

Franco Voli



# DA OGGI IN PENSIONE!

FrancoAngeli

Come riappropriarsi della vita  
quando si smette di lavorare



Trenda

## 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](http://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](http://www.francoangeli.it).*

# Indice

<b>Ringraziamenti</b>	pag.	9
<b>Avvertenza dell'autore</b>	»	11
<b>Introduzione</b>	»	15
<b>Verifica di quello che abbiamo letto (Metodo ORID)</b>	»	17
<b>1. Il volontariato verso noi stessi</b>	»	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
<b>Esercizio ORID</b>	»	30
<b>2. Rompere gli schemi</b>	»	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
<b>Esercizio ORID</b>	»	39

<b>3. L'autoconoscenza</b>	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
<b>Esercizio ORID</b>	»	45
<b>4. Capire, partecipare, dialogare</b>	»	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
<b>Esercizio ORID</b>	»	61
<b>5. Rapporti che funzionano</b>	»	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
<b>Esercizio ORID</b>	» 74
<b>6. Decidere di aiutare gli altri per sentirci bene</b>	» 75
1. Il volontariato sociale	» 75
2. Suggerimenti per un'azione adeguata	» 80
<b>Esercizio ORID</b>	» 84
<b>7. Regole pratiche per una convivenza piacevole</b>	» 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
<b>Esercizio ORID</b>	» 103
<b>Conclusioni</b>	» 105
<b>Esercizio ORID</b>	» 106
<b>Indirizzi utili (note all'edizione italiana)</b>	» 107
<b>Notizie biografiche</b>	» 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)<sup>1</sup>**

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

<sup>1</sup> 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,