

## **L'INVECCHIAMENTO FRA NATURA E CULTURA: CREATIVITÀ E INTERGENERAZIONALITÀ**

*Carlo Cristini*

Università degli Studi di Brescia

*Giovanni Cesa-Bianchi*

Università degli Studi di Milano

*Luca Cristini*

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

*Angela Solimeno-Cipriano*

Università degli Studi di Napoli, Federico II°

*Marcello Cesa-Bianchi*

Università degli Studi di Milano

## **L'INVECCHIAMENTO FRA NATURA E CULTURA: CREATIVITÀ E INTERGENERAZIONALITÀ**

### **RIASSUNTO**

L'invecchiamento è un processo naturale, previsto dal programma genetico, ma il modo di invecchiare è influenzato da molti fattori, specialmente l'ambiente, le esperienze, il livello educativo e culturale. Le neuroscienze hanno dimostrato come il cervello si sviluppi e continui ad esprimere le sue potenzialità se adeguatamente coinvolto e stimolato. La plasticità cerebrale - proprietà delle cellule nervose di adattarsi all'ambiente - persiste anche in età avanzata. La creatività è presente e attiva per l'intero arco della vita. In età avanzata, ogni persona, anche chi presenta limitazioni sul piano somatico o mentale, è in grado di manifestare le proprie capacità creative, in vari ambiti. La creatività consente di comunicare pensieri e sentimenti, di vivere più serenamente, di realizzare se stessi.

Le relazioni intergenerazionali con bambini e nipoti aiutano l'anziano a mantenersi attivo, creativo. Le memorie - espresse, ma anche quelle inespresse - dei nonni diventano nella transgenerazionalità le radici storiche dei nipoti e spesso contribuiscono in modo incisivo a formare la base - affettiva e cognitiva, più o meno implicitamente - della loro crescita e delle loro future conoscenze. L'interazione, compresa quella intergenerazionale, rappresenta la condizione essenziale per lo sviluppo e il mantenimento delle capacità del cervello e della mente.

*Parole chiave:* invecchiamento, natura, cultura, creatività, intergenerazionalità

## **AGING BETWEEN NATURE AND CULTURE: CREATIVITY AND INTERGENERATIONAL RELATIONSHIPS**

### **ABSTRACT**

Aging is a natural process, induced by the genetic program, but the way of aging is influenced by many factors, especially the environment, the experiences and the education and cultural level. Neurosciences have shown that the brain develops and continues to express its full potential, especially when it is properly engaged and stimulated. Brain plasticity - neuron skills to adapt to the environment - keeps into old age. Creativity is present and active in life-span. In old age, people, including those with somatic and mental limitations, are able to express their creative abilities in various fields. Creativity allows you to communicate thoughts and feelings, to live more peacefully and to realize themselves.

The intergenerational relationships with the children and with the grandchildren help the elderly to remain active and creative. The grandparents' memories - expressed, but also unexpressed - become the historical roots of grandchildren by transgenerationality and they often and greatly contribute to form the base - affective and cognitive, more or less implicitly - of growth and future knowledge of grandchildren. The interactions, including the intergenerational relationships, are the essential conditions for the development and maintenance of the brain and mental skills.

*Keywords:* aging, nature, culture, creativity, intergenerational relationships

## Introduzione

L'invecchiamento è un fenomeno fisiologico, naturale, influenzato da vari fattori, fra cui quelli sociali e culturali.

Simone de Beauvoir (1970) - saggista e filosofa parigina - affermava che gli 'intellettuali' invecchiano meglio rispetto a chi svolge compiti prevalentemente manuali ed esecutivi. Un'adeguata stimolazione dei processi cognitivi, affettivi e motivazionali promuove un positivo processo di invecchiamento. Le caratteristiche del livello educativo sono in stretta relazione anche con il gruppo e la comunità di appartenenza e sono influenzate dai modelli culturali. Una mente attiva, impegnata, interessata, curiosa e creativa costituisce una condizione essenziale per vivere serenamente anche in età avanzata. La nascita di centri di aggregazione culturale, delle università della terza età ha favorito in molti il recupero di risorse rimaste congelate o non sperimentate in precedenza (Cesa-Bianchi, 1998).

Da vecchi è sempre potenzialmente possibile continuare ad apprendere, a sviluppare e perfezionare le proprie capacità creative e comunicative, a superare problemi di salute, rinnovando la qualità, lo stile del proprio pensiero, come viene dimostrato nella vita di numerosi grandi artisti e di tante persone comuni.

L'anziano può ritrovare la propria creatività dimenticata e manifestarla in tante modalità diverse, individualmente, in coppia, in gruppo. Il suo pensiero è in grado di orientarsi verso soluzioni innovative, la sua intelligenza viene sottoposta a frequenti stimolazioni e in tal modo va incontro meno facilmente a quel progressivo declino tanto frequente in chi non continua a far lavorare attivamente - e non solo passivamente - il proprio cervello. Ed in questo si identificano le ricerche sugli intellettuali della studiosa francese: chi mantiene in costante, regolare attività le proprie funzioni mentali e cerebrali - come gli studi in campo psicogerontologico e neuroscientifico hanno dimostrato (Glees, 1968; Hillman, 1999; Cesa-Bianchi, 2000; Cesa-Bianchi, Albanese, 2004; Goldberg, 2005; De Beni, 2009; Cipolli, Cristini, 2012; Cesa-Bianchi, Cristini, 2014) - chi aiuta le disposizioni della natura ad usufruire degli apporti e delle potenzialità della cultura, chi si prepara ad acquisire, a scoprire un 'pensiero-anziano', quale elevata espressione di un modo di intendere e comprendere l'esperienza.

L'invecchiamento è iscritto nel patrimonio genetico, ma il modo di invecchiare è legato a numerose variabili: al livello educativo-culturale, alle esperienze vissute, a ciò che rimandano in termini di acquisizioni, di crescita individuale, di sviluppo creativo. L'età senile è un prodotto della natura; la qualità della vita in vecchiaia è correlata in gran parte al contesto culturale.

Scriveva Niccolò Machiavelli ne' *Il principe* (XXV): "Nondimanco, perché il nostro libero arbitrio non sia spento, iudico potere essere vero che la fortuna sia arbitra della metà delle azioni nostre, ma che etiam lei ne lasci governare l'altra metà, o presso, a noi".

