

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

Dopo molti anni finalmente il giorno fatidico è arrivato: da domani sei in pensione!

Da sempre hai aspettato l'ultima ora di lavoro in azienda come la campanella dell'ultima ora di scuola prima delle vacanze estive.

Ma più si avvicina, più ti senti invadere da una specie di vuoto e di un senso di spaesamento.

In ufficio tutti si congratulano con te e, mentre ti consegnano un regalo ricercato e una targa, ti dicono che sentiranno la tua mancanza.

Tu sorridi e scherzi, ma non osi dire che sentirai anche tu la loro e, soprattutto, sentirai la mancanza di quel lavoro, che ha riempito tanta parte della tua vita e ti ha fatto essere attiva e produttiva nella società.

Come ci si sente quando si va in pensione? Vivere senza job title

L'ultimo giorno di lavoro è oggi. Da domani inizia una nuova vita e potrai finalmente avere per te il tempo libero che ti è sempre mancato.

Da domani sei in Pensione, ma, dentro di te, ti chiedi che farai da ora in poi. Inconsciamente hai sempre pensato che il tuo valore fosse legato alla tua produttività e al tuo rendimento sul lavoro.

Ora che sei senza lavoro ti sembra di aver perso il tuo valore e la tua identità. Tutta la società oggi è strutturata intorno al lavoro e non lavorare ti fa sentire isolato e senza uno scopo.

Ti senti solo, ti manca avere la giornata già organizzata e impegnata per 8-10 ore e non sai non sai veramente che fare.

Hai davanti ancora almeno venti anni di vita in buona salute, ti senti ancora attiva, stai bene e non ti senti ancora pronta a fare una vita da pensionata come quella che hanno fatto i tuoi genitori, non hai voglia di occuparti a tempo pieno dei tuoi nipoti e dei tuoi genitori o delle vecchie zie ottuagenarie.

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

E, no. Non vuoi proprio fare l'*umarell*, la nonna o la vecchia zia e soprattutto non ti senti vecchia.

Allora che fare? Come puoi riorganizzare la tua vita intorno alle tue nuove esigenze?



Fai il test e scopri che pensionato sei

Scarica gratuitamente la Guida alla Pensione

Puoi disiscriverti quando vuoi. Per dettagli consulta la nostra [Privacy Policy](#).

Scaricando la guida, acconsenti all'iscrizione alla mia newsletter (ne invio due al mese)

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

La voglio grazie!

Loading...

Vecchiø a chi? Come affrontare la vita da pensionatø



“L’età non è quanti anni hai, ma quanti te ne senti” scriveva Gabriel Garcia Marquez.

Se oggi hai più di 60 anni e meno di 75 anni non ti senti per nulla anzianø e hai ben poco in comune con gli anziani o i vecchi di qualche decennio fa: hai una salute migliore, un’aspettativa di vita in salute decisamente più lunga e soprattutto vuoi continuare ad avere una vita piena e appagante in tutti i sensi.

Sei molto lontanø dall’immagine stereotipata dell’anzianø annoiatø, solø, senza progetti, dipendente dagli altri.

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

Secondo una ricerca italiana, i momenti in cui le persone iniziano a sentirsi anziane sono la pensione (37% uomini; 16,5% donne), la comparsa di problemi fisici (34,3% uomini; 45,9% donne), solo una minoranza si sente tale perché ha compiuto 65 anni (13,4% uomini; 14,3% donne).

È in corso una rivoluzione anagrafica e sociologica e tu ne fai parte, se sei una baby boomer come me.

Siamo la generazione (io ho 60 anni) chiamata a cambiare le carte in tavola degli assetti della cosiddetta società civile e dobbiamo costruire una nuova immagine per quella fase di vita dopo i 65 anni che si sta allungando sempre di più.

La pensione come processo

In quest'ottica la pensione non è solo un momento di passaggio ma un lungo processo che va gestito e vissuto in modi diversi a seconda della fase in cui si trova.

- **Anticipazione:** è la prima fase che va da tre anni prima fino alla pensione. È il periodo in cui i primi amici diventano pensionati e anche tu inizi a vedere la fine del tuo periodo lavorativo e fai i conti di quanti soldi riceverai e di quanti ti serviranno per vivere senza uno stipendio e un lavoro. Non pensi ad affrontare la pensione da un punto di vista psicologico o non sei pronta a vederla e viverla come a un'opportunità per fare qualcosa in cui puoi identificare nuovi obiettivi, mettere in gioco le competenze acquisite, le tue attitudini e fare quello che ti piace.
- **Check-in:** parte un anno prima della pensione. Inizi a sentire la necessità di fare passi concreti per sapere cosa fare in concreto la settimana dopo l'ultimo giorno di ufficio, come passare molte ore con il/la partner, cosa fare giorno dopo giorno. Secondo Nancy Schlossberg, esperta statunitense di transizioni della vita, è il momento di fare una valutazione dei punti di forza e delle debolezze che devi gestire in questo momento. Essi sono:
 - Situazione al lavoro e in famiglia;
 - Percezione di sé (prospettive, resilienza, spiritualità);
 - Supporto (autostima, rete sociale, modelli di ruolo);
 - Strategia (ottimismo, capacità di ristrutturare, gestione personale).

