

**SCONFIGGERE LA SOLITUDINE DEGLI ANZIANI CON IL TURISMO  
SOCIALE: UNA SFIDA POSSIBILE?**

*Barbara Bertocci*

Psicologa e Psicoterapeuta, Socia A.R.I.P.T. Fo.R.P.

## **SCONFIGGERE LA SOLITUDINE DEGLI ANZIANI CON IL TURISMO SOCIALE: UNA SFIDA POSSIBILE?**

### **RIASSUNTO**

La solitudine, condizione archetipica dell'essere umano, è una condizione che oscilla tra normalità e patologia e che può essere vissuta sia come una risorsa che come una grande sofferenza. L'angoscia originata dal sentirsi soli è un potente ma poco conosciuto fattore di rischio per la morbilità e la mortalità. Inoltre nell'età anziana la solitudine è spesso portatrice e conseguenza di fragilità. Alla luce di queste considerazioni è utile riflettere sugli interventi possibili, sia a livello individuale che sociale, per prevenire la solitudine e per abbassarne i livelli ogni volta che questo fenomeno si manifesta. L'obiettivo del presente lavoro è quello di riflettere sulla creazione di programmi per il tempo libero che promuovano la socializzazione degli anziani e che siano efficaci contro condizioni di isolamento e di solitudine. In particolare la relazione si concentrerà sull'importanza della vita in gruppo e sul turismo sociale come importanti strategie per accrescere la capacità di coping e migliorare la partecipazione e l'inclusione sociale. Dopo aver descritto il concetto di solitudine, nell'articolo saranno illustrate le ricerche svolte sugli anziani toscani per capire i loro bisogni all'interno di diversi contesti di vita. In seguito saranno descritte esperienze di viaggi reali ed immaginari compiuti nel solo gruppo dei nonni o nel gruppo intergenerazionale al fine di far emergere i vantaggi prodotti sia a livello individuale che a livello collettivo dalla partecipazione alle situazioni sociali. Dal lavoro si conclude che viaggiare può quindi rappresentare una modalità per fronteggiare gli eventi stressanti della vita e per soddisfare desideri di comunicazione e di acquisizione di nuove conoscenze che permettono ulteriori possibilità di integrazione nell'usuale contesto di vita.

*Parole chiave:* solitudine, turismo sociale, esperienze intergenerazionali, vita di gruppo, anziani

## **OVERCOMING THE LONELINESS OF THE ELDERLY THROUGH SOCIAL TOURISM: A POSSIBLE CHALLENGE?**

### **ABSTRACT**

Loneliness is an archetypal human condition which swings between the normal and the pathological and is experienced either as a resource or as extreme suffering. The anxiety caused by feeling alone is a powerful but little known risk factor with regard to ill health and mortality. Moreover, in the elderly, loneliness often brings, and is a consequence of, fragility. In the light of these considerations, some thought should be given to the possible actions that could be taken at individual as well as social level to prevent loneliness and lessen its impact whenever the phenomenon arises. The aim of this study is to reflect on creating recreation programmes that promote socializing by the elderly and which are effective at preventing conditions of isolation and loneliness. In particular, the study focuses on the importance of group life and social tourism as important strategies for increasing the ability to cope and improve participation and social involvement. After describing the concept of loneliness, the article will explain the research into the needs of elderly people in Tuscany in various life contexts. This will be followed by a description of the real and imaginary travel experiences of the group of grandparents or the intergenerational group that show the advantages of participation in social situations at individual and collective level. It can be concluded that travelling could be a way of

coping with life's stressful situations and of satisfying the need to communicate and form new acquaintances that will increase the possibilities of integration in everyday life.

*Keywords:* loneliness, social tourism, intergenerational experiences, group life, elderly

## Introduzione

La solitudine è un fenomeno complesso, di non facile verbalizzazione da parte di chi lo vive e di non facile comprensione da parte di chi lo osserva e lo studia. Questo concetto risulta infatti a tutt'oggi ambiguo e per comprenderlo in tutti i suoi aspetti è necessario prima di tutto differenziare tra solitudine di fatto (aloneness) e senso di solitudine (loneliness). La prima accezione si riferisce all'essere fisicamente isolati dagli altri, uno stato ontologico a cui non corrisponde un'emozione (Weiss, 1973); la seconda corrisponde invece ad un sentimento soggettivo che indica una discrepanza tra la quantità e/o la qualità delle relazioni desiderate e quelle reali (Peplau, Perlman, 1982). Anche se spesso l'isolamento sociale implica un vissuto di solitudine, le due situazioni non coincidono necessariamente. Ci si può infatti sentire soli in mezzo ad una folla ed anche, possiamo non sentirci soli pur stando da soli (ad esempio se si è inseriti in una rete amicale) (Miceli, 2003). Il sentirsi soli può essere inoltre collegato alla mancanza, all'inadeguatezza o alla perdita di un sistema di relazioni sociali che forniscono un senso di appartenenza alla comunità (solitudine sociale) o che procurano uno stretto attaccamento emotivo (solitudine emozionale) (Di Tommaso, Spinner, 1997). Se la solitudine sociale è caratterizzata da noia, sentimenti di marginalità, incoerenza e depressione, quella emozionale è maggiormente contraddistinta da ansia, abbandono e senso di vuoto (Russel et al., 1984).

La solitudine, comunque sia definita, rappresenta un segnale che indica lo stato delle nostre relazioni: ci avverte che dai nostri rapporti non riceviamo le risorse di cui abbiamo bisogno per il nostro benessere (Rubenstein, Shaver, 1982).

E' da precisare che la solitudine, condizione archetipica dell'essere umano, che oscilla tra patologia e normalità, è una condizione molto democratica che non accorda privilegi all'una o all'altra tipologia di persone. La solitudine è comunque un sentimento avvertito in forma diversa in ogni individuo, tra i differenti gruppi sociali e nei diversi stadi dell'arco di vita (Rokach, 2000). Gli studiosi osservano che questa, anche se con caratteristiche qualitativamente diverse, è presente dall'infanzia fino alla senilità.

Se ci si addentra ancora più a fondo nella problematica scopriamo anche che questa è ambigua e doppia, poiché porta con sé sia un volto benigno che uno maligno.

La sua componente positiva porta con sé una grande forza creativa e permettere di avere la capacità di stare da soli senza sentirsi soli. Questa non rinuncia alla relazione con gli altri, ma anzi consente a ciascuno di definirsi e di arricchirsi (Quinodoz, 1992). La solitudine diventa invece negativa quando non è voluta, è costretta e porta con sé sentimenti di rabbia, tristezza e marginalità.

La sua componente negativa può inoltre associarsi ad una diminuita qualità di vita, ad una maggiore fragilità e disabilità e a problemi di salute anche molto gravi (Jakobsson, Hallberg, 2005).

La solitudine è poi associata ad un incremento della morbilità e della mortalità (Coenwell, Waite, 2009; Swami et al., 2007). I rischi sulla salute associati con l'isolamento sociale sono stati paragonati in grandezza ai ben conosciuti pericoli del fumo e dell'obesità (House 2001; Cattani et al., 2003).

I sentimenti di solitudine, soprattutto se diventano cronici, possono avere conseguenze sulla salute fisica e psicologica. Tale stato, presente soprattutto nell'età anziana, può essere connesso all'aumento dell'uso di medicinali ed al peggiore funzionamento del sistema immunitario (Solano, Coda, 1994; Doane, Adam, 2010), all'alterazione dello stato pressorio, a problematiche cardiovascolari (Cacioppo, Hawkley, 2003; Cacioppo et al. 2002), ad una minore qualità del sonno (Cacioppo, et al., 2002) e all'insorgere di disturbi cognitivi (Shu – Chuan, Lou – Sing, 2004). Questa può poi essere collegata a bassa autostima, a depressione (Miceli M., 2003), a maggiori lamentele somatiche e a problemi nell'alimentazione (Schill, et al., 1981).

Da tutte queste osservazioni capiamo che esistono varie tipologie di solitudini e che associata all'espressione "mi sento solo", spesso riportata sia dai giovani, che dagli anziani, esiste una gamma di significati da esplorare ed un altrettanto ampio ventaglio di interventi da strutturare ad hoc per le difficoltà presentate dalla persona che chiede aiuto. Lo psicologo può progettare

percorsi diversi a seconda che siano rilevate difficoltà nello stringere relazioni, nel mantenere dei legami o nel separarsi alla fine dei rapporti (separazioni o lutti). Per attuare il senso di solitudine si possono utilizzare strategie spontanee (mentali e comportamentali) o, soprattutto se la solitudine è cronica, è necessario proporre interventi psicologici più strutturati focalizzati sull'analisi delle interpretazioni, che la persona dà dei propri deficit relazionali. Durante il trattamento si può lavorare sui propri pensieri, sulle proprie emozioni e sulle aspettative verso gli altri. Si può di conseguenza cercare di intervenire nel favorire l'acquisizione di maggiori competenze sociali (maggiore capacità di stare soli, migliore abilità nello stringere relazioni anche superficiali e maggiore apertura verso gli altri) e si può lavorare sulla valutazione personale per cercare di rimuovere gli ostacoli ambientali e sociali, che riducono la possibilità di relazione. Una terapia può essere vantaggiosa anche per gli anziani e non ci sono controindicazioni per effettuare questa esperienza. Gli anziani comunemente descrivono l'invecchiamento di successo non solo in base alla salute fisica, ma anche rispetto alla soddisfazione delle loro relazioni sociali (Depp, Jeste, 2006). Percepire di avere soddisfacenti relazioni sociali è infatti correlato al mantenimento del proprio benessere psicofisico (Stephoe et al., 2012).

Poiché è difficile pensare ad interventi per prevenire l'isolamento sociale e la solitudine, è importante intervenire per migliorare lo stato delle relazioni sociali degli anziani. Se l'importanza di questi temi è riconosciuta nelle politiche internazionali ed in qualche strategia nazionale inerente la salute, ancora non è stata presa piena coscienza di queste tematiche nelle singole strutture adibite all'assistenza e alla cura.

