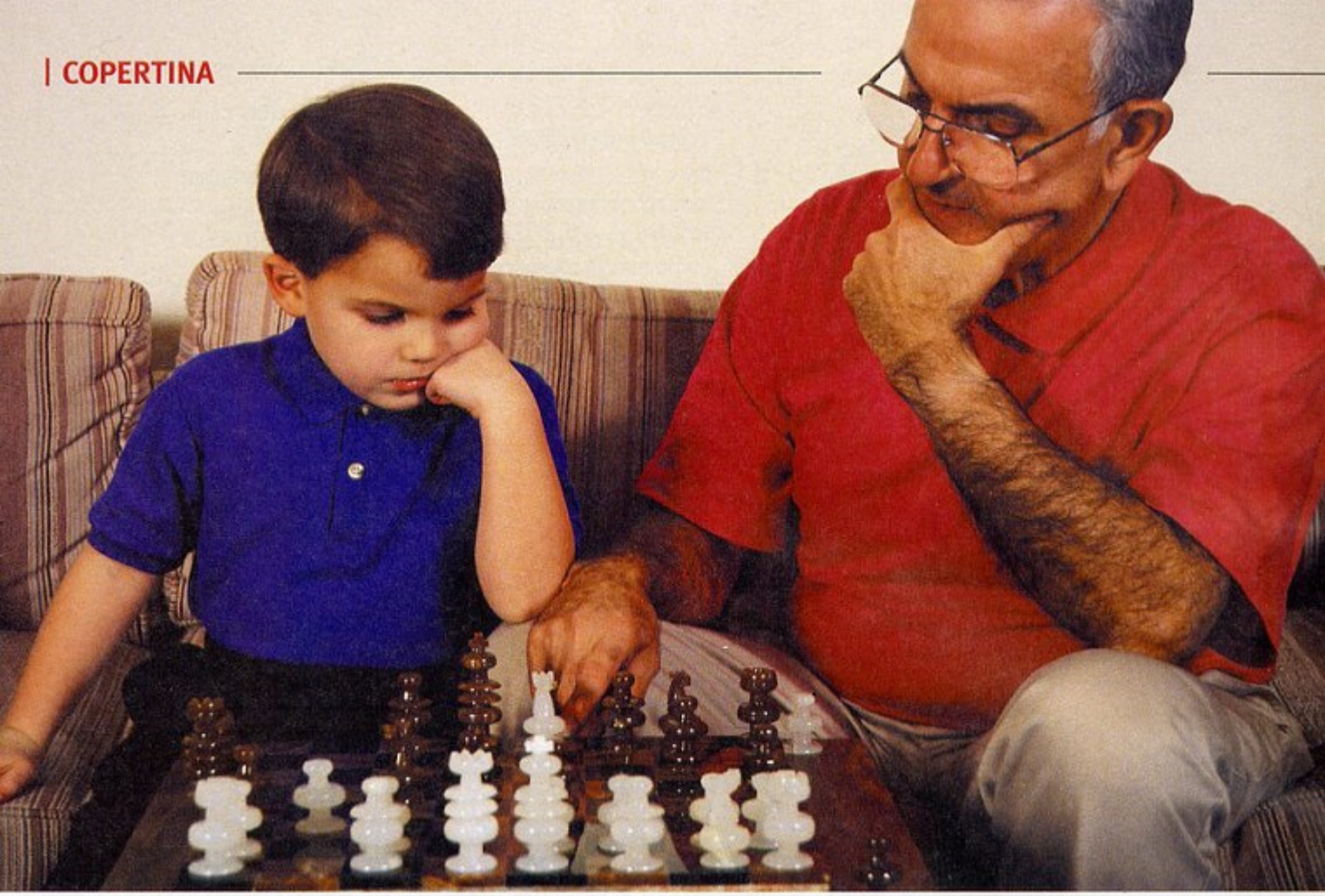


PENSIONE, LE MOSSE GIUSTE

Come pianificare la previdenza? Le anticipazioni di un libro-guida.

Il pensionamento è una fase della vita. Più lunga, diversa e ricca di opportunità di quanto non fosse fino a qualche tempo fa.
Il tema della pensione è continuamente evocato e proposto alla nostra attenzione dalla stampa e dall'informazione. Spesso, tuttavia, si tende ad affrontare il pensionamento sotto un'**unica prospettiva**, derivante dalle competenze e dalle conoscenze di chi ne parla.