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

“Ci saranno molte sorprese sulla strada, ma in un paio di anni svilupperai un nuovo senso di scopo, un nuovo senso di chi tu sei, e un nuovo modo di negoziare le vecchie relazioni e farne di nuove” spiega l’esperta.

- Luna di miele: corrisponde al primo anno di pensione. In genere è un periodo felice in cui apprezzi i vantaggi della moderna più che mezza età e in genere lo affronti secondo una delle sei tipologie di moderno pensionato identificate da Schlossberg.
- Riorientamento: in genere si verifica entro tre anni, quando la luna di miele è finita da un po’. Dopo un periodo di disorientamento arriva il momento di ripartire e pensi a quello che hai da (e vuoi) offrire al mondo, ti ricostruisci una identità e trovi nuove routine e regole quotidiane e pensi che la pensione non è la fine del libro della vita, ma solo un altro capitolo.

Pensionati che tipi!

Sono cinque le tipologie di approccio alla vita in pensione identificate da Schlossberg:

- Continuatori, che continuano usando le stesse capacità e interessi per condurre attività simili a quella lavorativa precedente;
- Avventurieri, che vedono la pensione come l’occasione per lanciarsi in nuove sfide e fare cose nuove;
- Cercatori, che esplorano nuove opzioni attraverso prove ed errori, sono simili agli avventurieri, ma non sempre si focalizzano e fanno qualcosa;
- Rilassati, che hanno deciso che dopo aver lavorato tutta la vita possono rilassarsi e decidono di giorno in giorno cosa fare;
- Ritirati, che si distaccano dalla vita sospendendo il giudizio, che possono poi anche trasformarsi in pantofolai.

Come fare per non annoiarsi in pensione: missione e un po’ di

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

eccitazione

A seconda della tipologia di pensionato in cui più ti identifichi e della fase emotiva del processo di pensionamento sei puoi trovare attività e motivazioni diverse per avere una vita piena e di soddisfazione. Per essere pensionati attivi non basta avere cosa da fare, ma fare cose che abbiano un senso per te.

Ci sono alcune attività, però, che sono sempre utili per migliorare il tuo appagamento:

- Investire nelle relazioni personali: passa più tempo con gli amici e la famiglia. Sono le relazioni personali, più di denaro e successo, a rendere felici le persone.
- Creare una rete di conoscenze al di fuori del lavoro: prendi parte alle attività di vicinato anche con del volontariato, continua ad imparare iscrivendoti a corsi universitari, o condividi le tue conoscenze con i giovani che stanno iniziando ora a lavorare. Sono tutta attività che contribuiscono a trovare un senso, una missione alla tua vita (anche indipendentemente dall'età).
- Trovare nuovi sbocchi: trova un'occupazione part-time o una consulenza, diventa un mentore e fatti coinvolgere in nuovi progetti.
- Ingaggiare un life coach specializzato nel pensionamento: un life coach può aiutarti a identificare:
 - Cosa è importante per te adesso.
 - Cosa può farti sentire appagato.
 - A organizzare la giornata secondo i tuoi nuovi impegni e ritmi.
 - Ad accettare eventuali difficoltà fisiche e trovare attività che che possano andare bene anche in questo nuovo contesto.
 - Ritrovare una nuova relazione con il/la tua partner e la tua famiglia.

Soprattutto ti invito a fare come ha affermato una Virginia Woolf cinquantenne: "Continuerò a cercare avventure, a cambiare, ad aprire la mente e gli occhi, e a rifiutarmi di essere etichettata. Tutto sta nel liberare il proprio io, lasciare che trovi la sua dimensione, senza impedimenti".

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

Cosa fare quindi?

Quando ci si avvicina alla pensione, può sorgere la domanda su come rendere questa nuova fase della vita significativa e gratificante. È proprio qui che entra in gioco il Retirement Coaching, un percorso che ti aiuterà a trasformare i tuoi sogni e desideri in realtà concrete.

Ecco alcune opzioni che hai per soddisfare le tue esigenze individuali: il coaching online, i reatreat e gli eventi in persona.

“Vivi alla grande senza *job title*” è il mio programma che ti aiuta a trovare un nuovo equilibrio, con te al centro se da sempre sei il tuo lavoro, ma devi cambiare vita perché hai “raggiunto i limiti di età”.

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro



Fai il test e scopri che pensionato sei

Scarica gratuitamente la Guida alla Pensione

Puoi disiscriverti quando vuoi. Per dettagli consulta la nostra [Privacy Policy](#).

Scaricando la guida, acconsenti all'iscrizione alla mia newsletter (ne invio due al mese)

La voglio grazie!

Loading...

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

Richiedi ora la tua chiamata gratuita

per sapere se in questo momento della tua vita posso esserti utile.

Clicca sul pulsante Whatsapp che trovi nella pagina o
compila il modulo che trovi qui sotto.

Vita da pensionato: come vivere una vita fuori dal lavoro

Come ti chiami?

Qual è il tuo indirizzo email?

Qual è il tuo numero di telefono? (opzionale)

Cosa posso fare per te?

Quanto fa 2+2?

Ho letto e accetto la [privacy policy](#)

Si prega di lasciare vuoto questo campo.