

## L'attitudine autobiografica degli anziani nell'epoca covid: la fusione di orizzonti tra educazione e solitudine

Eugenio Fortunato

*PhD student, Università degli studi Roma tre*

**Abstract:** Affrontare il tema della solitudine è quanto mai attuale visto l'impatto della nota emergenza sanitaria sulla qualità della vita di ciascuno. Considerare la solitudine come un'epidemia silenziosa, al pari del Covid-19, può essere osservato e studiato anche nei suoi aspetti positivi e non solo come condizione che porta alla perdita del senso di sé. Il contributo intende affrontare il tema della solitudine con un particolare *focus* sull'attitudine autobiografica incrementata negli anziani durante il periodo di *lockdown*. L'obiettivo del presente lavoro è quello di portare in emersione la molteplicità di aspetti e sfumature connesse alla solitudine, facendo riferimento al concetto di memoria, creatività e immaginazione intesi come espedienti narrativi che hanno ridisegnato lo spazio-tempo nel periodo di confinamento per Covid-19. Anche lo spazio digitale aiuterà a comprendere il vissuto esperienziale degli anziani e le implicazioni pedagogiche ad essa connesse.

*Keywords: Anziani; autobiografia; lockdown; paesaggio domestico; solitudine*

**Abstract:** Addressing the issue of loneliness is as timely as ever given the impact of the well-known health emergency on everyone's quality of life. Considering loneliness as a silent epidemic, like Covid-19, can be observed and studied also in its positive aspects and not only as a condition that leads to the loss of a sense of self. The contribution intends to address the issue of loneliness with a particular focus on the autobiographical attitude increased in the elderly during the lockdown period. The aim of this work is to bring to the surface the multiplicity of aspects and nuances related to loneliness, referring to the concept of memory, creativity and imagination understood as narrative devices that have redesigned the space-time during the lockdown period for Covid-19. Digital space will also help to understand the experiential experience of the elderly and the pedagogical implications related to it

*Keywords: Seniors; autobiography; lockdown; domestic landscape; loneliness*

## Anziani e fragilità nello scenario Covid-19

L'attuale generazione di anziani si colloca all'interno di nuovi scenari sociali inaugurati già nel post II Guerra Mondiale e condizionati in maniera ancora più incisiva dalle vicende che hanno segnato il 2020. Le immagini e le notizie dei telegiornali, a partire dal mese di marzo dello stesso anno, rimarranno impresse in ognuno assieme alla fragilità e allo sgomento della popolazione mondiale nei riguardi di un virus sconosciuto e silenzioso. Nella fase iniziale della pandemia da Covid-19 gli anziani o chi aveva patologie concomitanti sono risultate le categorie più esposte all'infezione da SARS-Cov-2<sup>1</sup>.

Durante il *lockdown* molti anziani, anche in situazioni di fragilità, hanno fatto ricorso allo spazio digitale e ai *social network* per contrastare la solitudine. La casa durante il periodo di confinamento dovuto dall'emergenza Covid-19 si è trasformata in uno "spazio del possibile" per ritrovarsi virtualmente con familiari e amici e condividere esperienze ed emozioni. Così facendo gli anziani hanno trasformato alcuni spazi domestici in veri e propri ambienti di socialità attraverso internet e le nuove tecnologie, in piena sicurezza.

«Per evitare l'aumento della *loneliness* ai tempi del COVID-19 l'uomo di oggi ha forse davanti due grandi sfide: la prima legata alla relazione con l'altro, la seconda legata alla relazione con se stesso. In un mondo iper-connesso e timoroso abbiamo, probabilmente ancora più di prima, la sfida di costruire o mantenere le relazioni interpersonali: relazioni già messe a dura prova dalle caratteristiche della cultura occidentale imperante pre-pandemia. Per tornare alle relazioni interpersonali, senza negare l'esistenza del virus, possiamo usare tutti i mezzi a nostra disposizione, con creatività. La tecnologia digitale non potrà mai sostituirsi alla relazione interpersonale. In questo periodo storico abbiamo avuto la necessità di utilizzarla come non mai per poter rispondere da remoto ai nostri bisogni immediati (fare la spesa, seguire le lezioni, lavorare)» (Costantini, 2019, pp. 436-437).

Con queste parole veniva descritto l'impatto iniziale che ha esercitato la pandemia da Covid-19 sui rapporti con lo spazio-tempo, categorie da collegare alla narrazione, e le innumerevoli routine sostituite e/o integrate con gli ambienti digitali e la comunicazione a distanza.

Il ricorso al digitale, da parte della popolazione anziana, è già presente da tempo. Molti anziani sono legati alle tecnologie per i motivi più disparati: rimanere informati a livello locale e/o globale, rimanere in contatto con parenti e/o amici che vivono distanti oppure per ricercare persone con interessi corrispondenti.

