

LONGEVITÀ

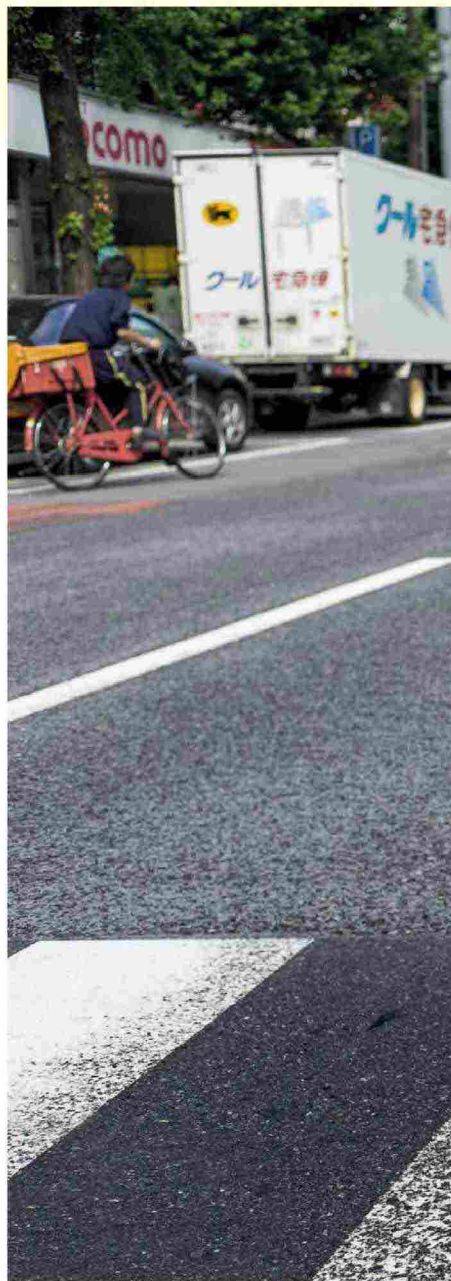
Scene urbane a Tokyo Un'attempata signora attraversa la strada nel quartiere di Shinjuku, il più "giovane", movimentato e nottambulo della capitale giapponese. A nord di Shinjuku c'è Sugamo, noto come "il quartiere degli anziani".

Intervista all'economista inglese Andrew J. Scott, uno dei due autori di un saggio che sta rivoluzionando l'approccio con gli anni che passano. Certo, cibo e attività fisica fanno molto. Ma è più importante costruire una società componibile, dove a ciascuno di noi, in ogni fase della vita, sia possibile reinventarsi

Per invecchiare bene bisogna ribaltare il proprio punto di vista: non pensare a quanti anni hai, ma a quanti anni hai ancora da vivere": la proposta arriva da Andrew J. Scott e Lynda Gratton, docenti alla London Business School e autori di un saggio appena pubblicato da FrancoAngeli, *La nuova longevità. Un modello per prosperare in un mondo che cambia*, che si propone di rivoluzionare il modo in cui vediamo gli anni che passano. Dedicato agli effetti della rivoluzione tecnologica sul mercato del lavoro, il libro approfondisce i temi del best seller pubblicato dai due nel 2017 e mai tradotto in italiano, *The 100 years life*, ovvero come la longevità cambia il nostro approccio alla vita. «La cosa continua a stupirmi, ma molti lettori mi dicono che quel libro gli ha rivoluzionato la vita: probabilmente abbiamo colto un cambiamento che era nell'aria», osserva Scott. Che ha raccolto nel sito *100yearlife.com* le storie di quanti vivono sulla loro pelle i problemi che affrontano: gli anni che passano, le difficoltà di rimanere al passo con il mercato del lavoro, la paura ma anche la voglia di cambiare. Di sentirsi giovani, perché gli anni da vivere sono ancora molti. «Ho deciso di scrivere questo libro, insieme a Lynda Gratton, perché non sopportavo più di vedere l'invecchiamento trattato come un problema, legato ai costi delle pensioni della sanità e così via, e non come un'opportunità: non siamo mai stati così longevi e in salute, ehi, è una buona notizia!», commenta Scott, 56 anni, ammettendo che il tema lo riguarda personalmente. L'invito è a cambiare la prospettiva: «L'inglese medio non è mai stato così vecchio, ma al tempo stesso non ha mai avuto tanta vita davanti a sé», sottolinea l'economista. «È un'opportunità e al tempo stesso una responsabilità». Per gli individui, ma soprattutto per la società che deve adeguarsi a un mondo in cui si vive di più e s'invecchia più tardi.

