

L'età dell'oro

Chi è cresciuto negli anni del Boom e delle lotte sociali ora punta a fare della stagione successiva alla pensione l'occasione per reinventarsi e pensare in grande, anche sul piano delle relazioni. Perché a 70 anni si può essere felici come a 20. Basta seguire certe regole

di Paola Centomo

È ora di raccontarci una storia diversa sulla pensione. Una storia che stravolge i canoni con cui ce la siamo sempre raccontata. Benvenute nei nuovi Settanta, l'Èra nuova che gli studiosi dell'invecchiamento stanno predicando su per giù ovunque, ispirati da progressi tecno-medico-scientifici che ormai spostano sempre più in là i confini della vita da vivere in salute: a detta loro, l'Èra nuova può sprigionare una nuova fase esistenziale che nessuna generazione ha finora vissuto.

L'ultima spinta arriva dal gerontologo e psicologo americano di chiara fama Ken Dychtwald, che giusto ora, a settant'anni, ha condotto una ricerca su più di centomila americani in pensione, indagandoli fin dentro le dimensioni più intime. «I nostri studi mettono in luce che un numero crescente di uomini e donne avanti con gli anni non ha nessuna intenzione di "comportarsi come persone della loro età" e dunque di mettersi in qualche modo da parte. Loro, anzi, si ribellano agli stereotipi sull'invecchiamento e restano produttivi e coinvolti, in una sorta di nuova fioritura. Queste persone, insomma, cominciano a vedere nella pensione un'opportunità per costruire nuovi sogni, e partecipare, contribuire, reinventarsi attraverso nuove relazioni, nuovi interessi, nuovi modi di vivere», spiega nel suo nuovo saggio, ultimo di diciassette, che ha intitolato *What Retirees Want: a Holistic View of Life's Third Age*, quasi un manifesto di questa era oggi allo stato nascente.

Il trend più dirompente della storia

Dychtwald, che dagli anni Settanta studia l'avanzare degli anni e i suoi riflessi, svela così di persone che oggi, approdate alla pensione, progettano di lanciarsi nel business che hanno accarezzato per tutta una vita, o di allenarsi per correre la loro prima maratona, prendere la laurea mancata in gioventù, magari separarsi, risposarsi... Dice Dychtwald che questa generazione così in movimento è il frutto della rivoluzione della longevità, che lui definisce «il trend più dirompente della storia dell'umanità». L'umanità, scrive, ha abitato la terra per centomila anni, ma la nostra aspettativa di vita s'è messa a correre negli ultimi 100. Negli Stati Uniti, un secolo fa era di 55 anni, oggi è di 79; in Cina, negli anni Cinquanta si viveva in media 35 anni, oggi 75. E c'è da scommettere che le grandi scoperte che la medicina già promette faranno spiccare altri grandi balzi sulla linea del tempo alle nostre esistenze. E a quel punto, quanti decenni durerà la pensione?

Sulle vette della longevità gli italiani ci stanno da molto, con il record di lunga vita in Europa: 80,8 anni è la speranza di vita alla nascita per gli uomini, 85,2 per le donne (dati Istat 2019 pre-Covid). E così avanza, anche in Italia, un'avanguardia di pensionati e pensionate che tutto si sta inventando pur di non spe-



Curiose e pronte a vivere una nuova stagione di pienezza. Molte over 60 si identificano oggi in questa definizione, che fa della terza età quasi una seconda gioventù.

gnere la luce. A 71 anni l'ex manager ed ex ministra/sindaca Letizia Moratti torna in pista, in Regione Lombardia, per prendere il timone dell'assessorato al centro del ciclone, quello al Welfare. A 76, la ex cronista del *Corriere della Sera* Lina Sotis è ora il ruggente motore di Quartieri Tranquilli, potentissima organizzazione di volontariato con reti e attività in tutta Milano, in cui è riuscita a coinvolgere professioniste amiche approdate alla pensione.

