

SOCIETÀ

# Il vademecum del pensionato felice

**La pensione scatena emozioni contrastanti. Perché smettere di lavorare non significa solo godere del tempo libero, ma soprattutto ricostruire la propria vita**

di Paola Emilia Cicerone

**S**ollievo, piacere, curiosità. Ma anche ansia, senso di vuoto, la sensazione che il mondo vada avanti senza di noi. Sono in molti a temere il cambiamento radicale che rappresenta l'uscita dal mondo del lavoro: in particolare se, come accade sempre più spesso, il pensionamento arriva in anticipo e per cause di forza maggiore.

Eppure, se ci guardiamo intorno, incontriamo pensionati soddisfatti e attivissimi. Come Pierluigi Rocca, ex dirigente d'azienda «felice-mente iperattivo». «Quando si va in pensione c'è un improvviso silenzio, una perdita di attenzione da parte degli altri che può pesare», ammette Rocca. «L'importante è mantenere il cervello al giusto numero di giri». Per riuscirci Maria Grazia, fiorentina ultrasessantenne, ha preferito continuare a lavorare: «Non è giusto cercare negli altri il proprio scopo di vita», afferma. «Lo dobbiamo trovare in noi stessi».

Mentre per Patrizia, pensionata felice a poco più di 50 anni dopo 33 anni di lavoro in banca, il pensionamento era «un'esigenza primaria»: «Prima di arrivare a un'età avanzata sentivo il bisogno di vivere una seconda vita, dedicando tempo ed energia alle cose che mi interessano», spiega. «È quello che sto facendo, e ne sono talmente felice che mi sembra troppo bello per essere vero».

Il mondo dei pensionati sta cambiando. Arrivano all'età pensionabile persone con una buona aspettativa di vita attiva, quelli che Carla Facchini, sociologa della famiglia all'Università di Milano-Bicocca definisce «l'età di mezzo». «Chi va in pensione può aspettarsi di vivere 20-30 anni in buona salute: una prospettiva che apre progettualità nuove», spiega Facchini. «Senza contare che la fascia di età tra i 55 e i 65 è la più tranquilla dal punto di vista economico». Ma anche la prima generazione ad andare in pensione avendo ancora i genitori in vita, e spesso bisognosi di assistenza, mentre i figli non hanno ancora una precisa collocazione sociale, e se ne vive di riflesso l'incertezza.

Una generazione che sempre più spesso affronta il pensionamento prima della vecchiaia, e lo vive insieme come momento di perdita e occasione per riprogettare. Partendo da situazioni e aspettative diverse: «Tra chi oggi va in pensione c'è chi ha cominciato a lavorare giovanissimo o addirittura bambino», prosegue Facchini. «Chi va in pensione dopo quarant'anni di lavoro in condizioni disagiate la vede come una liberazione. Chi invece a 55-60 anni lascia lavori gratificanti e meno usuranti, almeno dal punto di vista fisico, può vivere un senso di perdita».



Steve Colby/Stockphoto (tratte le foto)



Vivere una  
pensione  
serena passa  
per la capacità  
di riscoprire  
interessi  
e passioni

«Siamo cresciuti in una cultura in cui il lavoro è un valore etico», osserva Patrizia. «Se lavori sei affidabile, sei qualcuno. E più sei qualcuno più quello che fai diventa importante, per te e per quelli che ti conoscono, al punto che diventa normale sacrificare al lavoro energie, salute, affetti». Tanto che spesso identifichiamo l'identità sociale con quella professionale: «Non si dice "faccio" – il professore, l'operaio, l'architetto – ma "sono". E chi investe tutto nell'identità lavorativa fa più fatica a staccarsene», spiega Antonietta Albanese, docente di psicologia sociale all'Università di Milano.