Natura e cultura (fortuna e impegno personale) riconoscono nell'invecchiare un particolare ambito espressivo nel quale emergono le loro ragioni, articolazioni e sviluppi. Varie sono le teorie biologiche e psicologiche che si propongono di spiegare il processo di invecchiamento; le seconde tendono a convergere nell'evidenziare come elementi unificanti, i temi della creatività, della comunicazione, della resilienza, della motivazione e dell'attivazione.

Ciò che può differenziare in termini positivi il processo di invecchiamento e la qualità della vita in età senile riguarda l'opportunità di esprimere liberamente le capacità creative e di comunicare, di interagire con gli altri, in particolar modo con le nuove generazioni, con ragazzi, bambini e nipoti.

L'invecchiamento, contrariamente a quanto si riteneva in passato, non è un processo unicamente irreversibile, destinato esclusivamente alla perdita e al declino, ma un fenomeno in cui è sempre possibile sviluppare, perfezionare pensieri e sentimenti, scoprire nuove potenzialità, continuare a realizzare se stessi.

"Invecchio imparando ancora" e "Invecchio imparando sempre ogni giorno cose nuove", sostenevano rispettivamente Sofocle e Platone; e un detto popolare recita "la vecchia non poteva mai morire perché aveva sempre qualcosa da imparare"; sono espressioni che testimoniano come nel corso della vecchiaia la mente possa sempre arricchirsi di curiosità e conoscenze.

Rudolf Arnheim - psicologo della Gestalt e dell'arte, autore del volume *Arte e percezione visiva*, scomparso nel 2007, a 103 anni - ha proposto un grafico in cui sono raffigurate - intersecandosi - una curva a campana, prima ascendente e poi discendente ed una scala sempre ascendente. La figura a campana rappresenta la linea biologica, naturale della vita che presenta un periodo di sviluppo, uno di mantenimento ed un altro, successivo di progressivo, fisiologico declino; la scala riflette le capacità creative, di pensiero e di conoscenza dell'essere umano, potenzialmente in continua ascesa.

Alla riduzione, al rallentamento della funzionalità biologica, può corrispondere una costante tendenza all'acquisizione, alla scoperta di sé, delle cose del mondo e di quanto la vita propone.

“Il cervello è l'unico organo il cui valore cresce con l'età, poiché accumula esperienza”, sosteneva Paul Glees (1968) e “la mente diventa più forte quando il cervello invecchia” afferma Elkhonon Goldberg (2005). Non è così per tutti gli anziani, ma la vita di molti riflette la forza del loro cammino, la continuità di uno spirito creativo, fino al termine, come viene testimoniato da vari personaggi nella letteratura e nella musica, nelle arti figurative e nella scienza (Cristini et al., 2011). La natura (il cervello) segue percorsi e regole - per certi aspetti ancora imperscrutabili - che ne tracciano le caratteristiche e la storia; le neuroscienze evidenziano la plasticità delle strutture cerebrali che si modificano in base alle esperienze (Kandel, 1999; Siegel, 1999; LeDoux, 2002; Schore, 2003; Seung, 2012), a ciò che imparando la mente (cultura) può diventare, anche in età avanzata.

## **Creatività e invecchiamento**

### *Potenzialità creative*

Le potenzialità creative sono presenti in ogni persona, indipendentemente dall'età e spesso dalle condizioni di salute (Cesa-Bianchi, Antonietti, 2003). Sono numerosi gli esempi di anziani che sanno esprimersi creativamente e si trovano tanti vecchi con problemi cognitivi che manifestano in vario modo le proprie capacità immaginative (Cesa-Bianchi, 1999, 2006; Cristini, 2012). Le competenze creative non si esauriscono con il passare degli anni, anzi, l'esperienza accumulata favorisce la ricerca di nuove modalità espressive, raffigurative di ciò che si pensa, si prova e si va acquisendo.

Cicerone parla dello spirito creativo di Sofocle e di quello dei vecchi agricoltori della Sabina, della loro capacità estetica nel piantare alberi che saranno utili alle generazioni successive. Scrive nel *Cato Maior de Senectute*: “Rimane intatta ai vecchi l'intelligenza, a patto che rimangano fermi gli interessi e l'operosità, e questo non solo in uomini illustri e famosi, ma anche in chi ha avuto una vita riservata e quieta. Sofocle scrisse tragedie fino alla vecchiaia avanzata: per questo, poiché sembrava che trascurasse gli interessi della famiglia a causa di tali impegni letterari, fu chiamato in giudizio dai figli: allo stesso modo che, secondo il nostro costume, i padri che amministrano male le loro sostanze vengono spesso interdetti, così lui, come se fosse un incapace, doveva essere interdetto dai giudici. Si racconta così che il vecchio poeta recitasse ai giudici la tragedia che aveva fra le mani e che aveva scritto da poco, Edipo a Colono, e che chiedesse loro se quell'opera sembrasse scritta da un infermo di mente. Dopo aver recitato il brano il poeta fu prosciolto dai giudici (...) E posso nominare i contadini romani della campagna sabina che senza di loro, nei campi non si farebbe quasi nessun lavoro di quelli importanti; non si seminarebbe, non si raccoglierebbe, non si riporrebbero i frutti della terra (...) ma loro si dedicano anche ad altri lavori, che sanno non li riguarderanno in futuro (...) e che dire dei vecchi che sono capaci di imparare cose nuove?”.

Per alcuni artisti, lo spirito creativo li ha aiutati a superare, a ridurre o a contenere difficoltà, problemi di salute; per altri il desiderio, la motivazione di portare a termine la loro opera, a sviluppare e completare un'ispirazione artistica li ha spinti a lavorare fino all'ultimo, malgrado le malattie, il progressivo indebolimento fisico (Cesa-Bianchi, Cristini, 2009).

Da vecchi è sempre possibile imparare, aprirsi alle novità, scoprire altri itinerari del pensiero e del sentimento. Le potenzialità creative consentono di rinnovarsi, di imparare sempre, a volte di inventarsi la vita, anche in longevità.

Ciò che dà senso e forza all'esistenza non si modifica, in senso negativo, con gli anni, ne trae spesso un maggior arricchimento. I processi affettivi e creativi rappresentano fattori determinati per invecchiare positivamente, per procedere con fiducia e serenità verso nuove esperienze. Vi sono una storia e un invecchiamento per ogni persona, leggi generali che delineano l'architettura, l'espressione della natura umana e percorsi individuali di apprendimento, conoscenza, creatività.

Da vecchi si può continuare a 'crescere', in libertà - svincolati dallo sviluppo fisico e da altre incombenze familiari, professionali e sociali - per il piacere, la curiosità e l'esigenza di capire meglio, di più il proprio destino, i pensieri e i sentimenti che attraversano e formano, senza sosta, la mente e l'animo.

