

## Uno sguardo sulla memoria dei vecchi

**Giovanni Cesa-Bianchi**

Università degli Studi di Milano

**Carlo Cristini**

Università degli Studi di Brescia

**Patrizia Pirani**

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"

**Angela Solimeno Cipriano**

Università degli Studi di Napoli, "Federico II"

**Abstract:** La memoria rappresenta l'identità di una persona e dei suoi rapporti con l'ambiente familiare, sociale e culturale. I vecchi hanno vissuto molte vicende, tramandano ricordi e esperienze. Nuovi, significativi apprendimenti cambiano la memoria e l'immagine di sé, ad ogni età. Da anziani si può imparare sempre, arricchire e rinnovare ricordi. La memoria dei vecchi, il loro sguardo si orientano sui contenuti essenziali dell'esistenza che costituiscono la base per altre storie da vivere e raccontare. **Parole chiave:** memoria, vecchi, identità.

**Abstract:** Memory represents the identity of a person and of relationship with family, social and cultural environment. Old people lived many events, hand on reminds and experiences. New and meaningful learnings change memory and self image, at every age. Being old it is always possible to learn, to enrich and to renew reminders. The memory of old people, their look are oriented to main life topics that may be the bases for new histories to live and to tell. **Key words:** memory, old people, identity.

### Introduzione

Scrivendo Norberto Bobbio nel suo *De Senectute* (1996): *"Il mondo dei vecchi, di tutti i vecchi, è il mondo della memoria. Si dice, alla fine, tu sei quello che hai passato, amato, compiuto. Aggiungerei, tu sei quello che ricordi"*. Tutto è memoria: il tempo trascorso, la vita di ieri e di oggi costruiscono e progettano il ricordo. La memoria testimonia il passato, quanto è avvenuto, compone e riflette la storia individuale e collettiva; ogni essere umano è la stratificazione dei suoi ricordi, senza i quali si dissolvono le storie, la loro continuità, i loro significati. L'identità di un essere umano è il prodotto della sua memoria, senza di essa, egli si disperde, non è più consapevole di sé e dell'ambiente, *"al punto che la memoria, guardiano del cervello, sarà soltanto una nebbia"*, scriveva Shakespeare nel *Macbeth*. La memoria si presenta come baluardo e custode dell'integrità psicologica, come tutela e testimone della sua esistenza e delle sue prospettive. Le possibilità di ricordare o dimenticare in età senile appaiono strettamente correlate alle ragioni che qualificano il processo di invecchiamento e non sembrano differire dalle dinamiche che modulano la memoria nelle persone più giovani.

Il ricordare viene influenzato da molti fattori, fra cui soprattutto l'emozionalità e la motivazione. Si dice che i vecchi perdono la memoria, specialmente delle cose che hanno meno importanza, mentre conservano quella delle esperienze e degli eventi significativi, connessi al senso di sé, della propria identità, di ciò che realmente conta nella vita di una persona. A volte viene a mancare la voglia di fare e di vivere e con essa declina il ricordo. I dolori accumulati influenzano negativamente i processi mnemonici. Si dimentica, a volte, per non soffrire, per lenire ciò che addolora. I vecchi hanno uno sguardo diverso sulla vita, rispetto ai giovani, la loro attenzione, i loro interessi, la loro memoria si orientano generalmente su significati differenti, sulla sintesi e sull'essenza di ciò avviene o può divenire (Cesa-Bianchi, 1998). Attraverso le ricerche effettuate tramite interviste semistrutturate si è potuto evidenziare come molti anziani siano propensi ad evocare in modo dettagliato episodi accaduti nella loro infanzia e giovinezza, richiamati e ravvivati dal ritorno nei luoghi conosciuti, di ricordare i fatti recenti e di prospettare nuove esperienze, futuri viaggi della memoria (Cesa-Bianchi & Cristini, 1997; Cesa-Bianchi, 1999, 2002, 2006).

Le ricerche hanno permesso di raccogliere testimonianze, immagini ed emozioni, scenari di una storia e di innumerevoli storie personali (Cesa-Bianchi, 1995; Demetrio, 1996; Bruner, 1999; Cesa-Bianchi & Cristini, 2008). Ricordare consente spesso di offrire uno sguardo nuovo alla memoria, soprattutto se chi ascolta è realmente interessato, coinvolto dal racconto, come può accadere con un nipote; affiorano situazioni e persone, volti e vicende umane, i loro destini; emergono i racconti del dolore: la guerra, la fame, le ingiustizie, la scomparsa di persone care. Ripercorrere la memoria, anche mediante la visita a luoghi un tempo vissuti (Albanese & Cristini, 2007), può costituire un'avventura di ritorno al presente di significati nascosti, di brani biografici interrotti, di emozioni da rivivere e ridefinire, di risvegli creativi, di ripresa, talvolta, del desiderio di continuare ad essere interpreti e protagonisti di sé e delle proprie scelte. E' uno sguardo nel mondo di ieri che può consegnare nuove parole a quello di domani. E' un viaggio nel tempo che si sofferma talvolta nella nostalgia dei ricordi oppure ne riceve una rinnovata esperienza, uno scorrere diverso della narrazione e del suo senso.

Gli anziani raccontano della propria storia, ne sanno cogliere sintesi, essenza e memoria di ciò che sono stati, sono e possono ancora essere e diventare. Il recupero del passato, delle sue esperienze e dei suoi valori, può permettere all'anziano di ritrovare uno sguardo fiducioso sui giorni a venire, in particolare se può condividere le sue memorie con i nipoti (Aveni Casucci, 1986). La trasmissione dei ricordi, oltre a rappresentare per il bambino una fonte di curiosità e fantasia, diventa per l'anziano un ponte sulla memoria generazionale, del futuro. Scriveva Gibran in *Uno sguardo sul futuro*: "Da oltre il muro del presente, nel teatro dei giorni a venire, vidi i vecchi, seduti sotto il salice e il pioppo; intorno, i loro bambini, ad ascoltare i racconti del tempo che fu".

## Memoria

Scrivendo Platone nel Teeteto (191, cd): *“Fa conto, per esempio, che nelle nostre anime vi sia come un blocco di cera da imprimere (...) Codesta cera è dono di Mnemosine, madre delle Muse ed in essa, esposta alle nostre sensazioni ed ai nostri pensieri, veniamo via via imprimendo, nella stessa maniera con la quale si incidono dei segni quali sigilli, qualunque cosa vogliamo ricordare, fra quelle che vediamo ed udiamo o pensiamo autonomamente da noi stessi. E ciò che qui è stato impresso noi lo ricordiamo e quindi lo conosciamo finché la sua immagine permane”*.

