



Un momento molto più complesso di quanto non si creda

Andare in pensione, una nuova partenza non facile

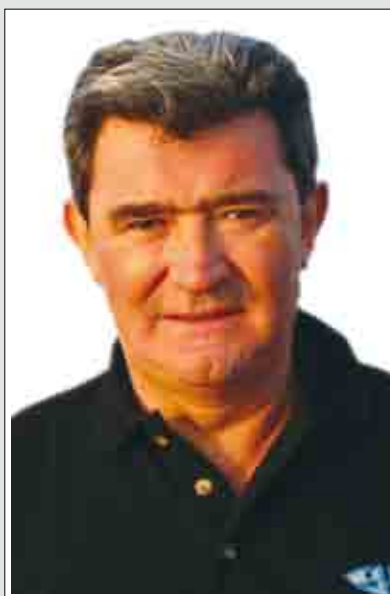
Momento complesso per tutti perché si va verso un nuovo stile di vita. Prima le giornate erano scandite da ritmi e orari fissi, poi non ci sono più orari prestabiliti e la giornata viene lasciata alla creatività di ognuno.

Non è facile lasciare il mondo organizzato del lavoro

La pensione viene attesa da una vita (o quasi). Sembrava una tappa lontana, una mèta che avrebbe segnato l'inizio di una nuova vita, meno frenetica ed impegnativa di quella lavorativa. Quanti propositi, aspettative, decisioni rimandati a dopo che la pensione sarebbe sopraggiunta. Lunghi anni di un'esistenza costellata dai "quando sarò in pensione potrò godermi la famiglia, viaggiare, leggere la montagna di libri messa da parte, coltivare hobby, riprendere relazioni, fare quello che mi è sempre piaciuto..." per poi accorgersi di colpo di avere sprecato più tempo a sognare il futuro che a vivere pienamente il presente.

Andare in pensione è come una nuova partenza, equivale ad aprire una pagina bianca e iniziare a scrivervi sopra. Per tante coppie il distacco di uno dei due, o di entrambi, dal mondo del lavoro segna l'inizio di una nuova fase carica di aspettative, che

di Giacomo Comincioli



Giacomo Comincioli

però può anche rivelarsi faticosa e disseminata di ostacoli.

Attrezzarsi per tempo

Il segreto è non arrivare all'appuntamento con la pensione sprovvisti di

"mezzi" per affrontarla. Per prepararsi per tempo è necessario "imparare a lasciare".

Il lavoro non è solo fonte di guadagno, ma senza che ce se ne renda conto, è anche la fonte e l'origine di tante altre cose. Ad esempio ci dà un ruolo sociale riconosciuto dagli altri, ma anche un sentimento di identità personale; tramite il lavoro si acquisisce poi una rete di rapporti interpersonali, che non solo rappresenta un baluardo contro la solitudine, ma conferisce sicurezza. Il lavoro, poi, contribuisce a regolare i ritmi di vita, dà significato alla festa e alle vacanze.

Occorre costruirsi prima le fondamenta della vita futura, creandosi delle alternative. Il problema di cosa fare quando si è in pensione non deve assolutamente porsi nel momento in cui si va in pensione, ma molto prima. La pianificazione dovrebbe iniziare quando si ha trenta/quarant'anni, per non trovarsi poi spiazzati a sessanta o poco più". Il

segreto sta nel condurre una vita piena, attiva, costellata da gioie e soddisfazioni. Parallelamente alla professione, occorre coltivare altri interessi, allenare il fisico ma anche la mente con studi e letture edificanti, dedicarsi all'impegno sociale perché aiutando gli altri aiutiamo noi stessi ad essere delle persone migliori. Più sono le cose che appassionano, maggiori saranno le difese nel momento del contraccolpo.

Una decisione da prendere in due

Il riposo è più o meno gradito anche in base a quello che fa il partner. Se di fronte al grave passo del pensionamento tutti hanno bisogno di una qualche forma di sostegno, oggi si sa che uomini e donne reagiscono diversamente, seppur in maniera interconnessa. In generale le donne sembrano sopportare meglio da un punto di vista psicologico l'uscita dal mondo del lavoro. Ma all'interno della coppia le modalità di risposta a questo passaggio dipendono molto anche da cosa fa l'altro.