Il terzo tempo dell'amore

La scrittrice Lidia Ravera, che di anni ne ha quasi 70 (vedi riquadro a pag. 40), qualche mese fa ha lanciato una collana di storie d'amore tra sessantenni e oltre - si chiama *Il terzo tempo*, per l'editore Giunti -, con la mira di «sparare sugli stereotipi, quelli che ci vorrebbero dimesse e arrese, tutte intente a cancellarci le rughe e la data di nascita, cariche di nostalgia e di invidia». Settantenni intenzionate a scavallare gli stereotipi sull'età sbociano qua e là e raccontano sui social delle nuove, galvanizzanti chance che hanno dato alla loro esistenza, vedi la sessantottenne Danila Torcoli, che ha deciso di diventare atleta di pole dance e acrobatica aerea, e vedi Maria Laura e Lidia, che dopo matrimoni etero tristissimi e camuffamenti durati tutta una vita, hanno fatto coming out, si sono dichiarate pubblicamente il loro amore omosessuale e, in pensione, si sono sposate. Tanti e tante non smettono di investire nel lavoro.

Una recente indagine di Bva Doxa rivela che gli over 60 sono sempre più dinamici: oltre 2 milioni lavorano e più della metà - il 55 per cento - lo fa per scelta. «Dal nostro osservatorio emerge come gli over 60 italiani siano carichi di desideri, ancor più che di bisogni, con voglia di futuro e di progettualità», conferma l'amministratrice delegata di Bva Doxa Vilma Scarpino, commentando lo studio.

I Baby Boomers si sono sempre sentiti protagonisti

C'entra sì il fatto che hanno davanti a sé praterie di giorni da vivere, ma pure che sono una generazione, quella dei Baby Boomers, che è entrata - ed è rimasta - nel mondo da protagonista e che ha portato cambiamenti in ogni ciclo di vita abbia attraversato. «Nel loro caso non parlerei di anziani ma, appunto, di una generazione, attraversata com'è da valori comuni fortemente condivisi sin da quando erano adolescenti, perché si tratta di una generazione molto protagonista, che è stata giovane quando i giovani si prendevano la scena sociale, facevano rivoluzioni, sperimentavano una centralità fino ad allora inedita sulla scena mediatica. Del resto, è una generazione cresciuta negli anni Sessanta e Settanta, due decenni diversi ma accomunati da un forte e diffuso desiderio di cambiamento e di presa di posizione nei confronti delle cose», dice Federico Capeci, autore di *Generazioni, chi siamo, che cosa vogliamo, come possiamo dialogare*, un saggio appena pubblicato da FrancoAngeli che fa capire con molta efficacia perché il periodo storico in cui si è nati condiziona così nel profondo il modo di vedere le cose. «E poi parliamo di ex ragazzi che hanno vissuto il miracolo economico e le sue code, che sono stati spettatori di una lunga serie di primogeniture, il primo uomo sulla luna, le prime utilitarie di massa, il primo pc... Le Baby Boomers hanno rappresentato la prima generazione di donne che ha cercato una definizione di sé anche fuori dalla dimensione famigliare. Parliamo insomma di sessanta-settantenni ottimisti e

ambiziosi, concreti e battaglieri, che portano nel Dna attitudine all'innovazione e fiducia nel futuro e che anche oggi vedono la realtà come qualcosa che si può modificare, attraverso le azioni».

Non bastasse, sono tantissimi, una moltitudine, 15 milioni di persone, un quarto di tutti gli italiani, di cui quasi la metà - fonte Istat - è già in pensione e, in particolare, fino ai 64 anni rappresentano il segmento più prospero della popolazione italiana. «Per i tanti fattori che abbiamo ricordato, c'è da scommettere che non si adatteranno a vivere l'invecchiamento come lo hanno vissuto i loro genitori, che sono stati sicuramente più cauti e silenziosi», conclude Federico Capeci, che è Ceo della società di consulenza e data management Kantar Insights Division per Italia, Grecia e Israele. «Loro sicuramente si candidano invece ad affrontarlo con il protagonismo che, convenzionalmente, è associato ad altre età della vita».

Che cosa voglio fare da grande?

Insomma, se il tempo non avesse una età, questa avanguardia di nuovi senior sentirebbe di non invecchiare. Se non fosse che anche loro rischiano di pagare l'errore in cui, a detta degli esperti, cadono su per giù tutti, ovvero pensare al pensionamento come a una sorta di interruttore on-off: il giorno prima stai lavorando, quello dopo ti ritrovi in pensione e in quello stato rimani. Il gerontologo Ken Dychtwald sostiene invece che il pensionamento è una successione di fasi, che inizia quando ancora si lavora, persino quindici anni prima, con la fase dell'immaginazione (si fanno fantasie su quel che si farà finalmente liberi dal lavoro) e segue con il periodo di anticipazione, in cui le persone immaginano più concretamente, quando sono a un pugno di anni dalla pensione, cosa faranno nei mesi a venire. Sopraggiunge, quindi, l'immediato periodo di pensionamento, una sorta di luna di miele in cui più o meno tutti sono euforici per la quantità di tempo privo di doveri che si è liberato, e questa fase dura uno, due anni.