Quando si parla di memoria si fa generalmente riferimento ai ricordi, agli eventi evocati, alle esperienze del passato, agli episodi della vita trascorsa, al tempo che ci ha preceduto (Baddeley, 1990). Spesso sono sufficienti alcuni accenni a fatti o situazioni accadute per consentire l'affiorare alla coscienza di immagini, persone, atteggiamenti, stati d'animo (Brandimonte, 2004). Tornano alla mente scene e ritratti della nostra storia: dalle vicende appena vissute, dense di pensieri e sentimenti, ad altre sempre più remote, frammenti sbiaditi di un mondo antico, fra realtà e allegoria. Nell'autobiografia *Una vita alla fine del mondo* composta a 90 anni, Francisco Coloane scriveva: *“Je voudrai pourtant essayer de me souvenir de faits isolés où fiction et réalité sont mêlés”*. La fantasia e il ricordo si mescolano e si confondono fra le voci e il silenzio di un lontano passato, quando il sentire della vita non si era ancora espresso in pensiero e parola, ma già si componeva di memoria.

Ma forse tutte le cose del mondo, dagli elementi semplici a quelli più complessi, dalle molecole agli organismi viventi, dalle cellule all'essere umano rappresentano un infinito percorso di apprendimenti e memorie (Gell-Mann, 1994; Barucci, 1997). Ogni forma esistente in natura non è stata generata per caso, ma ha risposto alle proprie necessità di adattamento, ha costruito attraverso la sua rudimentale memoria la migliore configurazione per un determinato ambiente. *“I primordiali elementi, nel generare le cose, occorre ch'usino d'una occulta essenza invisibile, perché nessuno sovrasti, e faccia contro ed ostacoli, che possa, quanto si genera, essere un essere a sé”*, scrive Tito Lucrezio Caro nel Libro Primo del *De Rerum Natura*. La memoria costituisce la traccia, l'orientamento di ogni espressione evolutiva, di ogni conquista adattativa, fornisce la prova di un cambiamento avvenuto. Il mondo come appare, lo si vede e conosce è la rappresentazione di una memoria che dalle origini dell'universo, mediante innumerevoli eventi e trasformazioni, è diventata realtà attuale e inizio di altre forme. Il tempo trascorre attraverso una continuità di fenomeni che ne caratterizzano il procedere e lo definiscono come memoria.

I ricordi descrivono e formano la storia dei popoli, delle comunità, delle civiltà, dei gruppi etnici, sociali, familiari e degli individui (Tramma, 2003; Trabucchi, 2005; Gallo Barbisio *et al.*, 2006). La memoria è il prodotto delle esperienze che si

vivono, è la testimonianza, spesso inconsapevole delle ragioni e del senso delle cose che si fanno e si trasmettono. Tutto ciò che la vita sperimenta si trasforma in memoria, come dimenticanza o ricordo. E' la memoria l'eredità degli uomini, come cambiamento e continuità fra passato e futuro.

Le memorie modificano la storia di un uomo, la consapevolezza e l'idea che ha di sé (Harré, 1998). Se ricordiamo un evento e lo descriviamo nei suoi dettagli possiamo dire che conserviamo una certa coscienza di quanto abbiamo vissuto e che eravamo consapevoli mentre assistevamo o partecipavamo alla situazione che ora rievochiamo. Quando si racconta un'esperienza si fa appello alla memoria, alla coscienza, all'emotività che il ricordo riporta, alla percezione delle immagini che ritornano, alla persona o alle persone a cui ci rivolgiamo, al loro interesse, al contesto attuale ed a quello dell'evento menzionato. La ricostruzione del ricordo non corrisponde generalmente a quanto è realmente avvenuto. Quando si vive un'esperienza - e la si rievoca - entrano in gioco la percezione, l'apprendimento, i sentimenti, la consapevolezza, la memoria di fatti precedenti, l'intuizione, la creatività, la motivazione, l'ambiente. Ricordare oggi un episodio lontano significa revisionarlo con gli occhi di una mente più evoluta o che perlomeno è stata testimone di molte altre vicende. Rievocare, ricostruire un ricordo è riviverlo e nel contempo ravvisa la possibilità di modificarlo; si recuperano eventi del passato con una memoria ed un'esperienza attuali.

### **Apprendimento e memoria**

L'essere umano utilizza le informazioni acquisite per adattarsi agli stimoli nuovi e alle modifiche dell'ambiente; il neonato apprende e ricorda attraverso l'esperienza corporea (Imbasciati, 2005, 2006); distingue già in epoca prenatale le sensazioni piacevoli da quelle sgradevoli ed attivamente impara a riconoscere e ricercare le prime con maggior attenzione; la corporeità si costituisce come primo strumento di apprendimento, comunicazione e sviluppo relazionale, si fa carico e transito della storia di ogni essere umano, si fa mente prima di consegnarsi alla sua compiuta emergenza. Nella corporeità si imprimono attraverso il sistema percettivo le memorie primordiali delle esperienze umane. Quanto è stato vissuto rimane, a testimonianza delle vicende trascorse. La corporeità riflette la memoria, della specie e dell'individuo, produce, custodisce e memorizza sensazioni ed emozioni. Si pone come rudimentale struttura della mente, ne costituisce l'inizio di un percorso di memoria. Diceva Konrad Lorenz: *“E' l'ipotesi che corpo e anima, eventi fisiologici ed eventi emozionali, non siano altro che il medesimo processo reale, del quale noi abbiamo esperienza - come la materia e l'energia, l'irraggiamento corpuscolare e le onde elettromagnetiche - attraverso due modi di conoscere indipendenti e incommensurabili”*.

Apprendimento e memoria tracciano i primi sentieri dello sviluppo psichico lungo il tragitto dell'esperienza corporea. Nelle primissime relazioni il bambino apprende

e memorizza, e quanto percepisce e assimila, modella pensieri e sentimenti, forma la personalità, il modo di intendere la vita ed il mondo. Memoria e apprendimento si influenzano e si articolano reciprocamente. Tutto ciò che ricordiamo è il risultato di un apprendimento che diventa memoria e codice di un comportamento e la base per altre acquisizioni.