Alcuni studi (Pichierri, Guido, 2017; Facchini, Sala, 2019) restituiscono un'immagine di anziani "smart" impegnati in attività con le nuove tecnologie e capaci di usare con una certa frequenza i *social network*. Questi ultimi, come si accennava poc'anzi, si sono dimostrati efficaci per contrastare la solitudine accresciuta in maniera esponenziale durante la pandemia da Covid-19. Ma in questa fase di pandemia non va dimenticato il divario digitale che ha colpito tutte le fasce di età e le conseguenti ripercussioni sugli stili di vita e apprendimenti. Molti anziani, soprattutto con pensioni minime o affetti da particolari patologie, sono stati tagliati fuori da questo spazio comunicativo e sociale digitale perché non hanno avuto occasioni di frequentarlo. Tanti limiti persistono nonostante la promozione e diffusione di nuovi strumenti tecnologici.

La ricerca condotta da alcuni studiosi (Franssen et al., 2020), attenta agli aspetti epidemiologici e agli aspetti della salute pubblica, rivela alcuni fattori che hanno provocato questa carenza. Tra di essi possono rientrare l'effettivo utilizzo dei *device*, spesso inaccessibili, col conseguente analfabetismo digitale, oltre alle situazioni di solitudine, spesso acute con l'assenza di *caregivers*.

## La polisemia del termine solitudine: matrici culturali e cornice scientifica

La fragilità diventa un invito a guardare l'anziano nella sua globalità tenendo in considerazione gli aspetti positivi e negativi necessari a portare in emersione quelle situazioni di fragilità relazionale che

---

<sup>1</sup> Per un approfondimento si rinvia alle pubblicazioni effettuate dall'Istituto Superiore di Sanità nell'apposita sezione Rapporti ISS COVID-19 riscontrabili sul sito <https://www.iss.it/en/web/guest/rapporti-covid-19> (ultima consultazione 14/04/2022) e nel Rapporto "Survey nazionale sul contagio COVID-19 nelle strutture residenziali e sociosanitarie. Report finale. Aggiornamento 5 maggio 2020" consultabile su <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-survey-rsa-rapporto-finale.pdf> (ultima consultazione 14/04/2022).

incidono sulla qualità della vita e sulla salute dell'anziano, considerate categorie nascoste. La solitudine è un elemento entrato in maniera irruenta nel vissuto dell'anziano che nell'immediato non ha permesso di essere rielaborato e razionalizzato. Da una parte la solitudine è connessa a una serie di questioni ed emozioni, dall'altra essa è qualcosa di esistenziale perché si intensifica maggiormente negli anziani che non sperimentano la possibilità di essere inseriti all'interno di relazioni significative e affettive (Gasperi, 2016).

Con la pandemia da Covid-19 la vita relazionale, che nutre il vissuto di ciascuno, è stata interrotta drasticamente. Tutto avveniva all'interno di uno spazio-tempo che in questo contributo viene analizzato in prospettiva pedagogica in quanto connesso all'esperienza di vita dell'anziano. Ma prima di addentrarci in alcune considerazioni è opportuno rintracciare le matrici culturali e scientifiche del termine "solitudine".

«Secondo le scienze psicologiche la solitudine è un costrutto complesso e multidimensionale, che può avere valenze sia positive sia negative, legate a contesti situazionali e a fattori personali [...]. La solitudine può essere una condizione ricca, piena e consistente (*solitude*) o "vuota" e struggente (*loneliness*), producendo in questo ultimo caso una "voragine" che l'uomo tecno liquido post moderno prova spesso a riempire inutilmente con il cibo, con il sesso, con il possesso degli oggetti o delle altre persone. La capacità individuale di godere della *solitude*, importante di per sé, potrebbe addirittura rivelarsi una risorsa, in questo eccezionale momento storico, segnato dalla diffusione del SARS-CoV-2. Stiamo vivendo un tempo con caratteristiche uniche, che ha costretto gli uomini a cambiare comportamenti e abitudini sociali, con ricadute intrapsichiche e interpersonali significative» (Costantini, 2019, p. 421 e pp. 434-435).

Alcuni esempi possono aiutare a comprendere maggiormente la complessità che appartiene alla solitudine. In quanto emozione, genera in ognuno una risposta differente e diverse esperienze hanno restituito una visione di isolamento con risvolti edificanti. Basti pensare agli anacoreti che si allontanavano dal mondo trovando nei deserti l'*humus* per aderire allo stile di vita eremitica. Per altri, invece, l'isolamento diventa una situazione di alienazione che può scatenare stati depressivi e angoscianti. Ciò che va sotto il nome di solitudine può essere considerato come bisogno comune a tutti che si manifesta in diversi momenti dell'esistenza, ma in realtà le neuroscienze hanno confermato che questa emozione trova una risonanza all'interno delle cellule del nostro cervello, nello specifico nella regione posteriore del cervello umano, denominata nucleo dorsale di rafe, all'interno del quale si registrano sensazioni dovute dalla solitudine.