Sono soprattutto i laureati maschi a desiderare di andare in pensione il più tardi possibile. «Le donne hanno risorse diverse, e identità di riserva: molte ammettono di aver voglia di dedicarsi ad attività trascurate negli anni di lavoro», osserva la psicologa. Anche se le differenze di genere sono meno nette di quanto ci si aspettasse: «Le donne più scolarizzate vedono spesso il pensionamento come perdita di ruolo, gli uomini scolarizzati ne colgono gli aspetti positivi, per esempio come occasione per riprogettare il rapporto di coppia».

Un dato sembra comunque certo: l'identificazione tra pensionamento e vecchiaia è

**Applicare  
 alla pensione  
 il «modello  
 vacanza»  
 regala qualche  
 settimana  
 di relax e anni  
 di noia  
 e frustrazione**

superata. E se Cesare Musatti diceva che «non si va in pensione perché si diventa vecchi, si diventa vecchi perché si va in pensione», oggi non è più così. Il pensionamento felice nasce da indispensabili premesse – un reddito sufficiente, una salute almeno discreta, una buona rete di contatti umani – «ma passa soprattutto attraverso la capacità di riscoprire interessi che si erano messi nel cassetto», spiega Maria Cristina Bombelli, consulente e formatrice. «E che suppliscono alla perdita di identità legata all'uscita dal mondo del lavoro».

«Cominciare per tempo a riflettere sulla propria vita da pensionati aiuta a creare gli strumenti per costruirla», suggerisce Doug Treen, psicologo canadese e partner di *Retirement 101*, corso di formazione in otto lezioni per futuri pensionati. «Mi preoccupa chi dice "non vedo l'ora di smettere di lavorare". Spesso non ha riflettuto su ciò che lo aspetta, ed è destinato a essere infelice», spiega Vincenzo Rossi, psicologo del lavoro e fondatore di VIR consulenza. «Pensiamo a quanti anni dedichiamo a prepararci alla professione. Ha senso pensare così poco all'età della pensione, un periodo importante della nostra vita?». Importante, ma poco studiato: «Anche gli psicologi sembrano restii a occuparsi di questa nuova fase di transizione», osserva Albanese.

Anche se negli anni novanta alcuni paesi europei hanno cominciato ad avviare iniziative di preparazione al pensionamento. Al tema è dedicata anche un'iniziativa della Comunità Europea, il programma *Socrates*, che ha sostenuto iniziative di formazione e ricerca realizzate da organismi pubblici o privati, tra cui in Italia la Fondazione Nestore. E iniziative analoghe stanno nascendo grazie ad aziende come la Ferrero o associazioni come la Fondazione La Pelucca di Sesto San Giovanni, in provincia di Milano, di cui è presidente Maria Cristina Bombelli. Ma in Italia non c'è niente di simile al canadese *Retirement 101*. Orientato, è vero, soprattutto ai

problemi economici. Ma soprattutto opportunità per «pensarci sopra».

«Spesso avvicinandoci alla pensione – spiega lo psicologo John Osborne, autore di *Essential Retirement* – ci dimentichiamo che i doveri e le responsabilità di cui sognavamo di liberarci ci hanno garantito anche gratificazioni e autostima. E che rischiamo di sentirci la mancanza. Per capire come orientarci può essere utile scoprire le nostre motivazioni, indagarle a fondo», suggerisce Rossi. «Cosa mi piace davvero del lavoro che faccio? Il contatto con gli altri? Il potere? Le sfide? Sentirmi utile? Ricevere gratificazioni? Di che cosa sentirò la mancanza?». Molte di queste motivazioni sono importanti quanto le gratificazioni economiche. «Ho sempre saputo che mi piaceva dedicarmi alla formazione. L'ho fatto nel lavoro e lo faccio ancora», spiega Rocca.

Per chi ha già degli interessi oltre il lavoro, spesso basta aumentare il tempo da destinare alle diverse attività: molte donne se la cavano meglio proprio perché non si concentrano unicamente sul lavoro. In altri casi è più difficile, specie quando l'uscita dal mondo del lavoro arriva quasi all'improvviso. Ma la libertà, che ad alcuni crea ansia e disagio, può essere entusiasmante: «Ho sempre avuto tanti interessi, semmai il mio problema era capire a quali dedicare il tempo ritrovato», racconta Patrizia. «Ho lasciato passare quasi un anno senza darmi obiettivi precisi, creando solo i presupposti per conoscere nuove persone e nuove realtà. Una buona tecnica, che mi ha permesso di lasciar sedimentare l'euforia iniziale, quella che ti fa vivere la nuova vita come se fosse una eterna vacanza».

