

## INVECCHIARE MENTALMENTE: IERI, OGGI, DOMANI

di

*Marcello Cesa-Bianchi*

Università degli studi di Milano

### RIASSUNTO

Al fine di dimostrare che l'invecchiamento non è solo caratterizzato da aspetti negativi legati a una patologia degenerativa, in questo contributo, si valutano le strategie comunicative degli anziani, la loro intelligenza e il loro bisogno di affettività.

La comunicazione con gli anziani non incontra ostacoli, fatta eccezione per coloro che presentano patologie involutive. Tra i fattori che intercorrono alla riuscita di una buona comunicazione, è sottolineato il ruolo della percezione e del linguaggio. La percezione negli anziani può subire delle modifiche a livello visivo e acustico, per compensare i deficit sensoriali sono applicate varie strategie percettivo-cognitive. Il linguaggio negli anziani pur non subendo particolari modifiche, se non per quanto riguarda l'anomia, riveste un ruolo di secondo piano rispetto al non verbale che diventa una maggiore espressione dello stato d'animo.

L'intelligenza dell'anziano non subisce un declino generale bensì avviene un'ottimizzazione dei processi cognitivi per cui vengono preservati alcuni processi intellettivi che restano intatti. Aspetto dell'intelligenza è la creatività che con l'età trova nuovi spunti, e può migliorare la vita dell'anziano suggerendogli nuovi interessi.

Per ciò che concerne l'affettività, sicuramente il bisogno di amare e di essere amati non dipende dall'età anzi nell'anziano si può notare un maggiore arricchimento sul piano emozionale.

*Parole chiave:* invecchiamento, comunicazione, anziani, percezione, intelligenza

### MENTAL AGING : YESTERDAY, TODAY, TOMORROW

#### ABSTRACT

We aim to show that aging is not only negative aspect of a degenerative disease. To do this, we evaluated the communication strategies of the elderly, their intelligence and their need for affection. In communication with the elderly people we did not encounter any obstacles, except for those who have regressive conditions. Among the factors that help in the success of good communication, there is an emphasis on the role of perception and language. The perception in the elderly may be subject to visual and acoustic changes and to compensate for sensory deficits, there are various cognitive strategies. The language in the elderly, while not undergoing special changes, if not in terms of anomie, plays a minor role compared to non-verbal expression which becomes a greater way of expressing the state of mind.

The intelligence of the elderly is not subject to a general decline but is an optimization of the cognitive processes that are preserved some thought processes that remain intact. One aspect of intelligence is creativity which, with age, can find new inspiration and can improve the lives of the elderly by suggesting new interests.

As for affection, surely the need to love and be loved is not dependent on age; rather, with the elderly you can see a greater enrichment on an emotional level.

*Keywords:* aging, communication, elderly, perception, intelligence

## 1. Introduzione: l'invecchiamento

Solo alla fine degli anni '40 sono comparse le prime opere scientifiche di carattere gerontologico. In Italia due volumi introducevano la dimensione medico-biologica dell'invecchiamento: il primo, opera di Levi, Pepere, Viale – un anatomico, un patologo, un fisiologo - l'altro, di due clinici, Bastai e Dogliotti. La psicologia, in U.S.A., si occupava indirettamente del tema, mediante l'applicazione a campioni di popolazioni – stratificate in funzione dell'età - di test, allo scopo di standardizzarli.

David Wechsler tarava sulla popolazione americana una Scala di intelligenza: dai dati raccolti elaborava l'indice di decadimento mentale che risultava aumentare in funzione dell'età. Su questa base, come su quella medico-biologica che documentava le modificazioni anatomo-funzionali dei vari organi con il passare degli anni - modificazioni non equivalenti per intensità e ritmo in tutti i sistemi, variabili da individuo a individuo, comunque sempre presenti - e tenendo conto dei dati della ricerca epidemiologica, dai quali risultava che la percentuale degli anziani malati o infermi superava decisamente quella dei giovani, l'invecchiamento veniva inteso esclusivamente come un processo di perdita, di involuzione costante, irreversibile di ciò che si è prima acquisito, poi conservato, nonché un coinvolgimento progressivo da parte della patologia.

Si dava ragione a Terenzio (*senectus ipsa morbus est*), a Galeno (la vecchiaia è a metà strada fra salute e malattia), a Isidoro di Siviglia (*senectus equivalente a sensuum diminutio*), a Sant'Antonio di Padova (*senescere inteso come se nescire*), non a Seneca che nelle *Lettere a Lucilio* sottolinea gli aspetti positivi della vecchiaia, a Cicerone che nel *De Senectute* ricorda molti intellettuali scomparsi a tarda età e per i quali la pratica degli studi durò quanto la vita stessa, fra gli altri Democrito, Pitagora, Omero, Esiodo, ma anche i contadini della Sabina i quali rivelavano, nell'organizzazione del lavoro, eccellenti capacità innovative anche da vecchi piantando alberi per pure esigenze estetiche; egli racconta inoltre che Sofocle, poco prima di morire a 90 anni, avendo avuto un figlio dall'etera Theoris, fu trascinato in giudizio dal figlio legittimo Iofone, perché fosse dichiarato infermo di mente: suscitò l'ammirazione della corte e ottenne l'assoluzione recitando alcuni brani dell'appena terminato Edipo a Colono.

Le attuali società occidentali, impostate sulla logica del profitto e della produzione, tendono a marginalizzare i vecchi, ritenuti inutili, ridondanti rispetto all'efficientismo richiesto, alla trasformazione dei costumi. Tuttavia molti anziani ritrovano capacità di integrazione e partecipazione, si inseriscono attivamente nella vita della famiglia e della società, riscoprono una dimensione creativa, sebbene in talune realtà, specie metropolitane, siano maggiori i rischi di isolamento.

Gli studi condotti negli ultimi decenni hanno evidenziato che l'invecchiamento psichico non comporta un declino progressivo e irreversibile di tutti gli aspetti comportamentali, accompagnato da un'incidenza sempre maggiore della disabilità e invalidità, ma al contrario presenta, accanto al decadimento di certe funzioni, il conservarsi di altre e la compensazione da parte di altre ancora. Si ha un restringimento delle modalità esistenziali, come viene indicato da John Rybash nel modello dell'incapsulamento, ma con la possibilità di mantenere e anche accrescere le modalità residue. Baltes e Baltes ritengono sia possibile ipotizzare che l'invecchiamento non comporti una riduzione delle attività cognitive, ma una ottimizzazione selettiva delle capacità di adattamento. Si rileva inoltre che il pensiero definito da Piaget formale o delle operazioni formali - espressione del livello più elevato di maturazione mentale nel corso dell'accrescimento - può evolvere durante l'invecchiamento nel pensiero post-formale o dialettico, caratterizzato da una nuova concezione della conoscenza e della realtà, dalla quale emerge la consapevolezza della natura relativistica, non assoluta della conoscenza, l'accettazione delle contraddizioni e l'ambiguità della realtà, il riconoscimento che le caratteristiche fondamentali della realtà non sono l'equilibrio e la stabilità ma il disequilibrio e il cambiamento. «Nulla vi è di permanente, salvo il cambiamento», sosteneva Eraclito e, «Un mutamento lascia sempre delle pietre in attesa per un nuovo cambiamento», affermava Machiavelli.