Nonostante gli sforzi compiuti nel tempo, per intervenire in modo efficace, sussistono delle difficoltà metodologiche (valutazione solitudine) ed impedimenti istituzionali che ostacolano il riconoscimento della solitudine come argomento di studio e di ricerca. Anche a livello personale, inoltre, è difficile che l'anziano riesca a segnalare la propria carenza sociale. Accanto a tali difficoltà è da sottolineare che la solitudine è un concetto "sogettivo", che implica molti elementi emotivi irrazionali. Questa ha numerose manifestazioni e, benché si tratti di un sentimento comune, le persone la vivono in modi diversi ed in condizioni molto differenziate. Permangono pure alcuni stereotipi riguardo al rapporto tra solitudine ed anziani. Troppo spesso si pensa che gli anziani soffrano tutti di solitudine o che vivere da soli sia uguale al sentirsi soli. Gli psicologi, i progettisti o i ricercatori non devono cadere in questi stereotipi per non compromettere le loro modalità di intervento. Per progettare azioni nei riguardi della socialità degli anziani è necessario poi tenere presente che il contesto sociale e l'ambiente hanno una potente influenza sulle esperienze e sui vissuti degli anziani. Ciò comporta anche conoscere i bisogni, le difficoltà, i pensieri e le sensazioni di questi anziani.

A tale proposito è da ricordare l'impegno scientifico realizzato dal 2003 al 2008 nei riguardi della solitudine degli anziani. E' da ricordare che le ricerche effettuate cercavano di capire le correlazioni esistenti tra i sentimenti di solitudine e gli altri fattori tipici dell'età senile. In quel periodo abbiamo effettuato in particolare lavori sulla misurazione di tale concetto, sia per gli uomini che per le donne, in diverse fasce di età ed in diversi luoghi abitativi (1000 anziani, età media 77 anni, Regione Toscana: Lucca, Livorno, Siena). Abbiamo utilizzato diversi strumenti di misurazione del sentimento di solitudine. Oltre alla percezione di solitudine, misurata attraverso l'U.C.L.A. Loneliness Scale (Russell et al., 1980; Solano, Coda, 1994), si è anche considerato l'atteggiamento che i soggetti potevano avere in merito, con la costruzione di strumenti specifici (Questionari sugli atteggiamenti di solitudine a seconda dei contesti abitativi) (Cavallero et al., 2006). Inoltre, per esplorare la condizione psico-sociale in cui si trovavano gli anziani, si è valutato il loro grado isolamento, la qualità delle amicizie e la quantità di conoscenze ed i rapporti familiari. I risultati sono stati notevoli perché abbiamo riscontrato differenze rispetto al genere, all'età, al contesto abitativo (istituzione - casa propria) e territoriale (Cavallero et al., 2006). Si è rilevato che queste diverse condizioni possono divenire anche elementi che favoriscono un rischio psicosociale ed una sofferenza che induce alla solitudine. Importante è specificare che abbiamo escluso dalla ricerca situazioni individuali patologiche (anziani con compromissione cognitiva, con solitudine già cronicizzata o con conclamati disturbi dell'umore) (Cavallero et al., 2006).

Dall'insieme dei lavori è emerso che gli anziani si percepiscono lievemente soli, raramente si sentono isolati ed avvertono la mancanza di rapporti sociali e di amicizie più intime (Cavallero et al., 2007). Il fatto di sentirsi attaccati al paese o alla città di residenza può favorire l'integrazione sociale e la partecipazione ad attività svolte in gruppo (Williams, Roggenbuck, 1989; Cavallero et al., 2009). Inoltre nell'esplorare il loro atteggiamento verso la solitudine, abbiamo rilevato che gli anziani sono sicuri della loro capacità nello stare da soli, anche se tendono a ritenere che stare in solitudine sia una condizione abbastanza negativa e dovuta agli eventi della vita. Nel cercare di esplorare le differenze rispetto ai fattori che possono influire sulla solitudine (genere, vivere in casa di riposo o sul territorio, vivere soli o in famiglia), abbiamo che le donne sono più sole degli uomini: le donne, sempre più longeve e presenti nella popolazione, rispetto agli uomini, pur sperimentando la perdita del coniuge e di altri rapporti significativi (Ercolani et al., 1994), sono più capaci di esprimere i loro sentimenti di solitudine (Cramer, Neyedley, 1998) e di stabilire legami emotivamente intimi (Adams et al., 2000). Uomini e donne adottano inoltre strategie diverse per contrastare la solitudine: gli uomini si concentrano sull'agire, valorizzando la forza creativa dell'essere soli, le donne riflettono e parlano delle loro difficoltà con altri significativi (Cavallero et al., 2007).

Coloro che vivono soli in casa, inoltre, si sentono più isolati rispetto a quelli che vivono in coppia e valorizzano maggiormente la solitudine trovando in questa una fonte di ricchezza per la loro qualità di vita (Shu – Chuan, Lo Sing, 2004). In modo analogo, coloro che vivono in Residenze per anziani, rispetto a coloro che abitano nella propria casa, hanno un ugual numero di relazioni, ma una minore quantità di rapporti intimi. Inoltre questi soggetti valorizzano maggiormente gli aspetti positivi di solitudine (Cavazzuti, Cavallero, 1985).

Le ricerche effettuate sono state molto interessanti per conoscere la tematica della solitudine, ma anche per valutare il rapporto che gli anziani possono avere con questa loro dimensione. Sono proprio gli anziani infatti ad essere i protagonisti degli interventi sul campo da sviluppare. Gli anziani, con il loro desiderio di raccontare e di essere ascoltati, molte volte ci hanno raccontato esperienze della loro vita, sentimenti e sensazioni andando oltre alle nostre richieste di ricerca. Soprattutto in fase di restituzione di dati, il poter dialogare con loro ci ha permesso di valutare in modo più articolato le situazioni, tutte complesse e con un forte intreccio familiare e sociale.

E' necessario usare questa fonte di accesso alla comprensione della realtà per sviluppare interventi che possano migliorare la qualità di vita delle persone (Orford, 1982). Per una tematica così complessa e ricca di significati è essenziale certamente far ricerca prima e poi esplorare le situazioni sul campo intervenendo successivamente sui bisogni e sulle necessità della realtà circostante.

Per ampliare e migliorare i percorsi da noi individuati si è ritenuto opportuno cercare di integrare la nostra esperienza di ricerca del settore in termini di ricerca-azione. Per sviluppare un progetto sul territorio è necessario capire bene l'analisi della domanda e dei bisogni ed è necessario porsi alcune domande: cosa fare? Per chi? Con chi? In che modo? Con quali mezzi e risorse? Con quali attese di risultato? Solo partendo dalla ricerca quantitativa e/o qualitativa si possono sviluppare interventi efficaci che portino al cambiamento, creando un collegamento tra situazione attuale e condizione desiderata. Poiché inoltre i vissuti di solitudine si formano e si intrecciano con il contesto in cui l'anziano vive e, inoltre, tali vissuti sono attribuiti a vari elementi che riguardano la realtà circostante, il progettista deve conoscere i vari punti di vista sull'argomento per sviluppare validi progetti. Per intervenire contro la solitudine è poi utile conoscere le risorse sul territorio per fronteggiarla e prevenirla.

Alla luce di quanto sopra riportato riteniamo ad esempio che l'esperienza di volontariato, nelle sue diverse forme, sia per gli anziani un ritorno ad una socialità forse perduta o affievolita. Gli anziani che svolgono attivamente il volontariato o che frequentano le attività associative possono essere portatori di valori molto importanti come la solidarietà e l'altruismo, che possono allontanarli dalla solitudine e possono far vivere un coinvolgimento intergenerazionale. Essere volontari permette di accrescere la propria autostima, perché ci si sente utili per migliorare la condizione di vita di un'altra persona. In altri casi, invece, il volontariato rappresenta un'occasione per occupare il tempo libero o un'opportunità di socializzazione,

soprattutto per persone come anziani e casalinghe che hanno ampia disponibilità di tempo e cercano occasioni per mettersi alla prova e per impegnarsi socialmente.

Infine, soprattutto per i giovani e per coloro che non sono ancora entrati nel mondo del lavoro, il volontariato rappresenta una possibilità di fare esperienze ed acquisire abilità facilmente spendibili in diversi contesti lavorativi. Studi recenti sul volontariato giovanile hanno confermato che l'impegno volontario è caratterizzato, oltre che da un andare verso l'altro, anche da un attingere dall'altro. Nel caso degli anziani, essere un volontario attivo significa credere nei valori che l'associazione rappresenta e sentirsi soggetto attivo nella società. Gli ultrasessantacinquenni, usciti dal mercato produttivo, rischiano di non essere più visti dalla società e di non essere più riconosciuti nelle loro potenzialità pratiche e psicologiche. Essere volontari permette, anche nella terza età, di mettere in pratica abilità, conoscenze e capacità che altrimenti rimarrebbero nascoste. Anche per gli anziani che entrano in contatto con le Associazioni di Volontariato, nel partecipare alle loro attività o nell'avvalersi dei loro servizi (aiuto nella spesa e nelle piccole pratiche quotidiane, trasporto socio – sanitario) ci possono essere vari vantaggi.

La continuità dei rapporti interpersonali sia con i coetanei sia con persone più giovani può favorire il recupero dell'anziano solo, culturalmente sfavorito, sofferente sul piano somatico e/o psichico. I volontari possono infondere negli anziani sensazioni di rassicurazione, di protezione e di contenimento delle ansie relative a malattia, dolore, invalidità ed abbandono (Cesa Bianchi, Cristini, 1997). Partecipare alle attività ludiche e ricreative svolte all'interno delle associazioni (ad esempio convegni, mostre, organizzazioni di viaggi, proiezioni di films e spettacoli teatrali) hanno una funzione educativa e socializzante e costituiscono una buona opportunità di aggregazione e di conoscenze interpersonali (Cristini et al., 2005).

