

Franco Voli



DA OGGI IN PENSIONE!

FrancoAngeli

Come riappropriarsi della vita
quando si smette di lavorare



Trend

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Franco Voli

FrancoAngeli 

DA OGGI IN PENSIONE!

Come riappropriarsi della vita
quando si smette di lavorare

Trend

Titolo originale: El Jubilado Feliz
Traduzione di: Ximena Rodriguez
Cura editoriale di: Rossella Traversa

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2008 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Ringraziamenti	pag.	9
Avvertenza dell'autore	»	11
Introduzione	»	15
Verifica di quello che abbiamo letto (Metodo ORID)	»	17
1. Il volontariato verso noi stessi	»	19
1. Imparare a sentirci bene	»	19
2. Rifiutare il mito della vecchiaia	»	22
3. Facciamo parte di un gruppo molto importante	»	22
4. Riconoscere e rafforzare le nostre risorse	»	25
Esercizio ORID	»	30
2. Rompere gli schemi	»	31
1. Qualcosa è cambiato	»	31
2. Aprirci a nuove possibilità	»	32
3. Il significato dello stare bene	»	33
4. Riferimenti del passato	»	34
5. Essere felici è un insieme di pratiche che dipende da noi	»	35
6. Passare all'azione	»	38
Esercizio ORID	»	39

3. L'autoconoscenza	pag.	40
1. L'inventario di noi stessi	»	40
2. Il ritratto scritto	»	40
3. Riconoscere le nostre emozioni	»	41
4. Essere consapevoli delle nostre aspettative	»	42
5. Rendere positivo il nostro dialogo interiore	»	43
6. L'autosabotaggio	»	44
Esercizio ORID	»	45
4. Capire, partecipare, dialogare	»	46
1. Goderci il giorno per giorno in modo consapevole	»	46
2. Curare il nostro modo di comunicare	»	48
3. La comunicazione interpersonale	»	49
4. La strategia "vinco/vinci"	»	50
5. Il "messaggio io"	»	50
6. L'ascolto	»	52
7. L'ascolto all'insegna della non accettazione	»	53
8. L'ascolto attivo	»	54
9. Istruzioni per un ascolto attivo	»	55
10. Suggerimenti per facilitare l'ascolto attivo	»	57
11. Le condotte giuste per un ascolto attivo efficace	»	57
12. L'importanza di un linguaggio adeguato	»	58
13. Il linguaggio non verbale	»	59
Esercizio ORID	»	61
5. Rapporti che funzionano	»	62
1. Sentirci bene aiutando gli altri	»	62
2. Risanare il rapporto con il nostro partner	»	63
3. Il volontariato verso la famiglia	»	65
4. Condividere le nostre esperienze e le nostre conoscenze	»	68

5. Fare squadra con i nostri consuoceri	pag.	69
6. Il nostro ruolo di nonni	»	69
7. Il volontariato verso gli amici	»	73
Esercizio ORID	»	74
6. Decidere di aiutare gli altri per sentirci bene	»	75
1. Il volontariato sociale	»	75
2. Suggerimenti per un'azione adeguata	»	80
Esercizio ORID	»	84
7. Regole pratiche per una convivenza piacevole	»	85
1. Tecniche e pratiche di autoaiuto	»	85
2. Sottolineare le buone azioni	»	86
3. Esercitare un'influenza positiva	»	87
4. Elogi e complimenti	»	87
5. Sosta tecnica: lo "stop"	»	88
6. La visualizzazione	»	89
7. Meditazione, rilassamento	»	91
8. Imparare dagli errori	»	92
9. Rafforzare l'autostima negli altri	»	93
10. La critica costruttiva, non distruttiva	»	93
11. Smettere di preoccuparci di quello che possono dire gli altri	»	94
12. Accettarci e apprezzarci per quello che siamo	»	96
13. Sforzarci di pensare positivo	»	97
14. Ripetere le affermazioni positive	»	97
15. Trasmettere pensieri affettuosi	»	99
16. Collegare le frasi affermative	»	99
17. Impegnarci a sorridere	»	100
18. Ridere di più	»	101
19. Liberarci dai traumi del passato	»	101
20. Un programma personalizzato di esercizi fisici	»	102

21. Una dieta basilare e piacevole	pag. 102
22. Non rimandare a domani quello che potremmo fare oggi	» 102
Esercizio ORID	» 103
Conclusioni	» 105
Esercizio ORID	» 106
Indirizzi utili (note all'edizione italiana)	» 107
Notizie biografiche	» 109

Ringraziamenti

Ringrazio la mia famiglia e gli amici di tutte le età che mi hanno aiutato a raccogliere le informazioni e le esperienze alla base di quest'opera.

Avvertenza dell'autore

Per comodità, abbiamo utilizzato il termine “pensionati” e il termine “anziani” per riferirci agli stessi contesti. Allo stesso modo, abbiamo utilizzato indifferentemente il maschile e il femminile, visto che ci riferiamo in generale a esseri umani e persone.

