



L'onesto pensionato

1 luglio 2016



Il pensionato, *Chiara Rossi Urtoler, psicomodena.it*

Si passano spesso gli anni lavorativi sognando il giorno in cui si andrà in pensione, immaginando che saranno finalmente giorni migliori, pieni di energia e di buon umore.

In realtà, purtroppo talvolta non è così e ci si trova a dover fare i conti con la delusione delle proprie aspettative di benessere e a vivere con maggior difficoltà la vita quotidiana, accusando dolori e disturbi, pensieri ed emozioni negative.

Noia, tristezza, irritabilità, mancanza d'interesse e motivazione, stanchezza fisica e mentale, svalutazione di sé e sentimenti d'inutilità, affaticamento, problemi del sonno, aumento o diminuzione dell'appetito, fumare o bere di più, cali di memoria e di attenzione, senso di colpa, aumento di acciacchi fisici e problemi, di digestione o intestinali

Pensieri più frequenti: non so cosa fare oggi, non riesco più bene come un tempo, sono un buono a nulla, non sono più apprezzato come prima, "non interesso a nessuno, non mi interessa niente e nessuno, non ho le forze per uscire a fare le cose di prima, gli altri non possono capire, in famiglia presto nessuno mi darà più retta, perderò gli amici e le conoscenze che avevo, mi sento inutile.

Chi, fra i neo-pensionati, presenta alcuni o molti di questi sintomi e pensieri per la maggior parte del tempo potrebbe soffrire di una forma di depressione reattiva, in quanto il pensionamento può rappresentare una notevole perdita che per certi aspetti è paragonabile al lutto, al licenziamento o alla fine di una relazione.

Infatti, terminando definitivamente la propria attività lavorativa, viene a mancare una delle occupazioni per cui si impiegava la maggior parte delle ore del giorno nella vita della persona, la quale si trova ad avere a disposizione molto tempo che non sempre sa come occupare. O comunque tempo che non sempre riesce ad impiegare in attività che diano senso di utilità, padronanza ed efficacia, come spesso il lavoro invece sa dare.

Oltre il fatto concreto del cambiamento delle attività nella vita quotidiana, c'è da considerare anche l'aspetto psicologico del cambiamento nel senso d'identità: la persona che lavora spesso è il lavoro che fa. Infatti, spesso capita di presentarsi dicendo ad esempio sono un'insegnante, sono un impiegato, sono uno studente di lingue, sono un ingegnere, sono una commerciante, sono un operaio, sono una parucchiera, sono un poliziotto

Spesso ci percepiamo e descriviamo per quello che facciamo, quindi, quando smettiamo un'attività preponderante come il lavoro, possiamo trovarci spaesati, privati di

un ruolo cui eravamo abituati e non vederci più come ci vedevamo prima. In questi casi se non sono già presenti altri ruoli o altre attività percepite come importanti per noi stessi e con le quali già ci identifichiamo, almeno in parte, potremmo sentirci incompleti, poco utili, senza gli scopi che avevamo prima e quindi demotivati.

Sensazioni come queste sono quindi normali e accettabili per qualsiasi persona vada in pensione, a patto che il disagio non sia troppo intenso e duraturo e la persona non arrivi gradualmente a percepire un cambiamento eccessivo nella sua quotidianità, nel suo umore, nel suo funzionamento e nelle relazioni con gli altri.

In questo caso, allora, sarebbe sicuramente utile un incontro con uno psicologo che possa aiutare la persona a rimettersi in carreggiata, ad adattarsi al cambiamento, a far rinascere scopi e motivazioni personali, a riscoprire attività che producano soddisfazione e senso di efficacia, ad insegnare strategie per migliorare l'umore e i rapporti con gli altri.

Quando pensione vuole dire depressione

Non vedo l'ora di andare in pensione!

Quante volte abbiamo pensato o detto questa frase?