Nuovi apprendimenti cambiano la memoria; lo sperimentare e il costruire relazioni significative modificano le strategie di attaccamento e il loro richiamo mnestico. I primi apprendimenti formano la memoria implicita, la base per ulteriori acquisizioni e futuri ricordi.

Nell'accezione più ampia l'apprendimento consiste nella capacità di acquisire nuove informazioni attraverso l'esperienza per conseguire un adattamento sempre migliore in termini quantitativi e qualitativi. Sono numerosi i meccanismi di apprendimento, più o meno complessi, che possono essere attivati e utilizzati (Cesa-Bianchi, Massimini & Poli, 1995). Esistono ampie differenze interindividuali nella capacità di apprendere e memorizzare (Ghisletta *et al.*, 2002; Cesa-Bianchi & Albanese, 2004).

L'intero percorso della vita si costruisce, si forma sulla base di apprendimenti; ciò che siamo rappresenta in gran parte il risultato di quanto siamo riusciti ad imparare e a ricordare. La grande capacità dell'essere umano, sulla quale si basa la speranza di un futuro migliore, è la possibilità di imparare, sempre. Non si esaurisce mai il tempo dell'apprendere per un individuo, una comunità, un popolo. Sono le acquisizioni che consentono agli uomini di procedere, di aumentare le loro competenze e responsabilità. Si apprende, ancora prima di nascere. Il mondo esterno ed interno progressivamente lo si impara. Il cervello e la mente sono disposti allo sviluppo, alla crescita, all'apprendimento (Cristini & Ghilardi, 2008).

Si impara ad ascoltare, a mangiare, a guardare, a parlare, a sviluppare i sensi, a provare emozioni e sentimenti, a distinguere i volti, le persone e le cose, a muoversi e a camminare, a rapportarsi con gli altri e con l'ambiente, ad evitare i pericoli, a compiere conquiste, a realizzare progetti, a soffrire, ad amare, a diventare adulti e vecchi. Non vi sono automatismi, schematismi preconfezionati e rigidi; il bambino impara in rapporto all'ambiente nel quale è inserito. Certe somiglianze fra genitori e figli le attribuiamo esclusivamente e sbrigativamente all'ereditarietà; ma molti comportamenti del bambino, da quello alimentare al modo di parlare, di camminare, di atteggiarsi e gesticolare sono appresi e non innati, imitati e non ereditati, sono spesso più il risultato della cultura che della natura. Ogni sviluppo comporta un articolato processo di acquisizioni e memorie.

Il vivere è un continuo percorso di apprendimento, esperienze, conoscenze. Mentre si fa esperienza, si è consapevoli di ciò che si sta vivendo, si può apprendere, conoscere qualcosa di sé e dell'ambiente in cui ci troviamo. E' il principio della vita stessa che implica il processo di acquisizione che si manifesta in forma di adattamento, di cambiamento. Si apprende nelle fasi iniziali della vita e si continua a farlo, fino al termine (de Hennezel, 1995; Imbasciati, 2008). Siamo già una storia

e una memoria, prima di venire al mondo (Winnicott, 1987), diventiamo una storia nel corso dell'esistenza e ritorniamo memoria dopo la sua conclusione; qualcuno si trasforma in un ricordo del futuro, per secoli, per sempre.

L'anziano in condizioni di benessere psicofisico è in grado di imparare e conoscere nello stesso modo del giovane e dell'adulto, sebbene talvolta le nuove acquisizioni, specie di avanzata tecnologia, richiedano tempi più lunghi di assimilazione. Nei processi di apprendimento o di recupero di acquisizioni perdute o dimenticate, ad ogni età ed a maggior ragione in vecchiaia, ricoprono una funzione rilevante le dinamiche affettive e volitive. Lo sviluppo e la diffusione dei centri di aggregazione culturale, come l'Università della Terza Età, testimoniano in molti anziani la riuscita combinazione creativa tra capacità e volontà di apprendere e di ricordare (Pedrazzi, Vercauteren & Loriaux, 2000). Sono vecchi che in qualche modo tornano a scuola per riscoprire memorie e novità, per imparare e raccontare.

La voglia di imparare costituisce la condizione necessaria per scoprire o riscoprire disposizioni e attitudini, sostenere e realizzare progetti, consolidare le conoscenze acquisite, conservare uno sguardo di fiducia verso il futuro e di curiosità nei confronti delle sue proposte innovative.

L'apprendimento non si conclude alle soglie di una determinata età; i longevi possono continuare ad imparare, purché sia loro garantita l'opportunità di agire attraverso il fare più che il memorizzare, di scegliere liberamente ciò che intendono apprendere, in base alle loro caratteristiche e competenze personali, alla loro esperienza, ai loro desideri e aspirazioni. *"Invecchio imparando ancora"*, e *"Invecchio imparando sempre ogni giorno cose nuove"*, dicevano rispettivamente Sofocle e Platone, e recita un vecchio detto popolare: *"La vecchia non poteva mai morire perché aveva sempre qualcosa da imparare"*.

Dall'infanzia alla vecchiaia scorrono apprendimenti e memorie; il percorso esistenziale si costituisce di acquisizioni e ricordi (Ackerman, 1996; Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1999). Vi è un'ampia variabilità fra una persona ed un'altra nella capacità di selezionare, sviluppare relazioni ed esperienze (Hillman, 1999). Si impara sempre, indipendentemente dagli anni. Memoria e apprendimento sono imprescindibili. Tutto ciò che apprendiamo si trasforma in memoria. Si memorizza ciò che si apprende e si impara sulla base di conoscenze note.

L'anziano può avere immagini positive o negative di sé e del proprio corpo che non prescindono dalla sua storia passata, da quanto ha acquisito. Spesso in età senile la corporeità viene ad assumere differenti significati, in rapporto alle condizioni di salute e al declinare dell'efficienza fisica. Ritornano forse le immagini inconsapevoli, le tracce di memorie implicite? In ogni vecchio è contenuta la vicenda di un bambino, i suoi timori e le sue sicurezze. La memoria corporea si pone tra inizio e fine di una storia umana, fra l'esperienza primaria dell'attaccamento e l'esperienza ultima del distacco.