A quel punto, quando ci si è tolto lo sfizio di aver giocato tutte le partite a tennis che si volevano o aver letto tutti i libri che si sognavano, ecco arrivare il momento clou, quello della verità, quando si esplorano le domande che daranno un senso al tempo che verrà: cosa farò tutto il giorno, da ora in poi? Cosa mi piacerebbe per davvero realizzare? Che persona voglio diventare? Che senso vorrò dare alla mia vita? Insomma, se strategia c'è per giocare nel migliore dei modi questa stagione dell'esistenza, comincia dal pensare che la pensione stessa è una sequenza di cambiamenti nel tempo, e che più saremo capaci di imboccare strade nuove, risalire tornanti, esplorare i deserti, più opportunità avremo di realizzarci. E, magari, se saremo in salute, capaci e fortunati potremo scoprire che si abbiamo avuto tanto, ma che il meglio deve ancora venire. «Se, con il passare degli anni, ci si convince che più o meno tutto è già andato, ben che vada ci si mette nello stato d'animo di aspettare il meno peggio» dice Linda Brunetta, autrice e regista - tra i suoi cult ci sono le trasmissioni Rai *Avanzi* e *La tv delle ragazze* - che a 68 anni ha scritto il suo primo romanzo, *Il meglio deve ancora venire* (per la collana Terzo Tempo, Giunti Editore), dove la protagonista, prossima ai settanta e divorziata dal marito traditore seriale, si sta finalmente aggiustando dentro un confortevole quieto vivere quando un romantissimo cataclisma fa saltare un pezzo alla volta

SEQUE

Sono oltre
2 milioni
gli italiani over 60
che lavorano:
il **55%**
lo fa per scelta.

SEGUITO

quel comfort. «Mi chiede perché quel titolo? Ho rubato le parole a un'intervista di Renato Zero e ho voluto spenderle nel libro come un auspicio. Effettivamente io credo che molto possa ancora arrivare a condizione che lavoriamo su noi stesse, per stare bene, in forma, in salute, anzitutto, e poi per continuare a costruire conoscenza: io ho appena scoperto gli strepitosi podcast dello storico Alessandro Barbero, che ascolto con grande godimento in cuffia quando esco a camminare da sola». In team con altre cinque autrici, Linda Brunetta ha da poco terminato di scrivere la sceneggiatura di una serie tv, che intreccerà le vite di condominio di sei over Sessanta, tutti in modalità *Friends*, a partire dalla protagonista, una scrittrice di soft porno. «Ma quanto resta forte lo stereotipo per cui gli uomini invecchiando migliorano, noi invece deperiamo!? Ecco io credo che liberemo energie a vantaggio di noi stesse quando smetteremo di crederci anche noi e non confonderemo più la bellezza con la giovinezza, in un'estenuante battaglia estetica anti-ageing. E, comunque, sono convinta che si resta vitali se si continua ad avere la volontà di stare dentro il presente, di esserci, di partecipare».

Tramandare le proprie competenze o reinvestirle?

Con una linea del tempo destinata ad allungarsi, bisognerà anche trovare modalità per dare ruolo e responsabilità a chi, dopo decenni di lavoro, smette. «In alcuni Paesi del nord Europa e negli Stati Uniti si stanno definendo accordi per continuare a usare, in qualche modo, le competenze professionali di chi è andato in pensione», dice Chiara Ruini, professoressa associata di Psicologia Clinica all'Università di Bologna che è anche Presidente della Società Italiana di Psicologia Positiva, una branca recente che ha il suo focus su benessere psicologico, resilienza, qualità della vita... «Ma concordo sul fatto che una vita sempre più longeva apra prospettive alla fase del ritiro professionale che vanno oltre la continuazione delle attività e delle abitudini di sempre. Penso davvero alla scoperta di nuove parti di sé, all'intra-