Se consideriamo quanto affermato, il volontariato, se ben preparato nelle sue competenze, può rappresentare un osservatorio privilegiato nell'intercettare i bisogni e le necessità. Il suo ruolo è nodale nella promozione della cittadinanza attiva e nella prevenzione dei rischi di solitudine delle persone anziane, poiché è in grado di rivitalizzare le competenze, le capacità, le relazioni amicali e lo scambio di esperienze di vita (Marta, Scabini 2003). Questo importante capitale sociale, necessario per la coesione intra ed intergenerazionale è un fattore essenziale per il miglioramento della qualità della vita nel territorio. Per questo motivo è necessario che sia sostenuto, ma soprattutto collegato con le istituzioni e con le reti locali. Il volontariato non rappresenta una risorsa umana a buon mercato e non si va a sostituire all'erogazione di servizi da parte dell'ente pubblico, ma è essenziale che rappresenti il modo in cui il pubblico servizio si avvicina all'utente in un'ottica di solidarietà reciproca e di rapporto educativo tra pari. Questo è sicuramente un lungo processo, soprattutto per quanto riguarda la prevenzione dell'isolamento, dell'emarginazione e della solitudine. Tutto ciò ha bisogno non solo di disponibilità e di organizzazione da parte delle istituzioni, ma anche di un diverso modo di operare da parte del mondo del volontariato che, lasciando da parte l'autoreferenzialità associativa, deve collaborare con l'ente pubblico rispondendo ai criteri di formazione permanente che a volte si tendono a trascurare (Arcidiacono, 2004).

Molte associazioni di volontariato hanno come obiettivo l'aiuto ed il sostegno degli anziani fragili e hanno il compito di garantire il diritto dell'anziano ad un sistema integrato di servizi e strutture sociali ed assistenziali che gli consentano il mantenimento di normali condizioni di vita e di restare inserito nel proprio ambiente e contesto socio – culturale. A questo scopo le Associazioni hanno il compito di promuovere iniziative finalizzate al superamento di condizioni emarginanti e consentire la piena partecipazione delle persone anziane alla vita sociale. Per favorire la socializzazione degli anziani queste Associazioni promuovono numerose attività culturali legate al turismo, ad attività sportive, ricreative e di formazione, atte anche a favorire lo scambio culturale e l'incontro tra persone di tutte le età.

Particolare importanza nell'attività e nelle finalità di alcune Associazioni viene infatti dato al rapporto intergenerazionale, nella convinzione che lo scambio di esperienze tra anziani e giovani sia alla base di una società solidale e che gli anziani costituiscano una risorsa fondamentale del vivere civile.

Per comprendere se le attività turistiche possono rappresentare una modalità per favorire una vita sociale, è necessario ricordare che il turismo è un fenomeno sociale, che come tale influenza i comportamenti individuali e collettivi, favorisce gli scambi tra gli individui e la creazione di una rete di rapporti interpersonali all'interno di dimensioni e situazioni sociali condivisibili (Romita, 2000). Viaggiare, comunque, non può risolvere quelli che possono essere sentimenti più profondi legati a percorsi di vita precedenti o a stati patologici.

Il turismo sociale è una forma di intervento che può rappresentare un'opportunità per costruire relazioni e per sviluppare processi di integrazione sociale (Minnaert, Schampmans, 2009). Questa forma di turismo ha insiti in sé valori morali e mira a dare benefici agli stessi turisti (Minnaert et al., 2007). Il turismo sociale si presenta come un fenomeno trasversale che interessa in vario modo molti soggetti diversi: l'Associazionismo non profit, il mondo dell'imprenditoria turistica e la sfera pubblica. Tutti questi attori sociali operano per un unico scopo: "risocializzare" la società per favorire il passaggio da una "società della comunicazione" ad una "società della relazione" (Bennati, 2010). Per relazione bisogna intendere scambio emotivo tra due o più persone, ricchezza di elaborazione culturale e di capacità operativa. Viaggiare in gruppo può dare la possibilità di interagire e narrare le proprie esperienze tanto da migliorare la percezione di sé (ad esempio migliorando la propria autostima) e può incrementare la propria salute mentale e fisica modificando le abitudini che si hanno nella vita quotidiana (Gullotta, 2003, Mohin, 2005). Le esperienze che presenteremo come esempi ci faranno comprendere come nella vacanza di gruppo le relazioni possono diventare predominanti fino ad affermare e sostenere una forma di "turismo relazionale" (Spaltro, 1990).

Bisogna anche ricordare che il viaggio, oltre che spostamento fisico, è infatti anche processo di cambiamento mentale. Il viaggio è un'esperienza che si caratterizza per il tentativo di dare risposta ad un bisogno di conoscenza (Mingosi, Ruvolo, 2012). Qualsiasi tipo di viaggio può essere un'opportunità di crescita (Serino, 2011). Il momento fondamentale del viaggio è il transito, non è né la partenza né l'arrivo (Leed, 1992).

Questo concetto del viaggio si trova in tre aforismi significativi: "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi" (Proust, 2008); "Una destinazione non è mai un luogo, ma un nuovo modo di vedere le cose" (Miller, 1957); "il viaggio non soltanto allarga la mente: le dà la forma" (Chatwin, 1996).

Come si capisce da queste citazioni qualunque viaggio apre la mente del viaggiatore che è alla scoperta di nuovi mondi. Viaggiando il turista si arricchisce culturalmente, si mette in discussione e si crea nuovi punti di vista. Nel viaggio si impara a guardarsi dentro e a comprendere meglio noi stessi e gli altri. E' da notare che facciamo più viaggi di quanto crediamo. Le mete non sono sempre reali. Si può viaggiare con la fantasia, con un racconto o con un sogno, oppure leggendo un libro.

In tutte le tipologie di viaggi, sia reali che immaginari, sono presenti alcuni aspetti: evasione dall'ambiente di vita quotidiano e abituale, esplorazione e valutazione di sé stessi, miglioramento e rafforzamento delle relazioni familiari e di amicizia, facilitazione delle interazioni sociali intergenerazionali (Crompton, 1979). Il viaggio è un agente di cambiamento di rapporti interpersonali e intergenerazionali. Permette infatti di "ristrutturare il campo" (Lewin, 1943) attivando nuove reti di relazioni e nuove informazioni da rielaborare e confrontare. Viaggiare permette infatti di scardinare la linearità del tempo, così come la contiguità e la progressione dello spazio: rimane per questo una delle esperienze più significative per l'uomo, che concorre a pieno titolo al suo benessere e alla sua realizzazione (Brignoli, 2007). Il viaggio ha una peculiare importanza individuale e sociale per il ruolo eccezionale che ricopre: di rottura, di spaesamento e di contatto con culture allo stesso tempo simili e diverse dalla nostra.

Viaggiare permette di scoprire alternative inimmaginabili, di svincolarci "dai lacci" dei sistemi sociali basati sulla fissità della persona, sulla sua continuità ed immutabilità, invece che sullo sviluppare un'identità mutevole e molteplice. Con il viaggio, soprattutto se intensamente desiderato, si darà voce ad una parte di sé che può essere desiderosa di venire alla luce. E se qualche volta è difficile partire, anche metaforicamente, perché bloccati dalle

abitudini, dal dovere, dagli impegni, dalla mancanza di tempo, dalle aspettative delle altre persone, solo facendo quel viaggio la persona potrà riconoscere parti fondamentali di sé. Il viaggio arricchisce anche perché mette il viaggiatore in condizioni particolari e nuove alla sua normalità; situazioni che fanno sì che si possa provare e testare il proprio livello di problem solving, la propria capacità di riuscita, di risolvere dilemmi nuovi a contatto con culture diverse dalla propria. Il viaggiatore, come il bambino che impara a camminare, necessita di queste esperienze per arricchirsi e crescere, indipendentemente dall'età. Viaggiare affina la capacità di adattamento e mette alla prova la propria flessibilità nell'incontro con l'altro. Il viaggio può anche diventare una palestra di emozioni e di desideri, dove ogni passo è una nuova esperienza di sé, che apre a nuove avventure interiori. Il piacere sarà quello di mettersi in una dimensione diversa da quella conosciuta, lontana dalla quotidianità. Ogni generazione attribuisce al "viaggiare" funzioni diverse, capaci di rispondere ai bisogni specifici dell'età e della condizione di vita. Se il gruppo è composto di persone anziane e di bambini, cioè di nonni e di nipoti, si possono vivere esperienze nuove di viaggio- vacanza dove si possono esplorare e riconoscere atteggiamenti e stereotipi dell'in-group e dell'out-group e di conseguenza si può vivere con empatia una nuova situazione intergenerazionale. Dall'incontro tra generazioni si possono generare nuove modalità di pensiero, di soluzioni di problemi e di adattamento (Albanese, Pozzi, 2003; Albanese et al., 2005). L'incontro/scontro con i compagni di viaggio, con altri turisti, con altri popoli incide, dunque, sull'identità del singolo e sull'identità del gruppo di appartenenza (Albanese, 2000). Nella vacanza intergenerazionale i ruoli non possono essere vissuti nel modo abituale e vanno scoperti e ri-trovati (Albanese, Bocci, 2012).

In questa ottica, ritenendo che il turismo possa essere un alleato per allontanarsi almeno temporaneamente dalla solitudine, proponiamo in questo articolo ricerche qualitative ed esperienze di viaggio che hanno portato ad un riconoscimento dell'esperienza fra generazioni diverse.