A tal proposito esiste una nutrita documentazione scientifica attenta già da tempo agli effetti a cui l'individuo si espone quando è messo in situazioni di isolamento sociale prolungato. Questi studi hanno utilizzato i topi come modello per capire in che modo l'isolamento sociale influisce sull'agire e sul cervello umano. Già la ricerca condotta da un gruppo di ricercatori appartenenti alla California Institute of Technology di Pasadena (Zelikowsky et al., 2018) aveva messo in risalto gli effetti che la solitudine provoca al cervello quando è sottoposto a situazioni di isolamento. Il primo dato emerso dalla ricerca ha dedotto dall'esperimento durato 24 ore che ha visto come protagonista un topo in situazioni di isolamento capaci di modificare il suo cervello. Prima e durante la fase di isolamento l'animale non attivava in maniera particolare i neuroni relativi all'area del cervello del nucleo dorsale di rafe. L'altro dato è stato evinto nell'esperimento realizzato su un gruppo di topi isolati per due settimane, i quali manifestavano atteggiamenti di aggressività e paura verso stimoli esterni.

Sempre nello stesso anno John Cacioppo (2018), psicologo dell'Università di Chicago impegnato da anni nello studio degli effetti che la solitudine produce sulla salute umana, ha confermato l'indebolimento delle cellule immunitarie aumentando l'esposizione a innumerevoli infezioni. L'avvento della pandemia da Covid-19 ha visto impegnato un team internazionale di ricercatori nello studio dei comportamenti dei roditori in situazioni di isolamento. In seguito al periodo di isolamento dei roditori il gruppo di ricercatori hanno dimostrato che le femmine avevano un'alta propensione a cercare interazioni con gli altri topi, aumentando in maniera significativa anche le proprie vocalizzazioni emotive (cfr. Zhao et al., 2021).

La persona che vive situazioni di solitudine crea una distanza netta con il mondo delle relazioni sociali escludendo questioni di carattere affettivo e di solidarietà. La carenza relazionale spesso sfocia

in stati di inattività fisica comportando anche cattive abitudini alimentari, oltre a favorire l'aumento di materia grigia nel cervello dell'individuo e quindi a rischi depressivi, situazioni di stress e disturbi cardiaci.

«L'isolamento (*aloneness*) è uno stato ontologico a cui non corrisponde un'emozione. La solitudine (*loneliness*) è invece un sentimento spiacevole o inaccettabile che implica una sensazione di discrepanza tra il numero e/o la qualità delle relazioni sociali realizzate e quelle desiderate. La solitudine, inoltre, non è solo un sentimento negativo, ma è anche un'emozione positiva di separazione che può produrre un arricchimento personale (*solitude*)» (Cavallero et al., 2006, 24-25).

Infine, anche la ricerca denominata *Educazione intergenerazionale: il rapporto tra nonni e bambini durante il lockdown* (cfr. Angelini et al. 2021), promossa dal Laboratorio di Pedagogia Sperimentale dell'Università Roma Tre, ha preso in considerazione la variabile "solitudine" e le modalità pratiche che nonni e nipoti hanno adottato durante il periodo di isolamento per sopperire a questa mancanza di relazione con videocchiamate o mezzi a loro disposizione.

### Abitare il "tempo sospeso"

Lo scenario del *lockdown* ha concesso a molti anziani la possibilità di effettuare una riflessione sul proprio Sé attraverso gli strumenti digitali, in particolar modo i social network. Ciò giustifica la validità educativa della *solitude* e dell'autoformazione della persona nella sua globalità poiché vivere in isolamento durante la pandemia da Covid-19 non ha significato compiere una *fuga mundi* (fuga dal mondo), come accadeva in passato con gli anacoreti. Questa forma di isolamento è avvenuta stando "metaforicamente" nel mondo e fra gli eventi che lo hanno segnato aderendo alle politiche governative di confinamento domestico per contrastare la diffusione del virus SARS-CoV-2.

Tale visione consente di scoprire un'immagine di anziano che si forma stando nella propria cultura concedendo così alla pedagogia la possibilità di prendere in considerazione gli spazi in cui trascorre molte ore e in cui si registrano la maggior parte dei legami. La casa durante il *lockdown* è diventata l'ambiente sicuro per tutti, ma in realtà bisogna considerare questo luogo come spazio identitario perché al suo interno ognuno ritrova se stesso, rivive e costruisce ininterrottamente la propria esistenza.

Il valore simbolico riconosciuto alla casa, luogo di legami con persone e oggetti, concede all'anziano la possibilità di effettuare continui *flashback* e azioni progettuali. In particolare, tra anziani e casa si crea un legame forte perché al suo interno è avvenuto un investimento affettivo, e non solo economico o materiale. Per gli anziani la casa è lo spazio in cui ha innestato le radici con lo scorrere del tempo. Al suo interno, inoltre, si conservano innumerevoli ricordi che in questo contributo sono presi a pretesto per mutare la solitudine in qualcosa che attende di ricevere un senso col merito dell'autobiografia.

L'anziano, spesso, deve convivere con questo stato di isolamento attivando strategie di resilienza capaci di contrastare la solitudine, nemico invisibile al pari del Covid-19, e valorizzare le proprie attitudini.

In questo tempo sospeso molti anziani hanno scavato all'interno della memoria mutando in tal modo l'attitudine autobiografica in azione di cura. Ma anche la solitudine può diventare categoria educativa. Essa può essere associata alla pratica della meditazione e all'esplicazione del proprio Sé, e quindi adesione al *lifelong learning* per conferire un senso alla propria esistenza.

