

## **Pandemia e Futuro dei Senior**

**Le opinioni e i consigli degli esperti di Osservatorio Senior**

Aprile 2020

Prendendo spunto dall'articolo pubblicato lo scorso 17 aprile sul sito dell'Associazione Osservatorio Senior, dal titolo [“Pandemia: quale futuro per i Senior”](#), e considerando i cambiamenti forti che la pandemia sta producendo su tutti gli aspetti della vita, anche e forse soprattutto di senior e anziani, il comitato guida di Osservatorio Senior ha pensato di raccogliere e mettere in comune le opinioni degli esperti che seguono le varie sezioni del sito, per capire se si sta modificando l'atteggiamento dei Senior verso il futuro, atteggiamento che negli ultimi anni è stato dominato dalla possibilità di immaginarsi una vita lunga, piena e attiva.

Agli esperti che collaborano al sito è stata chiesta la loro opinione, chiedendo di rispondere alle seguenti domande:

1. Secondo te, come vivono l'emergenza attuale i Senior?
2. Quali sono i loro sentimenti prevalenti
  - nella sfera privata (timore, solitudine, fiducia in sé, ecc.)?
  - nella sfera collettiva (fiducia / sfiducia negli altri, nelle istituzioni, nella scienza e nei medici, ecc.)?
3. Ti ci ritrovi nella descrizione dei due atteggiamenti di fondo di seguito descritti?  
Hai considerazioni in merito?  
*“Quel che però è più importante e che, a mio modo di vedere, ci dirà come vivremo nel futuro, è l'atteggiamento di fondo che dominerà le menti di senior e anziani: rimarrà (anzi, si irrobustirà) un atteggiamento fiducioso sulla possibilità di una lunga vita in accettabili condizioni di salute ed economiche? sulla possibilità di vivere appieno gli anni a venire sul piano intellettuale, fisico, relazionale?  
Oppure prevarrà una crescente non fiducia nelle proprie capacità e possibilità, una paura bloccante che impedirà persino di pensare a costruire un futuro appagante per gli anni che rimangono da vivere?”*
4. Tra i due atteggiamenti di fondo sopra descritti, qual è quello che sta prevalendo / che prevarrà tra i Senior?
5. Secondo te, qual è realisticamente un “futuro appagante” che i Senior possono aspettarsi per il futuro?
6. Che consigli daresti ai Senior per costruire un “futuro appagante” data la situazione?

Il presente documento fa una sintesi, riportata nelle pagine seguenti, delle risposte ricevute. Si ringraziano le persone che hanno dato il loro contributo: Patrizia Belleri, Francesca Bertè, Corrado Bottio, Silvano Busin, Carla Facchini, Wally Festini Harris, Julio Gonzalez, Silvia Lo Vetere, Arianna Rolandi, Alessandro Rosina, Sergio Sorgi.

La sintesi è stata elaborata da Enrico Oggioni, che spera di aver rappresentato fedelmente, ancorché sinteticamente, le opinioni raccolte.

Questo documento è inteso come base per una ulteriore raccolta di opinioni e commenti, che verrà stimolata attraverso la sua pubblicazione sul sito di Osservatorio Senior e attraverso i canali dell'Associazione.

## 1. Come vivono l'emergenza attuale i Senior?

L'attuale emergenza sanitaria riguarda tutti: giovani e senior, italiani e stranieri, maschi e femmine, ricchi e poveri. Nessuno è fondamentalmente al sicuro, la preoccupazione e l'apprensione sono diffuse e la vita di quasi tutti è stata condizionata. La diffusione del contagio ha ingenerato in tutti noi vissuti traumatici, pur di intensità diversa. Ci ha separati in pochissimo tempo, e in modo inaspettato, dalla nostra vita sociale, professionale, dalla nostra quotidianità consueta.