## Memoria fra identità e affetti

L'identità di una persona rappresenta la sintesi delle sue esperienze, dei suoi vissuti, delle sue memorie. La consapevolezza del vivere si riconosce nella memoria, mentre l'oblio può rappresentare l'abdicazione a una parte della propria storia. Ciò che non si ricorda è come se non ci appartenesse, fosse estraneo all'esperienza cosciente, attuale, come se non fosse stato vissuto. La memoria riflette l'identità e la continuità di una storia, dall'inizio. Quando si impara il cervello si modifica, e nel procedere degli anni ci caratterizza sempre di più, diventa la personale memoria e identità biologica.

Le neuroscienze hanno dimostrato che la deprivazione sensoriale e l'isolamento impoveriscono le proprietà del cervello che tuttavia possono riattivarsi tramite adeguate sollecitazioni anche in età avanzata (Levi Montalcini, 1998; Siegel, 1999; LeDoux, 2002). L'identità e la memoria si costruiscono in relazione all'ambiente familiare, sociale, culturale. Un adeguato contesto affettivo permette al bambino di acquisire un sentimento di sicurezza che facilita l'esplorazione, l'espressione della curiosità, della creatività, l'apprendimento di nuove informazioni e la costruzione di altri, continui ricordi, di sviluppare e consolidare la sua identità; ma un ambiente attento alla dimensione emotiva consente anche al vecchio di sentirsi al sicuro, di conservare e trasmettere la sua memoria, di affrontare con fiducia e serenità nuove esperienze, di aggiungere altri sguardi e ricordi alla sua vita.

Affetti e motivazioni interpretano un ruolo importante nelle capacità di memorizzare e rievocare. Freud sosteneva che l'essere umano tende a dimenticare, a rimuovere le situazioni associate ad esperienze dolorose, il cui ricordo rinnova la passata sofferenza.

I processi mnemonici risentono dei dispiaceri, di una realtà impoverita e vuota di affetti, smarrita di identità individuale, sociale e culturale, priva di speranza e progettualità. Declinano e cadono le motivazioni, la forza di resistere e combattere le avversità, il desiderio di ricercare alternative, si attenua la volontà di vivere.

*Significati, affetti e desideri sostengono la memoria, attivano la forza ed il valore della sua funzione. "Ai turbamenti della memoria sono legate le intermittenze del cuore", affermava Marcel Proust nella Recherche.*

Priva del desiderio e sopraffatta dall'angoscia dell'esistere, la memoria può declinare insieme alla capacità di fare e costruire esperienza. Sospinta dalla curiosità e dallo spirito creativo essa ricomponde le sue trame, il proprio racconto, la sua unità. Gli anziani opportunamente motivati e informati sui compiti ed attività da svolgere, non ottengono prestazioni molto differenti dai giovani, anzi per alcuni obiettivi la capacità di rafforzare le funzioni indebolite, tramite l'esperienza maturata, permette di conseguire risultati persino migliori (Cesa-Bianchi, 2000).

E' un pregiudizio diffuso che i vecchi non siano in grado di acquisire nuove informazioni, conoscenze e possibilità di memorizzare. Le funzioni mnestiche

riprendono attivazione e funzionalità quando esistono condizioni favorevoli e la progettualità individua vie di percorrenza.

L'oblio diventa a volte un'opzione obbligata, unica modalità conosciuta per relegare nel silenzio disagi e difficoltà irrisolte. Solitudine, isolamento, scarsa autonomia, povertà, declino della qualità del vivere distolgono dal presente e allontanano il conforto, anche nostalgico della memoria. "Nessun maggior dolore che ricordarsi del tempo felice ne' la miseria", affermava Dante attraverso le parole pronunciate da Francesca da Rimini nel Canto V dell'*Inferno*. Il ricordo può farsi struggente nei confronti di una realtà priva di riferimenti affettivi, di esperienze positive, caratterizzata dal vuoto del presente che avvolge anche il passato ed a volte l'intera esistenza, confondendo le cose di ieri e di oggi.

Le ricerche hanno raccolto direttamente dalle parole degli anziani varie immagini del passato, antiche esperienze (Cesa-Bianchi & Cristini, 1998; Cima, 2004; Andreani Dentici, 2006). Ricordare è viaggiare e riannodare la memoria, attraverso vicende, eventi trascorsi (Leone, 2001). Scorrono i ricordi nella rievocazione dei propri percorsi di pensiero e sentimento, nella narrazione e talora nella ricostruzione di sé (Spagnoli, 2005).

I vecchi parlano della loro storia, si soffermano su singoli episodi, descrivono in modo circostanziato le loro vicende, specialmente quando raccontano della guerra; spesso esprimono la sintesi delle loro narrazioni, altre volte lamentano l'evanescenza delle loro memorie; la navigazione dei ricordi può incontrare le sue tempeste, ma anche ritrovare insperati approdi.

I racconti relativi alla guerra sono sempre molto sentiti e toccanti. Si pensa alla propria casa, alla famiglia, agli affetti, al ritorno, anche per ritrovare o ravvivare una ragione al resistere, al continuare, allo sperare.

Lo scrittore e medico Giulio Bedeschi, a guerra ultimata, sulla scorta del "Diario storico di batteria", redatto durante la campagna di Russia, scrive *Centomila gavette di ghiaccio*, la sua opera più prestigiosa, un romanzo autobiografico in cui racconta, senza retorica, la tragica sorte dei suoi compagni di guerra, costretti ad una rovinosa ritirata, dodici giorni e undici notti interminabili, falcidiati dalla fatica, fisica e morale, da marce estenuanti fra gelo, fame, malattie, indifesi e braccati dall'offensiva russa, sostenuti solamente da un tenue filo di speranza. "Il cuore stesso taceva, smarrito; soltanto lo sfiorava un fervore di visioni e di pensieri, gelidi e quasi d'incubo, ma ormai lontani e come sopiti, dissolti (...) pianure ghiacciate... sterminati bianchi... cieli imbottiti di cenere... essere soli... sperduti nella vastità senza misura... ecco qui un uomo morto... non tornerà più a casa... siamo nel fondo di una sacca... il carro armato mi stritola... ho tanta fame... mi accontenterei di mezza rapa marcia... di un solo boccone... i morti non si contano più... ho le scarpe piene di neve... una suola di ghiaccio fra la calza e il cuoio... mamma mia... non ho più forza di camminare... abbiamo tredici pallottole in dieci soldati... roba da ridere... (...) sono circondato, ma da vivo non mi

*prendono... quarantasei sottozero... la pelle delle mani resta attaccata all'acciaio dei pezzi... avere sulle mani gelate... un briciolo... del sole d'Italia...".*

E' una pagina di storia, di tragici eventi, di soldati, gente povera, giovane, mandata a combattere e a morire. Qualcuno è tornato, anche per raccontare.