"La natura, durante lo sviluppo non cresce solamente nei muscoli e nella mole, ma allo stesso modo s'accresce, di dentro, l'ufficio interiore dell'anima e dello spirito", scriveva William Shakespeare nell'*Amleto* (1, III). Quell'accrescersi dentro dell'"ufficio interiore dell'anima e dello spirito" che caratterizza creativamente, significativamente la storia, la vita di molti anziani, del loro ricordo, a volte del loro imperscrutabile sguardo, senza tempo.

I pregiudizi che consideravano, in ambito medico, psicologico e sociale, l'invecchiamento come un processo caratterizzato unicamente da inarrestabile declino delle funzioni psicofisiche vengono superati, confutati dagli esempi di tanti personaggi dell'arte che hanno prodotto opere significative, innovative e di molti anziani dalla vita semplice che sanno organizzare, inventare le loro giornate, le loro attività, spesso non solo per sé.

#### *Aree di espressione creativa*

Sono numerose le aree di espressione creativa - come le ricerche hanno rilevato (Cesa-Bianchi, 2002; Cesa-Bianchi et al., 2009; Cristini et al., 2011; Cesa-Bianchi, Cristini, 2012; Cesa-Bianchi et al., 2013) - attraverso le quali le persone anziane possono manifestare, realizzare qualcosa di sé, del proprio mondo interiore.

- Scrittura (poesie, racconti, diari, articoli, raccolta di proverbi e aneddoti): quale posto è riservato alla poesia, all'espressione artistica di un sentimento in una società improntata sugli stereotipi dell'efficientismo esasperato, dell'immagine e del culto di sé, della rincorsa al successo immediato, ad ogni costo, delle azioni ad effetto, dell'utilitarismo?

Gli affetti sono spesso svalutati, considerati elementi di fragilità. Stessa sorte sembra essere destinata all'ispirazione poetica, ritenuta un'attività evasiva, poco incisiva e concreta. La vena e il talento artistico dei poeti nascono dal gusto estetico inteso anche come ricerca di un equilibrio interiore. "Il bello è il simbolo del bene morale", scriveva Immanuel Kant.

I componimenti poetici scaturiscono da una peculiare sensibilità, dalla capacità di cogliere con immediatezza e intensità le componenti basilari ed essenziali della vita, dalla possibilità di trasmettere attraverso la parola scritta, il senso delle esperienze, positive o negative.

Vi sono anziani che scrivono, traducono in racconto, in poesia ciò che provano e pensano. Alcuni partecipano a concorsi letterari. Fra le altre, la Libera Associazione per la Tutela dell'Anziano di Milano organizza un concorso annuale, aperto a tutti gli anziani, anche a quelli ricoverati presso case di riposo; i migliori contributi vengono pubblicati in un volume.

Scrivere opere autobiografiche non solo attiva e rinforza la memoria, ma può svolgere una funzione espressiva, catartica che aiuta a liberare le emozioni negative, ad elaborare e superare frustrazioni, perdite e sofferenze, ad attivare o approfondire un processo di conoscenza, di riconciliazione e cura di sé (Demetrio, 1996; Bruner, 1999; Andreani Dentici, 2006; Cesa-Bianchi, 2012). Scrivere articoli, brani, stralci narrativi, aneddoti, tenere un diario, comporre poesie aiuta a sviluppare pensieri e ricordi, ad esprimere ciò che si è vissuto, si vive e si progetta, a ritrovare o reinventare il significato, la metafora della propria esistenza, talvolta sintetizzata in immagini e aneddoti di chi si è stati, si è e si intende testimoniare.

- Pittura e scultura: vi sono persone che hanno sempre esercitato la professione o l'attività di pittore; giunti in età avanzata consolidano le loro esperienze affinando, perfezionando le loro tecniche; altri scoprono (o riscoprono) un'attitudine per le arti figurative.

Si osservano talvolta anziani ritrarre paesaggi, ambienti naturali, scorci di città, cogliere le sfumature, i contrasti, le tonalità, i colori e gli stati d'animo del momento. Riprendere direttamente piazze, vie, edifici, monumenti oppure vedute o rappresentazioni agresti, specchi o corsi d'acqua significa per molti anche spostarsi, recarsi in determinati luoghi, talora incontrare persone, fare nuove esperienze, arricchire di opportunità espressive il tempo libero.

L'attività di scultore è generalmente esercitata nelle botteghe, nei laboratori. Alcune hanno una lunga tradizione come quella del legno nelle zone montane, conservata da singoli o da imprese artigianali che coinvolgono più persone. Esistono scuole di scultura e di artigianato del legno, in cui gli insegnanti sono spesso anziani.

Molti apprendono le tecniche di lavoro plastico nei corsi predisposti dalle università della terza età, dai centri di aggregazione per anziani; iniziano da vecchi a intraprendere, a impegnarsi in una nuova attività artistica e spesso ottengono risultati positivi.

- Musica: sa parlare un linguaggio universale, immediato, comunicativo. "La musica è l'arte dell'animo che immediatamente si volge all'animo stesso", affermava Hegel nelle sue *Lezioni sull'estetica*. L'ascolto musicale può aprire finestre alla memoria, a pensieri e sentimenti, rappresentare uno strumento di rievocazione di esperienze e significati della propria vita. Tuttavia non sempre la musica è desiderata, accettata; in alcune situazioni di dolore può arrecare disagio, anche quella di sottofondo; ad ogni persona la sua musica ed il suo silenzio. Quante volte l'ascolto di un brano musicale, di una canzone fa sentire meglio, commuove o stimola l'allegria, il sorriso oppure un pianto malinconico, un dolore sottaciuto, una speranza delusa?

Scriveva Marcel Proust nella sua *Recherche*: "La musica... mi aiutava a scendere in me, a scoprirvi qualcosa di nuovo". La musica è sempre stata utilizzata per sollevare umori, placare animi, ricostruire memorie. "La musica: il suo *finis* e la sua causa finale non dovrebbero mai essere altro che la ricreazione della mente; se non si bada a questo, in verità non c'è musica, ma solo grida e strepito", sosteneva Johann Sebastian Bach.

La musica entra in comunicazione con il cervello e la mente. Da tempo le neuroscienze, soprattutto con le ricerche sull'emisfero destro, cercano di approfondire e chiarire i rapporti fra gli effetti musicali e le aree cerebrali (Poli, Spada, 2007). La musica è nella natura, nell'ambiente, dentro l'essere umano che da sempre la esprime e comunica. Cambiano i tempi e le mode musicali, ma non muta la forza esploratrice, creativa della musica, del suo continuo, innovativo dialogo con gli uomini, fra le varie pieghe dei ricordi e del sentimento.