D'altra parte, i Senior hanno probabilmente consapevolezza di essere tra i soggetti più esposti al contagio aggressivo, ma non stanno vivendo l'emergenza attuale tutti allo stesso modo, esiste una grande varietà di situazioni per cui l'esperienza e il vissuto possono essere molto diversi, non si può generalizzare.

La varietà di situazioni è legata a molti fattori:

- Intanto è diversa la situazione a seconda della classe di età e delle condizioni sanitarie di partenza: un conto sono i 60enni e 70enni, specie se sono in buone o discrete condizioni di salute, un conto sono gli over 80, specie se con problemi sanitari, dove la letalità del virus ha colpito di più.

La fascia di età di appartenenza è importante anche per altro: gli over 60 e gli over 80 hanno davanti a sé progettualità e attese potenziali diverse.

Altri importanti fattori che spiegano la varietà di esperienze sono:

- La situazione socio-economica e la disponibilità di risorse: ad esempio, contano l'ammontare della pensione e l'abitare o no in una abitazione confortevole
- Le condizioni familiari e di vita domestica: ad esempio, se si vive da soli o no, e con un adeguato supporto nell'organizzazione della vita domestica, oppure se nella propria famiglia ci sono persone (anche figli o nipoti) occupati in settori coinvolti dalla crisi
- Il grado di istruzione, che produce maggiori o minori strumenti per elaborare le notizie e adeguarsi alle restrizioni
- Le diverse risorse psicologiche delle persone che consentono di fronteggiare la novità della situazione, oltre alle diverse condizioni di equilibrio affettivo
- La diversa situazione di chi è ancora occupato con un lavoro o con un'attività di volontariato che sono proseguiti durante l'emergenza, e di chi no
- Le preferenze individuali: ad esempio, a chi ama la lettura - e a casa ha libri che ha piacere di leggere/rileggere - o a chi piace cucinare, il restare bloccati a casa pesa certamente meno che a chi piace fare sport o lunghe passeggiate.
- Le competenze di cui si è dotati, in particolare quelle tecnologiche.

Con riferimento ai 60enni e 70enni: stanno vivendo con sufficiente serenità l'emergenza i senior che hanno tranquillità economica; abitano in case confortevoli; hanno una vita affettiva e familiare soddisfacente, oppure per necessità o per scelta sanno star bene anche da soli; i senior che hanno un livello di istruzione che consente di comprendere meglio la situazione; che maneggiano agevolmente gli strumenti di comunicazione ed informatici; che si dedicano ad attività possibili anche in condizioni di confino domestico e sanno mantenere relazioni anche se a distanza. L'emergenza può avere invece effetti pesanti negativi ed essere vissuta come una minaccia, quanto meno sono presenti le condizioni appena descritte.

## 2 A. Quali sono i sentimenti prevalenti dei Senior nella sfera privata (timore, solitudine, fiducia in sé, ecc.)?

I sentimenti prevalenti nella sfera privata dipendono anch'essi in buona misura dalla varietà di situazioni viste nelle risposte alla prima domanda.

Peraltro, è riconoscibile l'emergere in modo diffuso di alcuni sentimenti legati a quanto si sta vivendo, sia positivi, sia soprattutto negativi.

I primi (sentimenti positivi), più presenti nelle persone che dispongono di condizioni ambientali favorevoli e di un buon equilibrio personale già prima dell'emergenza, si manifestano in:

- maggiore senso di solidarietà
- maggiore complicità e sostentamento reciproco nelle coppie e nel contesto familiare
- resilienza e pazienza nelle condizioni di *lockdown* più di quanto succeda alle generazioni più giovani (soprattutto gli ottantenni, che hanno vissuto ben altre prove nella vita, se la stanno cavando meglio)
- la riscoperta piacevole di una creatività dimenticata e di attività che si consideravano "superflue".