È stato inoltre evidenziato come sul modo di invecchiare incidano molti fattori: genetici, educativo-culturali, economici, familiari e sociali, eventi e esperienze della vita, personalità e condizioni di salute.

Le ricerche hanno anche documentato come il processo di senescenza di per sé non implichi necessariamente una patologia a carattere degenerativo, come dimostra un numero sempre maggiore di persone che raggiungono in buona salute fisica e mentale livelli di età notevolmente avanzati: gli ultracentenari non rappresentano più un evento eccezionale.

Accanto a queste ci sono naturalmente le persone che presentano decadimenti e patologie involutive; ci sono soprattutto i non autosufficienti.

Ne risulta pertanto una situazione nella quale la comunicazione con e tra una parte di anziani non presenta alcun limite o difficoltà, mentre per un'altra parte risulta fortemente penalizzata, non riuscendo così o riuscendo solo parzialmente a svolgere una funzione determinante al mantenimento di un equilibrio psicofisico e relazionale.

## 2. Percezione

Una corretta comunicazione richiede l'integrità delle funzioni percettive, in particolar modo visive ed acustiche. Nel corso dell'invecchiamento il sistema psicosensoriale subisce alcune modificazioni fisiologiche che richiedono un adeguato adattamento. Talvolta si osservano eventi patologici nei quali si intrecciano le componenti organiche e psicologiche. L'esatta valutazione delle disfunzioni permette di elaborare ed applicare strategie, accorgimenti e interventi mirati e facilita modalità comunicative più coerenti ed efficaci.

Inoltre, la percezione, almeno nei suoi aspetti globali, si conserva funzionale fino a tarda età, sulla base di un processo di compensazione dei deficit sensoriali attuato dai centri cerebrali.

Numerose ricerche evidenziano che, pure in presenza di deficit visivi, molte persone sono in grado di conservare, almeno in termini globali, una capacità percettiva non inferiore a quella degli anni giovanili, riuscendo a compensare i deficit con strategie cognitive che suppliscono alla minore efficienza del sistema sensoriale.

Nella visione le strategie percettivo-cognitive peculiari all'età senile sono sostanzialmente tre: a) la costanza percettiva: la capacità di mantenere relativamente stabile e invariante l'immagine percepita; b) l'adattamento alla bontà formale dello stimolo: la capacità di trascurare nelle immagini i dettagli ed i particolari non significativi, concentrando l'attenzione sulla forma nel suo complesso; c) l'esperienza passata: la capacità di utilizzare il proprio bagaglio di conoscenze nel riconoscere ed identificare rapidamente l'oggetto. L'interazione fra queste strategie si realizza nel sistema nervoso centrale, e convalida l'ipotesi che la minore efficienza degli organi sensoriali possa essere compensata dall'utilizzo di strategie percettivo-cognitive che controllano la qualità e la quantità di informazioni che il cervello deve elaborare.

L'anziano compensa il declino delle funzioni sensoriali restringendo il numero di informazioni, selezionandone alcune ed eliminando quelle ridondanti in funzione di un efficace adattamento all'ambiente.

Più che la riduzione visiva, quella acustica può influire sul comportamento, specie su quello relazionale, con un'intensità che può essere aumentata o ridotta dall'atteggiamento verso l'anziano da parte di chi vive e interagisce con lui.

Il deficit che spesso si determina non ha quasi mai un carattere omogeneo, ma si presenta il più delle volte con una diversa intensità nei riguardi delle frequenze dei suoni trasmessi all'orecchio (per esempio gli acuti rispetto ai gravi).

Questa eterogeneità influenza il vissuto soggettivo nei confronti dei messaggi provenienti dal mondo esterno e la capacità di utilizzarli correttamente nel processo di adattamento; rende difficoltosa l'abituale attività di selezione attiva di fronte agli stimoli, perché la persona può recepire solo passivamente gli stimoli che appartengono a certe frequenze e non ad altre; determina spesso una impressione di impotenza che tende a generalizzarsi ai vari aspetti del comportamento; ostacola la possibilità di serene relazioni interpersonali, accentuando l'isolamento dagli altri e facilitando l'instaurarsi di distorsioni nel significato dei segnali ricevuti e in qualche caso di idee di riferimento o di spunti persecutori.

La sordità può facilitare l'instaurazione di stati depressivi, connessi a un vissuto di isolamento, e di spunti interpretativi e persecutori: sul determinarsi di tali quadri svolge un'azione spesso decisiva il comportamento dei conviventi, i quali possono parlare a bassa voce, ironizzare, non tollerare le distrazioni dell'anziano ipoacustico, o al contrario cercare di comunicare nel modo più

comprensibile e mostrare considerazione e affetto verso la persona penalizzata nelle relazioni interpersonali.

Anche la riduzione acustica può essere in molti casi corretta mediante interventi chirurgici e/o con l'uso di protesi, nonché parzialmente compensata da un adeguato funzionamento delle altre modalità sensoriali. Anch'essa può avvertirsi minimamente nello svolgimento di comportamenti abituali, dove operano meccanismi automatici.

Anche le altre modalità sensoriali - tatto, gusto, olfatto - tendono a ridurre con l'età la loro efficienza, ma tale riduzione, quasi sempre ben compensata specie per quanto riguarda le condotte abituali, non sembra influire in modo apprezzabile sul comportamento.

### 3. Linguaggio e Comunicazione

*Linguaggio:* il linguaggio verbale presenta nell'invecchiamento modificazioni relativamente limitate. Molti anziani riferiscono difficoltà a recuperare nomi nel corso della conversazione e in particolare quelli di persone note e di familiari. Tale fenomeno viene chiamato anomia.

I diversi studi svolti sulle capacità lessicali nell'invecchiamento riportano risultati relativamente divergenti. Alcuni hanno evidenziato un progressivo disturbo della capacità di recupero lessicale. Tale deficit si accompagna spesso a un fenomeno che viene detto della "punta della lingua", tale per cui nonostante l'anomia, la persona è capace di riferire alcune informazioni sulla parola che non è in grado di recuperare, come il numero di sillabe, la sede dell'accento, la lettera iniziale o la struttura morfologica. L'anomia della persona anziana coinvolgerebbe tanto la produzione di nomi che di verbi e per quanto riguarda i nomi, tanto quelli propri (di persona, di luogo, ecc.) che quelli di oggetti. Secondo altri studi l'efficienza a prove di denominazione per confronto sarebbe del tutto conservata e le ridotte prestazioni eventualmente evidenziate risulterebbero solo alla denominazione di figure e di fotografie - e non di oggetti reali - e sarebbero da addebitare più a deficit di identificazione che di recupero lessicale.

Le capacità fonologiche paiono invariate rispetto a quelle di persone più giovani. Pur con qualche discordanza, tale stabilità è confermata anche per le capacità lessicali e semantico-lessicali: la riduzione pare determinata da un rallentamento di scansione più che da un deficitario accesso alle corrispondenti capacità semantico-lessicali. Le capacità sintattiche sono a loro volta sostanzialmente stabili, e la loro apparente riduzione è eventualmente da addebitare ad una diminuita capacità di memoria a breve termine.