In una prima ricerca qualitativa sono emerse direttamente dagli anziani che hanno partecipato a viaggi di gruppo, alcune considerazioni circa le emozioni provate verso se stessi e verso gli altri. Da questa indagine sono anche risultate alcune osservazioni riguardo al cambiamento sia nella percezione di sé e dell'altro, sia rispetto ad una eventuale trasformazione di atteggiamenti verso la propria vita. La seconda esperienza, riferita ad un "viaggio immaginario" ai tempi degli Etruschi, ha fatto comprendere ai ricercatori alcuni aspetti intergenerazionali rispetto alla conoscenza ed alla valorizzazione del luogo in cui si abita. Il terzo "viaggio culinario" è narrato in questo lavoro in quanto ha permesso agli autori di chiarire il complesso rapporto esistente tra bambini ed anziani. In questa esperienza i nonni, con i loro saperi, diventano strumenti protesici per realizzare i desideri dei bambini.

## Esperienze

### 1. Viaggio reale

In questa esperienza abbiamo intervistato anziani che hanno partecipato agli eventi di turismo proposti dall'Associazione dei Diritti degli Anziani di Siena, Associazione ONLUS che è affiliata all'A.D.A.(Associazione dei Diritti degli Anziani) Nazionale e che ha come scopo la tutela della cittadinanza sia da un punto di vista sanitario che sociale. In rispetto alla sua missione l'Associazione funge da centro ricreativo aperto ogni giorno dell'anno. Per favorire la socializzazione degli anziani del territorio, inoltre, promuove numerose attività culturali, ricreative e di formazione, legate al turismo ed alle attività sportive, atte anche a favorire lo scambio culturale e l'incontro tra persone di tutte le età. Da anni l'Associazione organizza gite giornaliere, crociere settimanali, viaggi in pullman e soggiorni

per alcuni giorni in località marittime. A queste iniziative sovente partecipano non solo gli anziani, ma anche gli adulti ed i bambini. Tali viaggi, sono sempre organizzati in base alle caratteristiche dei partecipanti (età, stato di salute, abilità motorie, tempi di riposo necessari per il benessere psicofisico, richieste di confort) e le tariffe sono sempre controllate ed agevolate.

Dopo esperienze di vacanze settimanali, i partecipanti (50 anziani: 15 maschi e 35 femmine con un'età compresa tra 65 e 80 anni) ricordano il viaggio effettuato con parole che esprimono forti emozioni e con ricordi molto vividi. Condividere le esperienze con i ricercatori è sembrata essere un'occasione per rievocare i momenti più importanti e significativi del viaggio vissuto. Pare che, per tutti i partecipanti, la crociera abbia rappresentato un'opportunità di arricchimento relazionale, sociale e culturale. Questi viaggi hanno quindi forse rappresentato uno "spazio creativo della dimensione esistenziale" (Cristini, Cesa Bianchi, 2013, pag. 89). Inoltre, i partecipanti raccontavano ai ricercatori la stessa vacanza in modo diverso, dando valore a ciò che li aveva più colpiti a livello individuale.

Alla luce di queste considerazioni abbiamo deciso di effettuare ricerche di tipo qualitativo per esplorare le eventuali variazioni avvenute in seguito a questo genere di esperienza. Per perseguire l'obiettivo, abbiamo strutturato una serie di domande per conoscere i cambiamenti nella quantità/qualità di relazioni, nella percezione di sé (e dell'altro) e negli stili di vita al fine di riuscire a strutturare una mappa dove l'oggetto vacanza non solo riempie il vuoto temporale ma diventa un contenuto – nutrimento di uno scambio relazionale e di crescita personale. Sembra che questi viaggi, trasformandosi in atti comunicativi, permettano agli anziani di esprimere una rappresentazione di se stessi, rispetto a come l'individuo si vive nel suo rapporto con se stesso e con gli altri. Dalle interviste non strutturate rivolte agli anziani che erano tornati da circa un mese dalle vacanze, sono emerse diverse considerazioni relative al loro rapportarsi ai compagni di viaggio, alle proprie emozioni e alla percezione di sé e degli altri. Le diverse modalità di risposta ottenute dai soggetti sono state raggruppate in base alle frequenze in tre categorie: 1° emozioni proprie e verso l'altro l'altro (39%); 2° cambiamento nella percezione di sé e dell'altro (35%); 3° atteggiamento verso la vita (26%).

Riportiamo di seguito, per categorie, alcune risposte più significative:

EMOZIONI VERSO SE'	EMOZIONI VERSO L'ALTRO
"Mi sono sentito più vicino e più simile alle persone che erano con me in vacanza"	"Ho percepito che gli altri mi stimano. Mi sono infatti sentita lodare per il lavoro svolto durante tutta la mia carriera di insegnante. Le persone che conoscono i miei figli hanno detto che sono riuscita a trasmettere loro le mie conoscenze. Mi hanno poi gratificato per l'attività che svolgo nell'Associazione".
"In gita ho avuto piacere e sono rimasta soddisfatta di incontrare e parlare con nuove persone"	"In vacanza mi sono sentito soddisfatto e contento nel confidare i miei problemi di salute e familiari ad alcune persone che erano con me. Questi rapporti più profondi si sono mantenuti anche a Chiusi, il paese dove abito".
"E' stato bello e ricco confrontarsi con gli altri e scoprire che i problemi ce li abbiamo tutti".	"Dopo l'esperienza della vacanza, anche tornata a Chiusi, ho socializzato con alcuni miei compagni di viaggio".
"Condividere la vista di splendori panorami con altri soci dell'A.D.A. mi ha permesso	"In vacanza mi sono sentito parte di un gruppo composto da persone di età anche

di condividere le mie emozioni con persone per me sconosciute fino a pochi giorni prima”.	molto diverse dalla mia.”
---	---------------------------

**Tabella A: 1°Categoria: alcune emozioni verso sé e verso l'altro (Esempi)**



### **Immagine A**

Come vediamo da questi esempi di testimonianza in questa tabella A (Immagine A) la vacanza sembra aver permesso di ridurre la distanza affettiva fra i componenti del gruppo aumentando le sensazioni positive di piacevolezza nell'incontro con nuove persone. Da queste testimonianze emerge inoltre che il viaggiare vicino all'altro può mettere in movimento il riconoscimento delle uguaglianze e delle differenze fra sé e l'altro, portando alcune possibilità di cambiamento nelle relazioni sociali. Il confidare all'altro le proprie emozioni ed i propri problemi può infatti portare a nuovi contatti ed amicizie durature e a sentirsi maggiormente parte di un gruppo. E' in questa sede da ricordare che, secondo alcune teorie psicologiche, il Sé nasce dai ruoli assunti nell'arco della vita, dalle situazioni e dalle persone con cui la persona vive (Neisseur, 1993). Il Sé acquista una dimensione intersichica poiché si costruisce nelle relazioni con gli altri e nelle conversazioni avute con le persone che si incontrano nella vita (Gergen, 1994). L'incontro con l'altro, permette di prescindere dalle dimensioni io e tu e va a creare una terza dimensione, quella dell'intersoggettività. Entrare in questo “luogo dell'incontro” significa distinguere in modo più netto sia le caratteristiche che appartengono all'altro che quelle che fanno parte del sé. La relazione con l'altro è anche il luogo della relazione con noi stessi. Se l'incontro con l'altro è autentico il concetto di sé si può arricchire e tramite il confronto sociale può essere accresciuta la conoscenza di sé stessi (Festinger, 1954). Se infatti ogni persona riesce ad accettare tutte le parti di sé stesso che vede riflesse nell'altro, allora scompare il senso di solitudine e scopre il piacere della diversità.

Dalle interviste emerge anche una percezione di maggior vicinanza all'altro (ad esempio “Condividere la vista di splendidi panorami con altri soci dell'A.D.A. mi ha permesso di condividere le mie emozioni con persone per me sconosciute fino a pochi giorni prima”) dovuta al fatto di appartenere alla stessa realtà associativa. Possiamo ritenere che, l'aver un obiettivo comune ludico, possa facilitare una condivisione dell'esperienza e di conseguenza possa permettere un cambiamento di atteggiamento verso l'altro. I nostri risultati ci fanno percepire una maggior disponibilità alla relazione con l'altro tanto che possiamo intravedere un forte senso di responsabilità condiviso a livello collettivo e un notevole effetto di socializzazione (Puntnam, 1993). Appartenere ad un'Associazione non può comunque dare per certo un'apertura all'altro. L'apertura alla relazione con l'altro può dipendere da vari fattori tra cui, ad esempio, le motivazioni a compiere quella determinata

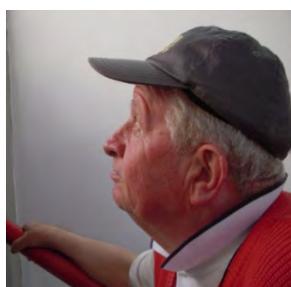
vacanza, il non voler stare in solitudine, l'aver bisogno di conoscere nuovi ambienti. C'è infatti chi da un viaggio si aspetta di rafforzare le relazioni sociali esistenti, chi di iniziarne di nuove, chi di sperimentarsi e di identificarsi con un gruppo sociale a cui appartiene (Di Pietro, 2013).