I racconti, i ricordi, la rievocazione di biografie sono viaggi nella memoria che spesso consentono di ripercorrere il proprio cammino esistenziale e riscoprirne la trama, il suo senso, la singolare rappresentazione, il volto del suo personaggio, dall'inizio alla fine. Affermava Nietzsche: *"Quel che è grande nell'uomo è che egli è un ponte e non una meta: quel che si può amare nell'uomo è che egli è transizione..."*.

### **Dimenticanze e ricordi**

Raccontava un anziano istituzionalizzato, ricordando il periodo della guerra vissuto in Africa: *"... sono come piccole cavallette che scappano... i ricordi... li stai per prendere e ti sfuggono via... sono piccole cavallette del deserto..."*. I ricordi riemergono, le immagini riaffiorano, ma non si soffermano, sembrano rievocare un'antica condizione di particolare disagio, la solitudine del deserto, l'angoscia della guerra, dell'incertezza, la sfida alla sopravvivenza: significati remoti che riappaiono, forse a comunicare qualcosa che sembra congiungersi all'esperienza contingente. *"Chi scorda il bene passato, oggi è già vecchio"*, sosteneva Epicuro nelle *Sentenze Vaticane*, rimarcando la qualificazione di vecchio come di chi non ha più alcuna cosa da imparare, di chi non ha più novità da proporre. Solo la difesa della memoria, dei suoi valori consente di costruire, pensare al futuro in termini positivi.

Le ricerche hanno permesso di rivedere le concezioni per lungo tempo predominanti nella cultura medico-biologica secondo le quali col passare degli anni si mantiene la capacità di conservare ricordi remoti (memoria a lungo termine), e si perde progressivamente quella di memorizzare eventi recenti (memoria a breve termine) (Birren & Schaie, 1977; Cesa-Bianchi, 1977; Chattat, 2004; Cornoldi & De Beni, 2005). Sulla base di un'asserita continuità fra modificazioni fisiologiche, correlate all'età e declino mentale patologico - *senectus ipsa morbus est* e *senectus insanabilis morbus*, si affermava in epoca romana - si rilevava come la dissociazione fra le due memorie si accentuasse in certi quadri morbosi, come la sindrome di Korsakoff dovuta a intossicazione alcolica.

Gli studi più recenti di psicogerontologia hanno dimostrato, oltre a una elevatissima variabilità individuale nel modo di ricordare, per l'interferenza di una molteplicità di fattori, che l'invecchiamento di per sé non determina necessariamente e irreversibilmente la perdita della memoria a breve termine e che questa, come altre funzioni cerebrali, può essere conservata fino ad età avanzata se viene mantenuta in esercizio e se coinvolge temi a cui l'anziano non sia indifferente (Cipolli, 1995; Cesa-Bianchi, Pravettoni & Cesa-Bianchi, 1997;

Baroni, 2003; Giusti & Murdaca, 2008; Cristini, 2008; Andreis *et al.*, 2008).

Il vecchio che nel suo lungo tragitto ha saputo pazientemente coniugare intuizione e vissuto rappresenta ovunque un riferimento per ogni persona che desideri approfondire ed arricchire le sue ricerche di personale conoscenza. Soprattutto in una società in cui i giovani spesso smarriscono il senso del loro quotidiano esserci e avvertono confusione e incertezza intorno al loro avvenire, la presenza di anziani in grado di infondere fiducia, speranza e coraggio in se stessi, di promuovere un'alternativa al preoccupante vuoto di senso può assicurare la prosecuzione di una memoria dai molteplici significati e che da sempre scorre nelle misteriose vicende degli uomini e nel loro gusto del nuovo (Binstock & George, 2001).

Senza un contatto diretto, reale, una storia raccontata, trasmessa, vissuta in prima persona, le nuove generazioni rischiano di ritrovarsi deprivate del loro passato. Senza una relazione densa di sentimenti condivisi, privi del sapere di una storia conquistata e sofferta i giovani difficilmente imparano a conoscere i vecchi, ad apprezzarli, ad amarli e faticano a costruire le basi per una identificazione che si compie nel futuro, ma che richiama nel presente le sue dinamiche. Senza memoria non vi può essere futuro. Senza identificazione col vecchio si spegne la condizione primaria di prospettarsi e di pensarsi vecchio, di riconoscere la vecchiaia come naturale processo dell'incidere esistenziale di ogni donna e di ogni uomo, di considerarla appartenente alla propria vita (de Beauvoir, 1970). E' già dentro di noi il futuro che sarà.

Anche in relazione ai risultati delle ricerche si è venuto sviluppando e divulgando in psicologia il ruolo svolto nella memorizzazione dalla "mental imagery", vale a dire la capacità di immaginare situazioni, eventi, possibilità mediante una rappresentazione visuo-spaziale che facilita il processo di pensiero (Cesa-Bianchi & Vecchi, 1998). L'impiego delle capacità immaginative ha consentito una migliore codifica delle informazioni e in termini applicativi ha permesso la realizzazione di *mnemotecniche* da tempo utilizzate nella storia dell'uomo, in altre parole l'elaborazione di procedure atte a facilitare la fissazione, la conservazione, la rievocazione di contenuti rilevanti in una certa fase della vita. Accanto ad esse è proseguita la ricerca dei farmaci più adatti a favorire la memorizzazione e a impedire fenomeni di amnesia. Senza voler misconoscere l'utilità di questi strumenti, è peraltro da sottolineare l'arbitrarietà di certe generalizzazioni che la propaganda commerciale ha sostenuto e la necessità di considerare la memoria non come una funzione indipendente e separata dal funzionamento psichico di un individuo, ma come una delle espressioni, interdipendenti con tutte le altre, dell'attività cerebrale. Anche gli interventi specifici sulla memoria devono perciò inserirsi in un programma di misure terapeutiche studiato e adattato per una singola persona, unica e irripetibile nella sperimentazione della propria storia. Ma la ricerca psicologica ha consentito una ulteriore evoluzione delle conoscenze sul processo di memorizzazione (Oliverio, 1998).

