

Essere iperattivi è nocivo

Finalmente avete tempo per viaggiare, per i vostri hobby e per passare ore indimenticabili con il vostro partner. Ma il pensionamento ha anche le sue difficoltà. Dal punto di vista finanziario e psicologico è essenziale aggirare alcuni ostacoli. Ecco alcuni spunti che speriamo vi siano d'aiuto.

Oggi, il pensionamento non inizia più automaticamente al raggiungimento dell'età AVS ufficiale: molte aziende prevedono un'età pensionabile inferiore. Nel caso di grandi gruppi e in determinati settori si aggira tra il sessantesimo e il sessantatreesimo anno di età. Per questo il pensionamento dovrebbe essere pianificato in tempo e in modo dettagliato.

Uno sguardo alle difficoltà finanziarie

Andare in pensione prima del raggiungimento dell'età AVS ufficiale comporta conseguenze sotto il profilo finanziario. Perciò si dovrebbe riflettere se un versamento del capitale del 2° pilastro sarebbe preferibile a una rendita, come sarebbe possibile coprire la lacuna finanziaria con il terzo pilastro, oppure se il periodo fino alla normale età pensionabile potrebbe essere affrontato con il patrimonio privato. Sarebbe auspicabile affrontare queste tematiche entro il cinquantesimo anno d'età, poiché dopo i 50 alcune di queste opzioni non sono più possibili.

Che si parli di un pensionamento anticipato o di un pensionamento regolare, in entrambi i casi una volta in pensione le entrate diminuiscono. Solitamente le rendite derivanti dal 1° o dal 2° pilastro costituiscono al massimo il 60% del reddito da attività lucrativa. Stringere semplicemente la cinghia, però, è più facile a dirsi che a farsi. Sì,

perché quasi la metà delle uscite (come cassa malattia, imposte, abitazione) non può esserne influenzata, o può esserlo solo in parte. È pertanto consigliabile creare un piano finanziario e determinare quanto denaro sia effettivamente necessario per il proprio mantenimento durante il pensionamento. La vostra Banca Raiffeisen è lieta di aiutarvi.

Il tempo libero: un incubo

Non si devono però trascurare anche gli aspetti psicologici del pensionamento: in poco tempo il

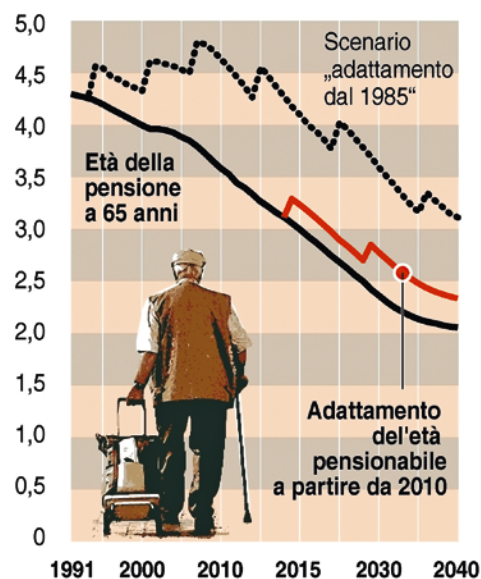
sogno della libertà totale può rivelarsi un incubo. Questo perché chi per decenni è stato abituato a mantenere un determinato ritmo di vita realizzandosi attraverso la propria attività, nella nuova situazione può andare in crisi. Per prima cosa in questo caso è necessario informarsi sulla vita che aspetta il futuro pensionato. Anche qui vale l'assunto: «Chi arriva troppo tardi è punito dalla vita». Due o tre anni prima del pensionamento effettivo si dovrebbe fare un'analisi della situazione, in modo da non essere poi vittime di brutte sorprese.