«Oggi possiamo parlare di vecchiaia dopo i 75 anni, ma è l'organizzazione della società che deve riprogrammarsi per offrire opportunità alle persone mature, e per non disperdere risorse preziose», commenta Cristina Castelli, psicologa, docente all'Università Cattolica di Milano. La pensione? «È un'istituzione meritoria, nata nel

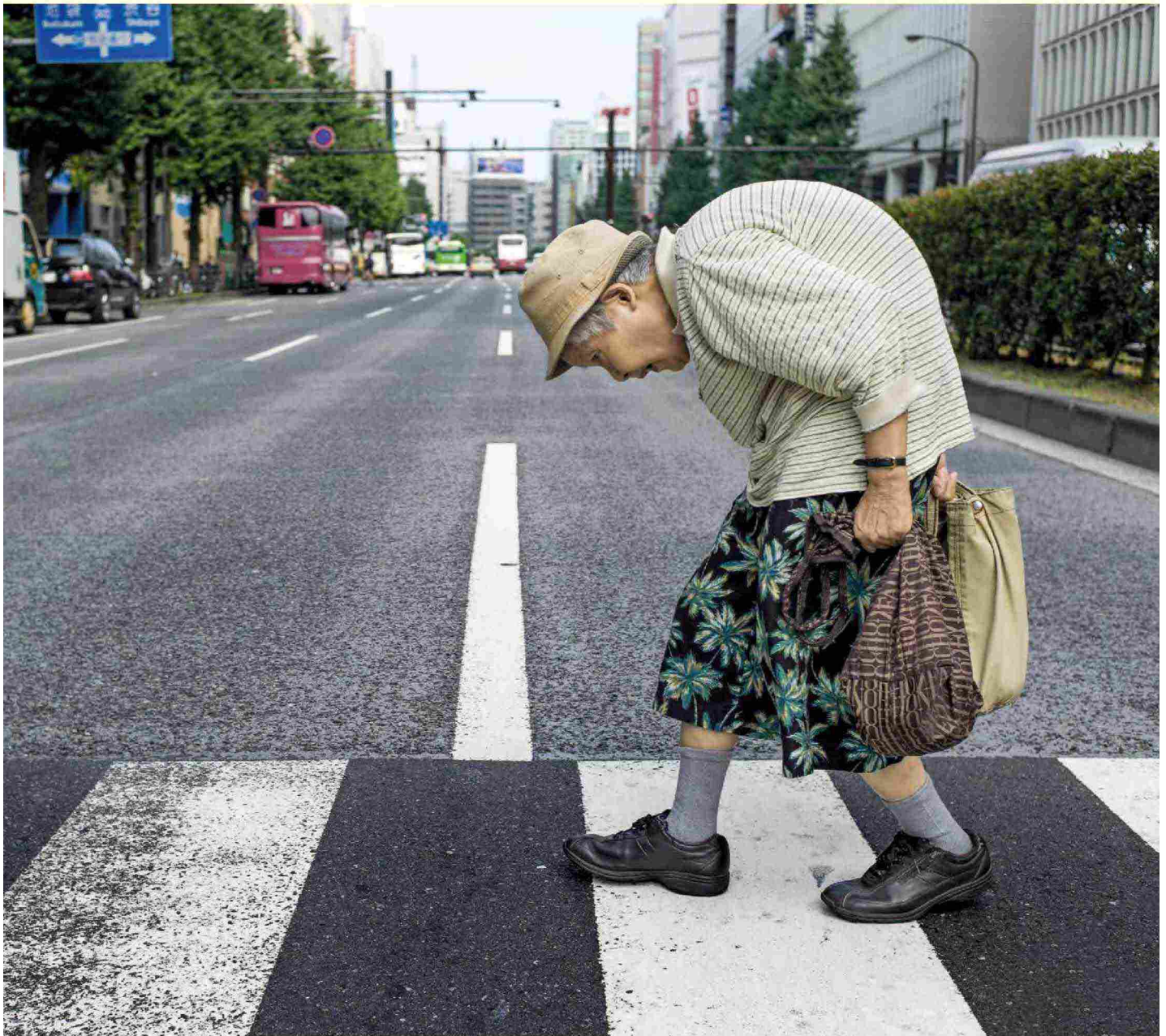
Il Giappone che invecchia
 Le foto in queste pagine sono di Lee Chapman, fotografo inglese arrivato a Tokyo negli anni Novanta. Il suo obiettivo è stato subito attratto dalla quotidianità coraggiosa e tenace degli anziani.



Quanti *anni hai* (da vivere bene)?