Esperienze condotte sul riconoscimento visivo di parole e immagini dimostrano

come vengono riconosciute più rapidamente e correttamente parole e immagini che afferiscono all'orientamento - scientifico, artistico, religioso, commerciale, etc. - che prevale in ogni individuo. Inoltre, le persone rigide e tendenzialmente autoritarie hanno maggiore difficoltà a riconoscere i cambiamenti relativi a determinate immagini.

Si riconoscono e ricordano più facilmente i contenuti a significato positivo, ma anche quelli a significato negativo (la raffigurazione di monete e della svastica nazista da parte di bambini ebrei tedeschi emigrati in Germania durante la guerra), più difficilmente i contenuti carichi di emotività: la "difesa percettiva" ci impedirebbe di riconoscere - attraverso un meccanismo di sottocezione noto ai pubblicitari - contenuti di cui non abbiamo ancora consapevolezza.

Si parla inoltre di *memoria di lavoro*, intesa come capacità non solo di ricordare ma anche di elaborare informazioni, operante nei processi di pensiero, nello sviluppo di compiti complessi, come per esempio alcuni interventi nelle attività quotidiane (trovare la strada più breve per andare in un posto, fare una telefonata, farsi dare il resto in un negozio).

Ma l'area della memoria si allarga anche a considerare problemi di *metamemoria* - cioè della capacità di conoscere e valutare la propria memoria - del ruolo riconoscibile all'immaginazione mentale, della funzione delle strategie nei casi di memoria superiore o eccezionale, degli effetti che la memoria determina (Yates, 1966). E la consapevolezza da un lato dell'aumento incontrollabile delle informazioni che vengono trasmesse per vie e procedure sempre più articolate, dall'altro della capacità limitata che il cervello umano ha di conservare i ricordi ha portato ad affrontare, teoricamente ma anche sperimentalmente, il problema di una possibile *dimenticanza volontaria*. Un uomo senza memoria, probabilmente, non sarebbe in grado di comunicare correttamente con il mondo circostante, né di comprenderlo. Allo stesso tempo, un sistema di memoria che non dimenticasse risulterebbe estremamente inefficiente e richiederebbe una capacità di immagazzinamento illimitata con enormi problemi di recupero. Dobbiamo, quindi, pensare che un sistema efficiente di memoria debba operare dialetticamente tra processi di dimenticanza e di ricordo, ricordando e dimenticando selettivamente: ricordando ciò che rispetta determinati criteri (formali, semantici, psicologici) e dimenticando quanto non risponde a tali criteri, o forse ne rispetta altri.

Si dibatte da tempo sull'esistenza di una dimenticanza volontaria, sui suoi presupposti e significati; ma ancora non si è giunti ad una definizione unitaria.

Le tradizioni antiche e la coscienza popolare attuale sono concordi nel ritenere che non è consentito ad alcuno di scegliere le proprie dimenticanze ed i propri ricordi; non solo, ma che può essere controproducente sforzarsi di dimenticare attivamente qualche evento o problema o persona: lo sforzo induce una concentrazione attenta che non solo impedisce di dimenticare ma esaspera il ricordo. Così chi desidera dimenticare finisce con il rimanere prigioniero del proprio ricordo, dal quale potrà essere liberato solo se nuove esperienze subentreranno ad occupare,

grazie al loro maggior valore conoscitivo o emotivo, la mente del soggetto. Il rapporto fra ricordo e dimenticanza sarebbe quindi regolato da questa sorta di confronto fra il vecchio ed il nuovo: un confronto nel quale non tanto la volontà dell'individuo, ma il significato e la valenza emotiva dei contenuti dell'esperienza rappresenterebbero i fattori decisivi.

In realtà il problema non è così semplice né definito. Se consideriamo, anche empiricamente, l'esperienza dei singoli individui possiamo rilevare l'esistenza di una grande variabilità di comportamenti che fanno ipotizzare un rapporto più complesso fra volontà ed intenzionalità, da un lato, ricordo e dimenticanza dall'altro. Altri dati, derivanti dall'esperienza clinica e psicopatologica confermano che esistono situazioni di non facile interpretazione e che, quanto meno, pongono dei dubbi sulla inconciliabilità dei due termini. Dal canto suo anche la storia collettiva dell'umanità dimostra che al "ricordo" persistente delle tradizioni che governa, non solo inconsciamente ed automaticamente, le società conservatrici, si contrappone la "dimenticanza" intenzionale di tali tradizioni nelle società innovative.

La ricerca psicologica ha affrontato questa tematica solo in tempi relativamente recenti perché, tradizionalmente, ha preferito occuparsi del ricordo inteso come aspetto positivo del processo mnestico e considerare l'oblio come una sorta di prodotto secondario ed automatico del processo mnestico stesso. I contributi sperimentali, comparsi a partire dagli anni '70, hanno corretto questa tendenza ed indicato la possibilità di considerare la dimenticanza in modo più attivo, riconoscendo prima nel "positive forgetting", e poi nell'"intentional forgetting" un nuovo paradigma autonomo e stimolante di ricerca (Cesa-Bianchi *et al.*, 2004).

La memoria si conserva quanto più la si esercita e svolge una funzione essenziale nella vita dell'uomo e della società. "Si dice che la memoria diminuisce. Lo credo, se non la si esercita", affermava Cicerone nel *Cato Maior De Senectute*. Il mondo moderno sembra talvolta non avere sufficiente memoria rispetto alle proprie responsabilità. Si tende a dimenticare, a ignorare, se non a disconoscere, certi gravi eventi del passato dall'Olocausto all'Arcipelago Gulag, dalle foibe alle stragi di stato. E' indubbio che uno dei compiti più importanti dei vecchi, una loro peculiare responsabilità sia quella di trasmettere i ricordi, i loro significati, di correggere e risvegliare la disattenzione, di difendere dall'indifferenza e dall'oblio le esperienze del passato, di raccontare le loro vite, di costruire la storia. Per poterlo fare non sembra essere sufficiente aver raggiunto una certa età, è necessario avere anche motivazioni, energia, iniziativa, spirito creativo. Ricordare richiede a volte coraggio e forza di sé, forse altre volte anche dimenticare. "Non tutti i vecchi sono veri vecchi", sosteneva Elias Canetti.