Sono d'altra parte i sentimenti negativi a prevalere:

- innanzitutto, il senso di vulnerabilità e fragilità personale che oggi è più forte in tutti, nei senior, in quanto soggetti maggiormente esposti al rischio di contagio, può farsi sentire in modo più acuto

ma anche:

- sconforto, timore per il presente e per il futuro, più timore che fiducia in sé e negli altri
- spavento, smarrimento e sorpresa nel ritrovarsi nella fascia a maggior rischio
- per le persone più fragili, rischio di cadere in depressione, con possibili ansie e disturbi psicologici
- per i più anziani, timore di una morte solitaria
- per molti, senso di solitudine accresciuto e senso di "abbandono", spesso acuito dall'impossibilità di un contatto fisico con i propri affetti
- per chi è improvvisamente a casa e non può più essere attivo, la noia e il senso di "tempo vuoto"
- per i nonni, il forte disappunto per essere passati da "nonni custodi dei nipoti" a "i nonni devono stare lontano dai nipoti perché questi ultimi possono essere pericolosi"
- la forte irritazione e il disappunto per le discriminazioni verso le persone più anziane ventilate sui media (ad esempio, la precedenza nelle cure ai più giovani nei momenti di maggior crisi negli ospedali, o le proposte di "tenere in casa" gli anziani ancora per molti mesi), viste anche come irriconoscenza della società verso chi ha smesso di essere produttivo
- il sentirsi messi in discussione dal punto di vista fisico: la pandemia ha dato un chiaro segnale che ci sono dei limiti, legati anche alla propria età, limiti che non tutti i senior erano disponibili a vedere
- l'illusione di una eterna giovinezza si è improvvisamente incrinata (sono le piccole cose che fanno la differenza: le persone abituate a tingersi i capelli improvvisamente si vedono per quello che sono)
- per chi è ancora occupato, la fatica di imparare con grande difficoltà un modo nuovo di lavorare in cui si fa fatica a ritrovarsi. Qualcuno cerca di "far finta di niente" chiudendo gli

occhi e costringendo le persone intorno che dipendono da lui/lei a fare altrettanto. Chi ha intorno un ambiente favorevole reagisce meglio.

## 2 B. Quali sono i sentimenti prevalenti dei Senior nella sfera collettiva (fiducia / sfiducia negli altri, nelle istituzioni, nella scienza e nei medici, ecc)?

Appare più difficile individuare i sentimenti dei Senior nella sfera collettiva, rispetto alla sfera individuale. Probabilmente la situazione è ancora in forte evoluzione e molto dipenderà dai passaggi e dagli esiti futuri (ad esempio, l'andamento nel tempo della diffusione della malattia, i tempi per la disponibilità di un vaccino e la sua qualità, la tempestività nel fare i tamponi e gli esami sierologici, l'effettiva capacità di coniugare ripresa economica e tutela della salute, ecc).

Un particolare punto d'attenzione va riservato al ruolo che istituzioni, società e aziende attribuiranno al ruolo di senior e anziani perché ciò influirà fortemente nel determinare sentimenti, umori, fiducia delle persone di queste fasce di età. Se prevarrà la vena di discriminazione che molti senior stanno leggendo in questo periodo nei loro confronti (il discorso del triage negli ospedali, la prospettiva del confinamento in casa prolungato, l'impossibilità per i nonni di incontrare i nipoti, l'escludere dalla ripresa in azienda i lavoratori più anziani, ecc.), i sentimenti negativi verso istituzioni, aziende, società prevarranno, e ciò anche se le misure citate rispondessero a logica e tutela della salute.

Se nelle fasi dell'emergenza vissute finora è prevalsa la compattezza, come accade nei momenti più difficili, e quasi tutti – in prima fila i senior - hanno espresso riconoscenza per il grande impegno dei medici e adesione al dare priorità alle misure di tutela della salute, il sentimento prevalente tra i senior può trasformarsi velocemente.

Ciò detto, sono riconoscibili sentimenti diversi nei confronti di medici, scienza, istituzioni, politica, finanza, e verso gli altri / il prossimo.