DI Paola Emilia Cicerone

FOTO DI Lee Chapman





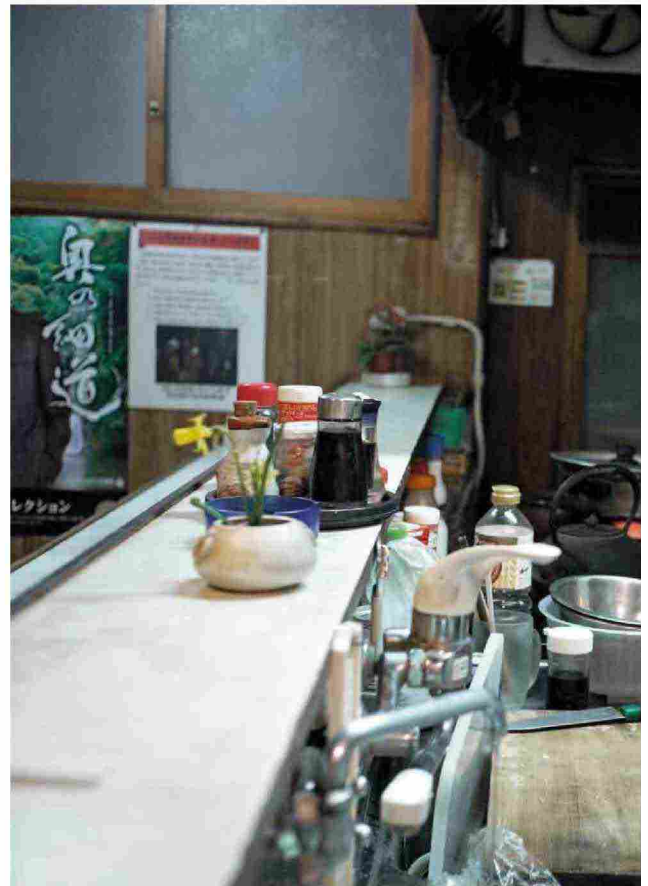
I confini della terza età Oggi possiamo parlare di vecchiaia dopo i 75 anni, ed è quindi l'organizzazione della società che deve riprogrammarsi per offrire opportunità alle persone mature, e per non disperdere risorse preziose.

Problema/opportunità? L'invecchiamento oggi andrebbe trattato come un'opportunità: non siamo mai stati così longevi e in buona salute, e questa è una buona notizia.



diciannovesimo secolo per consentire agli anziani di trascorrere serenamente gli ultimi anni di vita. Ma adesso il periodo di pensionamento è troppo lungo», ricorda Scott. E non si tratta solo di aumentare l'età pensionabile: «È il mercato del lavoro che richiede maggiore flessibilità: il tempo libero a disposizione è aumentato, e questo è un bene, ma forse possiamo usufruirne in modo diverso, fare delle pause, un anno sabbatico, lavorare meno giorni alla settimana o meno ore al giorno», sottolineano gli autori. In altri termini, la vita in tre fasi - la prima dedicata a scuola e università, la seconda al lavoro, in genere lo stesso, e l'ultima alla pensione - non funziona più. «Dovremmo poter entrare e uscire dal mondo del lavoro e avere la possibilità di formarci per rispondere alle esigenze di un mondo che cambia», spiega Scott. Oggi il progresso tecnologico richiede di acquisire nuove competenze, molti posti fissi stanno scomparendo, «ma se la tecnologia fa perdere posti di lavoro, ne crea anche di nuovi», ricorda. «In Giappone, per esempio, i robot sono utilizzati per sollevare i lavoratori anziani dalle incombenze più faticose, in modo da permettere loro di continuare a lavorare». E poi, i robot non possono sostituire gli umani: «Le competenze relazionali sono sempre più importanti. Servono empatia, sensibilità, intuito, abilità che ai robot mancano - e mancheranno chissà per quanto - e che per i lavoratori più maturi possono essere un punto di forza», osserva. «Quante volte, per fare un esempio, ci dimentichiamo che i consumatori in età sono sempre più numerosi, e che in molte occasioni potrebbero gradire di essere seguiti da un coetaneo?».

Certo, bisogna abbattere una serie di stereotipi: d'altronde, scherzano gli autori, «in un mondo in cui i Rolling Stones hanno in media 15 anni più dei componenti della Corte Suprema degli Stati Uniti, le norme sociali vanno aggiornate rapidamente». Rinunciando all'idea che oltre una certa età non si possano imparare cose nuove: «È uno stereotipo, falso come molti stereotipi», dice Scott. «E comunque chi si avvicina oggi alla maturità è diverso dagli anziani di mezzo seco-





La fase storica Siamo in una situazione di transizione, la nostra identità di persone mature non è quella che era, non è ancora quella che potrebbe essere. Ma per invecchiare bene dobbiamo avere uno scopo, trovare ciò che ci fa star bene e farlo.