Le modificazioni del contenuto informativo riferite da alcuni studi sembrano spiegarsi più con l'insorgenza di modificazioni di ordine sociale e comportamentale che non primitivamente linguistico.

*Comunicazione:* il termine comunicazione deriva dal latino "communio" e indica, letteralmente, l'azione del mettere in comune. Si può affermare, integrando più definizioni, che la comunicazione è partecipazione, trasmissione, diffusione, scambio diretto o integrale, messa in comune di un contributo, effettuato per ragioni informative, organizzative, direttive, affettive.

Nel parlato quotidiano si pone spesso l'accento su una dimensione unilaterale, asimmetrica della comunicazione, intendendola come trasferimento da una persona a un'altra. In realtà si tratta di un processo bilaterale, interattivo sebbene spesso avvenga in modo non pienamente consapevole. I dati relativi all'invecchiamento della percezione visiva ed acustica e del linguaggio, consentono di affermare che in età avanzata la comunicazione verbale mediante parole pronunciate e scritte, può essere difficoltosa, ma relativamente conservata. L'anziano può fisiologicamente continuare a comunicare e se non lo fa è perché viene isolato ed emarginato. A parte gli interventi protesici che devono essere messi a disposizione di tutti i vecchi che ne necessitano, è fondamentale che le persone anziane siano poste in condizioni di comunicare, facilitate da modalità che permettano la comprensione dei messaggi, in un contesto interattivo che conferisca significato alla comunicazione.

Nella nostra cultura, quando si parla di comunicazione, si pensa alla comunicazione verbale, organizzata in parole e suoni. In effetti nella vita quotidiana appaiono rilevanti altre forme di comunicazione, un sistema complesso, nel quale le dimensioni verbali e non verbali si compenetrano. Un particolare rilievo assume in età senile la comunicazione non verbale:

l'anziano funge sia da emittente che da ricevente delle informazioni. I messaggi espressi attraverso la mimica, la postura, gli atteggiamenti, assumono spesso un significato di rilievo, perché possono sostituire quelli trasmessi verbalmente, ribadirli o contraddirli, fornendo così una serie di elementi conoscitivi.

Si distingue il non verbale linguistico (intonazione della voce, ritmo e velocità, accenti, timbro della voce); il linguistico non verbale, come nella comunicazione gestuale, dove i gesti non hanno significato in sé, ma indicano altro (linguaggio dei sordomuti, i gesti di un vigile o di chi gioca in borsa). il non verbale extralinguistico. Gli atti comunicativi non verbali si sostanziano: nelle caratteristiche fisiche (identità dell'emittente), sia naturali (lineamenti, colore della pelle o degli occhi), sia artefatte (taglio dei capelli, trucco); nella postura; nei movimenti del corpo; nella mimica facciale; nei fenomeni paralinguistici (riso, pianto, sbadiglio, pause, silenzi); nella gestualità che accompagna, rafforza, completa o contraddice il contenuto verbale. Nell'anziano l'espressione mimica molto spesso comunica qualcosa di più profondo e sostanziale, di quanto le parole possono significare: è necessario osservare e cogliere questi messaggi, che talvolta rappresentano un segnale di allarme e una richiesta di aiuto.

Una peculiare comunicazione non verbale è quella "fisica", che avviene per contatto. È sufficiente pensare alla semplice e comunissima stretta di mano, ai modi diversi che le persone hanno di salutarsi o di presentarsi, alle informazioni che la stretta di mano ci può suggerire. Il contatto fisico rimanda alla corporeità e questa alla sessualità, oppure rievoca atteggiamenti invasivi, irriguardosi, aggressivi, o ancora può esprimere tenerezza, calore, affetto. Occorrono accortezza e rispetto nella comunicazione fisica con l'anziano, specie se alterato emotivamente. Si possono trasmettere involontariamente contenuti che disturbano, che infastidiscono, soprattutto quando il messaggio viene interpretato come aggressivo, invasivo.

La comunicazione non verbale trasmette l'affettività nascosta, la più profonda e la più intima. Il proprio modo di essere e di sentire non si nasconde completamente nella relazione con l'altro, traspare ad una lettura attenta nella comunicazione non verbale. La persona sofferente sul piano psichico, sa cogliere con prontezza il tipo e la qualità del messaggio comunicativo non verbale, sa individuare puntualmente l'autenticità degli atteggiamenti positivi e negativi, sa discernere con straordinaria acutezza la dissintonia fra le parole dette e le modalità comportamentali. Maggiore è lo stato di sofferenza, più elevata è la capacità di percepire messaggi ambigui e distonici.

Purtroppo sono molto radicati i pregiudizi riguardo a persone che si ritengono erroneamente incapaci di capire e di pensare. Si assiste frequentemente a comportamenti di giovani e adulti che riflettono la convinzione che il bambino, il disabile psicofisico, il malato mentale, l'anziano, non siano in grado di capire, di amare, di soffrire. L'espressione emotiva, verbale della sofferenza allevia spesso il peso degli affanni, solleva gli umori, favorisce un percorso di elaborazione e può evitare complicazioni irreversibili. «Date al dolore la parola; il dolore che non parla, sussurra al cuore e gli dice di spezzarsi», scriveva William Shakespeare, preannunciando la condizione patologica che sarà denominata alessitimia. Taluni comportamenti di indifferenza e di negazione complicano e aggravano una situazione già precaria. Ancora più incomprensibili i pregiudizi sui bambini e sugli anziani in quanto tali.

Talvolta la persona anziana può incontrare difficoltà nella comunicazione interpersonale, può manifestare titubanza e perplessità specie con persone molto più giovani. Può nascere l'idea, per certi versi legittima, di non essere compreso. Un atteggiamento di accoglienza, di rispetto e di fiducia da parte dell'interlocutore può sciogliere dubbi e resistenze.

*Comunicazione e pregiudizi:* la comunicazione con l'anziano spesso risente dei pregiudizi di una cultura dominante impostata sull'efficientismo e sull'apparenza. Non infrequentemente al vecchio si attribuiscono immagini distorte, si rimarca l'eventuale presenza di taluni tratti del carattere o peculiari atteggiamenti per generalizzare e interpretare in chiave negativa il mondo dell'età senile. Alcuni comportamenti o caratteristiche individuali si osservano in molte persone, in ogni fase della vita, non sono specifici di una determinata età e tanto meno della vecchiaia. Sosteneva Cicerone: «La colpa sta nel carattere, non nell'età, mentre la scontentezza e la durezza di carattere sono fastidiose ad ogni età». Numerosi sono i pregiudizi nei confronti degli anziani; uno dei più diffusi li definisce come involuti e decadenti, dimenticando i molti vecchi che sono o sono stati particolarmente attivi sul piano creativo in ogni ambito artistico e professionale. La coercizione del pregiudizio investe un'ampia popolazione di anziani; più o

meno inconsapevolmente si ritiene ancora, in vari settori della vita sociale, che essi siano inutili, improduttivi, ripetitivi, malati, depressi, passivi, superati, inariditi di idee, sentimenti, interessi e desideri.

