

---

Zambianchi, M. (2025)

**Life skills education in età anziana. Prospettive teoriche e proposte di intervento.**

FrancoAngeli, pp. 152

Il volume di Manuela Zambianchi rappresenta un contributo significativo nell'ambito degli studi sull'invecchiamento positivo e sull'educazione permanente. Il testo si inserisce nel contesto contemporaneo di riflessione sull'invecchiamento attivo, ponendo al centro il tema delle competenze di vita (*Life Skills*) come risorsa fondamentale per la qualità dell'esistenza nella terza e quarta età. L'autrice propone un approccio scientifico e operativo capace di coniugare teoria psicologica, modelli educativi e interventi di formazione esperienziale, delineando una prospettiva dinamica e inclusiva dello sviluppo umano lungo tutto l'arco di vita.

Il libro si apre con una prefazione di Rossana De Beni, che introduce il significato e la portata innovativa del testo, sottolineandone il valore nel promuovere una visione dell'invecchiamento fondata su partecipazione, salute e benessere psicologico. Relativamente alla sua articolazione, il testo risulta composto da sei capitoli.

Nel primo capitolo, Zambianchi presenta i dati di ISTAT, EUROSTAT e OMS che descrivono l'invecchiamento come fenomeno globale in rapido sviluppo, con importanti implicazioni sociali e culturali. L'autrice inoltre richiama i modelli e le teorie sull'invecchiamento positivo (dal modello sull'invecchiamento di successo, al

modello sull'invecchiamento proattivo, ai modelli sull'invecchiamento resiliente), evidenziando l'importanza delle risorse psicologiche nel mantenimento del benessere. Inoltre, il riferimento alle Capacitazioni di Sen (2000) introduce l'idea della libertà e dell'autonomia come basi del benessere, collegando questi principi al modello *Life Skills Education*, presentato come strumento per promuovere un invecchiamento attivo e consapevole.

Nel secondo capitolo vengono illustrate la nascita e l'evoluzione del modello *Life Skills Education* (LSE), sviluppato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e qui adattato alla popolazione anziana. Le *Life Skills* vengono descritte come abilità cognitive, emotive e relazionali utili a gestire con efficacia le sfide quotidiane.

A livello applicativo, quando gli interventi basati sulle *Life Skills* vengono adattati per l'età anziana, si sottolinea la necessità di calibrarne obiettivi e strumenti sulle esperienze, i ritmi e le motivazioni proprie di questa fase di vita, mantenendo però invariato il principio fondamentale di promozione delle competenze trasversali per sostenere un invecchiamento attivo e significativo.

Nel terzo capitolo, l'autrice affronta il tema della *Life Skill* Autoconsapevolezza come competenza fondamentale per la crescita personale e il benessere in età anziana, collegandola al senso di identità e continuità personale. Questa *Life Skill* favorisce l'autostima, la regolazione emotiva e la percezione di

efficacia personale. Vengono descritti strumenti ed esercizi volti a stimolare riflessione e autoanalisi, aiutando gli anziani a riconoscere e valorizzare le proprie risorse interiori.

Il quarto capitolo è dedicato alla *Life Skill* Pensiero Critico, considerato indispensabile per mantenere autonomia e capacità di giudizio. L'autrice richiama la letteratura psicologica di riferimento, evidenziando come questa competenza sostenga la flessibilità cognitiva e l'adattamento ai cambiamenti, risultando particolarmente rilevante in età anziana. Vengono descritti strumenti utilizzati per misurare questa competenza e presentati esercizi mirati per potenziare la *Life Skill* Pensiero Critico.

Nel quinto capitolo viene trattata la *Life Skill* Comunicazione Efficace, iniziando con la definizione delle sue caratteristiche e degli studi relativi. Si tratta della capacità di esprimersi in modo chiaro e adeguato al contesto, combinando linguaggio verbale e non verbale, essenziale per il benessere personale e relazionale. Vengono presentati strumenti di assessment della *Life Skill* Comunicazione Efficace ed esercizi per potenziare tale *Life Skill*, sottolineando come il rafforzamento di questa competenza favorisca l'inclusione sociale e la qualità delle relazioni in età anziana.

Infine, il sesto capitolo presenta la *Life Skill* Pensiero Creativo come abilità che consente di affrontare in modo flessibile le situazioni quotidiane, favo-

rendo adattamento e benessere anche in età anziana. Richiamando i principali modelli teorici, l'autrice ne sottolinea il legame con il pensiero divergente e la capacità di trovare soluzioni nuove. Anche in questo capitolo si offre spazio agli aspetti applicativi, illustrando strumenti per valutare il pensiero creativo ed esercizi per potenziare questa *Life Skill*.

Il presente testo, grazie alla ricomposizione interdisciplinare proposta nel volume tra psicologia, educazione degli adulti e studi sull'invecchiamento attivo, si configura come una lettura innovativa del concetto di invecchiamento, inteso non come fase di declino ma come opportunità di evoluzione personale e sociale, nella quale le *Life Skills* assumono un ruolo essenziale per la salute e il benessere. Offrendo una visione dell'invecchiamento come processo attivo di costruzione del sé e di partecipazione sociale, il volume si configura come un riferimento per psicologi, educatori, operatori sociali e *policy maker* interessati a promuovere percorsi di benessere e di sviluppo nella popolazione anziana. Il testo testimonia come le *Life Skills*, se adeguatamente coltivate e sostenute, possano costituire una risorsa preziosa per affrontare le sfide della longevità, contribuendo alla realizzazione di una cultura dell'invecchiamento positivo e consapevole.

Letizia Palazzeschi