In generale, sembra si stia recuperando un diffuso senso di fiducia e solidarietà verso "l'esperto" e verso quelle figure deputate alla gestione delle emergenze. Nella fattispecie, medici, infermieri, scienziati, eccetera.

In particolare, è cresciuta la fiducia, il senso di riconoscenza e l'empatia verso i medici e il personale sanitario, molti dei quali di età senior e alcuni anche vittime della malattia.

Il ruolo degli "scienziati" e degli esperti è riconosciuto e al momento non contestato, anche se – come tutti – anche i senior sono confusi dalle tante informazioni che si modificano nel tempo e disomogenee tra esperto ed esperto. La fiducia alla fine dipenderà soprattutto dalla qualità del vaccino e dal grado di convergenza sulla lettura dell'epidemia. Certamente, si avrà una rivalutazione delle competenze – almeno per un po'...

La fiducia nelle strutture sanitarie, soprattutto nelle aree più colpite, non è certo aumentata, assodato che gli ospedali sono stati i principali centri di diffusione del contagio e stante i tanti decessi nelle case di riposo: molti senior, abituali frequentatori degli ambulatori e delle strutture ospedaliere, oggi farebbero di tutto pur di non dovervi accedere.

La tradizionale diffidenza nei confronti del mondo politico e amministrativo non si è di molto modificata: se viene riconosciuta l'assunzione di responsabilità per decisioni scomode in un contesto del tutto nuovo, rimane alta la diffidenza, soprattutto verso l'apparato burocratico e a causa della competizione tra Governo e Regioni. D'altra parte, se la diffidenza è sempre alta, l'emergenza è stata anche un momento di risveglio: qualcosa non ha funzionato bene, questo

mette in discussione la capacità realizzativa come collettività e pone nuove sfide. Per il futuro, molto dipenderà dal 'successo' o meno delle proposte governative, dalle condizioni poste dall'Unione europea al sostegno all'Italia e agli altri paesi più colpiti, dal livello di collaborazione/confittualità tra Stato/Regioni/Comuni.

Per alcuni senior, i sentimenti d'incertezza sono legati anche alla gestione dei loro fondi pensione e dei loro investimenti, considerando quanto la borsa e l'economia viene messa sotto stress pesantemente.

Quanto ai sentimenti nei confronti degli altri e del prossimo, la necessità del distanziamento sociale ha probabilmente contribuito allo sviluppo di due contraddittori stati d'animo: da una parte un atteggiamento verso il prossimo visto come "contatto desiderato", dall'altra il timore degli altri come "possibile minaccia".

Questa situazione sta comunque evidenziando l'importanza del contatto umano, desiderato e valorizzato più di prima. Piccoli e grandi gesti di solidarietà scaturiti dalla angoscia che accomuna tutti vanno in questa direzione.

### 3./4. Tra i due atteggiamenti di fondo di seguito descritti, quale sta prevalendo / prevarrà tra i Senior?

*“Quel che però è più importante e che, a mio modo di vedere, ci dirà come vivremo nel futuro, è l’atteggiamento di fondo che dominerà le menti di senior e anziani: rimarrà (anzi, si irrobustirà) un atteggiamento fiducioso sulla possibilità di una lunga vita in accettabili condizioni di salute ed economiche? sulla possibilità di vivere appieno gli anni a venire sul piano intellettuale, fisico, relazionale?”*

*Oppure prevarrà una crescente non fiducia nelle proprie capacità e possibilità, una paura bloccante che impedirà persino di pensare a costruire un futuro appagante per gli anni che rimangono da vivere?”*

Risulta molto difficile prevedere ora quale, tra i due atteggiamenti proposti, stia prevalendo e prevarrà per il futuro. Le opinioni di chi esprime una previsione si dividono tra chi pronostica un mantenimento e persino un “irrobustimento” dell’atteggiamento fiducioso sul futuro e chi invece prevede prevarranno sfiducia verso un futuro migliore e timore che si affievolisca la capacità di costruirsi un futuro appagante.