Vecchiaia e malattia costituiscono un antico, preconconcetto binomio. La riduzione del margine di sicurezza, la fragilità, l'aumentata vulnerabilità agli agenti patogeni nell'anziano continuano a nutrire la pregiudiziale concezione della vecchiaia come inevitabile condizione di malattia. Talora il personale sanitario posto di fronte a disturbi che si protraggono nel tempo tende ad individuare nell'età il solo fattore eziologico e lo comunica al paziente anziano. Si racconta di una donna scozzese di età avanzata che lamentandosi con il proprio medico della sofferenza derivata da una gonartrosi e ottenuto il tradizionale, laconico e risolutivo responso: «Sa, alla sua età», abbia replicato: «ma l'altro ginocchio, quello sano, non ha forse la medesima età del malato?». Considerare i sintomi presentati in vecchiaia come mera conseguenza degli anni trascorsi significa eludere altre possibili interpretazioni del disagio somatico, tralasciare opportunità di valutazione della sofferenza fisica e psicologica.

Spesso l'anziano percepisce la malattia come intrinseca al proprio corpo che invecchia, non provocata da un fattore esterno, contro il quale mobilitare ogni energia per un rapido ripristino della condizione di benessere, ma come espressione di un organismo logorato. È il proprio corpo che invecchiando produce e si fa malattia.

Nella comunicazione si impiegano spesso espressioni, vocaboli, sigle, abbreviazioni che costituiscono un linguaggio ed un metamessaggio idiomatico, a volte tecnicizzato. Ogni gruppo si caratterizza anche per un sistema di termini lessicali, costruisce un proprio vocabolario tecnico con la tendenza a volte a differenziarsi ulteriormente tra diverse aree geografiche, anche all'interno della medesima regione o città.

Il linguaggio introdotto dalla tecnologia e dall'informatica rischia di creare difficoltà nella comunicazione con l'anziano che possono aumentare con la comparsa di innovazioni strumentali. L'utilizzo del linguaggio tecnico diventa un uso idiomatico di comunicazione che può determinare o ampliare la distanza relazionale con l'anziano. Spesso il vecchio necessita di spiegazioni semplici, misurate, di parole che chiariscano un concetto, una metafora, un'accezione linguistica moderna. L'ascolto di espressioni criptiche spesso provoca disorientamento e scoramento in lui. È necessario modulare appropriatamente la comunicazione verso chi la riceve. L'anziano, che non sempre possiede conoscenze specifiche, non aspira a parlare un linguaggio tecnico, ma ha bisogno che ci si rapporti al suo modo di comunicare, non pretende informazioni e nozioni specialistiche, ma è per lui necessario aver fiducia, sentirsi ascoltato, tutelato nei suoi diritti, rispettato nella sua dignità, sostenuto nell'eventuale declino delle proprie energie vitali.

L'uso idiomatico delle informazioni tecniche rischia di costituire un intralcio nella comunicazione con l'anziano, di inficiare un rapporto di fiducia essenziale ad una approfondita, reciproca comprensione. L'abbandono del linguaggio specialistico può favorire il consolidamento e lo sviluppo di un sapere umano che valorizza il significato della relazione e qualifica la validità della comunicazione con l'anziano.

*Interazione e comunicazione:* il mondo moderno ha ampliato le conoscenze tecnologiche ed ha sviluppato i mezzi di comunicazione. Il linguaggio parlato esprime il proprio modo di pensare e sentire, la storia individuale e collettiva, caratterizza il significato di una relazione. L'anziano è testimone di una propria cultura, di un percorso di esperienze, di ricordi, di un senso narrativo che si riflettono anche nelle modalità comunicative.

Non si comunica solo con il linguaggio verbale, ma anche attraverso le proprie modalità comportamentali. Gli studi sulla comunicazione non-verbale pongono l'accento sulla mimica, lo sguardo, la gestualità, gli atteggiamenti e hanno dimostrato come esista la possibilità di trasmettere messaggi discordanti con l'espressione verbale. Scriveva Nietzsche: «Si può mentire con la bocca, ma con l'espressione che si ha in quel momento si dice pur sempre la verità».

L'anziano, soprattutto nelle situazioni di disagio, sa cogliere con particolare sensibilità gli atteggiamenti delle persone con le quali interagisce. Il comportamento riflette in genere il proprio modo di essere, di concepire la vita, le idee personali sulla vecchiaia e sui vecchi, il senso del loro esistere. Spesso pensieri ed affetti, seppur non consapevoli, orientano le modalità di accostamento e caratterizzano la comunicazione non-verbale.

L'incontro, il rapporto continuativo con l'anziano si inserisce e si sviluppa nella storia dell'uno e dell'altro i componenti della relazione ed in quella che insieme disegnano. La comunicazione non prescinde dai significati che acquista per l'anziano e i suoi interlocutori e che sono strettamente congiunti all'esperienza di ognuno. Un vecchio può ricordare una persona già conosciuta, un familiare, un amico: spesso affiorano sentimenti, pensieri, vissuti legati anche ad antichi ricordi che possono arricchire od interferire nella relazione. Anche un familiare, un volontario, un operatore possono rievocare nell'anziano immagini e volti più o meno conosciuti e la relazione può proporsi ed avviarsi mediante precostituite modalità che si riflettono prevalentemente nella comunicazione non-verbale.

Non solo è di indubbia importanza che si sappiano trasmettere il più correttamente possibile le informazioni ed i messaggi che si ritengono opportuni, e si possa ripensare al proprio modo di comunicare, ma riveste particolare rilievo l'attenzione alla comunicazione fornita dall'anziano. Spesso, per varie ragioni, i tempi relazionali dei conviventi appaiono contratti e rischiano di inficiare la qualità del rapporto. Ogni vecchio ha l'esigenza legittima di essere ascoltato, di esprimere il proprio vissuto riguardo alle sue preoccupazioni, desideri e aspettative. L'ascolto attento ed esperto diventa uno strumento relazionale di insostituibile utilità ed aiuta a costruire e formulare le comunicazioni più appropriate.

Ascoltare l'anziano significa inevitabilmente sapersi ascoltare, un atteggiamento sempre più raro nella società dei consumi e dei rumori. Il silenzio è la fondamentale premessa all'intimità di un ascolto empatico. Soprattutto l'anziano in difficoltà necessita di sguardi che si soffermino, di parole misurate, di atteggiamenti di paziente attesa, di accettazione delle espressioni emotive.

La comunicazione con l'anziano sofferente richiede requisiti essenziali come il rispetto e la conoscenza personale; essi rappresentano i binari entro i quali ciascun processo comunicativo si fa diverso da un altro, differente per ogni persona, poiché mutevoli sono la storia e le prospettive di ognuno. Il rispetto conferisce uguale dignità e reciprocità nella comunicazione.

Comunicare non è solo informare, ma significa fondamentalmente interagire, favorire e costruire una relazione. Attraverso la sensibilità del rapporto e del suo sviluppo si modulano le informazioni e si orienta la comunicazione mediante il contributo e l'atteggiamento dei suoi interpreti. La qualità, la densità e il significato di una specifica relazione definiscono progressivamente le modalità, il valore, l'adeguatezza, il momento, la riservatezza delle comunicazioni che si fanno trasmettere e ricevere.