Per Carlo Maria Giulini: "E' vero, la musica copre l'intera gamma dei nostri sentimenti, ma come ci riesce rimane un mistero, una domanda sempre aperta"; per Nietzsche: "Senza musica la vita sarebbe un errore".

- Artigianato: ha costituito per molti anziani un'opportunità professionale ed economica. La bottega rappresentava il luogo di formazione e di lavoro (Cristini et al., 2012).

Numerosi lavori sono scomparsi, rimangono nelle raccolte fotografiche, nei racconti degli anziani o in qualche realtà ricreata come attrazione turistica anche con lo scopo di conservare la memoria concreta di un ingegno creativo.

Molti vecchi riscoprono la coltivazione dell'orto o dei fiori. Alcuni hanno trasformato piccoli appezzamenti incolti, abbandonati, specialmente nelle periferie urbane, in terreni di semina e raccolta di prodotti ortofrutticoli. Nelle zone montane vi sono anziani impegnati nel rimboschimento che segue regole e distribuzioni insegnate dalla natura e dalla tradizione.

La cura dei fiori e delle piante, praticata specialmente dalle donne, si riflette in composizioni di colori, di apprezzabile gusto artistico.

Un'attività artigianale sviluppata soprattutto negli ultimi decenni viene definita con il termine di 'bricolage' e comprende diverse iniziative, attitudini, interessi. 'Il fai da te' rappresenta forse un'espressione dell'antica anima artigianale: l'essere autonomo, creativo, utile a sé e agli altri.

- Attività organizzative: molti anziani si impegnano in attività organizzative di vario genere: spettacoli, intrattenimenti, animazione, cerimonie, visite a mostre e musei, viaggi turistici anche per partecipare ad avvenimenti sociali, culturali, musicali, religiosi, sportivi.

Specifiche opportunità, sempre più diffuse per superare condizioni di passività, solitudine ed emarginazione, sono costituite dalla frequenza a centri diurni, associazioni di volontariato, circoli culturali, università della terza età. Gli anziani che vi partecipano appaiono più aperti e

propositivi, sanno meglio disporre del tempo libero. Sono prevalentemente le donne ad essere intraprendenti e creative, più propense al recupero di risorse, di desideri inespressi, di un rilancio creativo.

Numerosi anziani, come testimoniano le ricerche, riferiscono di aver migliorato il modo di pensare e di vivere, frequentando i centri di aggregazione: escono, parlano e leggono di più, hanno maggiori interessi, attivano iniziative, organizzano manifestazioni, partecipano alla vita sociale, sono più sereni verso i familiari e meglio disposti alla dimensione affettiva e relazionale. Ed aggiungono che stanno meglio di salute (Cesa-Bianchi, Cristini 1997, 1998).

- Fotografia e videoregistrazione: ripropongono un momento della propria storia, un ricordo di ciò che eravamo in un determinato periodo o giorno, dove e con chi. Fotografie e videoregistrazioni consentono di poter offrire una continuità fra passato e presente.

Come i dipinti, anche le immagini realizzate con la macchina fotografica riflettono stati d'animo, una sensibilità artistica riguardo a quanto si osserva. L'artista ci presenta dati, caratteristiche della realtà in modo differente, spesso allegorico; alla stessa maniera un fotografo riprende aspetti della vita quotidiana che spesso sfuggono all'osservazione abituale; un paesaggio, un'alba, un tramonto sembrano riportare prospettive e colori diversi. E l'immagine può diventare poesia.

Molti anziani fotografi, come i pittori e gli artigiani, raffinano, potenziano le loro capacità tecniche e artistiche; l'osservare e il sentire modulano le immagini colte con l'obiettivo. Cambiano continuamente le sfumature, i dettagli e la complessità del mondo reale in funzione del mutare della coscienza e dello spirito di sé. Le fotografie possono illustrare, raccontare indirettamente la storia narrativa di una persona, del suo rapporto con il vivere e l'invecchiare.

- Cucina, teatro, invenzione di giochi, accudimento di animali domestici: sono generalmente le donne a coltivare l'arte culinaria. Le ricette della nonna fanno parte di una conoscenza popolare. Molti piatti rinomati, ricercati anche in famosi ristoranti, nascono da antiche ricette, dall'ingegno creativo delle donne che con quanto avevano a disposizione riempivano con gusto la tavola e saziavano l'appetito dei loro commensali.

Un'attività che si è diffusa negli ultimi decenni con la nascita delle università della terza età è quella del teatro. Vi sono vecchi che sanno interpretare sul palcoscenico vari ruoli, rivelando attitudini espressive e comunicative di particolare versatilità e apprezzamento. Alcuni scrivono la trama e il copione di ciò che viene recitato.

C'è chi sa inventare giochi o arricchire di fantasia quelli conosciuti. Si insegna ai bambini a giocare con strumenti semplici, ma particolarmente efficaci per il divertimento; si stimola la loro creatività per inventarne di nuovi. Si sa che i bambini si divertono spesso con poco, poiché il gioco è parte essenziale della loro natura; sono i vecchi talvolta a ricordarlo ed a riproporlo.

L'accudimento di animali domestici rappresenta per molti anziani un'attività che stimola la dimensione creativa ed affettiva, tende a compensare sentimenti di solitudine e fragilità, prevenire o attenuare fantasmi depressivi.

Con l'animale si trascorre, si impiega del tempo, ci si occupa delle sue esigenze, si gioca, si inventano passatempi, si comunica sul piano emotivo nel rispetto dell'essenza - come ricorda Doris Lessing (Premio Nobel della letteratura nel 2007, a 88 anni) nel racconto *La vecchiaia di El Magnifico* - dell'anima di un gatto, di un cane. E forse la vera creatività nell'interazione con un animale domestico si esplica nella ricerca e nella scoperta della sua natura, della sua essenza, svincolata, liberata da meccanismi proiettivi, da inappropriati significati, da improvvise attese e comunicazioni affettive.

- Volontariato: pensare e operare per le esigenze altrui, in particolare per chi non è in grado di provvedervi autonomamente, significa sviluppare una cultura che rende ragione della dignità e del valore dell'essere umano. "Un vecchio che, nei suoi limiti, dà la mano a un altro vecchio è ipso facto un po' meno vecchio, oltre che un vecchio migliore", sosteneva Vittorio Gassman.