La solitudine nell'anziano durante il confinamento da pandemia ha agito silenziosamente muovendo in maniera invisibile i fili dell'esistenza verso il bisogno di raccontare. Questa solitudine ha spezzato molti legami affettivi incrementando una visione di tempo che possiamo considerare "sospeso" per le incertezze e le aspettative provocate dal Covid-19. Il tempo del *lockdown* ha spezzato i ritmi frenetici a cui eravamo abituati: le ore e i giorni trascorrevano lentamente nelle abitazioni di ognuno ampliando notevolmente il senso di solitudine forzata. In questo tempo "sospeso" i pensieri e i ricordi del passato sono riaffiorati in maniera irruenta. Non è un caso che in questo periodo c'è stato un incremento di produzioni autobiografiche da parte di anziani. Questi hanno voluto assegnare alle pagine di un diario i propri ricordi, le memorie di famiglia e le attese verso un futuro diverso.

Ma il valore della solitudine invita a scendere nelle pieghe delle cose che rivelano una propria essenza, e quindi a so-stare nelle domande, ovvero a con-vivere con pensieri, ricordi e parole. La temporalità è determinante per la ricostruzione della propria biografia poiché aiuta a comprendersi come soggetti inseriti nella ricerca tra continuità e discontinuità. Attraverso l'autobiografia si unisce il Sé alla temporalità accentuando il socratico *Conosci te stesso* considerabile come ritorno in Sé, e quindi come scommessa per osservarsi dentro e cercare un senso alla propria esistenza.

In sintesi, anche il paesaggio domestico durante il *lockdown* è stato sottoposto al concetto di trasformazione coinvolgendo gli anziani e il senso della cura del sé. Il tema della solitudine rimanda al tema della casa e del radicamento in essa come occasione per scendere in maniera radicale nel proprio sé. Il periodo da *lockdown* e la presenza del Covid-19 hanno permesso di ritornare e riscoprire l'attitudine autobiografica, per cui siamo in un tempo in cui poter riflettere (*re-* indietro e *flectere-* piegare) sugli anziani e la *solitude* come categoria educativo-formativa all'interno del paesaggio domestico.

## Il tempo tra poiesis e cura della solitudine durante l'emergenza sanitaria

Il tempo, appartenendo all'esistenza scandisce le tappe evolutive dell'uomo, per cui si presta come tema pedagogico legato al mutamento personale e sociale in cui si annoda l'educazione e la formazione. Altresì, l'invito a considerare la dinamicità tra la memoria e il tempo diventa significativo per l'anziano in situazioni di solitudine poiché la memoria agisce in esso e sul tempo che scorre: ambedue segnati dagli eventi che associamo all'epoca Covid. Significativa, a tal proposito, è la descrizione di tempo recuperata nella Grecia classica la quale restituisce una duplice lettura del tempo che è possibile racchiudere nei concetti di *kronos* e *kairòs*. Il primo è *quantitativo* in quanto indica il tempo che scorre "addosso" all'individuo nelle sue dimensioni di passato presente e futuro, ma è anche *oggettivo* perché nel suo scorrere segna il ciclo di vita teorizzato da Erik Erikson (1987). Il tempo *kairòs*, invece, ha una natura *qualitativa* perché al suo interno il soggetto ricorda il passato compiendo la pratica della speranza che è sempre una tensione verso il futuro. Tempo *kairos* è anche tempo di cura che rimanda alla sfera etico-pedagogica in quanto dedito alla formazione. In quanto tempo generativo al suo interno si rintracciano la memoria che fa parte della cura di sé, l'ascolto, il dialogo, la reciprocità e il riconoscimento. La «generatività può essere intesa come creatività, generazione di prole o produttività» (Luppi 2014, p. 40), ma è soprattutto relazione improntata alla capacità del prendersi cura che «costituisce l'essenza della prima e delle ultime fasi della vita» (p. 40).

La possibilità di unire il tempo alla solitudine durante il *lockdown* rimanda ad alcune implicazioni e riflessioni intergenerazioni rilevanti che in questo ambito non intendo affrontare per non perdere di vista il tema principale del presente lavoro. L'accostamento della solitudine all'aspetto poetico e trasformativo del tempo inaugurato dal Covid-19 aiuta a considerare i processi educativi e formativi attraverso cui l'anziano ha fatto ricorso all'attitudine autobiografica come dispositivo creativo per mutare la solitudine, intesa come *loneliness*, in *solitude*.

## Vivere creativamente la solitudine nell'epoca Covid

«La solitudine può essere un luogo creativo (pensiamo ad esempio a uno scrittore, a un poeta, a un pittore, a uno scienziato, a un filosofo, a un artista) e uno spazio importante per ritrovare se stessi, elaborare le proprie sensazioni ed intuizioni, riflettere su di sé e sulle relazioni con gli altri, pianificare il futuro ed essere intimi con se stessi» (Costantini 2019, 423).

