



8 Maggio 2018

Numero 22

LA PSICOLOGIA DEGLI ANZIANI

UN TEMPO PER FARE ALTRO

Occorre fare chiarezza sul momento del pensionamento nella prospettiva del tempo che si apre, e sfatare gli stereotipi nati intorno a questa realtà.

Pensare il tempo come una risorsa a nostra completa disposizione in questo momento della nostra vita è possibile, spetta a noi riempirlo di passioni e di interessi. Il percorso del pensionamento deve essere percepito come un periodo ricco di potenzialità future, e non visto come un periodo di declino della persona, perché vissuto come fine della vita.

Il pensionamento rappresenta l'inizio di un nuovo percorso ricco di opportunità, la fine del lavoro è solo una tappa della nostra esistenza, non la meta finale. Grazie al notevole allungamento dell'età media il pensionamento rappresenta per la persona un nuovo periodo di vita di durata estesa.

Oggi si invecchia meglio e anche l'ultimo periodo della nostra vita è possibile pensarlo come un momento di sviluppo.

La persona cosiddetta anziana porta con sé un patrimonio enorme di conoscenze, di competenze e di esperienze che può e deve mettere a disposizione delle persone più giovani e pertanto più inesperte.

Grazie all'uscita dal lavoro, si può finalmente essere padroni del proprio tempo, vivere in libertà le relazioni, le attività e qualsiasi altra opportunità di vita fino a quel momento non possibile. Nel corso della nostra esistenza viviamo innumerevoli cambiamenti inevitabili, a noi la scelta di come affrontarli. Il lavoro ci insegna a pianificare le nostre azioni, allo stesso modo dobbiamo pianificare la nostra vita all'uscita dallo stesso; ciò è di fondamentale importanza perché con la pensione il ruolo della persona cambia, ed è fondamentale ricostruire un'immagine di sé altrettanto valida.

Per rimanere artefici della nostra esistenza bisogna sempre avere obiettivi, interessi, attività grazie ai quali siamo in grado di pensare il nostro futuro con un atteggiamento di costruzione e di cambiamento nella prospettiva di crescita.

Dopo l'uscita dal lavoro occorre ancora una volta crearsi un futuro, utilizzando tre grandi qualità dell'uomo:

- **creatività - fiducia - volontà.**

Creatività, come realizzazione di desideri, perché è fondamentale "inventare un futuro", pensare alla possibilità di sperimentare nuove esperienze, nuove azioni, nuove relazioni, adottando il pensiero laterale il quale tiene conto della molteplicità dei punti di vista da cui si può considerare un problema, che grazie ad una nuova prospettiva diviene ben presto un'opportunità.

Fiducia verso se stessi, riportando alla nostra mente i nostri successi e i nostri comportamenti adottati per raggiungerli, ripensando agli obiettivi sempre diversi e attraenti, in grado di mobilitare le nostre risorse più interne.

Volontà nel costruire un diverso ruolo nella società come condizione necessaria in ogni momento della vita, sostenendo così la motivazione al raggiungimento dei nostri traguardi e aiutandoci a superare i dubbi che spesso affliggono la nostra esistenza.

Paola Esposito

Psicologa-Psicoterapeuta

Componente del Comitato Consultivo Nazionale UGL Pensionati