Si ha, così, di volta in volta, enfasi sulla **componente demografica**, su quella sociale, su quella economica, su quella previdenziale. La tesi che sviluppiamo in questo libro è che il pensionamento è l'insieme di una serie di considerazioni ed eventi che vanno affrontati in maniera integrata.
La pensione è un fatto oggettivo ma anche il frutto di atteggiamenti, comportamenti e percezioni del tutto soggettive e che hanno un significativo spazio nella sua definizione.

Ogni cultura attribuisce una propria interpretazione al tema della pensione e tale lettura è rintracciabile dalla terminologia adottata. Così, ad esempio, in Italiano, "pensione" deriva dal latino "peso, pesatura", poi "pagamento, rata, pigione" e in questo è assai diversa dalla concezione anglosassone del retirement, "ritirarsi", o da quella spagnola della *jubilacion*, del collocamento a riposo.
Fino a due-tre decenni fa, la pensione era generalmente percepita come quel breve periodo che separava la fine dell'età lavorativa dalla fine dell'esistenza e che si caratterizzava per un basso tenore di vita e una convivenza non sempre facile con uno dei propri figli adulti e la sua famiglia.
Oggi il mondo è cambiato.
(...)
Nuovi popoli crescono e migrano, la durata di vita si allunga, il concetto di lavoro muta, le previdenze pubbliche arretrano.... Le cose cambiano. Questo impone, quantomeno, di **essere economicamente preparati ai nuovi scenari.** Bisogna inoltre prepararsi al futuro per tempo, e a questo non siamo abituati.

ITALIANI POCO ATTENTI

Le soluzioni pensionistiche integrative in forma di rendita, infatti, non sono considerate nel portafoglio degli italiani, e i giovani – che più di ogni altra categoria possono sfruttare l'effetto "tempo" e la conseguente capitalizzazione dei loro investimenti – sono frenati non solo dalle contingenze economiche, ma anche dalla scarsità di informazioni e dalla scarsa flessibilità che sembrano attribuire alle soluzioni pensionistiche. Confondendo, forse, la flessibilità con la possibilità di fare usi non pensionistici di strumenti previdenziali.
Tutto questo, ovviamente, ha un **costo, individuale e collettivo**. Concentrandoci sul primo, la ***tabella 1*** *(a pag. 38)* evidenzia proprio – a parità di ogni altra ipotesi e in base a stime probabilistiche

GUIDA ALLA LETTURA: COME, QUANDO & C.

PERCHÉ QUESTO LIBRO

La pensione è in cima alle preoccupazioni di tutti i cittadini italiani. Manca tuttavia una **guida operativa** capace di trasformare le preoccupazioni in un percorso, un testo operativo che mediante regole, operazioni e sequenze accompagni il risparmiatore a operare scelte e valutazioni utili a pianificare la sua pensione. Lo scopo di questo libro è guidare il risparmiatore a una semplice e agevole progettazione della propria (lunga) vita pensionistica, offrendo risposte concrete a domande e problemi sempre più dibattuti:

- **quando** si può andare in pensione;
- **dove** vivere la pensione;
- **quanta** previdenza pubblica ci si può attendere, anche alla luce della riforma previdenziale;
- **quale** contributo daranno gli investimenti previdenziali e le polizze già sottoscritte;
- **come** le diverse soluzioni soddisfano le necessità previdenziali;
- **come** valutare e scegliere un investimento previdenziale, un fondo pensione, una polizza assicurativa;
- **come** gestire il piano previdenziale dall'inizio al suo esito.

"Come pianificare la propria pensione" ha scelto di presentarsi in forma di guida esemplificativa, ricca di questionari, tabelle di scelta e visualizzazioni dei comportamenti attesi dalle diverse soluzioni. Affronteremo i temi relativi alla scelta dell'intermediario più coerente con le proprie attese, proporremo confronti tra le principali tipologie di prodotto (polizze, fondi pensione, investimenti) verso cui si orientano di norma i risparmiatori, infine forniremo un'autorevole trattazione, ricca di esempi, relativa all'impatto fiscale delle varie soluzioni pensionistiche.