I corsi di preparazione sono una buona possibilità di orientamento. La maggior parte delle grandi aziende e l'associazione Pro Senectute offrono già regolarmente eventi sul tema. I corsi possono dare alcune idee sulla futura strutturazione della giornata, sulle possibili occupazioni e soprattutto sull'evoluzione del rapporto di coppia. Allo stesso modo, anche il contatto con persone che si trovano nella medesima situazione può essere d'aiuto.

Inoltre, vale la pena di appurare se sia possibile effettuare un passaggio graduale al pensionamento. Sempre più aziende, negli ultimi anni di esercizio della professione dei propri collaboratori, danno loro la possibilità di svolgere un'attività a tempo parziale. Qualora ciò sia possibile dal punto di vista finanziario, questa variante

Crescente disuguaglianza

Numero degli occupati per pensionato secondo l'età della pensione



Fonte: Avenir Suisse

ATS-KEYSTONE



Lista di controllo per il pensionamento

- > Appurare tempestivamente le possibilità finanziarie.
- > Avere ben chiare le possibilità per un pensionamento progressivo e per un lavoro part-time.
- > Informarsi per tempo sulla vita dopo il pensionamento.
- > Frequentare un corso di preparazione al pensionamento due o tre anni prima del ritiro dall'attività lavorativa.

- > Non rimanere vittima dell'iperattività, ma prendersi invece del tempo per comprendere la nuova situazione dopo il pensionamento.
- > Costruire e gestire attivamente contatti sociali.
- > Creare spazi di libertà nel rapporto di coppia.
- > Parlare apertamente della situazione finanziaria con il partner.

Oltre a Pro Senectute (in Ticino www.prosenectute.org), anche le Università della Terza Età offrono numerosi corsi ed eventi dedicati ai pensionati ed organizzati in diverse località.

Per la Svizzera italiana consultare il sito: www.atte.ch (servizi e attività > corsi UNi3).

Intervista a François Höpflinger, gerontologo e professore presso l'Università di Zurigo

«Panorama»: Prof. Höpflinger, qual è il più grande mito sul pensionamento che è necessario sfatare?

François Höpflinger: È ancora e sempre il mito dello shock da pensionamento, ossia l'impressione che alla conclusione dell'attività lavorativa anche la vita quotidiana subirà un rallentamento. Non vi sono prove empiriche a testimonianza del fatto che il benessere e la soddisfazione diminuiscano costantemente dopo il pensionamento. Un secondo mito consiste nel pensare che dal punto di vista demografico e sociale la vecchiaia inizi con il pensionamento: alcuni processi d'invecchiamento iniziano molto prima, altri solo dopo. Inoltre, quello dei pensionati non è un gruppo omogeneo.

Di quali informazioni è necessario disporre già prima di entrare nella fase di pensionamento e quando è necessario procurarsele?

È necessario chiarire tutte le questioni di carattere finanziario (AVS, 3°pilastro) anni prima del pensionamento, poiché solo questo permette di colmare in tempo eventuali lacune. Il resto della fase preparatoria dovrebbe iniziare due o tre anni prima del pensionamento.

Come ci si prepara mentalmente alla pensione?

Non vi sono regole generali per la preparazione al pensionamento, perché a seconda delle condizioni economiche, familiari e professionali, uo-

garantisce un passaggio dolce verso il pensionamento, facilitando l'abbandono del processo lavorativo.

Tenere conto degli acciacchi

I buoni consigli di famiglie e amici rappresentano un grande pericolo per quanto concerne il nuovo capitolo dell'esistenza del futuro pensionato. I pensionati non solo possono, ma addirittura devono prendersi tutto il tempo di cui hanno bisogno per familiarizzare con la nuova situazione. In questo caso, l'iperattività è fuori luogo: non tutti sono tenuti a fare un pellegrinaggio a Santiago de Compostela o a buttarsi a capofitto in una carica non retribuita. «Chi nella propria vita sino a quel momento è stato passivo, può anche limitarsi ad avere un cane per avere una vita sana», asserisce François Höpflinger, gerontologo e professore presso l'Università di Zurigo (vedi Intervista a...).



mini e donne vivono e gestiscono questo passo in modo diverso: alcuni sfruttano seminari di preparazione, altri si adeguano alla nuova situazione senza prepararsi.

