

Pro Senectute

Andare in pensione: un cambiamento di vita da non sottovalutare

LAURA TARCHINI

Gli anni che precedono il pensionamento sono spesso percepiti come anni che passano molto lentamente o, al contrario, troppo velocemente. Capita che la persona non abbia il tempo, e la possibilità, di prepararsi a questo cambiamento di vita molto importante.

Quando si pensa alla pensione, si pensa soprattutto in termini di fine di un ciclo di vita, quello lavorativo. Alcuni si avvicinano al fatidico giorno in maniera serena, con un atteggiamento positivo riguardo al loro futuro nuovo ruolo di pensionati. Altri, però, temono questo cambiamento.

In ogni situazione, l'ideale sarebbe potersi prendere il tempo per prepararsi a questo passaggio. Il pensionamento è il momento in cui ognuno ha occasione di rivedere la propria vita dal punto di vista delle opportunità offerte dalla società. Se è vero che si lascia qualcosa di sicuro e conosciuto, il proprio lavoro, la persona va però incontro a una situazione nuova e spiazzante. La mancanza dei ritmi stabiliti dal lavoro, per esempio, può rappresentare già in sé un elemento destabilizzante. Ritrovarsi a casa tutto il giorno può essere per il pensionato o la pensionata un altro elemento difficile da gestire, per sé e per il coniuge. Per questo motivo, la preparazione a questa nuova fase della vita dovrebbe essere condivisa anche con la persona convivente. Capita di sentire racconti di mogli esasperate dalla presenza ingombrante del marito in casa durante i primi tempi della pensione. Racconti o aneddoti che fanno sorridere ma che rimandano a una riflessione importante: ritrovarsi come coppia in casa, da pensionati, non è un'esperienza priva di difficoltà.

Occorre imparare a gestire equilibri nuovi, concedersi gli spazi e i tempi giusti per adattarsi a questa nuova vita. Il pensionamento è quindi un'occasione per riassetare gli equilibri

familiari con un impegno da parte di entrambi i coniugi.

In questo delicato processo, essenziale è la gestione del tempo e pensare a delle attività per riempire le giornate. Molte persone non hanno problemi, già attive in precedenza per associazioni o altri ambiti extralavorativi, una volta in pensione esse si dicono più occupate di quando lavoravano.

Chi invece conduceva una vita focalizzata sul lavoro e coltivava pochi interessi esterni e pochi passatempi, potrebbe doversi trovare delle nuove occupazioni, oltre a dover gestire la propria perdita di ruolo.

Come detto, la nostra società offre molteplici possibilità, sia per quanto riguarda le attività sportive che per quanto riguarda possibilità di impegno a carattere sociale. Per queste ultime pensiamo per esempio al volontariato presso associazioni di vario genere, da quelle sportive a quelle sociali o alle associazioni di quartiere. Nel nostro Cantone esiste una piattaforma (www.volontariato.ch) che offre un aiuto concreto a chi intende diventare volontario e una panoramica delle

organizzazioni di vario genere dove è possibile mettersi a disposizione.

Andare in pensione non significa però solo preoccuparsi di quello che si farà nel tempo a disposizione. Significa anche pensare a quella che sarà la propria situazione finanziaria una volta terminata l'attività lavorativa. Essere in pensione vuol dire avere delle entrate minori rispetto a quando si lavorava, per questo motivo occorre pianificare con cura il proprio budget a disposizione dopo il cambiamento.

La pensione implica quindi risvolti identitari, emotivi, relazionali e di carattere finanziario non indifferenti.

Sono temi molto importanti che vengono trattati in maniera molto partecipativa durante seminari di due giorni proposti da Pro Senectute Ticino e Moesano in collaborazione con AvantAge. ■

*Per maggiori informazioni:
Pro Senectute Ticino e Moesano,
091 9121717*