Dedicarsi al prossimo in condizioni di disagio, di sofferenza permette di superare la rigidità di pensiero, le modalità egocentriche di interpretare l'esistenza. Offrire sollievo ad un proprio simile apre la speranza al sentimento, al progresso culturale e civile di una comunità. Sostenere, confortare, condividere le pene altrui aiuta a sentirsi meglio, ad avere una maggiore stima di sé, a promuovere il benessere proprio e di chi riceve un sostegno, un conforto, un gesto di amicizia, di solidarietà.

Per gli anziani in buona salute e autonomi, il volontariato costituisce una risorsa di insostituibile contributo a sostegno di coetanei in difficoltà, non autosufficienti. Soprattutto nelle metropoli i vecchi rappresentano un patrimonio disperso, un valore inutilizzato, un'esperienza e un sapere che rischiano di declinare nella solitudine forzata. Si osservano sempre più spesso figli anziani che assistono genitori longevi, specie di sesso femminile. La solidarietà fra i vecchi può assumere un ruolo educativo-culturale per l'intera collettività, specialmente per le nuove generazioni.

## **Intergenerazionalità**

*Premessa: l'ambiente storico-culturale*

Ogni ambiente, rurale o metropolitano, a bassa o ad alta densità residenziale, presenta vantaggi e svantaggi, aspetti positivi e negativi, valori e contraddizioni.

Nella società agricola e artigianale costituita da gruppi familiari allargati, plurigenerazionali, il rapporto tra vecchi e giovani, nonni e nipoti apparteneva alla quotidianità domestica. Il sapere privato e professionale era acquisito attraverso molti anni di esperienza; l'età avanzata conferiva la necessaria conoscenza dell'arte lavorativa. Il vecchio costituiva un riferimento per le sue capacità professionali e per la trasmissione di tradizioni, costumi, modelli educativi e culturali.

La comunità contadina aveva le sue difficoltà, i suoi stereotipi, le sue ambiguità ed inibizioni culturali, tuttavia conservava una coesione ed una continuità intergenerazionali. Il vecchio interpretava e sosteneva un ruolo riconosciuto e l'atteggiamento generale era connotato di rispetto; veniva ascoltato per le sue competenze, gli si chiedevano consigli, orientamenti, lo si assisteva quando era ammalato e/o non più autosufficiente. L'ospedale era il più delle volte un transitorio passaggio per il ritorno a casa. Gli eventi significativi della vita avvenivano fra le mura domestiche. Si nasceva e si moriva in famiglia. L'intergenerazionalità era compresa nella consuetudine degli eventi, dei costumi dell'ambiente contadino. Alla formazione ed alla crescita di un bambino contribuiva significativamente l'azione del nonno; l'esperienza, individuale e collettiva, dei vecchi si arricchiva e si completava attraverso la voce e la fantasia dei nipoti (Cesa-Bianchi et al., 2001).

Le trasformazioni sociali hanno mutato i rapporti generazionali. Il processo industriale e tecnologico ha modificato la gerarchia delle competenze e delle abilità professionali, non ha più richiesto una manualità artigianale, talora complessa e creativa, ma spesso un apprendimento rapido, meccanico, esecutivo.

Il buon senso del contadino, basato sull'esperienza tramandata, sulla fatica del lavoro e dell'esistenza quotidiana, sulla conquista del sapere, è stato in gran parte sostituito dalla cultura dell'immagine, dell'apparenza, del facile e immediato successo.

In una società moderna, giovanilistica, spesso sfrontata e confusa, talvolta insensibile, quale posto è riservato a vecchi e bambini? al passato e al futuro, allo sviluppo del pensiero creativo?

Il vecchio non dovrebbe essere considerato solamente un onere, una fonte di preoccupazione, ma soprattutto una risorsa utile all'arricchimento delle esperienze e delle conoscenze della comunità. Dovrebbe essere interpellato soprattutto dai più giovani per ricevere indicazioni, suggerimenti e strategie da adottare nei confronti di situazioni problematiche, specialmente se hanno connessioni con il passato.

Molte persone anziane desiderano mantenere uno stretto contatto con la realtà attraverso canali comunicativi e interattivi: programmi televisivi, giornali, attività culturali, mostre, cinema, teatro, esercizi psicomotori, espressioni creative e ludiche, soprattutto se svolti in gruppo, rapporti intergenerazionali, l'esperienza lavorativa praticata per tutta la vita.

In molte metropoli spesso non esiste più un contesto ambientale commisurato e adeguato alle aspettative ed esigenze di vecchi e bambini, soprattutto per l'insufficienza di aree verdi, la mancanza di spazi alternativi, complementari o integrativi all'attività professionale. Ma lo spazio cittadino costituisce per numerosi anziani un possibile luogo di incontro, di curiosità, di opportunità ricreative, creative e culturali (Trabucchi, 2005). E' noto come molte persone in età avanzata liberate dai vincoli professionali e familiari recuperano o scoprono attitudini e qualità artistiche che spesso si traducono in attività permanenti e gratificanti.

La nascita delle università della terza età e dei centri di aggregazione culturale ha talvolta espresso l'esigenza di un'attivazione individuale, generazionale, non solo per ripristinare o consolidare uno spazio mentale, affettivo di libera interpretazione, di rilancio delle potenzialità e del proprio patrimonio esperienziale, ma anche per consentire alla creatività di esprimere la sua forza innovativa, di riprendere un processo di acquisizione spesso interrotto e congelato negli anni giovanili. Le università della terza età hanno ampiamente dimostrato che gli anziani con un basso livello di istruzione, se opportunamente stimolati e motivati, sono in grado di riavviare e ricostruire un significativo percorso di crescita psicologico e culturale (Pedrazzi et al., 2000).

Le varie iniziative, occasioni di partecipazione offerte dall'ambiente sociale, oltre che rappresentare opportunità concrete di inserimento, possono diventare per l'anziano un motivo per recuperare memorie, esperienze, contenuti, spirito creativo, allontanare sentimenti di vuoto, di noia, prospettare un futuro di nuovi significati e conoscenze, per sé e le nuove generazioni.

Il vecchio può proporsi come modello di transizione e continuità, riferimento e trasmissione intergenerazionale di contenuti che valorizzano esperienze e testimonianze. Senza i vecchi si perdono le fondamenta culturali, la solidità del percorso e dell'avvicendamento generazionale; deprivata dell'esperienza e della parola degli anziani, la narrazione umana rischia di smarrire le matrici storiche e culturali del pensiero.