Le emozioni ed i cambiamenti percepiti fanno intravedere possibili scenari di interventi da sviluppare al fine di aiutare le persone ad uscire dalla propria solitudine ed aumentare l'inclusione sociale. In base alle motivazioni ad intraprendere un viaggio, potrebbero essere studiati ed organizzati progetti diversi tenendo presenti classi di età diversificate per non far vivere le persone in mondi chiusi rispetto alla loro età. Per coloro che dal viaggio si aspettano di iniziare nuove relazioni sociali potrebbero ad esempio essere organizzati scambi culturali con Associazioni di altri paesi-città o potrebbero essere potenziate crociere o gite in pullman gran-turismo a cui numericamente partecipano ampi gruppi di persone con interessi ed età diverse. Per coloro che invece vogliono identificarsi con il gruppo di appartenenza le vacanze, sia giornaliere che di diversi giorni, potrebbero avere delle finalità sociali maggiormente dichiarate e ad esempio potrebbero prevedere l'aiuto concreto a persone che si trovano in situazioni di disagio (ad esempio agli alluvionati o ai terremotati). Per chi vuole rafforzare le relazioni sociali esistenti potrebbero ad esempio essere organizzate gite frequenti, anche nei paesi vicini alla Sede associativa. L'obiettivo di visitare nuovi luoghi, partecipare a sagre e a feste a carattere locale, può infatti incentivare la frequentazione con altre persone e può favorire la creazione di un gruppo stabile, che può nel tempo diventare esso stesso organizzatore di eventi. Questa auto – organizzazione può rappresentare un buon presupposto per un empowerment individuale e collettivo e per incentivare gli anziani ad una partecipazione attiva. Questa innovativa programmazione all'interno del volontariato non è esente da rischi. Le richieste e le iniziative che partono "dal basso" vanno interpretate e canalizzate e, idealmente, messe in rete con altre. Paradossalmente anche l'auto-organizzazione ha bisogno dell'attenzione delle Istituzioni sociali territoriali e di una crescita culturale di tutte le parti della società civile. Le Associazioni potrebbero porsi come contesti adeguati nella realizzazione di tali interventi se fosse possibile progettare con le persone e non per le persone. Prima di elaborare interventi mirati allo sviluppo della socialità come forma di prevenzione alla solitudine, sarebbe necessario avere una visione globale delle difficoltà degli anziani tenendo in considerazione le peculiarità del territorio.

PERCEZIONE DI SE'	PERCEZIONE DELL'ALTRO
<p>“Ho 80 anni, in crociera ho partecipato ai giochi proposti dagli animatori e, grazie alla possibilità di muovermi, mi son sentita più giovane e sempre in forma”.</p>	<p>“Il ritorno dalla vacanza alle isole Eolie per me è stato un trauma: dopo ore di ritardo siamo arrivati a Roma e non trovavamo più le nostre valigie. Dentro avevo i miei vestiti più belli che, al di là del valore economico, mi ricordavano eventi significativi della mia vita: comunioni, compleanni e matrimoni di amici e parenti. Per fortuna che la Presidente non si è arresa e il giorno dopo ha trovato tutto. In quel momento la Presidente è stata fondamentale: con la sua forza e il suo coraggio ha saputo gestire al meglio la situazione. Non solo con me si è comportata bene ,ma è stata disponibile anche con gli altri”.</p>
<p>“Ho avuto sempre paura dell'altezza e della funivia ma il fatto di essere in</p>	<p>“Conoscendo le abitudini di nuove popolazioni da me geograficamente</p>

<p>gruppo e la possibilità di vedere posti nuovi mi ha permesso di superare, in parte, le mie paure e difficoltà”.</p>	<p>lontano ho imparato ad apprezzare la loro cultura. In Turchia ho mangiato benissimo e tornata a casa ho riproposto le mie ricette a tutti gli amici!”</p>
<p>“Ho sempre avuto una grande passione per la storia. Questa gita mi ha veramente permesso di poter comunicare le mie idee e di sentirmi apprezzato come “guida turistica” ”.</p>	<p>“Essere in gita con altre persone mi ha permesso di confrontarmi e di percepirmi efficiente come le altre persone della mia età”.</p>

**Tabella B: II°Categoria: Percezione di sé e dell'altro (Esempi)**



**Immagine B**

Il viaggio, nelle sue sfaccettature (ludiche, culturali, salutiste e religiose), può essere inoltre utilizzato per scoprire e potenziare le proprie capacità (Tabella B e immagine B). Come possiamo vedere da alcune risposte date dai viaggiatori la crociera è servita per mettersi in gioco sia sul piano ludico che su quello culturale. Tornati a casa queste persone si sono sentite vive e capaci di fare ancora ciò a cui sono sempre stati interessati. E' interessante citare a questo proposito un famoso aforisma di Andrej Tarkowsky che recita: “tutto quello che siamo lo portiamo con noi nel viaggio. Portiamo con noi la nostra anima come fa la tartaruga con la sua corazza”. Le nostre capacità, infatti, possono essere comunicate e “messe al servizio” degli altri, anche in vacanza, in modo che ci sia un vero e proprio scambio di esperienze ed un reciproco arricchimento. Il viaggio così inteso diventa un' esplorazione di un “mundus imaginabilis” capace di attivare rinforzi, spostamenti, travestimenti dei caratteri identitari (Brignoli, 2007; Di Pietro, 2013; Albanese Bocci, 2011). Interessante è notare che alcune abitudini acquisite in vacanza da altre culture possano essere introiettate dai viaggiatori e addirittura, possano essere assimilate e riadattate alle proprie abitudini alimentari. In questo caso il cibo diventa oggetto di socializzazione e di scambio culturale. Nel viaggio, in questo caso, è sicuramente avvenuto un cambiamento personale e sociale che ha permesso a questo viaggiatore di raggiungere un equilibrio tra opposti bisogni di differenziazione e di assimilazione (Brewer, 1991). Dalla testimonianza dell'anziana che si sentiva indifesa per la perdita dei bagagli e ha percepito di essere salvata da un altro competente, emerge l'importanza di prevedere una presenza costante di personale di riferimento per i vari problemi o necessità che si possono incontrare durante il viaggio, dai trasferimenti alle registrazioni in albergo. Gli operatori che partecipano a questi viaggi dovrebbero ricordare di avere attenzioni per le singole persone, di norma molto gradite, ma che non dovrebbero risultare troppo marcate per non far sentire l'anziano meno capace degli altri. Sempre in ogni contesto tra le persone è spiccato il

confronto sociale che può portare sia ad un innalzamento dell'autostima che ad una caduta della propria autoefficacia.

Alla luce di queste considerazioni le Associazioni potrebbero aiutare nel formare le persone anziane a diventare guida di altri anziani o addirittura di giovani. Anche in questo caso pensiamo a progetti da realizzare principalmente nell'ambito quotidiano in cui l'anziano si muove in modo competente. Potrebbero in questa ottica venire proposti viaggi metaforici nell'enogastronomia o alla scoperta di vecchi mestieri in modo da riscoprire identità perdute e valori inestimabili.

CAMBIAMENTI PERSONALI	CAMBIAMENTI VERSO GLI ALTRI
“Anche al mio ritorno a casa ho continuato a fare cruciverba e a giocare a carte per sentirmi più in forma e più attivo mentalmente”.	“In crociera ho cambiato idea su molte cose, soprattutto riguardo alle condizioni di vita in posti lontani”.
“La vacanza per me è stato un nuovo inizio”.	“Dopo questa settimana ho mantenuto i contatti con l'associazione”.
“Dopo l'esperienza estiva sono stato più attivo nella vita di ogni giorno”.	“Dopo aver visitato le isole Eolie sono diventata più sensibile alle problematiche del territorio e mi informo maggiormente sulle condizioni dei clandestini che sbarcano sulle nostre coste”.
“Dopo la vacanza mi son recata più spesso a passeggiare”.	“Dopo una rilassante vacanza mi sono ricaricata e al mio ritorno sono riuscita ad affrontare più serenamente le mie problematiche familiari”.

**Tabella C: III° Categoria: Atteggiamento verso la vita (Esempi)**



**Immagine C**

Dalle interviste emerge come la vacanza possa portare a cambiare il proprio stile di vita. Queste trasformazioni sono percepite in modo meno intenso rispetto, ad esempio, all'instaurare nuove amicizie. Dalla ricerca effettuata, inoltre, non siamo in grado di capire quanto questi nuovi atteggiamenti siano durevoli nel tempo. Dalle ricerche emerge comunque con chiarezza come le sensazioni provate in viaggio possano essere in equilibrio o in disequilibrio con l'ambiente, portando a conseguenze diverse nel ritorno a casa (Cristini, Cesa Bianchi, 2013; Cesa Bianchi, Cristini, 2009). Il viaggio può infatti essere utile per la ricerca di nuovi spazi fisici e mentali che l'anziano può riproporre nella dimensione che vive quotidianamente. L'individuo in viaggio va alla ricerca di nuove cose da scoprire allargando i propri confini ed inserendosi in contesti che possiedono culture, storie e civiltà diverse dalla propria. Se il turismo viene vissuto in modo conservatore, invece, non si aprono nuove possibilità nello sperimentare nuovi stili di vita. Il turista cerca attività che rendano interessanti la permanenza in una data località e che amplino le sue conoscenze. L'osservazione e l'elaborazione delle differenze nell'incontro con un'altra cultura può inoltre provocare nel turista una trasformazione dei suoi stili di vita. Nella vacanza si ricerca infatti uno stato piacevole di benessere che porta a sentirsi meglio sia con sé stessi sia con gli altri. Si può inoltre intraprendere un viaggio anche per ritagliarsi uno spazio di autonomia e libertà in cui potersi ritrovare e dedicarsi ai propri interessi. Dalle testimonianze emerge proprio l'aspetto del prendersi cura di sé stessi, talvolta trascurato a causa della freneticità dei ritmi di vita sostenuti. La crociera effettuata dai partecipanti dell'indagine sembra soddisfare i bisogni fisiologici di cura del proprio corpo (relax fisico, sport, cibi nuovi, movimento, cure termali). Le passeggiate all'aria aperta condotte con l'obiettivo di visitare un luogo culturalmente importante, ad esempio, potrebbero rappresentare una naturale prosecuzione dell'Attività Fisica Adattata che spesso si svolge all'interno delle nostre sedi associative. Anche in questo caso, tramite un'organizzazione che parte dagli stessi anziani, nel contesto territoriale di appartenenza potrebbero essere ricreate alcune condizioni sperimentate in vacanza in modo che attività piacevoli scoperte durante la villeggiatura possano essere proseguite anche nell'ambiente familiare. Utili potrebbero essere poi attività atte a stimolare la concentrazione e la memoria, spesso indicate come il punto debole di molti anziani. Queste testimonianze ci portano poi a considerare come i viaggi proposti da un'associazione possano rafforzare il coinvolgimento all'interno della stessa organizzazione stimolando una partecipazione più attiva. Anche in questo caso, quindi, le Associazioni possono contribuire alla promozione di stili di vita più salutari proponendo attività che abbiano come obiettivi il movimento ed il mangiare sano.