Più ampia e profonda è la conoscenza dell'anziano, più chiara è la comprensione del suo problema esistenziale, maggiori sono le probabilità di una comunicazione valida, efficace che può avvenire solamente in una relazione caratterizzata da sentimenti di fiducia e solidarietà.

Scriveva Jung: «Quanto più invecchio, tanto più mi colpiscono la caducità e le incertezze del nostro sapere e tanto più riscopro la semplicità dell'esperienza immediata. Le cose essenziali, le dominanti che improntano l'esistenza umana attraverso i millenni, soltanto adesso mi appaiono chiare».

#### **4. Intelligenza e Creatività**

*Intelligenza:* i più recenti studi - anche di tipo longitudinale - sull'invecchiamento dei processi intellettivi hanno dimostrato come una delle caratteristiche proprie alla senescenza sia quella di restringere a imbuto la gamma di tali processi, mantenendo e talvolta anche accentuando l'efficienza nelle aree ancora conservate: si determina cioè una riduzione nelle strategie intellettive, unitamente a una possibilità di ulteriore sviluppo di quelle residue, sulla base di quanto è stato indicato come organizzazione selettiva.

Le esperienze individuali facilitano la conservazione di determinati processi a danno di altri; esse operano attraverso il mantenimento delle attività maggiormente utilizzate nel corso della vita e il decadimento di quelle meno impiegate. Si realizza così una selezione individuale secondo un meccanismo che i fisiologi hanno da tempo illustrato: il tenere in attività un determinato processo facilita la sua conservazione, mentre la sua inattività lo predispone a un progressivo decadimento. È opportuno sottolineare che le esperienze individuali relativamente ai processi intellettivi non dipendono tanto da decisioni personali, quanto dalla situazione nella quale la persona viene a trovarsi; l'appartenenza a un ambiente culturalmente stimolante facilita l'utilizzo e la

conservazione dei processi logico-astratti, mentre l'emarginazione in una struttura deresponsabilizzante e passivizzante (come le istituzioni per anziani, specie quelle di un tempo non molto lontano, e forse ancora non del tutto superato), determina molto spesso il declino dei processi intellettivi; l'interruzione coatta di alcune attività - come avviene per effetto del pensionamento - senza che altre attività sostitutive possano entrare in funzione, provoca spesso una brusca caduta delle prestazioni intellettive fino a quel momento impiegate.

La selezione dei processi intellettivi non comporta di per sé un decadimento globale. Ciò se e in quanto i processi conservati siano continuamente mantenuti in esercizio. Sosteneva Leonardo: «Si come il ferro arrugginisce senza uso e l'acqua nel freddo si addiaccia così lo 'ngegno senza esercizio si guasta».

Il mantenimento in efficienza delle modalità di elaborazione cognitiva dell'informazione, che garantisce la base per rimanere inseriti all'interno della società attiva, è consentito anche dalla possibilità di attuare, durante la vecchiaia, strategie utili per mantenersi creativi. La dimensione creativa permette all'anziano di continuare ad immaginare, ad essere curioso, a comprendere la complessità e l'intreccio degli elementi che compongono l'esperienza della vita quotidiana, offrendo la disponibilità ad assumere dei rischi, accettando la sfida di continuare a vivere. L'anziano è ancora in grado di apprendere, attraverso l'esperienza diretta, strategie che si propongono di potenziare la creatività, l'indipendenza dei giudizi, e di finalizzarne l'acquisizione per una crescita interiore. I fattori che influenzano l'invecchiamento sono in questo senso legati alla struttura personale di ogni individuo e soprattutto al suo modo di reagire alle difficoltà che incontra, alla sua capacità di accettare le trasformazioni che compaiono in rapporto alla senescenza, al suo equilibrio emotivo, al suo grado di ottimismo o pessimismo; alla struttura formale e alle dinamiche interpersonali della famiglia di appartenenza, che implicano per l'anziano posizioni differenti per quanto riguarda la rilevanza, l'integrazione, e la possibilità di collaborazione. Nella fase avanzata della propria esistenza, alcune persone riescono a procedere nello sviluppo della propria personalità e nell'affermazione del significato culturale che, in una vita frenetica e competitiva come l'attuale, può rappresentare la condizione anziana; non soltanto per il valore e la funzione della tradizione nella continuità delle generazioni, ma anche per la fantasia che sa esprimere. È quello della cultura anziana un significato nel quale il senso della morte non si contrappone ma si integra al senso della vita, in cui le trasformazioni che si verificano con il passare degli anni non devono necessariamente intendersi come i segnali sempre più ravvicinati di una vita che sta per finire, ma come l'espressione dell'individualità umana che si afferma anche nei cambiamenti. Questo consentirà ad ogni donna e ad ogni uomo fino ad età molto avanzata di conservare una propria identità personale, programmata dai propri geni e plasmata dalle proprie esperienze.

Una distinzione spesso proposta riguardo all'evoluzione intellettuale è quella fra intelligenza cristallizzata e intelligenza fluida. Tale distinzione si pone all'interno di un concetto di intelligenza che implica una particolare organizzazione delle abilità cognitive secondo un modello gerarchico nel quale sono identificabili vari gradi di fattori e alla cui sommità si situerebbe il fattore g (intelligenza generale). Al livello immediatamente inferiore si troverebbero due fattori s (intelligenza specifica): l'intelligenza cristallizzata e l'intelligenza fluida.

L'intelligenza cristallizzata riflette l'effetto dell'acculturazione; essa si riferisce all'insieme delle conoscenze diffuse in un ambiente che l'individuo è riuscito ad acquisire, all'esperienza compiuta nel corso della vita, alla capacità di comprendere i messaggi che vengono comunicati, alla capacità di giudizio e ragionamento nelle situazioni quotidiane. Abilità associate all'intelligenza cristallizzata intervengono nella formazione di concetti, nel ragionamento, nel giudizio sociale, nella scoperta di analogie e nella costruzione di associazioni. Varie ricerche documentano che l'intelligenza cristallizzata non declina fino ad età molto avanzata, anzi può migliorare con l'età per l'effetto cumulativo dell'esperienza acquisita dall'individuo.

L'intelligenza fluida fa riferimento ad abilità non trasmesse dalla cultura, e riguarda, per esempio, il riconoscimento delle relazioni spaziali o il ragionamento induttivo, risente delle condizioni cerebrali e il suo declino inizierebbe, secondo alcuni fra i 40 e i 50 anni o, secondo altri, verso i 65 anni: tale declino sarebbe più lento rispetto a quanto si pensava in precedenza. Il peggioramento dell'intelligenza fluida può essere variamente interpretato. Le forme di pensiero fluido potrebbero costituire modalità di adattamento funzionale nella prima parte della vita di una persona, ma non nella seconda; oppure tali forme di pensiero, altamente specializzate, non sarebbero più



necessarie nell'età anziana. Secondo le ricerche condotte da Sherry Willis, sia l'intelligenza cristallizzata che quella fluida, nell'età anziana sono predittori delle prestazioni in compiti quotidiani.