Scrivendo Simone de Beauvoir (1970): "Nell'avvenire che ci aspetta è in gioco il senso della nostra vita; non sappiamo chi siamo, se ignoriamo chi saremo: dobbiamo riconoscerci in quel vecchio, in quella vecchia; è necessario, se vogliamo assumere interamente la nostra condizione umana".

#### *Nonni e nipoti, vecchi e bambini: il dialogo intergenerazionale*

Da ricerche realizzate è emerso che per molti anziani (o coppie di anziani) la nascita di un nipote ha comportato cambiamenti di abitudini, comportamenti, organizzazione e interessi della vita quotidiana (Cristini, Cesa-Bianchi, 2007). Il nipote, il bambino portano generalmente una proiezione nel futuro, riaprono e riempiono lo spazio del gioco e della fantasia. Il nipote allontana la solitudine, l'isolamento, lo spettro del declino, dell'impoverimento affettivo; stimola all'interazione, alla reciprocità, all'attivazione di potenzialità e di memorie, a sentirsi o a 'ritornare' più giovani, a riscoprire momenti di autentica giovialità e spensieratezza. Il nonno, a sua volta, può costituire una risorsa importante - organizzativa, relazionale, affettiva, creativa - sia per le giovani coppie che per i nipoti. La nascita di un figlio richiede un riequilibrio familiare per i nuovi genitori e la presenza dei nonni tende a facilitare l'assunzione di impegni e responsabilità.

Il diventare nonni permette di sviluppare e consolidare l'esperienza educativa ed affettiva, di confrontarsi con l'entusiasmo, la vivacità, talvolta esplosiva, dei nipoti, di ritrovare il piacere ed il senso di una relazione positiva, costruttiva, di continuare ad esprimere, attraverso il gioco, la creatività (Cesa-Bianchi G. et al., 2006). Nonni che interagiscono frequentemente con i nipoti, riescono a recuperare aspetti della loro adolescenza e della loro giovinezza evidenziando le differenze nelle esperienze vissute. Scriveva Cicerone nel *De Senectute*: "(...) il vecchio in cui c'è qualcosa di adolescenziale (...) potrà essere vecchio nel corpo, ma non lo sarà mai nello spirito". Una costante interazione nonni-nipoti determina una positiva e valida continuità intergenerazionale, in termini di trasmissioni di esperienze e conoscenze, di sviluppo della creatività. In questo rapporto di reciproca e proficua collaborazione, i nipoti possono insegnare ai nonni ad apprendere ed utilizzare il linguaggio del mondo telematico, a meglio integrarsi con una realtà in costante evoluzione. Alcune iniziative sono sorte negli ultimi decenni; istituzioni scolastiche hanno ospitato insegnanti in pensione e università per anziani hanno aperto l'accesso a giovani e bambini; il *Laboratorio Incontri Generazionali* dell'Università degli Studi di Milano ha promosso la ricerca-esperienza "*I nipoti insegnano ai nonni a navigare in Internet*", ed il progetto "*Dal linguaggio orale alla comunicazione multimediale. A lezione di storia dai nonni*" (Albanese, 2000).

I nonni nelle scuole narrano le loro esperienze, le caratteristiche della società in cui sono nati e cresciuti, testimoniano il senso del loro essere vecchi, di quanto hanno vissuto ed acquisito.

I bambini nelle università della terza età possono scoprire le abilità creative dei nonni, la loro capacità di immaginazione e di intraprendenza, il loro desiderio di essere attivi e partecipativi. I

nonni, come allievi nelle aule delle università a loro dedicate, impegnati ad imparare, a “studiare”, costituiscono un forte richiamo educativo per i bambini.

Il vecchio riannoda l’esperienza, trasmette al bambino, al nipote un sapere vissuto, mutua immagini e realtà, media e significa la narrazione, individuale e collettiva.

Il bambino avvicina il vecchio alle nuove proposte del mondo moderno, all’incalzare della tecnologia, dell’automazione, delle invenzioni elettroniche e virtuali, invita il nonno a conoscere e a pensare anche attraverso il suo peculiare modo di percepire ed immaginare le cose del mondo. Il vecchio nel rapporto con il bambino può rivivere l’esperienza della propria infanzia, fra timori e speranze, ripercorrere la trama della sua esistenza. L’interazione con il bambino può diventare una straordinaria occasione di revisione e ripensamento della propria vita e l’opportunità di recuperare potenzialità e memorie rimaste sopite, inascoltate.

Il nonno è stato genitore e con il nipote può spontaneamente correggere quegli atteggiamenti inadeguati che talora ha involontariamente riservato ai figli, quando imparava faticosamente a esercitarsi come genitore, è in grado di evitare gli errori commessi. Il bambino costituisce per il vecchio uno strumento privilegiato di continuità o di ricomposizione del proprio percorso esistenziale, del senso che ne rimanda.

Nonno e bambino insieme allontanano e sconfiggono la solitudine, la noia, la carenza di prospettive. La condizione di isolamento affettivo di molti vecchi e bambini - nel proprio contesto abitativo - rischia di inibire lo spirito creativo, l’educazione ai sentimenti, di sviluppare atteggiamenti negativi. Il rapporto vecchio-bambino riaccende la speranza nella qualità della vita, riscopre mediante il gioco e la fiducia reciproca il valore dell’esperienza e dell’inventiva.

Vecchi e bambini conversano, si raccontano e insieme immaginano e costruiscono attraverso parole e gesti l’ambiente del futuro; mentre discorrono, si ascoltano e interagiscono si va compiendo la parte remota dei nonni e si inaugura il lungo viaggio dei bambini.

Nonno e bambino possono insieme scoprire l’ambiente reale, con le sue difficoltà, disagi e contraddizioni, ma anche contribuire al sogno ideale da vivere. Insieme passeggiano, si accompagnano, assistono al teatro metropolitano, si confrontano, si stimolano, frequentano cinema e spettacoli, partecipano a varie occasioni diversive, giocano, leggono, ascoltano musica, parlano di amicizie e di scuola, seguono e discutono di televisione - a quanto è stato possibile registrare, la loro discussione si conclude spesso con una convergenza di opinioni e di emozioni (Cesa-Bianchi et al., 1999) - viaggiano, parlano di sé e insieme compongono un brano della loro storia, spesso segreta.

Alcune ricerche hanno documentato una tendenza di anziani e bambini a riscoprire il valore affettivo, educativo, culturale, ludico e creativo dell’intergenerazionalità. Nel loro tempo libero, fra altri impegni, gli anziani privilegiano il ruolo di nonno (Cesa-Bianchi et al., 2004, 2006a, 2006b). Il dialogo occupa la maggior parte del tempo trascorso insieme ai nipoti. Attraverso la comunicazione, la narrazione, la transgenerazionalità avviene un fluente passaggio, di pensieri, sentimenti, significati, impliciti ed espliciti, consapevoli o inconsapevoli (Kaes et al., 1995).