La creatività è la capacità di risolvere un problema: non è solo l'atto di tirar fuori qualcosa *ex nihilo* ma qualcosa che appartiene a tutti e non è eliminabile neppure nelle condizioni più estreme della vita (cfr. Vygotskij 1972, p. 19-23). In merito alla capacità degli anziani di vivere creativamente il tempo di confinamento in casa risulta proficuo considerare la narrazione di sé come espediente educativo capace di spingere l'individuo ad attingere ai ricordi con il merito dell'empatia e dell'immaginazione. Attraverso l'immaginazione e il rispecchiamento è possibile scendere radicalmente nelle storie e nei dettagli autobiografici attinti dagli anziani, veri e propri libri viventi, risanando quella frattura esistente tra il tempo e la vecchiaia. Quanto più siamo noi stessi tanto più riusciamo ad essere creativi, per cui c'è una relazione tra la creatività e l'identità. Quest'ultima è dentro ogni individuo e la ricerca del sé si

produce con la creatività. Vivere creativamente, quindi, significa essere in contatto con la propria identità come hanno dimostrato coloro che, nella sua situazione pandemica, hanno coniugato la ricerca di sé a ciò che comunemente chiamiamo creatività. In poche parole, vivere creativamente significa essere in contatto con il proprio mondo soggettivo senza perdere il senso della realtà.

Gli anziani durante il *lockdown* hanno fatto i conti con le loro emozioni che hanno raccontato in più modi aiutandosi a razionalizzare l'evento inatteso. L'elemento del tempo, rispetto alla capacità di rielaborare i vissuti personali e familiari, coinvolge l'area personale e comunitaria. Nell'area personale rientra l'isolamento, la solitudine, la perdita e soprattutto il coraggio di fronteggiare la situazione attraverso l'esercizio della resilienza. In tal modo vivere creativamente la solitudine ha concesso agli anziani la possibilità di considerare la propria esistenza come un progetto, o meglio percepirsi in tensione verso il futuro: un tempo di attesa utile a strutturare quanto si è formato all'interno delle persone rispetto alla situazione pandemica (*solitude*) (Costantini, 2019).

La solitudine personale durante il periodo di confinamento per il Covid-19 ha messo tutti di fronte al rischio senza trovare una risposta al problema. Anziani e bambini manifestano lo stesso bisogno di rielaborare l'evento inatteso. Gli anziani, età in divenire (Deluigi, 2014), a differenza dei bambini posseggono un orizzonte valoriale utile a codificare il problema pandemico. L'atto del ricordare durante il *lockdown* rimanda a quelle tracce autobiografiche che hanno concesso all'anziano di trovare il modo per rinascere nel contesto. La narrazione aiuta a relazionarci a temi come l'autobiografia, intesa come pratica filosofica e di cura dove la scrittura di sé permette di vivere l'esercizio solitario e privato della memoria. L'autobiografia, per certi versi, richiama alla solitudine come isolamento, ovvero l'allontanamento dagli altri come dialogo con se stessi per superare dissidi interiori. Praticarla durante la pandemia ha significato mettere il *conosci te stesso* alla prova dai *social media* per recuperare il valore della solitudine intesa come «capacità dialogante con noi stessi che non esclude affatto l'altrui persona» (Giosi 2019, p. 200). Il *lockdown*, in un certo senso, si è configurato come periodo di ritorno verso la vita interiore, verso il sentire se stessi.

## Custodire e dare voce alle memorie degli anziani nell'epoca Covid

Con il paradigma multidisciplinare dei *Memory studies* (secondo cui l'azione del ricordare non è più un meccanismo fisiologico da studiare in laboratorio, ma è anche un processo di elaborazione socioculturale costruito in una dimensione sociale) si è giunti a una visione complessiva della memoria già segnalata da Maurice Halbwachs. La memoria è un orientamento e non averla accentua la situazione di solitudine. Gli studi di Halbwachs restituiscono una definizione di memoria come azione "dinamica" capace di rinnovarsi socialmente col soggetto che ricorre alla dimensione narrativa e alla pratica autobiografica come dispositivi ermeneutici utili alla costruzione identitaria.

Fare memoria è innestato alle strutture sociali che perpetuano i racconti resi comunicabili attraverso il linguaggio (cfr. Halbwachs 1997, 35-68) che veicola la cultura di appartenenza e forma la memoria individuale. Ma è soprattutto un'azione narrativa che crea relazione e comunicazione tra il soggetto ricordante e il gruppo di appartenenza creando un legame affettivo e protettivo. Halbwachs parla di *apprendistato biografico* come azione permanente che si affida all'autobiografia per affrontare problemi utili alle tappe di crescita. Il ricordo si sviscera su uno sfondo temporale capace di integrare la dimensione autobiografica e la famiglia, il primo contesto comunicativo per trasmettere memorie e valori.