La lezione giapponese Nel Paese del Sol Levante il progresso tecnologico e i robot sono utilizzati per sollevare i lavoratori anziani dalle incombenze più faticose, in modo da permettere loro di continuare a lavorare.

lo fa, ha un'istruzione che permette una maggiore flessibilità». Dunque bisogna imparare a ragionare in modo diverso: «Soprattutto, a guardare il tempo in modo diverso: se pensiamo agli anni che abbiamo ancora da vivere, anche l'idea di tornare a studiare, o progettare un nuovo lavoro, magari rispolverando vecchie passioni, diventa una possibilità concreta», osserva Scott. Che ci invita a riflettere sui nostri interessi e le nostre competenze: «Oggi siamo in una situazione di transizione, la nostra identità di persone mature non è più quella che era, e non è ancora quella che potrebbe essere. Ma per invecchiare bene dobbiamo avere uno scopo, trovare quello che ci fa stare bene e farlo». Puntando sulla creatività e sull'apertura mentale. «Sulla resilienza intesa come capacità di rigenerarsi, particolarmente importante dopo il pensionamento», ricorda Castelli. «Dobbiamo imparare a guardare agli anni che abbiamo ancora davanti, ai traguardi da raggiungere». E nel nostro Paese, precisa la docente, «la riforma del terzo settore, del volontariato potrebbe essere un'opportunità per valorizzare le persone che vengono dal mondo del lavoro e hanno ancora molto da dare alla società». Che fa ancora fatica ad adeguarsi alle novità: «In alcuni paesi, come l'Italia, la situazione è ancor meno flessibile che altrove», ricorda Scott, «ma il problema è generalizzato, basti pensare che tra le tante agenzie create dalle Nazioni Unite, non ce n'è neanche una dedicata all'età matura». E i problemi da affrontare sono tanti: in un mondo che vive di più invecchiare bene diventa un imperativo, per non rendere insostenibile la spesa sanitaria e garantire una buona qualità di vita, «e questo significa lavorare sulla prevenzione, per tutta la durata della vita, puntando soprattutto su attività fisica e alimentazione corretta: almeno su quest'ultimo punto voi italiani siete messi un po' meglio di noi», sorride Scott. «Ma se questa terribile pandemia ci ha insegnato qualcosa, è che la salute è fondamentale, soprattutto per gli anziani». Ma per stare bene bisogna anche superare gli stereotipi negativi sulla vecchiaia - «sappiamo che chi ha una percezione positiva

Me Time

D163



Un mondo da non far scomparire Ci ha raccontato Lee Chapman, fotografo di queste immagini: «Ho parlato personalmente con tutti gli anziani che ho ritratto, perché abitano una Tokyo che sta scomparendo, e che mi ha sempre affascinato».

Cambio di paradigma Più che assicurazioni sulla vita, andrebbero pensate assicurazioni sulla longevità, affinché le persone non esauriscano troppo presto le risorse economiche.



Attività documentate Gli ottuagenari giapponesi qui ritratti aprono ancora le saracinesche, a Ogikubo, a Tsukiji, magari qualche ora al giorno, magari qualche giorno alla settimana. E la longevità diventa memoria collettiva.



Costruirsi interessi e relazioni Le società moderne hanno "inventato" adolescenza, giovinezza, vecchiaia. Oggi dovremmo immaginare altre età: disconnettendo l'età anagrafica dalla fase della vita in cui ci troviamo.

dell'età matura invecchia meglio», ricorda l'economista - avere cura del prossimo benessere emotivo, puntare sulle relazioni, «frequentando persone di età diverse, perché le relazioni intergenerazionali aiutano a mantenersi aperti alle novità». Non è una strada facile, «e per alcuni è particolarmente impegnativa. È indispensabile garantire un sostegno ai più fragili, aiutare chi perde il lavoro a riqualificarsi, anche ripensare alcuni istituti: più che ad assicurazioni sulla vita per tutelare chi rimane, per esempio, potremmo pensare ad assicurazioni sulla longevità, per evitare che le persone esauriscano troppo presto le loro risorse economiche». E poi garantire alle donne una vera divisione di compiti in famiglia, come già fanno alcuni paesi scandinavi, per evitare che i progetti personali finiscano schiacciati dalle incombenze, i nipotini da seguire e i genitori anziani di cui prendersi cura: «Il lavoro flessibile dovrebbe essere *gender neutral*, con responsabilità divise tra i due coniugi per permettere alle donne di avere una famiglia e una carriera».

Anche se le donne hanno più risorse degli uomini, «per i quali spesso il pensionamento è legato alla perdita del ruolo e può portare isolamento e depressione, mentre loro sanno reinventarsi costruendosi interessi relazioni», ricorda a Castelli. Forse proprio «reinventarsi» è la parola chiave: «Abbiamo "inventato" l'adolescenza e la vecchiaia, oggi dobbiamo immaginare altre età», ricorda Scott. E imparare a disconnettere l'età anagrafica dalla fase della vita in cui ci troviamo: «alla fine», ipotizza Gratton, «i cambiamenti più radicali arriveranno dalle nostre scelte individuali».