Memoria come fondamento dello sviluppo mentale, memoria come dimenticanza: questa incisiva biblioteca della memoria trasmette in forma obiettiva i documenti di intere generazioni, costituisce un insostituibile strumento di cultura e impedisce

ogni strumentalizzazione di parte. “*Quando muore un vecchio, brucia una biblioteca*”, recita un proverbio africano.

Si sostiene che le persone anziane tendono a dimenticare gli episodi recenti ed a mantenere e talora accentuare il ricordo di quelli remoti. La capacità di memorizzare nuovi contenuti si riduce con l'invecchiamento, ma non per un intrinseca difficoltà a ricordare, bensì per un certo disinteresse che gli anziani manifestano per quei contenuti che non rientrano in uno spazio vitale che si va progressivamente restringendo. Spesso il vecchio si concentra prevalentemente su temi più specifici e meno variegati rispetto al giovane, ma conserva e sviluppa competenze creative che gli consentono di esprimersi anche a livelli particolarmente elevati, senza dimenticare che l'orientamento verso determinati contenuti può riflettere una capacità di esemplificazione e di sintesi, più che una restrizione di risorse, desideri e intendimenti; cambiano da vecchi le prospettive, ma non la densità e la qualità del loro valore, l'impegno per realizzarle, la possibilità di un continuo arricchimento.

### **Riflessioni conclusive**

Conoscenza e memoria costituiscono la base dello sviluppo dell'essere umano. Ogni bambino ed ogni vecchio riflettono le strade del loro conoscere.

La memoria riporta una ricchezza di insegnamenti in ogni ambito del sapere. “*Insegnando s'impara*”, affermava Lucio Anneo Seneca nelle *Lettere a Lucillo*. Attraverso luci e ombre della storia umana le varie società e culture che hanno preceduto quella contemporanea sono riuscite a tramandare le fondamenta di una civiltà da ricordare, conservare e sviluppare. Filosofia, arte, medicina, ricerca scientifica costituiscono un'eredità che è memoria e conquista.

La difesa della dignità, del senso etico della vita, la tutela dei diritti dell'uomo, specie quando si trova in difficoltà, il desiderio della scoperta e dell'incontro con chi eravamo e saremo rappresentano la forza e lo spirito del ricordo e della conoscenza. La memoria rappresenta la sintesi di una vita trascorsa: personale, familiare, sociale e culturale. Sono le esperienze che formano i ricordi e le testimonianze. Sono soprattutto gli anziani che sanno interpretare e sostenere le memorie che hanno permesso all'essere umano di potersi riconoscere come valore e storia. Ma che cosa è l'essere umano, se non la storia e la trama dei suoi ricordi. Ma di quale essenza o sostanza si compongono i ricordi? e quale senso contengono, trasmettono che ne può fare consolidate, future memorie?

L'eredità culturale corrisponde alla qualità di un lascito di pensieri, sentimenti, esperienze. Quale memoria può essere necessaria per un'eredità di conoscenza e cultura?

In un teatro globale dalle molte ombre e minacce all'integrità del destino umano, molte storie di vecchi, i loro racconti della sofferenza e della perseveranza, della rinuncia e del coraggio, sembrano indicare una direzione di fiducia e speranza.

Sosteneva Konrad Lorenz: “*Ma non è difficile comprendere che, se il corso del mondo fosse predestinato, e corresse su binari prestabiliti, non vi sarebbe posto per la libertà dell'uomo*”. Forse è quella stessa libertà che scaturita dalle origini, attraverso i ricordi, caratterizza la storia e il desiderio di avventura dell'essere umano. Le memorie riportano il viaggio delle esperienze, negative e positive. I vecchi, generalmente, anche chi è meno fortunato e se opportunamente coinvolto, desidera parlare di sé, della sua storia, di ciò che ha vissuto, imparato; spesso nel racconto di molti anziani sembra affiorare un motivo discreto di insegnamento, non tanto dal grado di consapevolezza della voce narrante, quanto e forse di più nella sensibilità di chi ascolta. Offrire uno sguardo sulla memoria significa talvolta ripercorrere il proprio cammino esistenziale e riscoprirne la trama, la sua singolare rappresentazione, il volto del suo personaggio, sino alla fine, dall'inizio. Incontrare o ritrovare l'immagine di sé, la sua eredità.

Il viaggio a ritroso nel tempo può costituire un percorso di revisione, di apprendimenti e memorie che permette di prospettare e vivere in modo anche innovativo il tempo dei futuri ricordi.

### Riferimenti bibliografici

- Ackerman, P.L. (1996). A theory of adult intellectual development: process, personality, interests and knowledge. *Intelligence*, 22, 227-257.
- Albanese, A. & Cristini, C. (2007). *Psicologia del turismo: prospettive future. Un percorso di ricerca-formazione nazionale interdisciplinare. Scritti in onore di Marcello Cesa-Bianchi*. Milano: Franco Angeli.
- Andreani Dentici, O. (2006). *Ricordi molto lontani. La memoria a lungo termine nella vita quotidiana*. Milano: Unicopli.
- Andreis, G., Cesa-Bianchi, M., Piumetti, P. & Risatti, E. (2008). *Residenze per anziani: misurare la qualità colorando le emozioni*. Savigliano: Editrice Percorsi.
- Aveni Casucci, M.A. (1986). *La cultura ritrovata*. Milano: Franco Angeli.
- Baddeley, A. (1990). *Human Memory. Theory and Practice*. Hove: Lawrence Erlbaum Associated Ltd. Tr. It. *La memoria umana*. Bologna: il Mulino.
- Baltes, P.B., Staudinger, U.M. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning. *Annual Reviews of Psychology*, 50, 471-507.
- Baroni, M.R. (2003). *I processi psicologici dell'invecchiamento*. Roma: Carocci.
- Barucci, M. (1997). *Dal neurone all'anima*. Tirrenia: Del Cerro.
- Binstock, R.H. & George, L.K. (2001). *Handbook of aging and social sciences*. San Diego: Academic Press.
- Birren, J.E., Schaie, K.W. (1977). *Handbook of the Psychology of Aging*. New York: Van Nostrand & Reinhold.
- Bobbio, N. (1996). *De senectute*. Torino: Einaudi.
- Brandimonte, M.A. (2004). *Psicologia della memoria*. Roma: Carocci.