## **2. Un viaggio intergenerazionale alla scoperta della propria città**

Entrambi gli autori di questo articolo, facendo parte dell'Associazione A.D.A., hanno negli anni seguito dei progetti intergenerazionali con scuola e comune. Sono stati inoltre progettati corsi di formazione e sono stati organizzati diversi eventi relativamente alla comunicazione intergenerazionale. Facendo parte di una forte rete territoriale, inoltre, l'Associazione è a conoscenza di ciò che avviene a Chiusi ed è interessata a collaborare con le istituzioni. Uno dei progetti più importanti svolto in sinergia tra scuola e comune è stato senz'altro quello delle "Piccole Guide". In questa esperienza i bambini della scuola primaria dell'Istituto Comprensivo Graziano da Chiusi dal 2009 si sono rinforzati tra loro nella scoperta dei tesori della cittadina etrusca, formando un gruppo chiamato appunto "piccole guide". Il lavoro, improntato da persone con una formazione storica e archeologica, ha permesso di realizzare una guida cartacea di Chiusi – Città, che è a tutt'oggi presente nel Museo cittadino. Per mettere in atto le loro conoscenze e sviluppare percorsi di peer education, gli stessi bambini hanno guidato nel labirinto sotterraneo di Porsenna e nei vicoli della città alcuni gruppi di piccoli turisti provenienti da altre città toscane. Questo progetto di turismo scolastico ha permesso di alimentare un attaccamento al territorio ed ha consentito di diversificare il ruolo dell'insegnante in classe da quello

dell'insegnante accompagnatore. I bambini hanno appreso molte notizie sugli Etruschi. La possibilità di visitare direttamente alcuni luoghi importanti della città ed una metodologia di lavoro attiva hanno poi permesso ai ragazzi di apprendere nuovi concetti che permettono di interpretare il presente alla luce della storia passata. A questa esperienza sembrava però mancare un ingrediente: il confronto con i nonni, da sempre portatori di saperi diversi da quelli tradizionalmente legati all'insegnamento scolastico.

Per questo motivo l'Associazione A.D.A. in accordo con il Comune, con i dirigenti scolastici, con le insegnanti e con l'Associazione di Archeologia ha deciso di proporre un Convegno aperto a tutti coloro che erano interessati ad approfondire la tematica della conoscenza del territorio e a mettersi in gioco per "crescere" e fare rete per diventare parte attiva nella promozione del turismo della città.

Il 23 Ottobre 2010 l'A.D.A. ha organizzato a Chiusi il Convegno "alla scoperta di Chiusi: generazioni in campo" che ha visto la presenza di nonni di età superiore ai 65 anni e di adulti interessati all'argomento.

L'evento aveva i seguenti obiettivi:

1. incentivare sia nei giovani che negli anziani l'apprendimento di nuove conoscenze,
2. avvicinare due generazioni talvolta distanti tra loro,
3. favorire il dialogo e lo scambio di esperienze tra le generazioni,
4. far capire ai giovani quanto gli anziani possano essere fonti di "sapere" e di "tradizioni".

L'esperienza si è articolata in tre momenti:

1. alcuni esperti hanno fornito cenni sulla storia e sull'archeologia della città,
2. sono state raccolte le testimonianze del gruppo dei ragazzi "le piccole guide" e quelle degli anziani della città (sono stati ricordati i luoghi come erano un tempo e i soprannomi dei vari personaggi del paese),
3. è stato proposto il gioco a squadre "passaparola storico". Due squadre composte sia da nonni che da nipoti capitanate dagli esperti si fronteggiavano sulla storia e sull'archeologia degli Etruschi.

In questo viaggio "dello spirito", fuori dal quotidiano, gli anziani hanno avuto l'occasione di scoprire qualcosa in più sulla storia della città e soprattutto hanno avuto l'opportunità di conoscere e ricordare qualcosa di sé (Albanese, Corna Pellegrini, 1999; Carbonetto, 2007). Questi nonni hanno insegnato ai bambini a riconoscere il passato raccontando la loro esperienza frutto di conoscenza di vita. In tal senso, gli anziani hanno assunto il ruolo di mediatori delle tradizioni e hanno rappresentato le radici vive della loro cultura. In questo loro viaggio nel tempo, il sé passato riferito dai nonni e dalle conoscenze storiche è stato appreso dai ragazzi, che in futuro potranno riproporre una versione riattualizzata ed integrata di ciò che è stato detto (Moscovici, 2005).

La memoria di ogni anziano partecipante che ha ricordato la costituzione dei vicoli, i negozi esistenti e i soprannomi degli strani personaggi della città, ha permesso di compiere un processo integrativo tra memoria storica e memoria autobiografica consentendo di sviluppare una memoria culturale collettiva. Durante l'interazione tra i soggetti grandi e piccoli dalla nostra osservazione è stato possibile constatare quanto l'esperienza comune può anche alimentare la componente affettiva ed emotiva tra i partecipanti. L'utilizzo del gioco finale a squadre "passaparola storico" ha infine reso possibile la piena realizzazione dello scambio intergenerazionale: per vincere era richiesta collaborazione e non antagonismo. Questo ha permesso di avvicinare le generazioni, tanto che alla fine dell'incontro vi è stato uno scambio reciproco di attenzioni e i bambini, che avevano i genitori prendevano accordi con le persone anziane. Il Convegno è risultato essere un buona modalità culturale, dove l'esperienza degli anziani ha potuto avere la sua visibilità e nello stesso tempo vi è stato un ascolto attento e attivo da parte dei bambini che, grazie a

questa esperienza, hanno potuto conoscere nuove realtà e nuove modalità di rapporto. In tempi così ristretti, dove l'anziano ha una figura normativa più che educativa, è difficile costruire un nuovo spazio storico, dove poter dare forma a linguaggi diversi basati sulla lentezza più che sulla rapidità della vita quotidiana. Il nonno è lo storico della famiglia, che con le sue fonti scritte ed orali ricostruisce la storia, diventando un riferimento per il nipote. A seguito di tale esperienza riteniamo necessario sviluppare progetti con la presenza di nonni e nipoti più costante, perché potrebbe essere utile la creazione di un servizio in cui nonni e nipoti svolgono i compiti scolastici insieme, portando in campo le reciproche esperienze: la saggezza, la competenza dei nonni potrebbe così farsi spazio in mezzo alle nuove tecnologie che in certi momenti sono di danno alla relazione. Si verificherebbe un arricchimento reciproco di conoscenze e di competenze basate non solo sul saper fare, ma anche sul saper essere.

### 3. Un viaggio culinario intergenerazionale<sup>1</sup>

La terza esperienza ha l'obiettivo di illustrare come esperienze pratiche e condivise tra nonni e nipoti possano arricchire non solo la vita dei nonni ma anche quella dei nipoti. All'interno del Circolo Ricreativo Belforte (Radicondoli – Siena), durante un Campo estivo che ospitava 25 ragazzi dai 6 ai 14 anni, è stato sviluppato un progetto sul cibo. L'esperienza è avvenuta nell'unico circolo ricreativo del paese, luogo che da sempre è stato deputato all'incontro tra generazioni ma dove, abitualmente, per gli interessi diversificati, gli anziani ed i bambini non riescono ad incontrarsi. Il progetto, attraverso il gioco, la drammatizzazione e le prove (fisiche, di abilità cognitive e sociali) da superare, si proponeva di far imparare ai ragazzi le buone maniere a tavola e soprattutto far capire quali fossero le sane abitudini alimentari. L'ultima di queste prove era quella decisiva per la libertà: i due gruppi dovevano proporre al pirata (personaggio centrale della storia e giudice insindacabile) una ricetta e, dopo la sua approvazione, l'avrebbero dovuta cucinare. Poiché la cucina è un luogo pieno di insidie per i ragazzi è stato richiesto l'aiuto nel cucinare alle anziane del luogo, che hanno contribuito volentieri ed hanno avuto un importante ruolo di guida. E' da ricordare che queste anziane partecipano alla vita del circolo nel periodo invernale, poiché frequentano un Centro di Aggregazione adulti – anziani, che nasceva dall'accordo tra Comune, Circolo Arci e Fondazione Territori Sociali Alta Val d'Elsa. Nel ritornare all'esperienza narrata in cucina c'erano anziane e bambini con un progetto comune: cucinare le ricette proposte e rielaborate direttamente dai bambini. Il primo impatto è stato difficoltoso, perché i bambini si confrontavano con la propria ricetta e con l'esperienza passata avuta con la madre e le nonne: da parte loro erano molto concrete e lasciavano poco spazio al gioco e all'immaginazione. I bimbi in un primo momento hanno avuto difficoltà ad accettare le modalità delle anziane rigide e prescrittive. Dopo un primo impatto la collaborazione è diventata sempre più attenta, più costruttiva e di maggior fiducia. Alla fine nonni e nipoti non solo si sono gustati le pietanze insieme ai genitori e agli organizzatori del campo estivo, ma si sono complimentate con i bambini per le ottime ricette proposte. Anche in questo caso i due diversi gruppi di persone hanno collaborato nella produzione di varie pietanze. Lo scambio ha prodotto novità non solo per i bambini, che hanno potuto realizzare la ricetta che avevano in mente, ma è stata un'esperienza positiva anche per le anziane, che hanno appreso nuove ricette provenienti da altre culture. La gastronomia è un patrimonio immateriale da trasmettere alle nuove generazioni che, sempre più assorbite dalla pubblicità e da modelli lontani rischiano di non conoscere le tradizioni del luogo. L'esperienza ha risposto all'esigenza di relazionalità presente nelle

---

<sup>1</sup> Si ringraziano per questa esperienza il Presidente del Circolo Arci di Belforte, il Sig. Roberto Masi e la Dott.ssa Serena Taccone, assistente sociale F.T.S.A., progettista dei Campi Estivi e Responsabile del progetto del Centro di Aggregazione Adulti – Anziani.

anziane signore che hanno corrisposto alla necessità dei bambini di stringere rapporti più vicini con le persone più grandi, che tutti i giorni incontrano per strada. Alla fine del percorso vi è stato un arricchimento culturale per tutti e due i gruppi ed un processo di valorizzazione delle risorse del territorio. Ci auspichiamo che tutto questo possa contribuire allo sviluppo ed all'arricchimento di un attaccamento al luogo per tutti i partecipanti all'esperienza. Sarebbe in futuro utile proporre nuovamente non un corso di cucina, ma un viaggio intergenerazionale tra sapori e saperi alla riscoperta delle tradizioni, tra gli odori inconfondibili di una cucina povera, ma allegra che mette buonumore. Il Circolo ha l'intenzione di realizzare progetti per l'anno 2015, mirati alla comunicazione tra generazioni diverse, che hanno come focus il racconto storico del territorio attraverso la musica. Il racconto di queste esperienze dimostra che, per intraprendere progetti intergenerazionali, c'è ancora un po' di strada da percorrere: ad esempio alcuni luoghi sono da valorizzare e da essere resi duttili a tutte le esperienze.