La pensione regala più tempo per le tante parole non dette e per i molti gesti non compiuti.

Fra le tante variabili che possono influire sull'umore di chi si trova a fare il grande passo del ritirarsi a vita privata, certamente vi è lo stato lavorativo del coniuge, per cui anche questo aspetto andrebbe considerato adeguatamente. Nel complesso, come peraltro appare già in altri ambiti di studio del benessere psicologico, gli uomini sembrano comunque più bisognosi di essere accuditi e rassicurati. Il pensionamento è decisamente un "fenomeno di coppia", molto più di quanto si fosse creduto finora. È fondamentale considerare sempre lo stato di lavoro / pensionamento di tutti e due i partner dal momento che la transizione verso il pensionamento di ciascuno dei due elementi della coppia rappresenta un importante evento di

vita, che richiede un processo di aggiustamento psicologico da parte di entrambi i partner". La decisione di smettere di lavorare andrebbe dunque presa d'accordo tra i coniugi, programmando, per quanto possibile, i rispettivi ruoli futuri.

Anche in pensione siamo quello che siamo stati in tutti gli anni precedenti. Restiamo sempre la risultante di tutte le esperienze vissute. Uno sviluppo sbilanciato poi condiziona tutte le altre tappe perché i nodi irrisolti incidono sulla futura evoluzione, come un'infanzia problematica mette le basi per un'adolescenza difficile o quanto meno complessa, così ogni situazione negativa vissuta nella giovinezza o maturità va ad incidere negativamente sulla fase della pensione poi, quando poi non si è più obbligati a correre dietro agli impegni di lavoro.

Quando andare in pensione? Presto o tardi?

Tra gli imprenditori americani c'è il detto: "costruisci la tua azienda, falla funzionare, ritirati presto, sii felice". Ma quel "ritirati presto", tra chi è abituato a dedicarsi anima e corpo alla sua impresa, non gode di grande fama. Il discorso è diverso per i dipendenti: tra loro ci sono sia quelli che non vorrebbero mai smettere di lavorare, sia quelli che non vedono l'ora di non dover più timbrare il cartellino. Da un punto di vista psicologico, insomma, non è ben chiaro se sia meglio andare in pensione presto o tardi. O quantomeno non è possibile affermare una regola valida per tutti, dal momento che molte sono le variabili. Ci sono categorie di lavoratori che ricevono una soddisfazione esistenziale dal proprio lavoro. Chi, invece, è costretto a fare un lavoro che non lo soddisfa può trovare difficoltà ad accettare il rinvio del momento in cui andare in pensione". Sicuramente negativo deve essere considerato un pensionamento troppo precoce, subito dal

lavoratore, e che cada addosso a un individuo che non ha avuto tempo di adattarsi all'idea e di sviluppare interessi alternativi. È evidente che l'andare in pensione presto non deve tradursi in una perdita di attività e di stimoli; una situazione, questa, che gli psicologi indicano come un vero e proprio fattore di rischio psicosomatico. Negativa da un punto di vista psicologico anche la permanenza forzata e protratta in un lavoro troppo faticoso o sgradito, che può diventare una fonte di stress alla quale risulta difficile sottrarsi.

La pensione rende liberi

Finalmente liberi dalla rigidità degli orari, dai trilli della sveglia, dall'autorità del superiore, dai muscoli lunghi dei colleghi, dalle pressanti richieste e lamentele dei clienti. Andare in pensione significa avere una maggior (se non totale) quantità di tempo da dedicare a sé, impostare le proprie giornate secondo schemi e ritmi più flessibili, decisi secondo le proprie esigenze di tempo e di gradimento. Fortunati coloro che, smessi i panni di lavoratore, riescono a dedicarsi all'*otium*, inteso non tanto come "dolce far niente", quanto come serenità dell'anima.

Anche la troppa libertà può essere una prigionia

Se una persona non riesce a gestire positivamente la grande disponibilità di tempo a disposizione e non trova interessi o attività che riempiano le sue giornate, ecco allora che possono subentrare senso di inadeguatezza, frustrazione, perdita di autostima, stress, depressione...".