- Bruner, J. (1999). Narratives of aging. *Journal of Aging Studies*, 13 (1), 7-9.
- Cesa-Bianchi, G. & Cristini, C. (1997). Adattamento, timori, speranze: la qualità della vita in un campione di 100 ultrasessantenni. *Neurologia, Psichiatria, Scienze Umane, Rivista della Fondazione "Centro Praxis"*, XVII, 4, 557-621.
- Cesa-Bianchi, G., Cristini, C. (1998). Qualità della vita. In M. Cesa-Bianchi & T. Vecchi (Eds.). *Elementi di Psicogerontologia*. Milano: Franco Angeli.
- Cesa-Bianchi, M. (1977). *Psicologia della senescenza*. Milano: Franco Angeli
- Cesa-Bianchi, M. (1995). Una nonna. In *Tra le rughe, storie di nonni che si fanno raccontare*. (pp. 111-117). Trieste: Associazione Goffredo de Banfield.
- Cesa-Bianchi, M., Massimini, F. & Poli, M. (1995). *Psicologia Generale*. Bologna: Monduzzi.
- Cesa-Bianchi, M., Pravettoni, G. & Cesa-Bianchi, G. (1997). L'invecchiamento psichico: il contributo di un quarantennio di ricerca. *Giornale di Gerontologia*, 45, 5, 311-321.
- Cesa-Bianchi, M. (1998). *Giovani per sempre? L'arte di invecchiare*. Roma-Bari: Laterza.
- Cesa-Bianchi, M. & Vecchi, T. (1998). *Elementi di Psicogerontologia*. Milano: Franco Angeli.
- 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. (2002). Comunicazione, creatività, invecchiamento. *Ricerche di Psicologia*, XXV, 3, 175-188.
- Cesa-Bianchi, M., Cesa-Bianchi, G., Cristini, C. & Vecchi, T. (2004). Del ricordare e del dimenticare. *Istituto Universitario Suor Orsola Benincasa, Annali 1999-2001*, 41-51.
- Cesa-Bianchi, M. & Albanese, O. (2004). *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*. Milano: Unicopli.
- 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. (2008). *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Napoli: Guida.
- Cima, R. (2004). *Tempo di vecchiaia. Un percorso di anima e cura tra storie di donne*. Milano: Franco Angeli.
- Cipolli, C. (1995). Sleep, dreams and memory: an overview. *Journal of Sleep Research*, 4, 2-9.
- Chattat R. (2004). *L'invecchiamento. Processi psicologici e strumenti di valutazione*. Roma: Carocci.
- Cornoldi, C. & De Beni, R. (2005). *Vizi e virtù della memoria*. Firenze: Giunti.
- Cristini, C. (Ed.) (2008). Psicologia dell'invecchiamento, Numero speciale dedicato a Marcello Cesa-Bianchi, *Ricerche di Psicologia*, XXXI, 1-2.

- Cristini, C. & Ghilardi, A. (2008). *Sentire e pensare. Emozioni e apprendimento fra mente e cervello*. Milano: Springer.
- de Beauvoir, S. (1970). *La vieillesse*. Paris: Editions Gallimard. Trad. It. *La terza età*. Torino: Einaudi.
- de Hennezel, M. (1995). *La mort intime*. Paris: Robert Laffond. Trad. It. *La morte amica*. Milano: RCS Libri & Grandi Opere.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi. L'Autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gallo Barbisio, C., Mattio, E., Quaranta, C. & Viberti, C. (2006). *Il dialogo con il paesaggio*. Torino: Tirrenia Stampatori.
- Gell-Mann, M. (1994). *The Quark and the Jaguar. Adventures in the simple and the complex*, New York: W.H. Freeman & Co. Trad. It. *Il quark e il giaguaro. Avventura nel semplice e nel complesso*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Giusti, E. & Murdaca, F. (2008). *Psicogerontologia. Interventi psicologici integrati in tarda età*. Roma: Sovera.
- Ghisletta, P., Nesselroade, J.R., Featherman, D.L. & Rowe, J.W. (2002). Structure and predictive power of intraindividual variability in health and activity measures, *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 61, 2, 73-83.
- Harré, R. (1998). *The singular self. An Introduction to the Psychology of Personhood*. Thousand Oaks: Sage Publications. Trad. It. *La singolarità del sé. Introduzione alla psicologia della persona*. Milano: Raffaello Cortina.
- Hillman, J. (1999). *The force of character and the lasting life*. New York: Ballantine Books. Trad. It. *La forza del carattere*. Milano: Adelphi.
- Imbasciati, A. (2005). *Psicoanalisi e cognitivismo*. Roma: Armando.
- Imbasciati, A. (2006). *Constructing a Mind. A new basis for psychoanalytic theory*. London: Brunner-Routledge.
- Imbasciati, A. (2008). *La mente medica. Che significa "umanizzazione" della medicina?* Milano: Springer.
- LeDoux, J. (2002). *Synaptic Self: how our brains become who we are*. New York: Viking Penguin. Trad. It. *Il Sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo*. Milano: Raffaello Cortina.
- Leone, G. (2001). *La memoria autobiografica*. Roma: Carocci.
- Levi Montalcini, R. (1998). *L'asso nella manica a brandelli*. Milano: Baldini & Castaldi.
- Oliverio, A. (1998). *L'arte di ricordare*. Milano: Rizzoli.
- 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.

- Siegel, D.J. (1999). *The developing Mind*. New York: The Guilford Press and Mark Peterson. Trad. It. *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Milano: Raffaello Cortina.
- Spagnoli, A. (2005). *L'età incerta e l'illusione necessaria. Introduzione alla psicogeriatrica*. Torino: UTET Libreria.
- Trabucchi, M. (2005). *I vecchi, la città e la medicina*. Bologna: il Mulino.
- Tramma, S. (2003). *I nuovi anziani: storia, memoria, formazione nell'Italia del grande cambiamento*. Roma: Meltemi.
- Winnicott, D.W. (1987). *Babies and their Mothers*. London: Free Association Books. Trad. It. *I bambini e le loro madri*. Milano: Raffaello Cortina.
- Yates, F.A. (1966). *The Art of the Memory*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd. Trad. It. *L'arte della memoria*. Torino: Einaudi.