Il 71% dei 60/80enni vive con il proprio partner

(dati tratti dalle ricerche Bva Doxa 2018 e 2019 per Senior Impact Initiative, nell'ambito dei SingularityU Italy Summit)

prendere un altro percorso di vita... La parola che apre nuove porte è "curiosità": se si hanno voglia e modo di tenerla allenata, regala incredibili poteri. Non conosciamo ancora le conseguenze che lascerà la pandemia sui più anziani, non sappiamo se si scopriranno più fragili o, al contrario, ancora più appassionati alla vita, ma io credo che avrà più opportunità chi riuscirà a stare nel presente, in contatto con le generazioni più giovani. Avrà più chance chi, davanti al successo di Tik Tok, vorrà scoprire le ragioni del fascino che esercita sui nipoti, anziché necessariamente stigmatizzarlo come una sciocchezza di questi tempi. Infine, vorrei ricordare che molte persone una volta diventate anziane vivono una contentezza che ha paragoni quasi solo con quella dei vent'anni», considera Chiara Ruini, richiamando la teoria della Curva a U della felicità, che venne messa a punto dopo lunghe ricerche universitarie portate avanti su più di un milione di persone in 52 Paesi del mondo. «La ricerca scopri che l'apice della felicità si percepisce a 20 anni, che intorno ai 30 comincia ad abbassarsi, a 40-50 anni è al minimo storico, quindi si impenna vertiginosamente dai 50 ai 70 anni».

Un piglio da esploratrici

Dopodiché, a partire da questa trama potenzialmente così positiva e promettente, a ciascuna toccherà tagliare e cucire fili per tessere la sua specialissima, originale stagione di vita. Purché, ammonisce Ken Dychtwald, non smetta mai di pensare in grande. «Troppi pensano ancora troppo in piccolo», ha detto al New York Times. «Nel corso degli anni, ho chiesto a migliaia di persone di ogni estrazione sociale che si stanno avvicinando alla pensione cosa sperano di fare una volta lì. Mi dicono: "Voglio riposarmi, fare più esercizio fisico, stare con la mia famiglia, leggere libri fantastici". Quindi la maggior parte si ferma. Pochi si sono presi il tempo o hanno fatto lo sforzo di studiare le innumerevoli possibilità che li aspettano o esplorare tutti i modi in cui possono trascorrere il prossimo periodo della loro vita».

iO

«Una fortuna, che va meritata»

Lo crede la scrittrice Lidia Ravera, che aggiunge: «Si deve lavorare molto contro l'immagine stereotipata della vecchietta».

«Se riusciamo a sintonizzarci sull'intensità con cui i bambini – i nipotini – vivono il presente, riusciamo a fare durare di più il tempo»: così parla della nonnità la scrittrice Lidia Ravera, che da qualche anno ragiona e scrive sulle opportunità del terzo tempo della vita e che nell'ultimo romanzo, *Tempo con Bambina* (Bompiani), ha raccontato della sua relazione con la nipote di quattro anni, Mara.

Perché i nipoti possono essere una chance di rigenerazione?

Perché i bambini incarnano un sogno che appartiene a tutti, e cioè l'essere ogni giorno diversi rispetto a quello precedente. I

bambini piccoli, principianti assoluti della vita, vivono insediati nel presente e sanno goderselo in pieno, vivendo l'incanto della scoperta del mondo. Se a sessanta, settant'anni sai installarti nel presente con la loro intensità, eviti di guardare al passato e al tempo che non c'è più ed eviti di guardare al futuro scorgendo il tempo che si assottiglia.

Crede che la sua generazione esprima un modo di essere nonna diverso da quella precedente?

Sì certamente, perché noi siamo diverse da chi ci ha preceduto. Noi siamo state le prime donne a

diventare madri per scelta, dunque ora non facciamo le nonne perché cerchiamo l'ennesimo ruolo sociale che ci legittimi agli occhi del mondo, magari dopo esserci sentite inutili mano a mano che i figli diventavano grandi. Io ho una vita piena e faccio la nonna perché lo desidero.

Racconta di avere completamente perso la testa per la piccola Mara. Quanto spazio c'è per gli innamoramenti, i tanti tipi di innamoramento, nel terzo tempo della vita?

Sono sempre sorpresa dalla ricchezza dei romanzi d'amore

che le donne oltre i sessanta mi mandano: l'amore continua, sempre, se hai il coraggio di vivere le trasformazioni. E se ti liberi del bisogno di essere guardata e guardi di più, vedi anche di più. Salute permettendo, io credo che una persona abbia un po' il terzo tempo della vita che si merita: questa fase dell'esistenza è tra le più forti, interessanti, gioiose e anche sorprendenti, a patto che si rovescino gli stereotipi sull'età e sull'invecchiamento, ci si sottragga alla pigrizia, si lavori con ostinazione e generosità per tenere la propria gerla sempre piena.