## Conclusioni

In accordo con le ricerche internazionali che ritengono che l'esperienza turistica possa comportare un maggior benessere psicofisico (Chun – Chen, Petrick, 2013), anche da queste nostre esperienze sembra emergere che, l'andare in vacanza possa produrre maggiori possibilità di integrazione riducendo i sentimenti di solitudine. I viaggi offrono grandi opportunità di crescita personale e di rinforzo dei legami sociali dimostrandosi un importante strumento di inclusione sociale (Serino, 2009). Questi, infatti, vengono scelti anche in base alla capacità di fornire gratificazioni psicologiche strettamente connesse alla propria personalità (Meran, 2004). Rispetto alle ricerche sulla solitudine che indicano sia la capacità degli anziani di stare da soli sia la volontà di comunicare con gli altri ed il piacere di avere relazioni stabili ed intime, sembra che il viaggio possa essere un luogo privilegiato, dove si può attuare e verificare un confronto con gli altri e poter manifestare le proprie emozioni. Sia dalle esperienze nel territorio che da quelle di ricerca emerge inoltre che gli anziani toscani hanno la capacità di stare da soli pur stando bene anche in mezzo agli altri. Vi è un equilibrio tra le due forze solitudine e socializzazione che permette a queste persone di capire i loro bisogni, di cercare di soddisfarli e di avere la capacità di stare da soli senza sentirsi soli. In accordo con quanto scritto dal Centro Servizi Volontariato Toscana (Bennati, 2010) è anche utile fare un'analisi critica sui benefici e sugli ostacoli che il turismo sociale presenta. Sicuramente gli aspetti positivi sono da individuarsi nella capillare presenza locale delle associazioni che soddisfano i bisogni degli anziani di socializzazione e di appartenenza al territorio. Queste associazioni possono inoltre portare a sviluppare il turismo sociale che sembra essere una modalità da usare per prevenire la solitudine. I punti di debolezza sono legati alla qualificazione professionale degli addetti all'accompagnare le persone svantaggiate e alla presenza di numerose iniziative tra loro poco integrate. Il turismo sociale è sicuramente un'esperienza da promuovere, in quanto permette di tutelare il patrimonio locale e di ricercare una qualità della vita crescente, con nuovi stimoli di socializzazione. Sono poi da curare maggiormente i suoi aspetti psico – sociali. E' necessario inoltre sfatare l'idea che la vacanza solidale possa essere "povera" e assistenziale, sia da parte dei promotori (siano essi Enti o associazioni), sia da parte degli organizzatori dell'offerta (tour operator, albergatore, trasportatore). La politica delle Associazioni necessita di promuovere queste esperienze, prendendo atto che la persona con il trascorrere del tempo diviene sempre meno disponibile ad accettare qualsiasi proposta. Tutti questi elementi di criticità sono a nostro parere, per l'esperienza effettuata nel tempo, molto utili per proporre vacanze che corrispondano ai bisogni degli anziani e che possano essere di aiuto alla crescita di socialità diminuendo la solitudine e l'emarginazione. Da recenti ricerche risulta infatti che i desideri degli anziani di andare in vacanza stanno cambiando rapidamente (Cristini, Cesa Bianchi, 2013). Le ricerche hanno mostrato ad esempio che gli anziani: non trovano sufficienti gratificazioni in molte delle

vacanze effettuate nei periodi di bassa stagione, sono particolarmente attenti alla gratificazione delle esperienze di vacanza e non amano affatto ripetere viaggi non soddisfacenti. Rispetto alle persone in età lavorativa gli anziani sembrano presentare un dato di partecipazione alle manifestazioni culturali due volte e mezzo superiore e un livello doppio di attività di socializzazione. Tra le ragioni della vacanza, mentre coloro che lavorano indicano svago, riposo e attività sportive, i pensionati pensano maggiormente alla salute, all'arricchimento culturale e ai rapporti umani, anche pur restringendo la propria area di svago, con la gente del luogo.

Per il nostro futuro vi è dunque la necessità di ampliare esperienze con gli anziani in viaggio per capire se cambiamenti individuati nei soggetti della nostra prima esperienza si possono ampliare e protrarre nel tempo. Andrebbero affinate le metodologie di ricerca poiché questa permette di capire le esigenze degli anziani e di esplorare il loro mondo. Le persone anziane spesso chiedono di non stare soli e a volte la solitudine è stata segnalata come una problematica.

Ciò che è stato enunciato per i viaggi reali si può trovare anche nei viaggi immaginari. Anche gli eventi storici e culinari, infatti, possano essere situazioni di socializzazione tra le generazioni (Albanese, Bocci, 2011). Erudendosi su tematiche storiche e culturali o svolgendo attività pratiche e ludiche le generazioni possono avvicinarsi e iniziarsi a confrontarsi reciprocamente. Soprattutto le due esperienze hanno poi messo in evidenza i cambiamenti prodotti dall'interazione intergenerazionale, sia sul piano degli apprendimenti, sia su quello dell'affettività. Questi incontri hanno permesso a giovani e anziani di lavorare insieme e di stabilire obiettivi comuni. Le esperienze hanno avuto un esito finale positivo perché giovani ed anziani hanno portato in campo le loro capacità e le loro esperienze. Entrambe le generazioni sono state "permeabili" ai vissuti e sono riuscite a supportarsi a vicenda con i diversi bagagli di esperienza. Se per i bambini il contatto con gli anziani ha permesso di apprendere nuovi saperi e nuove abilità pratiche, per gli anziani il contatto con i bambini ha restituito una dimensione progettuale sul domani che li ha resi protagonisti in prima persona della loro vita. Il rendersi protagonisti della propria vita è una sensazione che emerge anche dall'intraprendere un viaggio reale. Gli anziani hanno scelto l'Associazione accompagnatrice, la meta e il mezzo di trasporto con cui intraprendere il viaggio.

In conclusione le tre esperienze ci fanno riflettere sulla necessità che le associazioni si possano strutturare in modo tale da diventare canali di avvicinamento tra le generazioni. Le associazioni possono infatti sviluppare progetti per far sì che giovani e bambini si incontrino con un progetto comune. Il gruppo permette l'integrazione, dà sicurezza e supporta l'interazione tra i membri.

Importante è l'esperienza del "nonno e della nonna di comunità". Anziani in buona salute, con molto tempo libero, senza nipoti o con nipoti ormai grandi, si mettono a disposizione, nella loro città o quartiere, per doposcuola, accompagnamenti e attività del tempo libero. Un ruolo che può essere svolto in maniera del tutto informale anche da vicini di casa, nell'ambito dello stesso palazzo o caseggiato, come avveniva più di frequente un tempo. Il vivere a contatto con le nuove generazioni aiuta a vivere meglio: obbliga ad aggiornarsi, a tenere in allenamento la mente, consente di coltivare nuovi e diversi legami affettivi. Il mestiere di nonna e di nonno, nella nostra società disordinata e convulsa è sempre più prezioso e per nulla scontato. Anzi, va ripensato giorno per giorno, con fantasia, rispetto reciproco e intelligenza.

Essere nonni non è più qualcosa di automatico, ma richiede un piccolo sforzo per comprendere come cambiano nipoti e figli e le loro esigenze senza sacrificare troppo la propria vita, spesso ancora vivace e dinamica. Occorrono quindi nuove competenze per rispondere a questa sfida in modo armonico e costruttivo.

