

A06

Il volume è stato pubblicato con il contributo del Dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia – Università degli Studi di Cagliari, a valere sul Fondo Integrativo per la Ricerca (FIR).

# La Longevità nel benessere: sfide presenti e future

*a cura di*

Roberto Pili  
Donatella Rita Petretto

*Contributi di*

Gian Pietro Carrogu  
Luca Gaviano  
Sviatlana Kabacheuskaya  
Julia Kolyago  
Inna Petrashevich  
Donatella Rita Petretto  
Roberto Pili





Aracne editrice

[www.aracneeditrice.it](http://www.aracneeditrice.it)  
[info@aracneeditrice.it](mailto:info@aracneeditrice.it)

Copyright © MMXX  
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

[www.giacchinoonoratieditore.it](http://www.giacchinoonoratieditore.it)  
[info@giacchinoonoratieditore.it](mailto:info@giacchinoonoratieditore.it)

via Vittorio Veneto, 20  
00020 Canterano (RM)  
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3454-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,  
di riproduzione e di adattamento anche parziale,  
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie  
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: agosto 2020

*A Valerio Piroddi*  
*13 November 1905 – 18 September 2017*



Mature fias senex, ut maneat diu  
Diventa presto vecchio, per vivere a lungo.

CICERONE, *De Senectute*





# Indice

- 13 Prefazione  
*Roberto Pili, Donatella Petretto*
- 17 Introduzione  
*Roberto Pili, Donatella Rita Petretto*
- 27 Una breve storia dei modelli concettuali di invecchiamento attivo e di successo  
*Donatella Rita Petretto, Roberto Pili, Luca Gaviano*
- 67 Rivoluzione demografica e invecchiamento  
*Luca Gaviano*
- 95 Verso un modello dell'invecchiamento dinamico ed evolutivo  
*Roberto Pili, Luca Gaviano, Donatella Rita Petretto*
- 107 Genetica della longevità: alcuni spunti  
*Donatella Rita Petretto, Roberto Pili*

- 119    Invecchiamento e disabilità  
*Donatella Rita Petretto, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Roberto Pili*
- 131    Nutri–Action l’importanza di un approccio inter–generazionale  
*Gian Pietro Carrogu*
- 147    Verso la longevità attraverso il superamento dell’eccesso di cibo  
*Julia Kolyago*
- 155    К активному долголетию через преодоление передания  
*Юлия Георгиевна Коляго*
- 163    Aspetti razionali di una sana alimentazione nelle tradizioni culinarie nazionali della cucina bielorusa  
*Inna Petrashevich*
- 171    Рациональные аспекты здорового питания в национальных кулинарных традициях белорусской кухни  
*Инна Петрашевич*
- 179    Ballare come strada per la longevità attiva  
*Sviatlana Kabacheuskaya*

- 187 Занятия танцами как путь к активному долголетию  
*Светлана Кобачевская*
- 195 Le società che invecchiano  
*Roberto Pili, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Donatella Rita Petretto*
- 209 Autori

## К активному долголетию через преодоление переживания

Юлия Георгиевна Коляго\*

Великая победа – что знает  
человечество,  
Победа не над смертью и верь,  
не над судьбой,  
Вам засчитал очко судья, что  
судит суд небесный  
Только одну победу – победу  
над собой.

ОМАР ХАЙЯМ

Увеличение продолжительности жизни населения является приоритетом демографической политики многих стран. При этом акцент делают не просто на увеличении показателей продолжительности жизни, а на активном долголетии, одним из ключевых факторов которого отмечают различные компоненты здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, физическую активность и спорт, а также здоровое питание.

\* Старший преподаватель кафедры андрагогики факультета дополнительного профессионального образования ИПКиП БГПУ.