A favore della prima ipotesi (“la paura e l’angoscia non avranno il sopravvento”, “l’ansia temporanea non si trasformerà in angoscia permanente”, “non prevarrà una paura bloccante”), vi sono le seguenti argomentazioni:

- la straordinaria capacità di adattamento, o “resilienza”, dei cittadini. Secondo uno studio del CNR, infatti, rispetto alla capacità di fronteggiare, resistere e reagire positivamente a un evento stressante o traumatico (misurata su due indicatori: “orientato al problema” e “focalizzato su emozioni positive”) i dati evidenziano che la resilienza cresce con l’età, e che la fascia dei 50-69enni è la più orientata al problema
- la generazione senior ha già dimostrato di avere una spinta per scoprire il nuovo significato dell’essere senior al di là degli schemi passati, è sempre stata combattiva e ha fatto tante conquiste quando era più giovane, non si lascerà andare per questa situazione
- ci sono cose che dimenticheremo e cose che invece produrranno mutazioni irreversibili ma non necessariamente negative (ad esempio la accresciuta capacità di comunicare in remoto anche da parte dei senior)
- anche alcuni siti internazionali dedicati ai senior rilevano “consapevolezza del rischio ma non immobilismo”, “combattività contro la discriminazione potenziale per età”, “focalizzazione sulla progettualità”

A favore della seconda ipotesi (“sfiducia verso un futuro migliore a breve e medio termine”, “timore che si affievolisca la capacità di costruirsi un futuro appagante”, “rimanere succubi di un futuro incerto”), vi sono invece le seguenti altre argomentazioni:

- si è di fronte ad un “nemico” invisibile, di cui si conosce poco; le cure sono dilatate nel tempo e la lunga durata inciderà negativamente
- per uscire da importanti sconvolgimenti è necessario riorganizzare la speranza. E quindi poter riprendere a guardare al dopo dotandolo di senso. Per un senior, per certi aspetti può essere ancora più complesso oggi rivolgere lo sguardo a un futuro che comunque per tutti si mostra alquanto incerto e confuso.
- il senso di vulnerabilità personale, che oggi è più forte in tutti, nei senior, in quanto soggetti maggiormente esposti al rischio di contagio, può farsi sentire in modo più acuto e può far pensare a una ripresa molto più faticosa della socialità, degli affetti, anche nelle relazioni quotidiane
- in tutte le fasce di età, ma soprattutto fra i senior, vi sono perdite importanti, separazioni traumatiche per via del contagio (ad esempio, il dramma di chi ha avuto coniuge e parenti stretti ammalati e portati in ospedale, la separazione dei nonni dai nipoti, l’isolamento di chi



- non è collegato e non sa usare internet)
- il tempo libero, da molti senior occupato nel volontariato o nei viaggi, presenta un futuro molto incerto. Proprio in una età in cui la libertà di scelta nell'impiego del proprio tempo è un fatto guadagnato dopo una vita di ingaggio e impegno.

E' anche possibile immaginare un terzo atteggiamento (in un certo senso una variazione del primo), e cioè un modo più consapevole e sostenibile di pensare al futuro: non rinunciatario ma più pacato; orientato a coltivare la sfera interna oltre a quella esterna; meno rutilanza e più riflessione.

Comunque, per sapere quale atteggiamento prevarrà, molto dipenderà da cosa complessivamente succederà nei prossimi mesi (la fase 2) e da come l'intero Paese ripartirà. In particolare:

- se si aprirà una nuova fase di crescita che supererà i limiti del passato e metterà le basi di una nuova normalità in condizioni di maggiore sicurezza in termini di salute pubblica, prevarrà il primo atteggiamento. Altrimenti si scivolerà progressivamente verso il secondo
- se prevarrà la logica dell'emergenza continua, dell'accentramento dei poteri e della riduzione dell'essenziale apporto dei territori, dei corpi intermedi, del terzo settore ci si sentirà paradossalmente sia meno liberi che meno sicuri. Se invece si riuscirà a consolidare il valore della solidarietà, la fiducia potrà addirittura crescere
- molto dipenderà da 'quando' e 'come' si tornerà alla normalità e da quando e come sarà disponibile un vaccino e, ancor più se ci sarà o meno una seconda ondata (che avrebbe un effetto devastante, anche da un punto di vista psicologico).