### ► Lavorare stanca?

Ma se immaginandovi in pensione vi vedete in un campo da golf o su una nave da crociera, c'è qualcosa che non va. «Se applicate al vostro futuro il "modello vacanza" – avverte Treen – vi state preparando per

## Il marito ingombrante

«Lo amo, ma all'idea di passare tutto il giorno con lui mi suicido»: a parlare è la compagna di un sessantenne prossimo alla pensione. Che esprime una preoccupazione comune a mogli e partner di futuri pensionati. Se è un'opportunità per fare cose insieme, infatti, la pensione può essere anche un pericoloso «cavallo di Troia» che compromette equilibri acquisiti. Perché in genere – la frase è attribuita alla duchessa di Windsor – ci si sposa *for better, for worse*,

*but not for lunch*: pronti insomma a condividere la buona e la cattiva sorte, ma non l'ora del pranzo, e più in generale i ritmi quotidiani. «Una certa preoccupazione è comprensibile, anche se di solito il pensionamento arriva in un momento che per le coppie è di relativa stabilità», osserva Facchini. Di solito la crisi si manifesta intorno ai cinquanta, età in cui alcuni uomini si legano a una partner più giovane. Quando si arriva al pensionamento, insomma, la coppia,



qualche settimana di piacevole relax seguita da anni di noia e frustrazione». Senza contare i possibili rischi per la salute. Il lavoro – o un'attività che fornisca impegno, contatti e gratificazione – è molto utile per il nostro benessere psicologico, oltre che fisico.

Uno studio realizzato dall'Università del Maryland e dalla California State University – pubblicato nel 2009 sul «Journal of Occupational Health Psychology» – mostra che chi ha scelto di continuare a lavorare dopo la pensione, sia pure con collaborazioni o part

**A volte dimentichiamo che i doveri di cui vogliamo liberarci ci garantiscono l'autostima**

formata da poco o collaudata da decenni di convivenza, ha raggiunto un suo assetto. Ed è questo che rischia di scompaginarsi. «Molte donne, anche casalinghe, si ritagliano i loro spazi di relax e sentono la presenza del marito come una minaccia alla loro privacy», spiega Facchini. «Senza contare l'invasione della "sfera simbolica" della casa: anche un marito che si diverte ai fornelli può essere vissuto come una messa in discussione della propria identità». E poi ci sono le polemiche per la gestione del telecomando, o per il tempo da dedicare alla seconda casa. Anche se molti – soprattutto

tra le donne – pensano che il rapporto con il partner si arricchisca dopo la pensione, uno studio della Cornell University mostra che le coppie vivono un momento di conflitto proprio negli anni che seguono il pensionamento. E in Giappone hanno addirittura coniato un termine, *Retired Husband Syndrome*, per definire i malesseri, soprattutto stress e depressione, che colpiscono le mogli dei neopensionati. Un problema non da poco, visto che la qualità del rapporto di coppia è premessa fondamentale – diversi studi lo confermano – per un pensionamento felice.

time, ha meno probabilità di ammalarsi di cancro e patologie cardiovascolari rispetto a chi ha smesso. E per evitare le ovvie obiezioni – a lavorare è soprattutto chi è in salute – i ricercatori hanno tenuto conto delle condizioni di salute prima del pensionamento. Sembra proprio che sia l'impegno a fare bene: «La gente può pensare che smettere di lavorare sia una buona cosa ma il loro organismo potrebbe non essere d'accordo», ha commentato Mo Wang, uno dei responsabili della ricerca. «Sentirsi in vacanza va bene per un po' – osserva Bombelli – poi abbiamo bisogno di costruire qualcosa: lasciare una traccia nel mondo è fonte di benessere interiore».