Однако в настоящее время существует большое количество людей не придерживающихся здорового образа жизни и, в частности, здорового питания, в результате чего они сталкиваются с таким видом пищевой зависимости как переедание, которое проявляется бесконтрольным поглощением еды и впоследствии увеличением веса, часто в последующем приводящее к ожирению. Неконтролируемое питание сказывается на физическом здоровье, эмоциональном состоянии, социальной, сексуальной жизни, профессиональной деятельности и материальном благосостоянии зависимо от еды человека. Известно и то, что на тучных людей смотрят свысока, что против них имеется масса предрассудков. Большая распространенность этого заболевания и многочисленность людей, жаждущих исцеления, позволяют широко развернуться здесь большому бизнесу, такому как продажа препаратов, отбивающих аппетит. Да, действительно подобные препараты имеют место быть, но они могут решить проблему лишь на биохимическом уровне (временном достижении результата), но никак не на психологическом, где, по сути, и находится корень проблемы, т.к. сформирована психологическая зависимость от еды. Психологическая зависимость — неоднозначный психологический термин, обозначающий навязчивую потребность, выступающую как заместитель недостающего источника определённых эмоций и подвигающую человека к определенной деятельности. Зависимый человек может осознавать свою проблему или чаще отрицать ее, но справиться со своим состоянием самостоятельно, одним лишь усилием воли отказаться от своих привязанностей, не может. Существует мнение, что психологическая зависимость не является излечимой в полной мере, но возможно замещение одной зависимости, более социально опасной, на другую, менее социально опасную, как правило,

в сторону уменьшения причиняемого вреда для здоровья индивидуума или для здоровья социума. Так что же всё-таки управляет перееданием? Еда является одной из базовых потребностей человека. Однако эта простая физиологическая потребность является очень сложной с психологической точки зрения, т.к. обеспечивает не только избавление от чувства голода. Пища, съедаемая в состоянии стресса, расстройства, депрессии, способствует подавлению эмоций, обеспечивает эмоциональную анестезию, таким образом, замаскировывая, но, к сожалению, не решая проблем. Человек начинает испытывает трудности в создании близких отношений и их сохранении, огромный страх быть отвергнутым, трудности в определении и выражении своих эмоций и чувств, озабоченность по отношению к тому, как другие воспримут, если он начнет их выражать. Как правило, руководит подобным паттерном поведения подавленная агрессия, и это есть не что иное, как аутоагрессия — агрессия, направленная вовнутрь себя. Переедание часто является ничем иным как следствие погашенных приступов гнева или истерических реакций, а корни этих состояний можно найти глубоко в прошлом человека и в осложненных семейных отношениях. При оказании психологической помощи зависимому нужно помочь ему в принятии на себя ответственности за свои поступки, в осознании того факта, что переедание является причиной, а не решением личных проблем, обучить способам предъявления себя, своих чувств другим людям, контролю над потенциально срывоопасными эмоциональными состояниями, здоровому общению с людьми близкого окружения. Для решения этих задач необходимо разработать программу самоконтроля. Произвольная саморегуляция предполагает возможность осознавать и контролировать ситуацию, процесс. Эта способность не присуща человеку изначально, а формируется постепенно по

мере развития личности. Достижение этой способности отчасти и знаменует собой наступление психологической и социальной зрелости. Однако очень часто мы сталкиваемся с тем, что при существующих в семьях авторитарном и попустительском стилях воспитания, ребенок просто не имеет возможности освоить механизмы саморегуляции и самоограничения, что во взрослой жизни может привести к неконтролируемому пищевому поведению. Поэтому психологу целесообразно совместно с зависимым разработать такие методы саморегуляции как самоподкрепление, самонаказание и планирование окружения. Самоподкрепление в программе самоконтроля является предпочтительной стратегией. Так как поведение контролируется его последствиями, зависимый должен постоянно поощрять себя за то, что поступает желаемым образом. Для этого выбирают подкрепляющий стимул, который реально доступен. Например, человек мог бы смотреть любимую телевизионную передачу вечером, если он воздерживался от незапланированного принятия пищи в течение дня. При планировании и использовании такого метода как самонаказание необходимо помнить, что лучше использовать наказание вместе с позитивным самоподкреплением. Сочетание авersiveных и приятных саморегулируемых последствий поможет выполнению программы изменения поведения. Лучше использовать относительно мягкое наказание — это повысит вероятность того, что оно действительно будет саморегулируемым. Чрезмерное питание является вредной привычкой, которая чаще всего актуализируется в ответ на ключевой раздражитель окружения. Для того чтобы нежелательные реакции встречались реже, надо изменить окружение: или изменить стимулы, предшествующие реакции, или последствия этих реакций. Например, человек может уклониться от искушающих ситуаций, или наказать себя за то, что поддался им.