La memoria testimonia le molteplici appartenenze sociali del soggetto, infatti sostiene Halbwachs (2001) che «ciascuno di noi porta con sé dei sentimenti e delle idee che hanno la propria origine all'interno di altri gruppi, reali o immaginari che siano; è con altre persone che interiormente ci intratteniamo» (94). L'inclusione della memoria autobiografica in quella collettiva diventa azione in cui il ricordo si fa pensiero e *habitus*, o strumento cognitivo per interpretare la realtà. Per Halbwachs in ogni comunità interagiscono la memoria attuale e potenziale. La prima si manifesta nel dialogo, viene valorizzata dalle istituzioni socialmente deputate a ciò e si concretizza in luoghi, monumenti, riti di commemorazione che rendono vitale il legame con il passato. Mentre la memoria potenziale rimanendo latente resta in attesa di essere valorizzata dal presente sociale com'è accaduto durante il *lockdown*. Questa memoria ha il compito di evocare il sentimento di familiarità verso il passato non ancora condiviso ed è ciò che ha concesso agli anziani durante il confinamento in casa a causa della

pandemia da Covid-19 di affidare le proprie memorie e autobiografie anche sugli spazi digitali. Ciò è accaduto presso l'Archivio Diaristico Nazionale e il Piccolo Museo del Diario di Pieve Santo Stefano, in tempi di pandemia ha creato uno spazio online denominato *Italiani in quarantena. I diari dall'isolamento*.

Infatti, la scrittura possiede un grande potere di conoscenza e di cura di sé riconosciuto anche dalle scienze umane e dalla psicologia clinica. Il valore terapeutico della scrittura autobiografica dà voce alla memoria, in un getto d'inchiostro incontrollabile capace di raccogliere e trasfigurarla. Si tratta dell'attitudine autobiografica come fenomenologia del Sé, possibilità introspettiva e di conoscenza del mondo. Della scrittura autobiografica si apprezza il valore educativo, ma l'interesse pedagogico è orientato a valorizzare i significati più reconditi. Nello specifico i temi della memoria "sociale" e "familiare" (Halbwachs 1997; 2001) aiutano a considerare il nesso esistente tra autobiografia, anzianità e solitudine durante la pandemia.

### **L'attitudine autobiografica come cura di sé**

Durante la pandemia il senso dell'abitare ha ri-disegnato il concetto di solitudine e valorizzato il pensiero autobiografico (Demetrio 1996) come esercizio per ritornare in se stessi. La pratica autobiografica aiuta a considerare la solitudine degli anziani come esperienza raccontata dal di dentro. Essa è una letteratura che si fa pedagogia perché diventa una narrazione e una lente di ingrandimento per conoscere la sua realtà esistenziale durante la nota emergenza sanitaria da Covid-19.

L'attitudine autobiografica riaffiorata notevolmente durante il lockdown rimanda alla prospettiva della formazione e della riappropriazione di un significato all'esistenza come cura di sé, e quindi categoria pedagogica e strumento per arginare l'impatto provocato dalla pandemia. Per Cambi (2004) la cura di sé è «una disposizione a coltivare se stesso, a costruire la propria identità attraverso strategie di promozione e di contenimento che mirano a forgiare uno "stile di attività" del soggetto» (129).

L'autobiografia è un'attività che può fare chiunque perché avviene negli spazi che aiutano a scavare all'interno della memoria e appropriarsi di questo metodo in tempi di pandemia ha facilitato la liberazione del proprio vissuto. La situazione di solitudine di molti anziani dovuta al confinamento prolungato a casa ha rinvigorito la narrazione autobiografica che in tempi diversi non sarebbe primeggiata. La scrittura autobiografica, stimolando la riflessività, permette di riportare eventi e ricordi del passato nel qui e ora: uno spazio-tempo all'interno del quale memoria e persona si compensano per mutare la solitudine durante il lockdown (loneliness) in solitudine e quindi tensione verso il futuro

Durante il confinamento domestico gli anziani si sono riappropriati dell'ascolto di sé stessi(e), aprendosi all'inatteso e cominciare a convivere in maniera costruttiva con una situazione di incertezza in modo adeguato alle sue particolarità. E' in questo senso che l'anziano ha potuto mutare la solitudine in occasione per vedere al di là dell'apparenza e l'attività di scrittura autobiografica è stata una vera e propria cura di sé. Imparare ad aver cura di sé significa addentrarsi in aspetti educativi rilevanti considerati come processi ininterrotti in quanto permettono di riabilitare gli aspetti affettivi e sentimentali che la pedagogia per tempo ha tenuto separati per favorire la sola ragione. Vigotskij (197) sostiene l'esistenza di una tendenza umana a "fare ordine" attraverso il linguaggio interno che permette di comunicare con se stessi e di parlare a se stessi in chiave pedagogica e a conferire un significato alle proprie azioni attraverso la narrazione. Per cui l'autobiografia è una fenomenologia del sé perché è un modo per entrare in contatto con le domande radicali anche in situazioni di solitudine concedendo a questi interrogativi di prendere forma assieme all'esplicito riferimento della ricerca identitaria.

### **Solitudine e pratiche autobiografiche come coltivazione del Sé**

La solitudine diventa il luogo in cui l'anziano può esercitare la propria originalità (Costantini 2019, 423). Rispetto al contesto e la capacità di reagire creativamente alla solitudine gli studi di Duccio Demetrio promuovono l'autobiografia per lo sviluppo del pensiero interiore e autoanalitico, considerati come una vera e propria pratica filosofica.