*Se pensi di farcela, ce la fai;
se pensi di non farcela, hai ragione.
Sei tu a decidere.*

Introduzione

Questo libro si rivolge alle persone pensionate o a quelle che stanno per andare in pensione e ai loro partner.

Stando alle statistiche attuali, dopo la pensione abbiamo ancora venti o trent'anni da vivere, per cui è importante capire come riuscire a farlo nel modo più soddisfacente e piacevole possibile.

In spagnolo, la lingua in cui scrivo, la parola “pensionato” (*jubilado*) ha la stessa radice di *júbilo*, “giubilo”, “esultanza”. Andare in pensione può essere la nostra occasione per decidere di essere felici qui e ora e, nella maggior parte dei casi, a partire da una nostra scelta precisa.

Stare bene con noi stessi e con gli altri è un atto volontario. Sono felice perché voglio esserlo e perché faccio qualcosa per riuscirci.

Che cosa posso fare già oggi per sentirmi bene oggi, e soltanto oggi? È questa, in sostanza, la domanda su cui cercheremo di riflettere nel corso di questo libro.

All'inizio basta pensare ad alcuni piccoli gesti, a qualcosa che possiamo mettere in pratica già da ora e senza troppi sforzi, qualcosa che ci dimostri che se lo vogliamo davvero e ci diamo da fare, ci riusciamo quasi sempre.

In alcuni casi ciò potrà anche non accadere; in generale, però, le circostanze esterne, il comportamento degli altri e le situazioni che potrebbero farci star male possono essere filtrati dal nostro ottimismo e dalla nostra decisione di sentirci bene. Le nostre emozioni dipendono dal modo in cui decidiamo di interpretarle razionalmente.

Nel corso di questo libro affronteremo i diversi modi di stabilire una buona convivenza con noi stessi, con la nostra famiglia ristretta e allargata, con i nostri amici e con le altre persone con cui abbiamo quotidianamente a che fare.

Il libro ci offrirà informazioni, formule ed esempi utili a farci riflettere sulle nostre percezioni, sui nostri desideri, sulle nostre aspettative, sul no-

stro modo di relazionarci e di comunicare, stimolandoci a diventare delle persone perfettamente in grado di godersi ogni singolo giorno della loro vita dopo la pensione, se solo decidiamo che ci interessa farlo.

Il nostro obiettivo è riuscire a sentirci bene in ogni cosa che facciamo nel momento in cui la facciamo, concentrandoci su quello che può offrirci il presente. Uno dei vantaggi dell'essere anziani è che non dobbiamo più preoccuparci del domani, ma possiamo concentrarci soltanto sull'oggi e dedicare tutte le nostre energie a rendere quest'oggi il più piacevole possibile.

Solo qui e ora possiamo fare qualcosa per sentirci bene. Il passato e il futuro sono dei punti di riferimento. Quello che abbiamo fatto in passato ci permette di imparare, di sperimentare e di prepararci al qui e ora dell'oggi. Il qui e ora dell'oggi ci prepara al qui e ora del domani.

Oggi, e soltanto oggi, possiamo crearci delle situazioni che ci facciano sentire bene per quello che siamo in questo momento. Il segreto sta nell'imparare a goderci le piccole cose della vita nel quotidiano e nell'essere consapevoli di ciò che facciamo, e del fatto che ci piace farlo.

Nel corso di questo libro ci renderemo conto che tutto ciò è possibile, e che siamo in grado di creare intorno a noi le condizioni materiali per sentirci bene con noi stessi in ogni momento della nostra vita.

La nostra felicità individuale dipende in gran parte da noi e dallo sforzo che decidiamo di fare per rivedere il nostro modo di comunicare e di rapportarci, innanzitutto, a noi stessi. Compiendo questo sforzo su di noi, ci sentiremo stimolati a migliorare anche i nostri rapporti con gli altri.

Se finora non abbiamo mai messo in pratica questa filosofia di vita, la pensione può essere la spinta giusta per iniziare a guardare con altri occhi una realtà che non ci piace o non ci soddisfa.

La pensione rappresenta un cambiamento molto importante nelle nostre vite, e sta a noi decidere come vogliamo che sia questo cambiamento. Se lo vogliamo, possiamo farlo diventare la nostra fonte di benessere fisico ed emotivo in quanto persone e in quanto esseri sociali.

Per esempio, possiamo:

- creare le basi per una buona convivenza intorno a noi;
- coltivare nuovi sogni e nuovi interessi e iniziare a inseguirli qui e ora;
- ridere più spesso e ritagliarci ogni giorno delle occasioni per farlo;
- non pentirci di quello che abbiamo fatto finora ma solo di quello che non abbiamo fatto, e decidere di iniziare a farlo subito. Abbiamo ancora tempo per divertirci facendo tante cose che ci piacciono e ci interessano.