Certo, c'è lavoro e lavoro. «Bisogna distinguere tra lavorare e faticare», spiega Rossi. «Chi si è dedicato a occupazioni faticose e poco gratificanti può essere felice di fare quello che vuole. Se fai un lavoro che ti piace, puoi continuare a farlo con maggiore libertà, sceglierti i colleghi, magari lavorare gratis». O fare tutte queste cose insieme, come Rossi: «Da pensionato ho preso il brevetto da pilota di aereo, realizzando un mio antico sogno. Ma faccio anche formazione – il mio settore da sempre – per il mio Aeroclub», racconta.

Ma si può anche fare un passo indietro in termini di carriera, «magari riscoprendo il piacere di sporcarsi le mani, che si perde un po' in certi lavori dirigenziali», prosegue Rossi. «Per chi stenta a trovare un'occupazione all'altezza delle sue competenze, può essere un buon punto di partenza chiedersi a che cosa ha rinunciato passando dal lavorare al far lavorare gli altri». E anche nelle fasce a reddito più modesto il lavoro, magari in nero, «serve certamente a integrare la pensione, ma anche ad avere qualcosa da fare, dare uno scopo alle giornate», osserva Facchini. Lavorare serve a tenersi aggiornati, a trovare buoni argomenti di conversazione. E a scuotersi dalla pigrizia.

«Se non avessi un impegno fisso finirei col passare il tempo tra lettura e televisione. Il la-

voro mi serve a dare un ritmo alle giornate. Mi impone di tenermi aggiornata, di sapere che succede nel mondo», racconta Maria Grazia, promotore finanziario in pensione dal 2003, che ha scelto di lavorare part time. «Il mio lavoro mi tiene a contatto con altri, mi dà anche la voglia di comprare un vestito o andare a vedere una mostra: quando si esce dall'ufficio le ore libere si apprezzano di più».

«Senza dimenticare il rapporto di fiducia con clienti che ci seguono a volte da generazioni», osserva Piergiorgio, collega di Maria Grazia, anche lui in pensione e impegnato part time. «Il nostro lavoro è una passione, sono andato in pensione a 60 anni, ma continuo a lavorare. Certo, con ritmi meno pressanti».

### ► Noi e gli altri

In ogni caso, per il nostro benessere gli altri sono fondamentali. «Sappiamo che a vivere il pensionamento in modo positivo, come opportunità, è soprattutto chi vive inserito in una rete relazionale. Che rende più facile sfruttare le potenzialità che nascono dal maggior tempo libero», spiega Facchini. Può trattarsi di colleghi, di amici, della famiglia. «Tradizionalmente gli italiani hanno un'identità molto centrata sulla famiglia. Il pensionamento è un'occasione per occuparsene di più, soprattutto nelle fasce sociali più basse, dove il supporto a nipotini e genitori anziani è spesso indispensabile, e per le donne», prosegue la sociologa. «Ma anche per gli uomini il pensionamento è spesso un'occasione per scoprire o riscoprire un ruolo familiare, che diventa fondamentale per definire l'identità: in qualche modo, c'è un avvicinamento al modello di identità femminile».

Il 60 per cento dei pensionati intervistati in Lombardia ritiene che dopo il pensionamento i rapporti familiari avranno maggiore importanza. Il rischio semmai è quello di diventare nonni a tempo pieno: molti temono, e con ragione, che il sostegno richiesto - soprattutto nelle famiglie a reddito più basso - vada a scapito del tempo libero o di altre forme di socializzazione. Che dopo la pensione diventano ancora più importanti: «Un ufficio nel bene e nel male è una comunità in cui ci si sente inseriti», osserva Bombelli. E nella maggior parte dei casi il pensionamento rappresenta una frattura, soprattutto per gli uomini, meno abituati a mantenere reti relazionali autonome e comunque portati a relazionarsi con «gruppi» di amici, mentre le donne, dopo l'adolescenza, sviluppano soprattutto rapporti