Se l'arrivo dell'età pensionabile è accompagnato dal fattore stress, i pensionati possono permettersi di non fare più «niente»?

I risultati della moderna ricerca testimoniano che chi dopo il pensionamento non fa attività fisica, spirituale e mentale o chi ha un atteggiamento passivo, invecchia in modo sensibilmente più rapido. Una fase di riposo dopo una rigida vita lavorativa è estremamente importante, ma più tardi, dopo due o tre anni il «far niente» si rivela fatale.

Con la pensione si impone spesso una modifica della situazione abitativa. Vero?

E non trascuriamo ciò che si dimentica quando si delinea l'immagine del pensionato che sprizza vitalità e gioca a golf: con l'età compaiono gli acciacchi. Quindi, fare progetti realizzabili solo in caso di buona salute è pericoloso. Secondo Höpflinger, tutto ciò costituisce un problema anche per dirigenti desiderosi di successo che rifuggono il pensionamento rifugiandosi nell'attività volontaria. «Sono minacciati da una «depressione da élite». Questo perché non capiscono di trovarsi in una nuova situazione nella quale i principi dirigenziali validi sino ad allora non trovano facilmente applicazione». Anche in questo caso Höpflinger consiglia di prendersi del tempo per stare con se stessi.

Attenzione alla crisi di coppia

Più importante di un ventaglio di occupazioni di prestigio soprattutto nell'età pensionabile è disporre di un contesto sociale intatto. Le relazioni

Si, proprio così: la maggior parte delle persone varia la propria situazione abitativa già prima del pensionamento, per esempio per acquistare una casa, o alcuni anni dopo per andare a vivere vicino ai figli. Il cambiamento di abitazione, per esempio in una casa di riposo per anziani, al contrario, avviene oggi molti anni dopo il pensionamento, per problemi di salute.

Con il cambiamento di abitazione non si arriva troppo vicini alla conclusione dell'attività lavorativa?

È ragionevole concludere l'attività lavorativa e la fase di cambiamento della situazione abitativa in modo da non dover gestire troppe modifiche in una sola volta. Ciononostante, vi sono persone a cui piace vivere rotture radicali.

Lei afferma che avere progetti comuni può rafforzare la vita di coppia: quali progetti considera particolarmente promettenti?

La coppia deve parlare apertamente dei propri desideri e delle proprie necessità. Progetti comuni, come viaggi abbastanza importanti, dovrebbero essere gestiti insieme; anche svolgere attività con i nipoti o corsi svolti insieme possono rafforzare il rapporto di coppia. Tuttavia, vi sono coppie moderne che si comprendono l'un l'altra alla perfezione perché ciascun partner ha vissuto la propria carriera e necessita ancora del proprio spazio di libertà per poter svolgere le attività personali.

Intervista: Maya Grollimund

devono essere ricercate e gestite più attivamente rispetto al passato: una volta in pensione e senza il contatto quotidiano, i colleghi di lavoro dimenticano rapidamente chi abbandona l'attività, e anche i figli hanno spesso altro da fare che guardare ogni giorno cosa fanno i genitori.

Al contrario, in pensione la vita a due 24 ore su 24 può portare ad una crisi di coppia. «Voler fare tutto assieme è un'illusione: meglio che ognuno abbia il proprio spazio di libertà. Con l'età può essere anche una camera da letto separata», afferma Höpflinger. Avere dei progetti mirati in comune, invece, rafforzerebbe la relazione. Infine, una pietra di paragone relativamente al rapporto di coppia è l'ambito finanziario: «È necessario che, dopo il pensionamento, si parli apertamente dei limiti finanziari, pensando a strategie per avere il meglio dalla vita anche con poco denaro», ribadisce Höpflinger.

■ MAYA GROLLIMUND