Зависимый может пить воду или ничего не есть и не пить, когда смотрит телевизор, или развивать альтернативные реакции на эмоциональное напряжение (например, мышечная релаксация или медитация). Следует отметить несколько наиболее общих ошибок в выполнении программы самоконтроля. Это ситуации, когда человек пытается выполнить слишком много, быстро, установив нереальные цели, позволяет длительную отсрочку поощрения соответствующего поведения и устанавливает слабые поощрения. Хорошим средством контроля является договор с самим собой — письменное соглашение с обещанием придерживаться желаемого поведения и использовать соответствующие поощрения и наказания. Для успеха необходима постоянная бдительность, чтобы не возвратиться к старым нежелательным формам поведения. Наиболее эффективной при оказании психологической помощи является организация работы в малых группах, где самими же участниками моделируется микросоциум с факторами внешнего раздражителя для каждого из членов группы. В отличие от индивидуальной работы, работа в группе противодействует отчуждению, способствует принятию себя таким, какой ты есть, со всеми своими страхами и слабостями, помогает прояснить психологические проблемы каждого, облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания. В группе моделируется система взаимоотношений характерная для реальной жизни участников, что дает им возможность увидеть и проанализировать психологические закономерности общения и поведения других и самих себя. Потенциальное преимущество условий группы — возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами, обучение новым умениям, возможность вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям.



Возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания. Как результат, человек приобретает новую модель поведения в противовес своему перееданию. Групповая работа не рассматривается как клуб для людей, сидящих на диетах и подсчитывающих калории, придерживающихся какой-либо определенной системы питания. Умеренность основана на отказе от пищи между запланированными трапезами и спонтанными налетами на еду. Как только человек достигает этой умеренности, он перестает беспрестанно думать о еде. Зависимый начинает понимать, что для преодоления своего внутреннего смятения есть иные пути, новое мышление, что нужно активно менять свою жизнь, а не только реагировать на то, что она преподносит. Словом, начинает жить по-новому. Также для достижения высоких результатов в борьбе с перееданием необходимо придерживаться мультидисциплинарного подхода, включающего совместную работу с другими специалистами: диетологами, врачами, инструкторами спортзалов. Таким образом, изменение поведения, стиля и образа жизни человека в целом, принятие ответственности за свои поступки может заметно повысить вероятность не просто дожить до старших возрастов, но и сохранить при этом физическую и умственную активность.

### Список литературы

Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости / А.Е.Айвазова. – СПб.: Изд-во «Речь», 2003. – 120 с.

Бессен, Д.Г. Избыточный вес и ожирение: профилактика, диагностика и лечение / Д.Г. Бессен, Р. Кушнер. – М.: Бином, 2006. – 240 с.

Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.

Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Института психотерапии, 2005. – 576 с.

## Autori

GIAN PIETRO CARROGU, pedagogista e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

LUCA GAVIANO, psicologo e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

SVIATLANA KABACHEUSKAYA, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

JULIYA KOLYAGO, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

INNA PETRASHEVICH, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

DONATELLA RITA PETRETTO, dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia dell'Università degli Studi di Cagliari.

ROBERTO PILI, medico, specialista in Oncologia. Presidente della Comunità Mondiale della Longevità e di IERFOP (Istituto Europeo di Ricerca, Formazione ed Orientamento Professionale) Onlus.