Può essere confortante ricordare che, in base ai dati di svariate indagini, nessun individuo, almeno fino agli 80 anni, manifesta un declino generale in tutti gli aspetti del funzionamento cognitivo.

Verosimilmente, l'ottimizzazione dei processi intellettivi in tarda età implica un mantenimento selettivo di alcune abilità e non di altre. Tale ottimizzazione sembra verificarsi in termini individualizzati.

*Creatività*: le capacità creative rappresentano un aspetto fondamentale dello sviluppo intellettuale, determinando una scelta innovativa delle migliori modalità possibili fra quelle che assicurano un buon adattamento all'ambiente. La creatività è un processo che si svolge nel tempo ed è determinato dall'originalità, dallo spirito di adattamento e dalla possibilità di realizzare concretamente un'idea. Essa è caratterizzata dal pensiero produttivo che integra il pensiero logico con le proprie potenzialità dinamiche.

«Creatività significa aver portato a termine la propria nascita prima di morire (...) educare alla creatività significa educare alla vita», sosteneva Erich Fromm, il quale rimarcava il rapporto fra creatività e sentimento di sicurezza. Emotività e motivazioni influenzano lo sviluppo, le caratteristiche e le espressioni del processo creativo.

La dimensione creativa necessita di essere coltivata e spesso sa conservare la propria forza vitale e propulsiva al cambiamento, le proprie energie di rinnovamento e può protrarsi anche per lunghi anni. La creatività non solo non si esaurisce con l'età, ma può trovare ulteriori motivi di arricchimento. Vengono talvolta a mancare le opportunità ambientali e culturali per una reale evoluzione del processo creativo, orientato alla realizzazione di sé e non disgiunto dal mondo degli affetti, della sensibilità e dei significati.

Antonini e Magnolfi (1991) hanno raccolto in un volume "L'età dei capolavori", innumerevoli esempi di illustri personaggi che in età avanzata hanno saputo realizzare importanti opere, lavori e progetti di elevato valore nella letteratura, nella pittura, nella scultura, nell'architettura, nella musica, nel teatro.

L'espressione creativa in età senile può influenzare la qualità della vita, sollecitare nuovi interessi e impegni, suggerire nuovi sviluppi di senso alla quotidianità e all'immediato futuro, contribuire all'adempimento di percorsi e progetti individuali.

In peculiari situazioni che richiedono un recupero di motivazioni, il risveglio dell'attenzione e della consapevolezza di sé, la predisposizione di un programma riabilitativo comprende la facilitazione allo sviluppo della dimensione creativa e può aiutare meglio il ripristino delle funzionalità.

Lo svolgimento di un'attività creativa è un elemento complesso dell'attività intellettuale che attua un ruolo fondamentale nei processi di adattamento all'ambiente ed è presente, seppure con caratteristiche diverse, in ogni fascia di età. Scrive George Minois: «L'età permette spesso di elevarsi al di sopra delle convenzioni di ogni specie a cui l'adulto deve sottomettersi per fare carriera; libero da queste costrizioni, il vecchio può espandere la propria creatività, il che permette a taluni di rivelare il loro genio a settanta o a ottant'anni». Durante la senescenza la presenza della creatività è un importante correlato predittivo al realizzarsi di una vecchiaia serena. L'attività creativa non è solo compatibile con livelli avanzati di età cronologica, ma in molti casi si sviluppa completamente quando l'anziano riorganizza le proprie modalità di relazione con l'ambiente dopo la crisi di disadattamento sopraggiunta con il pensionamento.

La dimensione creativa permette all'anziano di continuare ad immaginare, ad essere curioso, a comprendere la complessità e l'intreccio degli elementi che compongono l'esistenza quotidiana, a essere disponibile ad assumere rischi accettando la sfida del continuare a vivere. L'anziano è ancora in grado di apprendere, attraverso l'esperienza diretta, strategie che si propongono di potenziare la creatività, l'indipendenza di giudizio e di finalizzare l'acquisizione per una crescita interiore. I fattori che nel corso dell'invecchiamento orientano verso la creatività risultano connessi alla struttura personale di ogni individuo, e soprattutto al suo modo di reagire alle difficoltà che incontra, alla sua capacità di accettare le trasformazioni che compaiono in rapporto alla senescenza, al suo equilibrio emotivo, al suo grado di ottimismo o pessimismo.

La creatività in età senile può influenzare la qualità della vita, sollecitare nuovi interessi e impegni, suggerire nuovi sviluppi alla quotidianità ed all'immediato futuro, contribuire all'adempimento di percorsi e progetti individuali. La vecchiaia può costituire un rimedio alla creatività dimenticata o sopita e può apportare energie, esperienze, ispirazioni e forza ai processi della fantasia e dell'espressione creativa. Esistono una vita ed un invecchiamento per ogni persona. Esiste una creatività per ogni individuo e ciascuno riflette l'immagine acquisita del proprio percorso creativo. In età senile il pensiero creativo può non solo conservare, ma anche incrementare ed arricchire le capacità esplorative, il desiderio di conoscenza, la concezione di sé e del proprio destino. La creatività è pertanto una prerogativa presente in tutte le persone che invecchiano e non soltanto nei grandi artisti; è la qualità che meglio consente alla persona anziana di continuare ad esprimersi, di conservare, tutelare e consolidare la propria dignità.

Numerosi sono gli artisti che durante l'età senile hanno prodotto alcune fra le loro opere migliori. La longevità creativa è presente trasversalmente in tutte le forme artistiche. Verdi concluse il Falstaff a 80 anni e i pezzi sacri a 85 anni, Schoenberg compose il De Profundis a 75 anni; Igor Stravinskij rimase pienamente attivo e creativo sin dopo gli 85 anni. Graham, famosa coreografa, a 95 anni viaggiava per il mondo per presentare i suoi ultimi balletti. Giambellino, Tiziano, Rembrandt, Goya, Monet e Picasso riuscirono proprio in età senile a inventare un linguaggio pittorico completamente nuovo. Michelangelo lavorò alla Pietà Rondanini fino a pochi giorni prima di morire, a 89 anni, quando ristrutturò il gruppo marmoreo riscoprendo la testa del Cristo nel ventre di Maria. Donatello ottantenne realizzò i pannelli bronzei di S. Lorenzo, considerati i suoi capolavori.

Goethe presentò l'ultima versione del Faust a 80 anni e Voltaire quella di Irene a 84, l'anno della sua morte; Alessandro Manzoni nell'ultimo periodo della sua vita continuò dopo un cinquantennio a lavorare all'opera "Della Lingua Italiana" ed elaborò un saggio storico sulla rivoluzione francese del 1789 e italiana del 1859.

La senescenza del musicista può comportare l'evolvere verso una liberazione creativa, in funzione del suo progressivo distaccarsi dalle rigide regole imparate e rispettate durante gli anni di formazione. Tra i direttori d'orchestra troviamo esempi significativi di un invecchiamento efficiente e in larga parte innovativo: si pensi a Rubinstein, Toscanini, Von Karajan, Richter e Arrau. È significativo rilevare come sia possibile suonare una Polacca di Chopin a 85 anni senza nessuna perdita di destrezza. E ciò documenta la fondamentale importanza, oltre che dell'esercizio mentale, anche dell'esercizio fisico per il mantenimento di abilità di tipo fine, che decadono quando non vengono stimolate di continuo.