Il racconto viene preferito poiché sembra favorire l’elaborazione delle proprie esperienze e costituire la modalità più diretta per trasmettere il senso e il valore di quanto si è vissuto e imparato. Affiorano nella narrazione le immagini del tempo trascorso, le aspirazioni, i ricordi. E i nipoti ne rimangono spesso affascinati e chiedono approfondimenti, desiderano ascoltare altre vicende; talvolta fanno domande anche sui propri genitori, sulla loro storia e talvolta sulle loro assenze.

Nel corso della conversazione con i loro nipoti, i nonni desiderano essere informati sulle curiosità e sui dubbi stimolati e proposti dalla scuola, dai giochi, dai compagni e dalla televisione (Cristini, Cesa-Bianchi, 2002).

Lo stimolo al dialogo, all’interazione avviene prevalentemente da parte della nonna che appare più propensa ad accostare e a confrontarsi con il mondo interiore del nipote, a coglierne le modulazioni, le difficoltà emotive; il nonno tende ad assumere atteggiamenti più direttivi e normativi nell’intento di proteggere il nipote dai condizionamenti sociali negativi; i nipoti sembrano seguire con maggior attenzione e sensibilità le indicazioni proposte dalle nonne e dai nonni quando avvengono mediante atteggiamenti propositivi, con il dialogo, la comprensione, la spiegazione di ciò che viene affermato e consigliato.

L'interazione vecchio-bambino, soprattutto se frequente o intensa, arricchisce entrambi, costituisce una reciprocità di riferimenti, curiosità e creatività. Il nonno racconta di storia e di storie, parla di un mondo lontano, di esperienze antiche, di eventi che nella fantasia del bambino risuonano come leggende, come la trama di film realmente avvenuti; il nonno viene a rappresentare una fonte continua di interessi, di stimolazioni, di apertura all'immaginazione e al divenire.

Le memorie del passato, ascoltate dal bambino corrispondono ad un tempo remoto ed alla concezione di una temporalità più estesa, più allungata che rimanda come riflesso ad una prospettiva temporale del futuro. Il tempo genitoriale è più concentrato, contratto sul presente e sembra vincolarsi ad un pensiero immediato, dell'adesso e subito, limitato nello spazio riflessivo. Il tempo del nonno offre un maggior respiro, si dispone per la mediazione del pensiero, lo sviluppo della fantasia e della creatività.

Il rapporto vecchio-bambino riscopre il senso della solidarietà, dell'invecchiare e del crescere imparando, sul piano cognitivo ed emotivo; è un ambito relazionale che educa agli affetti, che prepara uno sviluppo ed un invecchiamento più validi, propositivi e creativi.

Scriveva Confucio: "Un ragazzo del villaggio faceva da messaggero. Qualcuno domandò: - Ne trae profitto? - Il Maestro disse: - Lo vedo occupare un posto da adulto, lo vedo passeggiare con i più anziani: non cerca di trarre profitto, desidera crescere presto".

I vecchi che possono interpretare il ruolo di nonno, che trascorrono parte del loro tempo con i nipoti riscoprono il rito ed il senso della narrazione, ritrovano la forza educativa del racconto, della sua mediazione nel confronto con una realtà culturale che propone continue novità, ripetute e svariate sollecitazioni, di molteplice significato, non sempre nitido.

Il vecchio e il bambino in una congiunzione ideale riannodano la trama affettiva, inibita dalla società tecnocratica, riconsegnano attraverso il loro rapporto la continuità della trasmissione, ricompongono nella loro esperienza il valore dell'intersoggettività. Il dialogo fra nipoti e nonni sembra riconciliare natura e cultura, chiarire e separare conoscenze tecnologiche e sapere umano, ridisegnare il senso dell'esistenza, libero dal pregiudizio e dal tornaconto. L'interazione vecchio-bambino ricostruisce un patto di solidarietà, apporta reciproci vantaggi, contribuisce al recupero del senso di ciò che si vive. Attraverso la relazione nonno-nipote, vecchio-bambino si può riscoprire una gestione più autentica e più naturale del modo di essere dell'uomo contemporaneo.

La tecnica non deve sovrastare la natura e tanto meno arrogarsi a cultura, neppure d'avanguardia. La sostanza, l'essenza umana non perdono validità con l'incremento delle cognizioni tecniche, anzi si arricchiscono di curiosità e apprendimento; ma ciò che fa sapienza trascende la tecnologia e richiede conoscenze che nella relazione interpersonale, nel dialogo intergenerazionale possono trovare la chiave del loro sviluppo. "Ogni nostra cognizione precippia da sentimenti", sosteneva Leonardo da Vinci (*Codice Trivulziano*).

## BIBLIOGRAFIA

- Albanese, A. (2000). *Linguaggi informatici e comunicazione intergenerazionale*. Milano: CUEM.
- Andreani Dentici, O. (2006). *Ricordi molto lontani. La memoria a lungo termine nella vita quotidiana*. Milano: Unicopli.
- Bruner, J. (1999). *Narratives of aging*. *Journal of Aging Studies*, 13 (1), 7-9.
- Cesa-Bianchi, G., Cristini, C., Aveni Casucci, M. A., Cesa-Bianchi, M. (1999). *A research on TV-violence and relationship between grandparents and grandchildren*. *International Psychogeriatrics*, 11, suppl. 1, 142.
- Cesa-Bianchi, G., Cristini, C., Solimeno-Cipriano, A., Aveni Casucci, M. A. (2006). *Diventare ed essere nonni: risultati di una ricerca*. *Giornale di Gerontologia*, LIV, 5, 475.

