

Un traguardo molto desiderato, che però può anche scatenare disturbi dell'umore e organici se non si è preparati ad affrontare il cambiamento. Proattività e una buona rete di relazioni sono la chiave utile a non avvertire il «vuoto»

Uscire dal lavoro senza farsi male

Investire su nuovi interessi Le personalità «controllanti» sono quelle più a rischio



Definizione

Uno degli effetti collaterali più sofferti del pensionamento è quello di venire iscritti d'ufficio nella terza età. Anche se oggi le cose non stanno più così e il «merito» è della SIGG. La società italiana di gerontologia e geriatria, infatti, ha proposto di aggiornare il concetto di anzianità portando da 65 a 75 anni l'età dalla quale definire una persona anziana. Oggi un 65enne in buona salute ha la forma fisica e cognitiva di un 40-45 enne di trent'anni fa e un 75enne può essere paragonato a chi aveva 55 anni nel 1980.

di **Monica Virgili**

Lavorare stanca, ma anche andare in pensione costa fatica. E qualche rischio, perché in quello iato tra i giorni dell'impegno e l'ozio sfrenato si mette un'ipoteca sulla salute degli anni futuri. Non sempre idilliaci, con un'insoddisfazione che può aprire la porta a una serie di disturbi dell'umore e organici di cui i geriatri ci mettono sull'avviso da tempo (se ne parla nelle pagine seguenti, ndr). Un passaggio dunque da ponderare con consapevolezza, senza farsi incantare dalle sirene delle quote cento e dalle mille finestre. Certo non l'avrebbe mai potuto immaginare il barone Otto von Bismark quando nella Germania di fine Ottocento concedendo un sussidio agli anziani lavoratori «sopravvissuti» alla rivoluzione industriale di fatto introdusse il concetto di pensione. Se allora si trattava di pochissime persone e per un tempo assai breve, oggi fortunatamente le prospettive si sono ribaltate e c'è anche la possibilità di passare «a riposo» più anni di quelli che si sono trascorsi timbrando il cartellino. «Una ragione in più per prepararsi a viverlo nel modo migliore, anche se per l'essere umano il cambiamento è sempre una fatica, più per gli uomini che per le donne, che se non altro per la biologia sono più attrezzate alle trasformazioni del corpo e della vita» dice Rossana De Beni, docente di Psicologia dell'invecchiamento e Psicologia della Personalità e delle Differenze Individuali all'Università di Padova e presidente SIPI (Società italiana invecchiamento).

Adattarsi alla novità

«Gli effetti sono individuali: più si ha una personalità rigida e controllante più è difficile adattarsi alla novità. Chi ha tratti di questo tipo nel corso della vita lavorativa si è trovato a suo agio nei ruoli di comando ma è più facile che



Per saperne di più consultare il sito all'indirizzo www.corriere.it/salute/neuroscienze/

vada in crisi quando quel ruolo viene a mancare. Rischia anche chi si mostra molto desideroso di andare in pensione, convinto che finalmente riuscirà a riposarsi perché nell'ultimo tratto della vita lavorativa è travolto dalle preoccupazioni e dallo stress ambientale. Ma se non fa niente per prepararsi potrebbe restare deluso. Per evitare contraccolpi negativi contano molto gli anni precedenti all'uscita dal lavoro».

Dopo la «luna di miele»

Detto così sembra facile, ma prepararsi come? Non tutti possono avere l'intuizione del dottor Borg del *Posto delle fragole*. Nel film di Bergman l'anziano medico in sogno comprende quali passi gli sono necessari per adeguarsi ai cambiamenti della vita e ritrovare un nuovo «posto nel mondo». «A sessanta, settant'anni è difficile avviare qualcosa di totalmente nuovo, più utile proseguire con interessi coltivati prima, recuperare interessi trascurati, in questo è

Il libro

Rinegoziare il proprio destino

Amotivamente lontani, emotivamente vicini.

Adolescenti e anziani appartengono a due età della vita dalle mille, ovvie, differenze ma con un elemento in comune: la necessità di rompere gli schemi e gli equilibri precedenti. Un passaggio complesso che costringe

a «rinegoziare il proprio destino», come scrive Francesco Stoppa in *Le età del desiderio - Adolescenza e vecchiaia nella società dell'eterna giovinezza* (Feltrinelli). Come fa il vecchio nel dipinto di Giorgione (*Le tre età dell'uomo*, riprodotto in copertina), arriva un momento in cui lo sguardo deve sapersi staccare dalle attività immediate e guardare altrove. Se per un ragazzo l'impegno di crescere si concentra soprattutto nella trasformazione del corpo proiettato verso l'esterno, l'uomo maturo deve imparare «l'arte di tramontare», un modo diverso di stare al mondo. La riflessione dell'analista non prescinde dal fatto che invecchiare non sia né bello né facile, tantomeno in una «società che sogna di specchiarsi eternamente giovane e performante», ma invita ad affrontare la metamorfosi verso la vecchiaia con il sentimento della riconciliazione verso sé stessi e la vita. Lasciando spazio all'imprevedibile.



avvantaggiato chi ha svolto lavori intellettuali, che spesso lasciano margini per continuare in forma diversa» aggiunge De Beni. «Chi aveva un lavoro non gratificante, vissuto solo come fonte di reddito avverte di più il vuoto, anche se l'insoddisfazione di fondo c'era anche prima che il tempo libero la portasse in evidenza. Perché non c'è da illudersi: riposare, non avere orari, gratifica solo nella prima fase, quella della «luna di miele con la pensione», poi passati pochi mesi c'è il vuoto se non si è ricostruita una nuova quotidianità».