Le Corbusier, poco prima di morire a 78 anni ha presentato a Venezia il progetto di un nuovo Ospedale e Frank Lloyd Wright, a 91 anni, pubblicava "The living City".

I registi hanno spesso presentato carriere molto prolungate, per oltre 50 anni. Ricordiamo fra gli altri Charlie Chaplin, Kurosawa, Hitchcock, Bresson, Huston e de Oliveira, ancora pienamente attivo a 94 anni.

Ardito Desio, geologo, famoso per la scoperta del petrolio nel Sahara e per l'organizzazione di prestigiose spedizioni alpinistiche è rimasto mentalmente valido sino all'ultimo, a 104 anni. Gabriele Mucchi, ingegnere, scrittore, pittore del movimento di *Corrente*, impegnato sino alla morte, avvenuta a 103 anni, ha presentato in una mostra a Milano, allestita in occasione del suo centesimo compleanno, alcune interessanti opere recenti.

Ma anche di personaggi meno famosi rimangono contributi significativi. Battista Solero, uno scalpellino della Val di Stura, dopo il pensionamento si è scoperto artista modellando le pietre del fiume. La creatività, come detto, non riguarda solo i grandi artisti. Essa è potenzialmente presente in ogni persona, in ogni anziano che riesce a trovare la forma più adeguata di espressione, in attività culturali come la scrittura, la pittura, la scultura, la musica, ma anche artigianali, come il costruire un oggetto e coltivare un fiore, domestiche, come inventare un piatto o allevare un animale, relazionali, come organizzare una festa, un viaggio, interagire con i coetanei o con i più giovani, fotografiche o cinematografiche, fisiche e sportive. Da segnalare in questo senso le possibilità offerte ad entrambi dal rapporto vecchio-bambino: un rapporto intergenerazionale nel quale il vecchio integra nella narrazione i ricordi della propria vita e l'elaborazione di una fantasia ricomparsa dopo anni di obsolescenza, il bambino esprime la sua personale creatività a un interlocutore disponibile ad apprezzarla e a rielaborarla in termini personali.

## 5. Affettività

L'invecchiamento implica cambiamenti affettivi di natura sia qualitativa che quantitativa, ma non comporta necessariamente un impoverimento sul piano emozionale: talvolta è proprio nell'età senile che si osserva un arricchimento delle qualità delle relazioni affettive.

La vicinanza della morte tende a modificare il senso del tempo, e prevale anche nell'affettività il vivere al presente. Il diventare vecchi pone sicuramente nuovi vincoli, ma apre anche altre possibilità, e sono proprio le nuove limitazioni o le perdite affettive a stimolare nuove forme di abilità e di sviluppo.

I fattori affettivi esercitano un'indubbia influenza sulle capacità di adattamento e sul processo di invecchiamento. La necessità di amare e sentirsi amati trascende l'età. Le ricerche testimoniano il desiderio e l'auspicio degli anziani di essere circondati dagli affetti e di nutrirsi di relazioni positive.

La serenità emotiva facilita l'accesso alla ponderazione, al pensiero prospettico e alla fantasia. Spesso un declino affettivo coinvolge altre funzioni psichiche. La depressione rappresenta la sofferenza psicologica più frequente in vecchiaia, conseguente ai maggiori rischi di perdite intercorrenti che possono accumularsi ed accelerare l'evoluzione negativa di una situazione affettiva già precaria. Molte persone anziane appaiono più vulnerabili agli "stress" emotivi e le difese funzionanti per un'intera vita sembrano a volte indebolirsi, disperdersi; il vecchio si sente più fragile, disarmato dagli eventi e non più libero di decidere.

Anche quando sembra disintegrarsi la personalità, l'affettività rimane, ultimo baluardo di una vita, congiunzione di segmenti di storia. Nell'anziano demente si è persa l'architettura cognitiva, ma permangono la comunicazione e la risonanza emotiva attraverso modalità informative che necessitano di attenzione e sensibilità professionale.

La dimensione affettiva dispone verso lo sviluppo creativo, raccoglie l'esperienza e contribuisce a disegnare la storia individuale, dall'inizio alla fine. Talvolta procedure di riattivazione e riabilitazione delle risorse emozionali possono consentire anche un recupero o un mantenimento di peculiari funzioni cognitive e volitive. In situazioni di particolare sofferenza e declino, il vecchio può ritrovare motivi di serenità e interesse da atteggiamenti di valorizzazione, riconoscimento, stima e fiducia e dalla compartecipazione a un eventuale programma terapeutico. La qualità affettiva delle esperienze e la densità dei significati costituiscono spesso la trama, molte volte nascosta, di percorsi e profili esistenziali.

## 6. Note conclusive

I pregiudizi, non ancora del tutto superati, che hanno riguardato per secoli invecchiamento ed età senile hanno dipinto, l'uno e l'altra, il processo e l'età, in chiave completamente negativa. Tale concezione è stata a lungo sostenuta anche dagli indirizzi scientifici: dalla biologia alla medicina. La ricerca psicogerontologica degli ultimi decenni ha di fatto portato ad una revisione totale degli stereotipi sull'invecchiamento psichico. Non tutte le persone invecchiano allo stesso modo e si rileva l'importanza e l'interesse di una continua evoluzione e di una storicità delle esperienze. «Il tempo viaggia con diversa andatura a seconda delle persone», sosteneva Shakespeare.

La vecchiaia rappresenta l'epilogo di un processo di apprendimento e di conoscenza sviluppato lungo l'intero arco esistenziale e che può portare a ponderazione, saggezza, sintesi creativa nel considerare i fenomeni della vicenda umana.

La comunicazione, il dialogo, l'esercizio delle funzioni psicofisiche, la sicurezza degli affetti, gli obiettivi da raggiungere, il desiderio di vivere, di testimoniarsi offrono allo spirito creativo l'immagine e la composizione del proprio senso narrativo.

L'essere creativi da vecchi prepara e aggiunge novità alla propria storia. Diceva Paolo Mantegazza: «Ad ogni età un clima diverso, ma fiori sempre e frutti sempre», ed affermava Hegel: «La vecchiaia naturale è debolezza; la vecchiaia dello spirito, invece, è la sua maturità perfetta, nella quale esso ritorna all'unità come spirito».