Il testo ha un'**impostazione divulgativa** e si rivolge anzitutto ai risparmiatori che, consapevoli dell'importanza della pensione, desiderano tradurre una necessità in conseguenze pratiche.

Ma anche gli operatori del settore troveranno in questo libro uno strumento divulgativo adatto a supportarli nella gestione integrata dei temi previdenziali: il capitolo 5, in particolare, raccoglie quelle rappresentazioni quantitative e probabilistiche che forniscono elementi concreti di valutazione e che distinguono l'approccio di tipo consulenziale.

STRUTTURA ESPOSITIVA

Il **capitolo 1** si occupa dei motivi fondamentali che possono e devono indurre ad affrontare il proprio pensionamento con anticipo, considerando ragioni sia di tipo oggettivo (demografico ed economiche) sia di tipo soggettivo, connesse cioè alla personale percezione del problema. Comprende, fra l'altro, l'illustrazione di un modello di analisi del proprio atteggiamento verso la pensione e dunque indicazioni utili e personalizzate per ciascun profilo di lettore.

Il **capitolo 2** tratta un'ampia e aggiornata descrizione del sistema previdenziale pubblico e una prima riflessione di tipo operativo sui cambiamenti con i quali ognuno dovrà confrontarsi dopo l'approvazione della legge 23 agosto 2004, n. 243, la cosiddetta riforma Maroni. Il lettore troverà qui la traduzione operativa della riforma, e le indicazioni che servono per trarre le proprie valutazioni su età del pensionamento e importi attesi.

Il **capitolo 3** descrive le fasi di una pianificazione pensionistica efficace. Vi sono descritte le regole e le attività sequenziali che distinguono un approccio inconsapevole da una "navigazione guidata" verso il proprio pensionamento.

Il **capitolo 4** prende in considerazione gli strumenti offerti dal mercato al cittadino che intenda integrare la propria pensione pubblica. Anche in questo caso, più che una descrizione di tipo tecnico o normativo abbiamo voluto fornire descrizioni dei comportamenti ed elementi di confronto sintetici e moderni per valutare i vari strumenti della previdenza integrativa.

Il **capitolo 5** offre stime ed esiti quantitativi per le diverse modalità di integrazione della pensione, ragionando in completa libertà di analisi e fornendo confronti "a parità di condizioni" tra strategie assicurativo-mutualistiche, fondi pensione e investimenti. La parte è peraltro estremamente operativa, dato che si rivolge a singole fasce di età e descrive le strategie più efficienti sia per chi intende pianificare la pensione futura (in funzione del tempo che manca) sia per chi è già in pensione (in relazione al tempo di pensionamento).

Il **capitolo 6**, a cura dello Studio Uckmar, considera l'impatto della fiscalità su fondi pensione e forme individuali pensionistiche (Fip) non, come troppo spesso avviene, per compartimenti stagni (per esempio, il fisco solamente in relazione ai premi o sulla mera componente di investimento, ecc...) ma in maniera integrata. Ne emergono considerazioni ed esempi che mostrano il contributo di una prospettiva scientifica e personalizzata a un tema che non può essere trattato in maniera generalizzata e secondo criteri standard. Infine, in Appendice il lettore troverà alcuni strumenti utili a individuare il proprio profilo di pensionato e a definire la personale struttura dei consumi pensionistici. Queste informazioni costituiscono il punto di riferimento per una valutazione consapevole delle proprie esigenze nell'età della pensione e delle soluzioni più adatte e coerenti che potrà adottare.

"Come pianificare la propria pensione" di Gaetano Megale, Flavio Miglioli, Sergio Sorgi, Ed. Il Sole 24Ore, pagg. 272, Euro 25.
In libreria da dicembre.

UOMO: ETÀ DEL PENSIONAMENTO A 65 ANNI

ETA' ATTUALE	INTEGRAZIONE PERCENTUALE DEL REDDITO				
	10%	20%	30%	40%	50%
	Percentuale da destinare alla previdenza integrativa				
30	1,1%	2,2%	3,3%	4,4%	5,5%
35	1,8%	3,6%	5,4%	7,2%	9,0%
40	2,4%	4,8%	7,2%	9,6%	12,0%
45	4,6%	9,2%	13,8%	18,4%	23,0%
50	7,4%	14,8%	22,2%	29,6%	37,0%
55	12,2%	24,4%	36,6%	48,8%	61,0%
60	28,4%	56,8%	85,2%	113,6%	142,0%