## BIBLIOGRAFIA

- Arcidiacono, C. (2004). *Volontariato e legami collettivi, bisogni di comunità e relazione reciproca*, Milano, Franco Angeli
- Adams, R.G., Blieszner R., Vries B. (2000). Age, Gender and Study Location Effects. *Journal of Aging Studies*, 14 (1), 117 – 1333.
- Albanese, A. (2000). Viaggiare per conoscersi: dall'identità all'identità sociale. In P.G. Gabassi, M. Togni, (a cura di), *Viaggiare per conoscersi*, Parte I, Sessioni psicologiche, (pp. 1-10), Cuem, Milano.
- Albanese, A., Bocci, E. (2011). Ricerche e sperimentazioni intergenerazionali ed interculturali per un turismo sociale di qualità. *Turismo e Psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, 1, 15 – 30.
- Albanese, A., & Bocci, E. (2011b). Turismo sostenibile, trasmissione valoriale e comunicazione intergenerazionale. In P. Cavallero, S. Paglialunga (a cura di) (Eds.) (2011), *La psicologia nel parco*. (pp. 213-229). Pisa: E.T.S.
- Albanese, A., Pozzi, S. (2003). Il turismo intergenerazionale. In G. Gulotta (a cura di), *Psicologia turistica* (pp. 415-418). Milano: Giuffrè.
- Albanese, A., Bocci E. (2012), Nuove strategie di Ricerca – formazione manageriale verso un turismo di qualità. *Turismo e Psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, 1, 117 – 122.
- Albanese, A., Corna Pellegrini, G. (1999). *Turismo di gruppo e formazione degli operatori*. CUEM, Milano.
- Albanese, A., S. Pozzi, Bocci, E. (2005). Nuovi turismi, nuovi turisti: il turismo intergenerazionale. Esperienze-ricerche del Laboratorio Incontri Generazionali sul territorio nazionale. In G. Sangiorgi (a cura di), *Turista e turismi. Contributi psicologici allo sviluppo del settore*. Cuec, Cagliari.
- Bennati, B. (2010). Socialeviaggiando. Esperienze di Turismo Sociale. *Trimestrale del Cesvot - Centro Servizi Volontariato Toscana*, 26, 1- 88.
- Brewer, M.B. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 475-482.
- Brignoli, M. (2007). L'esperienza turistica tra finzione narrativa e processi di strutturazione dell'identità. *Turismo e Psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, I., 30 – 37.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold, R., Hobson, J. A. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13, 384–387.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407–417.
- Cacioppo, J.T., Hawkey, L.C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives biological Medicine*, 46 (3), S39-52.
- Carbonetto, M.G. (2007). Il viaggio come metafora della vita. *Turismo e psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, I, 135 – 140.
- Cattan, M., Newell, C., Bond, J. & White, M. (2003). Alleviating Social Isolation and Loneliness among Older People. *International Journal of Mental Health Promotion*, 5, 20 – 30.
- Cavallero, P., Ferrari, M.G., Bertocci, B. (2006). La solitudine degli anziani autosufficienti. *Giornale di Gerontologia*, LIV (1), 24-27.

- Cavallero, P., Ferrari, M.G., Bertocci, B. (2006). Solitudine e relazioni sociali: due aspetti della vita delle donne anziane. *Psychofenia*, IX (14), 99-118.
- Cavallero, P., Morino Abbele, F., Ferrari, M.G. (2006). Solitudine ed essere soli: indagine su un gruppo di anziani toscani. *Ricerche di Psicologia*, 4, 93-111.
- Cavallero, P., Morino Abbele, F., Bertocci, B. (2007). The Social Relations of the Elderly. *Archives of Geriatric and Gerontology*, Suppl. 1, 97-100.
- Cavallero, P., Bertocci, B. (2007). Vivere in Casa di Riposo: un contesto comunitario con valenze psicosociali. *Psychofenia*, X (17), 51-70.
- Cavallero, P., Bertocci, B., (2009). Relazioni sociali e attaccamento all'ambiente in un gruppo di anziani. *Psychofenia*, XII (21), 135-163.
- Cavazzuti, F., Cavallero, P. (1985). L'anziano in casa di riposo. In Cavazzuti F, *Gerontologia e Geriatria*, (pp. 501-8), Udine: Collegio IPASVI.
- Chatwin, B. (1996). *Anatomia dell'irrequietezza*. Adelphi Edizioni, Milano.
- Cesa-Bianchi, G. & Cristini, C. (1997). Adattamento, timori, speranze: la qualità della vita in un campione di 100 ultrasessantenni. N.P.S., *Rivista della Fondazione "Centro Praxis"*, XXVII, 4, 557-621.
- Cesa-Bianchi, M. & Cristini C. (2009). *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Napoli: Guida.
- Cristini, C., Cesa Bianchi G. (2013). Anziani immagini e concezioni di viaggio. *Turismo e Psicologia*, II, 87 – 102.
- Cristini, C., Rizzi, R., Zago, S. (2005). *La vecchiaia tra salute e malattia. Aspetti biologici, psicologici e sociali*. Bologna, Edizioni Pendragon
- Chun-Chu, C., Petrick, J.F. (2013). Wellness Benefits of Travel Experiences A Literature Review. *Journal of Travel Research*, 52 (6), 709-719.
- Cornwell, E., Waite L. (2009). Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and Health among Older Adults. *Journal of Health Social Behaviour*, 50 (1), 31 – 48.
- Cramer, K.M., Nevedley K.A. (1998). Sex differences in loneliness: the role of masculinity and femininity. *Sex Roles: A journal of Research*, 38, 645 - 653
- Crompton, J.L. (1979). Motivations for pleasure vacation. *Annals of Tourism Research*, 6 (4), 408-424.
- Depp, C.A., Jeste, D.V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. *American Journal of Geriatric Psychiatry*; 14, 6–20.
- Di Tommaso, E., Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22, 417-427.
- Di Pietro, F. (2013). I tratti di personalità nella scelta del viaggio. *Turismo e Psicologia*, I, 46 – 66.
- Doane, L.D., Adam, E.K. (2010). Loneliness and Cortisol: Momentary, Day-to-day, and Trait. *Psychoneuroendocrinology*; 35(3), 430–441.
- Ercolani, M., Cavallero, P., Chattat R. (1994). Benessere e malessere psicofisico in anziani: maschi e femmine a confronto. *Psicologia, Psicopatologia e psicodinamica della donna*, 2, 61 – 67.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*, 7, 117 – 140.
- Gergen, K. (1994). If persons are texts. In Messer S.B., Sass L.A., Woolfolk R. L. *Hermeneutics and psychological theory*. Rutgers University Press, New Brunswick and London.
- Gulotta, G. (2003). *Psicologia turistica. Quaderni di Psicologia*. Giuffrè, Milano.

- House, J. S. (2001). Social Isolation Kills, But How and Why? *Psychosomatic Medicine*, 63, 273 –74.
- Leed, E.J. (1992). *La mente del viaggiatore, dall'Odissea al turismo globale*. Il Mulino, Bologna.
- Lewin, K. (1943). Definiting the field at a given time. *Psychological Review*, 50, 292 – 310.
- Maeran, R. (2004). *Psicologia e turismo*. Editori Laterza, Bari.
- Marta, E., Scabini, E. (2003). *Giovani volontari*. Firenze, Giunti.
- Miceli, M. (2003). *Sentirsi soli*. Il Mulino, Bologna.
- Miller, H. (1957). Big Sur and the Oranges of Hieronymus Bosch. Trad. It. V. Mantovani (1961), *Big Sur e le arance di Hieronymus Bosch*, Torino, Einaudi.
- Mignosi, G., Ruvolo, G. (2012). Il sé in gruppo e nell'ambiente ospitante. Un'analisi contestuale dell'esperienza di viaggio. *Turismo e psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, 1, 1 – 10.
- Moss, S.Z., Moss, M.S. (2007), Being a man in long term care. *Journal of Aging Studies*, 21, 43 – 45.
- Minnaert, L., Schapmans M. (2009). Tourism as a form of social intervention: the Holiday Participation Centre in Flanders. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18 (3), 42-61.
- Minnaert, L., Maitland R., Miller, G. (2007). Social tourism and its ethical foundations. *Tourism Culture & Communication*, 7, 7-17.
- Moscovici, S. (2005). *Le rappresentazioni sociali*, Il Mulino, Bologna.
- Moshin, A. (2005). Tourist attitudes and destination marketing – the case of Australia's Northern Territory and Malaysia. *Tourism Management*, 723–732.
- Neisser, U. (1999). Il Sé percepito. In U. Neisser, (1993) (a cura di), *La percezione del Sé*. Trad. it., Bollati Boringhieri, Torino 1999.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L.A Peplau, D. Perlman, (eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York, Wiley & Sons.
- Orford, J. (1992). *Community Psychology. Teory and Practice*. Chichester, John Wily.
- Putnam, R. D. (1993) The prosperous community: social capital and public life. *American Prospect*, 4 (13), 1 – 11.
- Proust, M. (2008). *Alla ricerca del tempo perduto*. Einaudi, Torino.
- Quinodoz, J.M. (1992). *La solitudine addomesticata*, Borla, Roma.
- Rokach, A. (2000). Loneliness and the life cycle. *Psychological reports*, 86, 629 – 642.
- Romita, T. (2000). *Argomenti di sociologia del turismo*. Working Paper, 78, 1 – 19.
- Rubestein, C.M., Shaver P. (1982). *In search of Intimacy*, New York, Delacorte Press,.
- Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (2), 472 – 480.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1313-1321.
- Serino, C. (2009). La diversità come risorsa: il turismo come valorizzazione delle specificità culturali e come fonte di benessere psico-sociale. *Turismo e Psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, 2, 357 – 372.
- Serino C. (2011). Turismo sociale nella terza età: potenzialità e prospettive. *Turismo e Psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, 1, 47 – 54.
- Shill, T., Toves C., Ramanaiah, N. (1981). UCLA Loneliness Scale and effects of stress. *Psychological Reports*, 49, 257 – 258.

- Shu-Chuan J, Lou Sing K (2004). Living alone, social support and feeling lonely among the elderly. *Social Behaviour and personality*, 32 (2), 129 – 138.
- Solano, L., Coda R. (1994). Relazioni, emozioni, salute. Introduzione alla psicoimmunologia. Padova, Piccin.
- Spaltro, E. (1990). *Complessità*. Patron, Bologna.
- Stephens, A., Shankar, A., Demakakos P., Wardle J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of sciences of the United States of America*, 9 (110), 5797 – 801.
- Swami, V, Chamorro-Premuzic T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. A study with Malaysian medical students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42, 161 – 166.
- Jakobsson, U. , Hallberg I. R. (2005). Loneliness, fear, and quality of life among elderly in Sweden: a gender perspective. *Aging—Clinical and Experimental Research*, 17 (6), 494–501.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MIT Press.
- Williams, D. R., Roggenbuck, J. W (1990). Measuring Place Attachment: Some Preliminary Results. In J. Gramann (Compiler). *Proceedings of the Third Symposium on Social Science in Resource Management* (pp. 70-72). College Station, TX: Texas A&M University.