## BIBLIOGRAFIA

- Ackerman, P. L. (1996). A theory of adult intellectual development: process, personality, interests and knowledge. *Intelligence*, 22: 227-257
- Albanese, A. (2000). *Linguaggi informatici e comunicazione intergenerazionale*. Milano: CUEM
- Albert, S. M., Cattell, M. G. e Cattell, A. (1994). *Old age in global perspective: cross-national views*. New York: G. K. Hall & Co
- Andreani Dentici, O. (2001). *Intelligenza e creatività*. Roma: Carocci
- Antonini, F. M. e Magnolfi, S. (1991). *L'età dei capolavori*. Venezia: Marsilio Editori
- Aveni Casucci, M. A. (1992). *Psicogerontologia e ciclo di vita*. Milano: Mursia
- Baltes, P. B. e Baltes, M. M. (1990). *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M. e Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning. *Annual Reviews Psychol.*, 50: 471-507
- Bara, B. G. (1999). *Pragmatica cognitiva. I processi mentali della comunicazione*. Torino: Bollati-Boringhieri
- Baroni, M. R. (2003). *I processi psicologici dell'invecchiamento*. Roma: Carocci
- Barucci, M. (1989). *Psicogeragogia: mente, vecchiaia, educazione*. Torino: UTET Libreria
- Binstock, R. H. e George, L. K. (2001). *Handbook of aging and social sciences*. San Diego: Academic Press
- Birren, J. E. e Schaie, K. W. (1977). *Handbook of the Psychology of Aging*. New York: Van Nostrand & Reinhold
- Bosio, A. C. e Cesa-Bianchi, M. (1997). Contributi per la medicina. *Ricerche di Psicologia*, n. 4, 1996/n. 1
- Brandimonte, M. A. (2004). *Psicologia della memoria*. Roma: Carocci
- Bruner, J. (1999). Narratives of aging. *Journal of Aging Studies*, 13 (1): 7-9
- Cattaneo, M. T. e Cesa-Bianchi, M. (1996). L'uomo che invecchia e la sua sessualità in un mondo in continua trasformazione. In C. Simonelli, F. Petruccelli e V. Vizzari (Eds.). *Sessualità e terzo millennio – Studi e ricerche in sessuologia clinica*. (pp. 251-267). Milano: FrancoAngeli
- Cefis, F. (1999). *Il mestiere di vivere. L'arte di invecchiare*. Treviso: Ikonos Editore
- Cesa-Bianchi, M. (1994). Caratteristiche psicologiche dell'invecchiamento: aspetti positivi. In L. Valente Torre e S. Casalegno (Eds.). *Invecchiare creativamente ... per non invecchiare*. Atti del Convegno, 18 novembre 1994, Regione Piemonte, Torino
- 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, anno LXXXII, maggio/giugno, 3: 273-286
- Cesa-Bianchi, M. (2000). *Psicologia dell'invecchiamento*. Roma: Carocci
- Cesa-Bianchi, M. (2002). Comunicazione, creatività, invecchiamento. *Ricerche di Psicologia*, vol. 25, 3: 175-188
- Cesa-Bianchi, M. e Antonietti, A. (2002). *Dentro la psicologia. Teorie, ricerche, personaggi, contesti*. Milano: Mondadori Università
- Cesa-Bianchi, M. e Antonietti, A. (2003). *Creatività nella vita e nella scuola*. Milano: Mondadori Università
- Cesa-Bianchi, M., Cesa-Bianchi, G. e Cristini, C. (2001). Il nonno, il bambino e la città. In C. Stroppa (Ed.). *Per una cultura del gioco. Come creare una ludoteca*. (pp. 249-285). Pavia: Italian University Press
- Cesa-Bianchi, G. e Cristini, C. (1997). Adattamento, timori, speranze: la qualità della vita in un campione di 100 ultrasessantenni. *N.P.S.*, Rivista della Fondazione "Centro Praxis", vol. XXVII, 4: 557-621
- Cesa-Bianchi, G., Cristini, C., Aveni Casucci, M. A. e Cesa-Bianchi, M. (1999). A research on TV-violence and relationship between grandparents and grandchildren. *International Psychogeriatrics*, vol. 11, Supplement 1: 142
- Cesa-Bianchi, M., Pravettoni, G. e Cesa-Bianchi, G. (1997). L'invecchiamento psichico: il contributo di un quarantennio di ricerca. *Giornale di Gerontologia*, Vol. 45, 5: 311-321
- Cesa-Bianchi, M. e Vecchi, T. (1998). *Elementi di Psicogerontologia*. Milano: F. Angeli
- Chattat, R. (2004). *L'invecchiamento. Processi psicologici e strumenti di valutazione*. Roma: Carocci
- Cipolli, C., Mattarozzi, K., Tomassoni, R. e Zamagni, P. (2002). Processo creativo e stati di vigilanza: alcune indicazioni sperimentali. In R. Tomassoni (Ed.). *La psicologia delle arti oggi*. (pp. 338-356). Milano: FrancoAngeli
- Colucci, F. P. (1994). La comunicazione: dalle teorie agli ambiti applicativi. *Ricerche di Psicologia*, XVIII, numero speciale, 1
- Cristini, C. e Cesa-Bianchi, G. (2001). L'arte quale stimolo alla comunicazione negli anziani. *Ikon – Forme e processi del comunicare*, 42/43, 143-194
- Hersen, M. e Van Hasselt, V. B. (1998). *Trattamenti psicologici nell'anziano*. Milano: McGraw-Hill

- Hillman, J. (2000). *La forza del carattere*. Milano: Adelphi
- Hoyer, W. J. e Rybash, J. M. (1994). Characterizing adult development. *Journal Adult Develop*, 1, 7-12
- Kaes, R., Faimberg, H., Enriquez, M. e Baranes, J. J. (1995). *Trasmissione della vita psichica tra generazioni*. Roma: Borla
- Laicardi, C. e Pezzuti, L. (2000). *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità*. Bologna: Il Mulino
- Lehr, U. (1979). *Psicologia degli anziani*. Torino: SEI
- Olievenstein, C. (1999). *La scoperta della vecchiaia*. Torino: Einaudi
- Oliverio, A. (1998). *L'arte di ricordare*. Milano: Rizzoli
- Paolucci, A. (2000). La creatività artistica nella terza età. *Il sapere nella terza età*. (pp. 21-30). Bologna: Università Primo Levi
- Perussia, F. e Viano, R. (2000). *La comunicazione. Aspetti generali*. Napoli: Mediserve
- Phillipson, C. (1991). Intergenerational relations: conflict or consensus in the twenty-first century? *Policy and Politics*, 19: 27-36
- Predazzi, M., Vercauteren, R. e Loriaux, M. (2000). Verso una società per tutte le età. Il tempo del possibile. *La cultura dell'incontro generazionale per il superamento delle discriminazioni sociali ed etniche*. Gallarate: Edizioni Il Melo Centro di Cooperazione Sociale
- Simeone, I. (1988). Les aspects psychodynamiques du vieillissement. *Gerontologie et Société*, 46 : 8-20
- Stephoe, A. (1998). *Genius and the mind. Studies of creativity and temperament*. Oxford: Oxford University Press
- Sternberg, R. J. (1999). *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press
- Tammaro, A. E., Casale, G. e Frustaglia, A. (2000). *Manuale di Geriatria e Gerontologia*. Milano: McGraw-Hill
- Vandeplass-Holper, C. (2000). *Maturità e saggezza. Lo sviluppo psicologico in età adulta e nella vecchiaia*. Milano: Vita e Pensiero
- Vergani, C. (1997). *La nuova longevità*. Milano: Mondadori
- Walter, H. (1999). *Vivere la vecchiaia*. Roma: Armando
- Zeldin, T. (2000). *La conversazione*. Palermo: Sel