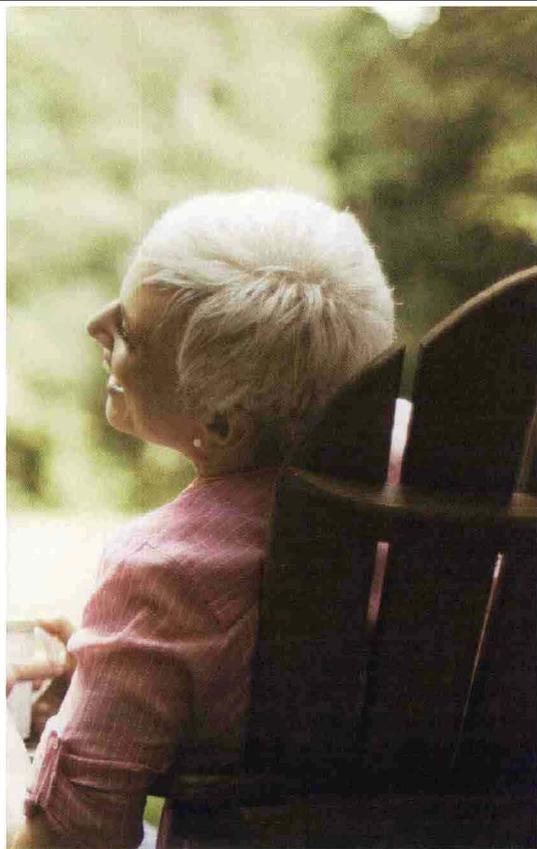
La vita  
di relazione  
è uno stimolo  
essenziale  
per il sistema  
cognitivo

individuali con le amiche, e lo fanno in una pluralità di contesti diversi: l'ufficio, ma anche il vicinato, la scuola dei figli, la palestra.

«Quando si interrogano i pensionati sui rapporti con gli ex colleghi, emerge la paura di essere dimenticati», osserva Albanese. «Mentre mantenere una buona vita di relazione è fondamentale, oltre che per la salute mentale, come stimolo per il sistema cognitivo».

Così come può essere utile riaprire i libri di testo, e più ancora iscriversi a un corso che imponga ritmi e scadenze. Si può esplorare una vecchia passione, riprendere studi interrotti, approfondire un tema che interessa. Lingue straniere o tango, bridge o filosofia sono occasioni per sviluppare nuovi contatti e mantenersi attivi. Senza dimenticare i viaggi, per scoprire realtà diverse e magari mettere in pratica quanto imparato.

«Una volta i pensionati si iscrivevano all'università come uditori, oggi sono studenti a pieno titolo, che frequentano e sostengono gli esami con impegno e motivazione. E che, superato lo sconcerto iniziale, riescono anche a stabilire ottimi rapporti con i giovani compagni di corso», spiega Albanese. «Ho fatto studiare i miei figli, ora tocca a me», dicono in molti. E pochi mesi fa un mio studente si è laureato alla vigilia del settantesimo compleanno. Molti preferiscono le Università della



terza età, «che offrono corsi più concentrati, e non impongono lo stress dell'esame: ce ne sono di affollatissimi, e in genere sono aperti anche ai giovani», spiega Bombelli.

Patrizia invece, dopo la laurea in economia che ha aperto la strada alla sua carriera, si è iscritta a filosofia: «Non mi propongo solo di coltivare interessi e passioni, ma anche di considerarli importanti quanto un lavoro, cose che meritano il tempo che dedichiamo loro e che ci fanno scoprire sensazioni ed emozioni», spiega. «Non ha importanza se le cose che facciamo non hanno valore commerciale o non hanno altrettanto valore per gli altri. Hanno un valore per noi, e questo è già molto».