## 5. Qual è realisticamente un “futuro appagante” che i Senior possono aspettarsi per il futuro?

Stiamo attraversando una “crisi” che sarà superata con un ritorno al “come prima”, oppure è l’inizio di una nuova fase, un momento di transizione verso un dopo che sarà “altro”?

Ben difficile immaginare, sia nel breve sia nel medio termine, una replica del modo di vivere del tutto uguale a com’era prima dell’epidemia, anche se da molti è auspicato e anche se non sappiamo ancora esattamente come si presenterà il nuovo modo di vivere dei Senior.

E’ probabile che riuscirà a trovare un futuro appagante chi, di fronte alla modificazione dolorosa dello stile di vita di prima, sarà capace di non farsi dominare da rabbia e dispiacere, ma saprà trovare il valore del nuovo, scoprendo che magari non è così importante tornare a fare esattamente le cose come prima, facendosi guidare anche da “accresciute consapevolezza” (come ad esempio il valore della salute, l’importanza delle relazioni umane, la consapevolezza che quello che abbiamo ci basta e spesso ci avanza) e soprattutto ritarando le proprie aspettative.

In questo, i senior di oggi sono probabilmente avvantaggiati: la “fase due” di molti senior è cominciata molto tempo fa, quando hanno dovuto reinventarsi dopo essere andati in pensione, quando hanno costruito soluzioni alternative per usare il loro tempo, trovando attività e passioni per dare un significato al fatto di essere senior che fosse diverso da quello che il *mainstream* si aspettava : ovvero come persone sedute, in attesa di ricevere attenzioni e tempo dagli altri. Forti di questa esperienza, nel gestire la propria “auto trasformazione” nella nuova situazione i senior possono essere più avanti. Dato che si dovrà smettere di fare alcune cose, bisogna imparare a farne delle nuove ma anche continuare a farne alcune diversamente: per i senior questo dovrebbe essere un po' più facile.

Nel merito, vi sono peraltro alcune aspettative e speranze per il futuro che sembrano intoccabili e determinanti, sia di breve sia di medio raggio.

Ad esempio: il superare la pandemia senza essere contagiati, il poter continuare a curarsi con adeguate terapie per malattie croniche, che non si intacchino le pensioni, che non riparta l’inflazione e che si continui ad avere il denaro per fare la spesa, che Stato e collettività sappiano farsi carico delle situazioni più deboli e compromesse.

Un futuro appagante per i Senior è in ogni caso un futuro attivo, nel quale poter comunque stare in relazione e viaggiare, pur in condizioni diverse dal passato.

Un futuro in cui si possa continuare a sentirsi utili e a essere in contatto con i propri affetti.

Un futuro in cui i propri diritti non siano violati da discriminazioni legate all’età.

## 6. Che consigli dare ai Senior per costruire un “futuro appagante” data la situazione?

Molte delle attenzioni che i Senior hanno imparato ad avere anche prima della pandemia rimangono importanti perché il futuro sia soddisfacente, pur dovendole declinare nelle nuove condizioni.