- 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, G., Cristini, C. (1998). Qualità della vita. In M. Cesa-Bianchi, T. Vecchi (Eds), *Elementi di Psicogerontologia* (pp. 180-196). Milano: FrancoAngeli.
- Cesa-Bianchi, G., Cristini, C. (2012). Espressioni creative ed artistiche: oltre l'età e la salute. In C. Cipolli, C. Cristini (Eds), *La psicologia e la psicopatologia dell'invecchiamento e dell'età senile: un contributo alla ridefinizione dell'arco di vita*, numero monografico dedicato a Marcello Cesa-Bianchi, *Ricerche di Psicologia*, 2-3, 339-368.
- Cesa-Bianchi, M. (1998). *Giovani per sempre? L'arte di invecchiare*. Roma-Bari: Laterza.
- Cesa-Bianchi, M. (1999). Cultura e condizione anziana. *Vita e Pensiero, Rivista Culturale dell'Università Cattolica del Sacro Cuore*, 3, LXXXII, 273-286.
- Cesa-Bianchi, M. (2000). *Psicologia dell'invecchiamento*. Roma: Carocci.
- Cesa-Bianchi, M., Cesa-Bianchi, G., Cristini, C. (2001). Il nonno, il bambino e la città. In C. Stroppa (Ed), *Per una cultura del gioco: come creare una ludoteca* (pp. 247-285). Pavia: Italian University Press.
- Cesa-Bianchi, M. (2002). Comunicazione, creatività, invecchiamento. *Ricerche di Psicologia*, XXV, 3, 175-188.
- Cesa-Bianchi, M., Antonietti, A. (2003). *Creatività nella vita e nella scuola*. Milano: Mondadori Università.
- Cesa-Bianchi, M., Albanese, O. (2004). *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*. Milano: Unicopli.
- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C., Cesa-Bianchi, G. (2004). Rapporti intergenerazionali. In M. P. Lai Guaita (Ed), *Riflessioni sulla famiglia* (pp. 71-86). Cagliari: Edizioni Della Torre.
- Cesa-Bianchi, M. (2006). *Lectio*, in *Laurea honoris causa in Scienze della Comunicazione*. Napoli: Università degli Studi Suor Orsola Benincasa.
- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C., Cesa-Bianchi, G. (2006a). Il vecchio, il bambino, l'ambiente e la natura. In G. Cordini, C. Stroppa (Eds), *Il bene acqua. Realtà e prospettive sociali* (pp. 61-84). Roma: Aracne.
- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C., Cesa-Bianchi, G. (2006b). Il vecchio e il paesaggio: armonie e dissonanze. In C. Gallo Barbisio, E. Mattio, C. Quaranta, C. Viberti (Eds), *Il dialogo con il paesaggio* (pp. 354-368). Torino: Tirrenia Stampatori.
- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C. (2009). *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Napoli: Guida.
- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C., Giusti, E. (2009). *La creatività scientifica. Il processo che cambia il mondo*. Roma: Sovera.
- Cesa-Bianchi, M. (2012). *Sempre in anticipo sul mio futuro. Auto-biografia [...]*, a cura di E. Mancino. Napoli: Guida.
- Cesa-Bianchi, M., Forabosco, G., Cristini, C., Cesa-Bianchi, G., Porro, A. (2013). *Umorismo, creatività e invecchiamento*. Roma: Aracne.
- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C. (2014). *Come invecchiare. Dalla psicologia generale alla psicogerontologia*. Roma: Aracne.
- Cipolli, C., Cristini, C. (Eds) (2012). *La psicologia e la psicopatologia dell'invecchiamento e dell'età senile: un contributo alla ridefinizione dell'arco di vita*. Numero monografico dedicato a Marcello Cesa-Bianchi. *Ricerche di Psicologia*, 2-3.
- Cristini, C., Cesa-Bianchi, G. (2002). *Violenza televisiva e relazione intergenerazionale*. IKON - *Forme e processi del comunicare*, 44-45, 163-204.
- Cristini, C., Cesa-Bianchi, G. (2007). *Waiting to become grandparents*. *International Psychogeriatrics*, 19, suppl. 1, 264-265.
- Cristini, C., Cesa-Bianchi, M., Cesa-Bianchi, G., Porro, A. (2011). *L'ultima creatività. Luci nella vecchiaia*. Milano: Springer.
- Cristini, C. (2012). *Demenza e creatività*. In C. Cipolli, C. Cristini (Eds). *La psicologia e la psicopatologia dell'invecchiamento e dell'età senile: un contributo alla ridefinizione dell'arco*

- di vita. Numero monografico dedicato a Marcello Cesa-Bianchi. *Ricerche di Psicologia*, 2-3, 563-576.
- Cristini, C., Porro, A., Spano, P.F. (Eds) (2012). *Le botteghe della salute*. Rudiano (BS): GAM.
- de Beauvoir, S. (1970). *La vieillesse*, tr. it. *La terza età*. Torino: Einaudi, 1971.
- De Beni, R. (2009). *Psicologia dell'invecchiamento*. Bologna: il Mulino.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi. L'Autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina.
- Glees, P. (1968). *Das menschliche Gehirn. Evolution, Bau und Arbeitsweise*, tr. it. *Il cervello umano: evoluzione, struttura e funzionamento*. Milano: Feltrinelli, 1978.
- Goldberg, E. (2005). *How your mind can grow stronger, as your brain grows older*, tr. it. *Il paradosso della saggezza. Come la mente diventa più forte quando il cervello invecchia*. Milano: Ponte alle Grazie, 2005.
- Hillman, J. (1999). *The force of character and the lasting life*, tr. it. *La forza del carattere*. Milano: Adelphi, 2000.
- Kaes, R., Faimberg, H., Enriquez, M., Baranes, J.J. (1993). *Transmission de la vie psychique entre générations*, tr. it. *Trasmissione della vita psichica tra generazioni*. Roma: Borla, 1995.
- Kandel, E. R. (1999). *Biology and the Future of Psychoanalysis: A new intellectual framework for psychiatry revisited*. *Am J Psychiatry*, 156, 505-524.
- LeDoux, J. (2002). *Synaptic Self: how our brains become who we are*, tr. it. *Il Sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo*. Milano: Raffaello Cortina, 2002.
- Pedrazzi, M., Vercauteren, R., Loriaux, M. (2000). *Verso una società per tutte le età. Il tempo del possibile*, vol. II: *La cultura dell'incontro generazionale per il superamento delle discriminazioni sociali ed etniche*. Gallarate: Edizioni Il Melo Centro di Cooperazione Sociale.
- Poli, M. D., Spada, D. (2007). *Musica e neuropsicologia. Punti di incontro*. In G. Lucignani, A. Pinotti (Eds), *Immagini della mente. Neuroscienze, arte, filosofia* (pp. 231-255). Milano: Raffaello Cortina.
- Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*, tr. it. *La regolazione degli affetti e la riparazione del sé*. Roma: Astrolabio, 2008.
- Seung, H. S. (2012). *Connectome: How the Brain's Wiring Make Us who We Are*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind*, tr. it. *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Milano: Raffaello Cortina, 2001.
- Trabucchi, M. (2005). *I vecchi, la città e la medicina*. Bologna: il Mulino.