### ► Mai pretendere troppo

Anche occuparsi degli altri è un modo per rimettersi in gioco. È una scelta diffusa, «soprattutto tra le fasce più scolarizzate, per cui le incombenze assistenziali all'interno della famiglia sono meno pressanti», spiega Facchini. «Lavorare in un'associazione è un modo per costruire relazioni, confrontarsi con gli altri. Assumere un impegno che va rispettato anche senza un contratto», osserva Bombelli, lei stessa impegnata nel volontariato. Certo, bisogna trovare la propria dimensione: «C'è chi ha bisogno di trovarsi le giornate piene e chi vuole tempo per sé, chi come me ama occuparsi di

anziani e chi preferisce dedicarsi ai bambini, agli stranieri, all'ambiente, ai beni culturali».

Il volontariato può assumere facce diverse. È un modo per proseguire la professione, come fanno molti insegnanti che offrono gratuitamente le proprie competenze o come i manutentori in pensione di Sesto San Giovanni che si dedicano alla casa di riposo La Pelucca. E poi ci sono esperienze come quella di Manageritalia, che ha mobilitato i propri pensionati in supporto al terzo settore: «Da sei anni offriamo alle associazioni l'esperienza professionale maturata in settori diversi dai nostri associati», spiega Rocca, responsabile del progetto. Può trattarsi di organizzare container da spedire in Africa, migliorare l'efficienza di un servizio di cure palliative o strutturare un'attività di ricerca fondi. Tutto gratis. «Abbiamo anche dirigenti in servizio che ci danno una mano, mentre alcuni dei nostri pensionati affiancano al volontariato le consulenze professionali», prosegue Rocca.

«Quello che offriamo non è volontariato in senso stretto. Si tratta piuttosto di mettere le proprie competenze a servizio del volontariato, agendo sempre come gruppo per confrontare esperienze e suddividere gli impegni, e mantenendo un minimo di distacco». Un'occasione per confrontarsi con realtà diverse e di lavorare in modo più creativo. Tanto che si stanno sperimentando altri servizi, «come un sistema di tutoraggio professionale ai figli dei nostri colleghi – ricorda Rocca – che così possono usufruire di un supporto senza il peso del legame familiare».

Spesso è la realtà a ridimensionare progetti più ambiziosi. «Mettendo a confronto le aspettative di chi sta per andare in pensione con il vissuto di chi l'ha già fatto – spiega Facchini – si vede che spesso il tempo da dedicare a se stessi, pur aumentando rispetto al passato, si riduce. Per lasciare spazio alle esigenze della famiglia e dei genitori anziani, o semplicemente alla quotidianità domestica».

Possiamo sognare di trasferirci al mare o in campagna, «ma dobbiamo tenere conto che può entrare in conflitto con la necessità di stare vicini a familiari e amici», spiega Osborne. O possiamo fare progetti pensando all'immagine che vorremo dare di noi, piuttosto che a quello che ci piace realmente: «Non dobbiamo pretendere troppo da noi stessi», suggerisce la psicologa Wally Festini. «Inutile frequentare corsi di bridge se amiamo il burraco, o accanirci sui classici se quello che abbiamo voglia di leggere è un buon giallo...».

## IN PIÙ



ALBANESE A., FACCHINI C. e VITROTTI G., *Dal lavoro al pensionamento. Vissuti, progetti*, Franco Angeli, 2006.

Chi sono e che cosa pensano i pensionati italiani? In una serie di ricerche, i timori e le aspettative di chi è in pensione o sta per andarci, grazie a una ricerca promossa in Lombardia dall'associazione Nestore e dalla società Umanitaria.



VOLI F., *Da oggi in pensione!*, Franco Angeli, 2008.

Un manuale pensato per vivere bene con noi stessi e capire come tradurre in realtà i propri sogni. Scritto da uno psicoterapeuta – in pensione – ed esperto di crescita personale.



FESTINI W. (a cura), *Ricomincio da 50. Storie e proposte di donne che hanno superato i Fifty senza soccombere*, Franco Angeli, 2009. Come organizzare la vita dopo i 50 dal punto di vista lavorativo e non solo? Dall'esperienza di un gruppo di over 50, coordinate dalla psicologa Wally Festini, spunti e suggerimenti per gestire lavoro, pensione, amore, genitori, nipotini e altro ancora.