DONNA: ETÀ DEL PENSIONAMENTO A 60 ANNI

ETA' ATTUALE	INTEGRAZIONE PERCENTUALE DEL REDDITO				
	10%	20%	30%	40%	50%
	Percentuale da destinare alla previdenza integrativa				
30	2,4%	4,8%	7,2%	9,6%	12,0%
35	3,3%	6,6%	9,9%	13,2%	16,5%
40	6,2%	12,4%	18,6%	24,8%	31,0%
45	9,9%	19,8%	29,7%	39,6%	49,5%
50	16,8%	33,6%	50,4%	67,2%	84,0%
55	38,3%	76,6%	114,9%	153,2%	191,5%

Fonte: elaborazioni Progetica su Benchmark 70% obbligazionario e 30% azionario Livello probabilistico 98%, tasso tecnico 2,5%. Valori in Euro attuali.

TABELLA 1 - QUANTO REDDITO DESTINARE PER OTTENERE UNA DATA % DI PENSIONE INTEGRATIVA

di strumenti a prevalenza obbligazionaria e a ipotesi demografiche pubbliche per la conversione del montante in rendita – il **costo del "pensarci dopo" rispetto al pensarci "ora"**. La tabella fissa per i due sessi le due età del pensionamento convenzionali, ipotizzando mediante stime probabilistiche quanta parte del proprio reddito si può pensare di accantonare in funzione della percentuale di reddito che si intende venga sostituita da pensioni derivanti da integrazioni pensionistiche. Quello fornito è, naturalmente, un esercizio – per quanto rigoroso – volto prevalentemente a mostrare l'effetto del tempo sulle possibili scelte.

Bisognerebbe tuttavia trarne alcune conseguenze. Per esempio: destinare, a 35 anni, il 3,6% del proprio reddito per garantirsi un "tasso di sostituzione" del 25% del reddito stesso può infatti essere molto meno oneroso che destinare al medesimo scopo il 9,2% del proprio reddito e con i medesimi risultati, per il semplice fatto di pensarci con 10 anni di ritardo.

Naturalmente, il coinvolgimento del singolo cittadino e la sua responsabilizzazione sono atti che devono avere nel sistema pubblico e nella cultura di un Paese supporti adeguati.

Anche a questo vuol contribuire questo libro: a fornire alcuni elementi conoscitivi e culturali che siano di stimolo a coloro che devono e desiderano affrontare il proprio pensionamento attivamente e per tempo.

PERCHÉ PIANIFICARE

RAGIONI ECONOMICHE

Il pensionamento è una **fase della vita ricca di opportunità e di sfide**, che se ben organizzata può essere utilizzata per viaggiare, studiare, dedicarsi ad attività di volontariato, lavorare o quant'altro si intenda e possa fare. Gli ostacoli maggiori che si frappongono tra noi e la nostra capacità di pianificare la pensione, così come si fa per ogni altra fase di vita, sono costituiti dal tempo e dalla scarsa propensione a considerare i rischi.

Il tempo è un fatto strano: sembra sempre che ne manchi ancora tanto prima di dover pensare alla pensione, e poi arriva d'improvviso il momento in cui ci si rende conto che ne resta troppo poco per garantirsi una rassicurante tranquillità economica.

I **rischi** sono un argomento molto importante di cui però si parla pochissimo, e quasi sempre a posteriori, riflettendo su quanto è già accaduto. La gran parte delle persone non è portata a considerare in maniera razionale le componenti probabilistiche ed economiche dei rischi, ed è ancor meno abituata a predisporre opportune strategie di riduzione o trasferimento.

Riguardo alla pensione, questo porta a scelte spesso **ingenue** (risparmi generici e indifferenziati) **o conservatrici** (strumenti finanziari a breve termine, scelti senza considerare che a un basso rischio corrispondono anche perdite di opportunità).

Come giudicare diversamente il confronto incessante tra rendimenti di breve periodo dei fondi pensione e rivalutazione del Tfr?