Quando una persona smette di sognare e perde il suo buonumore è già vecchia, indipendentemente dagli anni che ha. Quanta gente è vecchia e non lo sa!

Le persone che si annoiano dopo la pensione sono quelle che guardano al passato con rimpianto e pensano che non ci sia più niente da fare. In realtà, il modo migliore per non annoiarci è riuscire a goderci il presente essendo consapevoli di quello che siamo.

Essere felici è un'esperienza spirituale che possiamo vivere qui e ora nei nostri rapporti, nei nostri comportamenti e nel nostro modo di comunicare.

Alla nostra età, dobbiamo capire che possiamo imparare a goderci la vita e che, in questo modo, contribuiamo a creare le basi di una buona convivenza, perché con il nostro esempio e con il nostro comportamento aiutiamo gli altri a farlo a loro volta. È un circolo virtuoso: vivere in un ambiente di persone positive ci aiuta a essere positivi a nostra volta.

Sapere che possiamo goderci la nostra realtà quotidiana in qualsiasi momento e che possiamo fare qualcosa per renderlo possibile in ogni situazione ci aiuta a non invecchiare prima del dovuto e, quando arriva il momento, a invecchiare bene.

Al lavoro, dunque: iniziamo subito a fare qualcosa per stare bene e a cercare il modo migliore di convivere con gli altri.

Verifica di quello che abbiamo letto (Metodo ORID)¹

Arrivati a questo punto, consigliamo di fare una breve pausa per riflettere su quello che abbiamo letto nelle prime pagine. Prendiamo un foglio bianco e rispondiamo per iscritto a queste domande:

- ❖ Che cosa ricordo di quello che ho letto? Cosa mi ha colpito di più? [DOMANDA OGGETTIVA]
- ❖ Come mi sono sentito mentre lo leggevo e ci riflettevo su? [DOMANDA DI RISONANZA EMOTIVA]
- ❖ Che cosa posso fare per metterlo in pratica nella mia realtà quotidiana? [DOMANDA DI INTERPRETAZIONE]
- ❖ Che cosa decido di fare già adesso per sentirmi bene con me stesso e con gli altri? [DOMANDA DECISIONALE]

Rispondere metodicamente a queste domande alla fine di ogni capitolo

¹ Acronimo di *Objective, Reflective, Interpretive, Decisional* [N.d.T.].

ci dà la possibilità di raccogliere, come in un diario, tutte le osservazioni che ci vengono in mente a lettura ancora fresca.

Così, alla fine del libro, avremo il nostro manuale personale, un manuale scritto da noi che ci aiuterà a capire se abbiamo fatto dei passi avanti nell'interpretare la realtà e con quali risultati riusciamo ad applicarli nella vita di tutti i giorni.

Prendiamo carta e penna, dunque, e senza farci prendere troppo dall'ansia... al lavoro!

1. Il volontariato verso noi stessi

1. Imparare a sentirsi bene

Ci sono persone di settant'anni e passa che non si decidono ad andare in pensione e si sentono ancora giovani perché continuano a esercitare attivamente la loro professione; al contrario, ci sono pensionati e prepensionati di meno di cinquant'anni che si sentono inutili perché hanno smesso di lavorare e di portare a casa uno stipendio.

A invecchiare prima del tempo siamo capaci tutti: non ci vuole molto talento, e nemmeno un particolare impegno. La vera sfida, in questa fase della nostra vita, è non permettere che questo accada. La vera sfida è continuare a crescere, e riuscire a farlo in modo consapevole. C'è sempre qualcosa di interessante e di stimolante da imparare: non importa quanti anni abbiamo. L'unica differenza è che, alla nostra età, possiamo permetterci di imparare solo in vista dell'oggi, del qui e ora, senza preoccuparci del domani.

Quando andiamo in pensione, gran parte del nostro malessere deriva dal fatto che siamo convinti di non avere più nessuna risorsa per riuscire a star bene. Pensiamo che ci abbiano tolto tutto quello che avevamo faticosamente costruito nel corso della nostra vita, e non ci sentiamo motivati a superare questa sensazione di malessere. Ci convinciamo che sia tutta colpa della società e dell'ambiente che ci circonda, e ci diciamo che non possiamo fare niente per evitarlo. In un certo senso, ci sentiamo delle vittime. Ma queste idee non ci portano da nessuna parte.

A ben guardare, però, abbiamo anche un'altra possibilità: sforzarci di trovare gli aspetti positivi in ogni cosa e scoprire che la nostra realtà può essere come vogliamo che sia.

Se vogliamo davvero che la nostra vita ci soddisfi, possiamo fare qualcosa per riuscirci. Sta a noi decidere di farlo. È tutta una questione di volontà e di consapevolezza.

Se ci accorgiamo che la nostra situazione personale non ci fa star bene,