In particolare, è tuttora consigliabile:

- prendersi cura della salute fisica e psichica attraverso buone pratiche di prevenzione
- ricordarsi i pericoli legati alla vita sedentaria (ad esempio gli effetti sulle malattie cardiovascolari), specialmente se si rimane in casa, e quindi fare (o continuare a fare) esercizio fisico (magari utilizzando dei tutorial on line); il movimento, senza voler competere con i giovani, rimane di grande importanza
- curare la propria alimentazione bilanciata
- tenere vive le abilità cognitive con stimoli culturali, sostituendo - finché non sarà possibile fare altrimenti - stimoli che si ricevevano da eventi, cinema, teatro, ecc., con letture, giochi e spettacoli in streaming (film, concerti, rappresentazioni teatrali, ecc.)
- coltivare le proprie passioni, se consentite anche in situazioni di distanza sociale, come ad esempio possono essere la cucina, l'orto, la pittura, le piccole manutenzioni domestiche
- continuare a curare le relazioni sociali e il proprio network di riferimento; ad esempio: cercare, telefonicamente o tramite rete, gli amici, anche quelli che non si sentivano da tempo; usufruire al meglio delle opportunità di rapporto, anche a distanza, con familiari e amici; ricordarsi che l'allontanamento sociale non significa isolamento sociale e persino un virus potenzialmente mortale non dovrebbe costringerci a rimanere soli: oggi più che mai le persone devono trovare modi intelligenti per rimanere in contatto
- non rinunciare - da parte di chi fa volontariato - ad occasioni che consentono di proseguire questa attività o cercare nuove opportunità per farlo anche da casa (ad esempio, perché non immaginare senior che facciano da tutor on line a bambini e studenti?)
- non smettere di tenere sotto controllo la propria economia personale.

Su tutto, spicca però un consiglio:

investire il proprio tempo e le proprie risorse sulle opportunità offerte dalle nuove tecnologie, perché da esse anche i Senior non potranno più prescindere, sia coloro che ancora lavorano in presenza o a distanza, sia coloro che non lavorano più.

Le nuove tecnologie riceveranno una forte spinta dall'attuale pandemia e saranno la base di una nuova quotidianità.

Assicurarsi di diventare competenti nel mondo digitale o tenersi aggiornati è precondizione per molte delle attività sopra suggerite; in generale, le tecnologie digitali saranno la base di una nuova quotidianità che consentirà di tenere attive le relazioni sociali e di svolgere le attività quotidiane, culturali e di svago in maggiore sicurezza.

Internet è e sarà sempre di più una finestra sul mondo, questo periodo lo ha reso ancora più evidente e migliorare / aggiornare le proprie competenze informatiche è un *must*.

Oltre ai suggerimenti più “pratici” fin qui descritti, sono importanti anche altri consigli che afferiscono più alla sfera degli atteggiamenti e alle capacità mentali, perché aiuteranno molto nel vivere il futuro in modo appagante. I principali suggerimenti su questo piano sono i seguenti:

- innanzitutto, non perdere la flessibilità: rimanere legati al passato oppure a progetti futuri già disegnati e messi in discussione per la situazione attuale, non aiuterebbe molto

- mettere in campo la propria immaginazione (“non smettere mai di immaginare”) e non rinunciare alla “capacità di aspirare al futuro”; sviluppare immaginazione e impegnarsi in progetti anche per il “dopo”, dandosi degli obiettivi; più in generale, avere una progettualità è fondamentale per vivere, e per vivere bene, anche da senior
- coltivare curiosità e desiderio di conoscere sé stessi oltre che (o forse più che) il mondo esterno, per esempio migliorare la competenza emotiva e non trascurare la meditazione; in generale, coltivare un’attitudine positiva verso sé stessi e la vita senza far finta che l’età “sia solo una questione di testa”
- imparare ad apprezzare la ‘normalità’, ossia le cose che si hanno e di cui non sempre si è coscienti
- essere pronti, se necessario, a sfidare le istituzioni per avere una maggiore chiarezza su quale sarà il ruolo atteso dei senior nella nuova normalità ed essere pronti per giocare la partita e difendere un proprio punto di vista
- non sentirsi parte passiva nella costruzione della società post covid 19, ma coinvolgersi ciascuno per la propria parte e le proprie possibilità nella progettualità; viverli come “costruttori di futuro”: i Senior hanno poche forze ma tanta esperienza che non si deve sprecare.