La solitudine è nemica di chi va in pensione. Si fa sentire nei momenti di silenzio, quando non si sa che cosa fare, quando capitano degli acciacchi e la pigrizia ed il sentirsi inadeguati ingigantiscono ogni piccolo problema. Gli Italiani sono longevi. La vita si allunga ma a quali condizioni? Chi

raggiunge la pensione non sempre trova subito serenità, equilibrio e piacere per quello che vorrebbe fare. Poco dopo la pensione, per molte persone, si prospetta solitudine, depressione e troppo tempo da gestire che a volte fa impazzire.

Cosa fare quindi per vivere al meglio anche una seconda giovinezza?

Coloro che iniziano a “godere” di maggior libertà perché ormai sono in pensione ne percepiscono la grandezza ma devono autogestirsi tutto il tempo della giornata e le giornate sono tante e lunghe. Tuttavia, per quanto prima si lamentassero dello stress, le loro giornate erano consolidate, scandite da ritmi ben precisi e quindi erano giornate appaganti e stimolanti. Ecco così che il dono di avere una maggior disponibilità di tempo potrebbe, almeno inizialmente, divenire un’arma a doppio taglio: se da un lato si ha il tempo per sistemare casa, andare in vacanza, e dedicarsi agli hobby, dall’altra avere più libertà può indurre a focalizzare l’attenzione su pensieri negativi.

È opportuno:

- alzarsi presto la mattina, coricarsi non troppo tardi;
- seguire una dieta adeguata all’età e allo stile di vita, coltivando anche il piacere nel preparare il cibo;
- fare movimento e tenere alto il tono dell’umore;
- trovare il tempo per parlare con gli amici;
- recuperare la dimensione del gioco e la capacità di narrare e di ascoltare;
- vivere partecipando a progetti di vita associata, assumendo incarichi e responsabilità.

Reinventarsi e accettare i cambiamenti

Questa fase della vita spesso genera insicurezze e fragilità a causa del corpo che cambia, perché si smette di lavorare e c’è qualche acciaccio da tener sotto controllo. Il periodo della pensione, con relativa perdita di ruolo sociale e interessi, i figli che si allontanano da casa e le coppie che fino a quel momento hanno vissuto più da genitori che da coppia provano la sindrome del “nido vuoto”. Ma la crisi può essere passeggera se si capisce che rimanere soli non significa non avere più nulla da fare ma è un’ottima occasione per reinventarsi. Se però il circolo vizioso non viene interrotto, il senso di solitudine e inadeguatezza può sfuggire di mano e trasformarsi in sindrome depressiva.

Relazionarsi

Gli affetti sono molto importanti, in qualsiasi momento della vita, soprattutto quando si ha più tempo. Se

durante il periodo lavorativo, spesso si è costretti a tralasciare relazioni sociali e amicizie, l’età pensionabile potrebbe finalmente ridare ciò che si è abbandonato, senza pensare che sia troppo tardi per migliorare i rapporti sociali. Anche se ricostruire le relazioni può sembrare uno sforzo enorme, cercare di consolidare e rafforzare gli affetti con famigliari, amici e nipoti, è possibile. Come? Condividendo con loro il proprio disagio, senza troppe lamentale.

Inseguire i propri sogni

Per godersi questa seconda parte di vita non bisogna cadere vittime della solitudine e del pensiero negativo. Piuttosto è importante chiedersi cosa si è accantonato fino a quel momento e capire che forse è arrivato il momento per riabilitare i propri sogni. Ovviamente non bisogna avere la pretesa di avere la stessa prestanza fisica di un tempo e accettare i limiti dell’età. Quindi porsi limiti raggiungibili.

È anche importante frequentare i propri coetanei e non chiudersi in casa; ci sono numerosi circoli culturali o sportivi che offrono possibilità di aggregazione e sono fonte di stimoli. Per superare il senso di solitudine bisogna attivarsi, anche dedicandosi a del volontariato. Per chi in passato ha dovuto rinunciare a studiare, non è tardi per diplomarsi, laurearsi o frequentare dei corsi. Ovviamente le difficoltà ci saranno, ma poi con l’allenamento la situazione migliorerà. Con un po’ di curiosità e interesse tutto è possibile, anche imparare ad usare il computer a 70 anni. Chi invece ha la passione per la natura può pensare di curare il giardino, coltivare un orto, anche su un piccolo balcone. L’importante è non sedersi in poltrona e guardare il soffitto; oppure rincretinarsi per tutta la giornata davanti al televisore!

Giacomo Comincioli
Psicologo