Eredità di competenze

Per ritrovare un ruolo sociale ci si può rimettere in pista come il pensionato-stagista del film di Nancy Meyers, ma più di tutto aiuta la coscienza di aver completato un percorso e di poter passare il testimone, lasciando un'eredità di competenze a chi arriva dopo. «La generosità nel trasmettere il sapere e la proattività nel riconfigurarsi sono le due chiavi per affrontare bene la fase post lavoro, ma difficili da usare quando c'è la sensazione di essere stati espulsi dal lavoro prima del tempo, se si crea una frattura» avverte De Beni. Una situazione che la crisi economica rende tutt'altro che infrequente e che può essere almeno in parte mitigata dalla rete di relazioni sulle quali si è investito e che sono il vero capitale su cui contare.



Capitale umano

«Se le donne di solito vivono meglio l'età della pensione è perché sono abituate a investire di più nella vita affettiva. Ma in generale gli anziani hanno chiaro che mantenere le relazioni, sociali e amicali, sia importante, e lo dimostrano anche da come si stiano appropriando degli strumenti tecnologici per mantenersi in contatto con i più giovani» dice De Beni, che ricor-

Chi ha svolto professioni gratificanti è avvantaggiato perché spesso ha la possibilità di continuare a esercitarle, anche in forma diversa

da anche come le interazioni sociali siano necessariamente diverse nelle fasce d'età. Negli anni Novanta la psicologa Laura L. Carstensen dell'Università di Stanford con la teoria della selettività socio-emotiva ha spiegato come nell'invecchiamento funzioni il sistema affettivo/selettivo, per cui l'anziano ha poche amicizie ma solide, il contrario di quanto accade ai giovani che hanno bisogno di apertura e quindi di molti amici/conoscenti. Chi riesce ad andare in pensione pensando da "vecchio" in senso positivo, quindi dando significato alla gerarchia dei valori vive meglio il passaggio.

Baby boomers

Se c'è una categoria da tenere d'occhio alla soglia del pensionamento è quella dei baby boomers. Non in senso demografico (preoccupazione che lasciamo agli enti previdenziali) ma perché i figli del boom economico, nati negli anni '50-'60 del secolo scorso appartengono a una generazione straordinaria, la prima con

Prospettive

I cittadini europei hanno «le forze» per rimandare la stagione del riposo?

L'aspettativa di vita si è allungata e l'età pensionabile si sposta sempre più avanti causa crisi economica rischiando di trasformarci in *long worker*. Come capire qual è il punto di equilibrio tra le esigenze del sistema previdenziale e lo stato di salute reale? In uno studio pubblicato sull'*European Journal of Ageing*, la ricercatrice dell'IASA Daniela Weber ed Elke Loichinger dell'Istituto federale per la ricerca sulla popolazione in Germania, hanno analizzato la relazione tra aspettativa di vita lavorativa e aspettativa di salute, distinguendo tra i diversi aspetti: salute fisica, cognitiva e generale. L'analisi si è concentrata sui decenni 50-59 e 60-69, in quanto i più coinvolti da un possibile slittamento in avanti dell'età pensionistica. Il risultato evidenzia che l'efficienza fisica concede margini maggiori di attività, ma molto dipende dal livello di istruzione. Per esempio un sessantenne svedese con livello di istruzione basso può aspettarsi di lavorare 4,2 anni in più e di godere di buona salute per 8,4 anni, che diventano 8,7 se il livello di studi è più alto (e in questo caso l'ipotesi di uscita dal mercato del lavoro può estendersi a 6 anni). Tutte differenze che dovranno essere valutate nelle future modifiche ai sistemi pensionistici.

Sopra, una scena da *Lo stagista inaspettato*, di Nancy Meyers, con Robert De Niro e Anne Hathaway (Waverly Films/Duhamel Francois/Mondadori Portfolio). In alto, Victor Sjöström in *Il posto delle fragole*, il film del 1957 di Ingmar Bergman (Mondadori Portfolio/Courtesy Everett Collection).

accesso generalizzato all'istruzione, che ha visto le donne occupare in massa posti di lavoro e che è cresciuta con una alimentazione sufficiente, i vaccini, le cure del sistema sanitario. Un insieme di circostanze senza precedenti nella storia dell'umanità, che ha fatto volare le aspettative di vita (nel nostro Paese 80,8 anni per gli uomini e 85,2 per le donne, secondo i dati Istat 2019, pre Covid) e che ha fatto dire allo psicologo e gerontologo americano Ken Dychtwald nel suo ultimo saggio (*What Retirees Want*, ed. Wiley) che queste persone stanno vivendo una «seconda fioritura». Ma anche la generazione che non si è persa una «rivoluzione», che mostra di avere tutte le risorse per «reinventarsi» dopo tanti anni in ufficio deve fare i conti con l'*ageism*. «La discriminazione in base all'età è la trappola più rischiosa, siamo vittime di una cultura che contrappone vecchi e giovani, anche nella produzione, quando invece lo scambio intergenerazionale sarebbe la formula per superare lo strappo» conclude De Beni. In fondo, si tratta di applicare l'ironica saggezza di Gerald Marzorati, autore del memoir *Tardi sulla palla* (Add). Il giornalista dedicandosi da pensionato a una vecchia passione, il tennis, ha capito che «non c'è più lo scatto di una volta, ma che soddisfazione avere tutto il tempo per perfezionare la tecnica!».

© RIPRODUZIONE RISERVATA