è ora di ricominciare. Non si può mai scrivere la parola FINE”,

*Pablo Picasso*