Demetrio cerca di valorizzare l'io narrante attraverso la scrittura perché la dimensione dialogica del racconto può cadere nel dimenticatoio, appunto per questo recupera il senso della scrittura e della portata educativa in essa contenuta. La scrittura autobiografica per Demetrio consolida le attività cognitive della riflessività diventando introspezione ed esercizio speculativo che pone degli interrogativi. Le domande esistenziali acuitesi nel *lockdown* hanno spinto le persone a scavare dentro di sé per superare l'*horror vacui* che si dipana sempre di più in quel senso di disorientamento dovuto dalla perdita di un'identità precisa e dalla memoria.

Quindi la scrittura autobiografica si incontra col pensiero filosofico o critico in cui l'uomo ha espresso sin dai suoi primordi il bisogno di raccontare a livello individuale e sociale permettendo all'autobiografia di aiutarlo a trovare una risposta all'antica domanda "chi sono". Anche il silenzio, avvertito durante il *lockdown* e acuitosi nel paesaggio domestico di anziani in condizioni di solitudine, occupa un posto centrale perché consente di entrare in contatto con queste domande ed è un valore educativo che caratterizza spesso l'età anziana. Dal silenzio inaugurato nei tempi "sospesi" sono affiorate numerose autobiografie che possiamo considerare come coltivazione del sé. Per cui è possibile associare la solitudine alla scrittura perché il silenzio crea la scrittura ed è indispensabile per giungere al ritrovamento con il proprio sé.

Duccio Demetrio, a tal proposito, sostiene che si scrive di sé per cercarsi, riconoscersi nelle parole che l'oblio stava già disperdendo, lasciandosi trasportare dalla scrittura che è la protagonista di questo metodo. La scrittura è un processo che aiuta a sfogliare le pagine della propria vita seguendo la linea cronologica dell'esistenza. Quindi è legata alla questione temporale, che è il riflesso delle tappe di crescita dell'uomo in tutte le sue sfaccettature che spesso rinviavo ad altre domande (cfr. Demetrio 1996).

Il tempo è un tema esistenziale che Demetrio da filosofo recupera e inserisce all'interno del programma autobiografico come questione legata all'interiorità. Il tempo "sospeso" inaugurato durante la pandemia da Covid-19 ha permesso a molti anziani di ricercare ricordi e trovare strategie per custodirli come avvenuto con l'iniziativa *Italiani in quarantena* promossa dall'Archivio dei Diari di Pieve Santo Stefano. Questi diari digitali dimostrano che associare il tempo "sospeso" alla narrazione autobiografica equivale a riconoscere il passato, il presente e il futuro come tempi che convivono con la storia dell'umanità segnata dalla pandemia imprevista. Ma può essere anche un riconoscimento alla creatività degli anziani in situazioni di fragilità e solitudine perché attraverso l'autobiografia hanno potuto scavare nelle esperienze e nel proprio vissuto, assumendo un carattere catartico ed introspettivo.

Demetrio (2013) dimostra che l'autobiografia riesce a toccare gli aspetti più reconditi della vita che richiedono il coraggio di incontrare sé stessi e durante il *lockdown* l'autobiografia è ritornata in auge per recuperare e custodire tracce di memoria rimaste inascoltate per tempo. Il ricorso all'io narrativo serve per ri-fondare una relazione basata sull'incontro intergenerazionale in cui anziani e bambini tramandano e custodiscono eventi, come il Covid-19, che hanno segnato un'epoca ancora da rielaborare.

## **Il valore documentario dell'autobiografia nell'epoca Covid**

Come già detto, l'autobiografia è una delle tante modalità del racconto a cui gli anziani hanno fatto ricorso durante il *lockdown*. Questo genere letterario ha un valore documentario perché testimonia l'esperienza vissuta dal soggetto narrante in determinati periodi, per cui considerare l'autobiografia come registrazione degli eventi accaduti nel tempo "sospeso" significa riconoscere gli anziani in una posizione centrale, e non secondaria, all'interno degli avvenimenti scaturiti dal Covid-19. Facendo ricorso all'autobiografia, gli anziani sono stati impegnati a rileggere il passato, altre volte, invece, hanno trovato soluzioni a problemi che li attanagliavano.

La solitudine può aiutare a scavare nella memoria aiutando la persona a prendere consapevolezza delle emozioni e dei ricordi che sono legati ad eventi significativi. Duccio Demetrio ha dimostrato la valenza terapeutica dell'autobiografia perché aiuta a scavare dentro di sé. È a tal proposito che la scrittura sovverte la solitudine in espediente formativo utile ad esplorare l'interiorità. L'autobiografia, quindi, serve per trasmettere ricordi, provare benessere e arricchire la mente e la vita del soggetto per l'intero ciclo esistenziale.



La narrazione del sé sta nell'autobiografia perché la memoria fa parte dell'identità e senza memoria non c'è neppure identità, per cui la narrazione è memoria di sé. È un valido strumento in cui l'uomo riesce a raccontarsi senza filtri per diventare qualcosa di più autentico rispetto a quanto si è stati fino a quel momento. L'esercizio fondamentale per giungere al centro della propria esistenza trova nell'autobiografia un antidoto alla *loneliness*.