Nell'immaginario di chi lavora e ha ancora vari anni prima della pensione, quest'ultima rappresenta un sogno idilliaco, un traguardo agognato e spesso idealizzato: finalmente tempo libero, relax, assenza di responsabilità e sensazione di rinascita! Però non tutti riescono a godersi il congedo dal lavoro come avevano previsto. Innanzitutto questo può avvenire perché non si può più continuare a fare quello cui ci si è dedicati per una vita, quello che ci dava un ruolo e che per molti ormai faceva parte della propria identità.

Questo vale soprattutto per chi aveva posto la propria attività lavorativa al centro della sua quotidianità e al centro dei propri pensieri. Per queste persone, oltre a cambiare di molto la routine giornaliera nelle cose concrete, la loro vita cambia anche a livello più astratto e psicologico. Infatti la pensione può rappresentare per molti una perdita che può portare a sentimenti che vanno dalla lieve tristezza fino ad intense sensazioni di scarsa autostima, inutilità e vuoto tipiche della depressione.

Nei casi di maggiore sofferenza si può parlare di depressione reattiva.

Si parla di depressione reattiva quando è strettamente legata al sopraggiungere di un avvenimento esterno impattante, come un lutto, una separazione, l'insorgere di una malattia o anche il pensionamento.

Si cade, così, in uno stato di profonda tristezza e apatia, in cui si perde interesse per noi stessi e per quello che ci circonda, perdendo fiducia nelle proprie possibilità, arrivando a un generale calo di "carica" con cui affrontare le giornate. Si rileva spesso una svalutazione di se stessi, una mancanza di autostima, una grande ansia, una stanchezza permanente e un senso di inutilità rispetto a qualsiasi azione od evento.

Anche verso le persone care si può tendere a mostrare un atteggiamento di freddezza e distacco e ad avere una certa facilità a infastidirsi e a essere di cattivo umore. A questo poi si può anche aggiungere il progressivo peggioramento del sonno che fiacca ulteriormente il corpo e che lo rende pesante come se ogni azione, anche la più semplice come la cura del corpo o il risveglio mattutino, diventassero impossibili. La persona depressa con il senso di colpa che prova può arrivare ad alimentare questo suo stato, riducendo ulteriormente la propria autostima ed arrivando, in alcuni casi, a pensare che togliersi la vita sia l'unica soluzione.

Cosa si può fare prevenire?

Innanzitutto rendere le aspettative sul pensionamento più realistiche e concrete, senza fermarsi a pensare che sarà un bel periodo e punto. Potrà infatti essere un bel periodo se già qualche mese prima iniziamo a pensare, progettare e predisporre concretamente quello che vorremmo fare quando finalmente ne avremo la possibilità.

Meglio se le attività che scegliamo sono quelle che desideriamo fare da tempo e se prevedono la presenza di altre persone, per es.: iscriversi a corsi artistici, sportivi, letterari ecc., incontrare amici o conoscenti, dipingere, suonare uno strumento, fare volontariato o anche solo dare una mano a qualcuno, fare giardinaggio, passeggiate nella natura, fare fotografie, progettare e fare qualche gita o un viaggio, e chi più ne ha più ne metta!!

La cosa importante è quella di pianificare quando fare queste attività e farle anche se non se ne ha tanta voglia, perché meno si fa, meno si farebbe.

Cosa si può fare per curare?

Quando ormai la tristezza e il vuoto la fanno da padroni e non si ha la voglia o la forza nemmeno per iniziare una delle attività desiderate, allora è meglio chiedere aiuto a uno specialista.

Nel caso specifico della depressione reattiva, infatti, gli studi consigliano un trattamento psicologico che aiuti la persona a sviluppare una reazione più adattiva e funzionale al cambiamento doloroso. In particolare, la letteratura scientifica e le linee guida internazionali affermano che l'approccio cognitivo-comportamentale sia efficace anche più di un trattamento farmacologico.