Quindi, dire che l'autobiografia è una fenomenologia del sé equivale a cercare di calare il problema della solitudine negli anziani nella realtà in cui siamo immersi dove ciò che aiuta a scavare dentro sé è la pagina scritta: paradigma curativo capace di recuperare il senso della persona nella propria irripetibilità e indicibilità.

A conclusione del presente articolo si può quindi riassumere quanto fin qui visto ripercorrendo i nuclei tematici di maggior rilievo. Anzitutto la solitudine dell'anziano diventa lo snodo pedagogico su cui poter innestare l'attitudine autobiografica affiorata incisivamente durante il *lockdown*. La pratica autobiografica rimane ancora in larga parte inesplorata, soprattutto nel rapporto tra vita anziana in condizioni di solitudine e distanziamento sociale durante l'emergenza sanitaria da Covid-19. Nella consapevolezza che la vita di tutti è stata messa alla prova a causa della diffusione pandemica è possibile prendere in considerazione le strategie di resilienza e di tutela della "memoria" (famigliare e collettiva) adottate dagli anziani, senza tralasciare gli spazi digitali che si sono dimostrati efficaci per alleviare il senso di *solitude*. Il tutto in funzione di un'auspicabile integrazione tra approcci pedagogici che fanno riferimento alla persona educabile in ogni contesto socio-educativo.

In sintesi, le tematiche analizzate devono essere considerate come sfida per l'autoeducazione degli anziani interpellati, anch'essi, a compiere una sintesi con la cultura che hanno potuto costruire durante l'intero arco della propria esistenza e i nuovi scenari inaugurati dal Covid-19.

## Bibliografia

- Angelini, C., Scarpelli, G., Savoia, T., (2021). Educazione intergenerazionale. La relazione tra nonni e nipoti durante il lockdown (a cura di E. Zizioli, F. Pompeo, G. Carrus, V. Carbone) in *La ricerca dipartimentale ai tempi del Covid-19. Quaderni del Dipartimento di Scienze della Formazione, Scienze Sociali*, Roma TRE-Press, 39-50.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *Lancet (London, England)*, 391(10119), 426.
- Cavallero, P., Ferrari, M.G., Bertocci, B. (2006). La solitudine degli anziani autosufficienti. *G GERONTOL*, 54:24-27.
- Costantini, B. (2019). La solitudine ai tempi del COVID-19. Riscoprire le relazioni interpersonali e la *solitude* nella società iperconnessa. *Alpha Omega*, 22(3), 421-438.
- Deluigi, R., (2014). *Abitare l'invecchiamento. Itinerari pedagogici tra cura e progetto*. Milano, Mondadori Università.
- Demetrio, D., & Biffi, E. (2013). *Educare è narrare le teorie, le pratiche, la cura*. Milano: Mimesis.
- Demetrio, D. (2018). *La vita si cerca dentro di sé. Lessico autobiografico*. Milano: Mimesis.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi l'autobiografia come cura di sé*. Milano: Cortina.
- Erikson, E. (1984). *I cicli della vita continuità e mutamenti*. Roma: Armando.
- Facchini, C., & Sala, E. (2019). Anziani e nuove tecnologie. Rischi e opportunità. *Autonomie locali e servizi sociali*, 42(2), 151-162.
- Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19–65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*, 20(1).
- Gasperi, E. (2016). In dialogo con le fragilità nascoste degli anziani (I territori dell'educazione. Materiali 0010). Milano: Angeli.
- Giosi, M. (2019). *L'esperienza educativa e i suoi linguaggi dialogo, narrazione, humanitas*. Roma: Anicia.
- Halwachs, M. (1997). *I quadri sociali della memoria*, Napoli: Ipermedium.
- Halwachs, M. (2001). *La memoria collettiva*, Milano: Unicopli.

- Luppi, E. (2014). *Pedagogia e terza età*, Roma: Carocci Editore.
- Pichierri, M., & Guido, G. (2017). Anziani e social media: opportunità o minaccia? *Anziani e social media: opportunità o minaccia?* 151-166.
- Vygotskij, L. (1972). *Immaginazione e creatività nell'età infantile*. Roma: Editori Riuniti.
- Vygotskij, L. (1976). *Pensiero e linguaggio*. Firenze: Giunti-Barbèra.
- Zelikowsky, M., Hui, M., Karigo, T., Choe, A., Yang, B., Blanco, M. R., Beadle, K., Gradinaru, V., Deverman, B. E., & Anderson, D. J. (2018). The Neuropeptide Tac2 Controls a Distributed Brain State Induced by Chronic Social Isolation Stress. *Cell*, 173(5), 1265–1279.e19.
- Zhao X, Ziobro P, Pranic NM, Chu S, Rabinovich S, Chan W, et al. (2021) Sex- and context-dependent effects of acute isolation on vocal and non-vocal social behaviors in mice. *PLoS ONE* 16(9).