Da una recente indagine condotta negli USA dall'Employee Benefit Research Institute *(Employee Benefit Research Institute, Issue Brief, n. 274, ottobre 2004)*, risulta che il **57,1%** dei lavoratori a tempo

PROFILO INDIVIDUALE: MASCHIO 60 ANNI	
Probabilità di sopravvivenza a 80 anni	**69,9%**
Probabilità di sopravvivenza a 85 anni	**48,0%**
Probabilità di sopravvivenza a 90 anni	**23,3%**
Probabilità di sopravvivenza a 95 anni	**6,5%**
PROFILO INDIVIDUALE: FEMMINA 60 ANNI	
Probabilità di sopravvivenza a 80 anni	**87,4%**
Probabilità di sopravvivenza a 85 anni	**72,2%**
Probabilità di sopravvivenza a 90 anni	**44,5%**
Probabilità di sopravvivenza a 95 anni	**15,3%**

Fonte: Elaborazioni Progetica su stime Ragioneria Generale dello Stato/Ania

TABELLA 2.1 - PROBABILITÀ DI SOPRAVVIVENZA OGGI

pieno sta accantonando risparmio in piani specificatamente dedicati alla propria pensione. A oggi, quanti lavoratori italiani hanno risparmi dichiaratamente finalizzati a tale scopo? E quanti ritengono il problema importante, ma la soluzione posticipabile?

Il 37° Rapporto Censis presentato nel dicembre 2003 offre una risposta: dai dati di un'indagine realizzata su un campione di lavoratori atipici con età fino a 29 anni emerge che "**oltre il 71% attualmente non fa nulla per garantirsi una vecchiaia serena**, o perché non dispone del tempo e dei soldi necessari o perché ha deciso di rinviare qualsiasi scelta in attesa di saperne di più".

La previdenza complementare evidenzia la **scarsa predisposizione storica degli italiani ad affrontare per tempo e razionalmente il proprio futuro.** I dati resi pubblici dalla Covip ad aprile 2004, e relativi al 2003, confermano che "a fine 2003 l'intero settore della previdenza complementare – considerando anche le polizze individuali pensionistiche (Pip) – ha superato i 2,6 milioni di iscritti, pari a circa il 12% degli occupati…". La ripartizione comprende fondi pensione (negoziali, aperti e preesistenti, per un totale di 2.080.128 iscritti) e polizze individuali pensionistiche (554.691 iscritti).

Un dato parziale sotto il profilo del mercato potenziale, ma che diviene ancor più relativo se si esamina il **denaro medio accantonato** dai sottoscrittori di fondi pensione per la previdenza futura, posizionato, per i fondi negoziali, intorno ai **4.500 Euro di capitale.** Il che, ai valori odierni di conversione, tra maturato finanziario e pensione significa più o meno avere accantonato a oggi **ciò che potrà generare 200-250 Euro di pensione annua lorda.**

Certo, il dato non considera i versamenti futuri, ma al contempo solo 12 lavoratori su 100 hanno pensato attivamente alla loro previdenza. Con accantonamenti ancora insufficienti. Che dire?

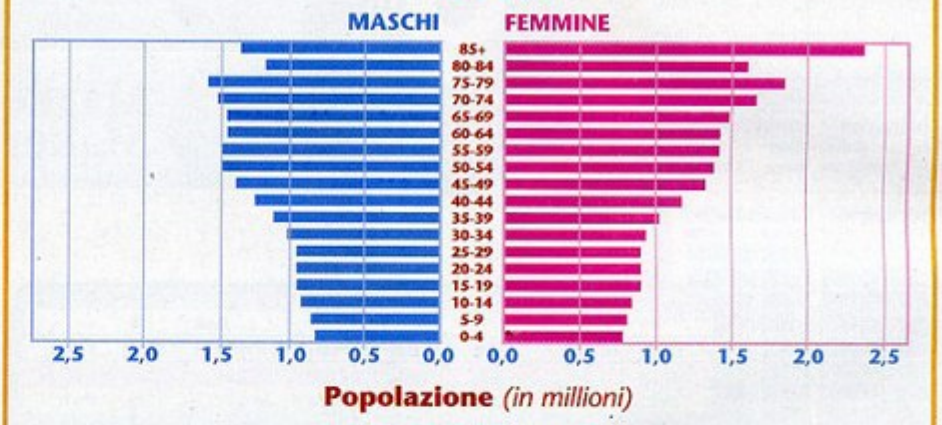
Gli stessi intervistati Censis dichiarano una **scarsissima fiducia nel sistema previdenziale pubblico**, dal che potremmo (e non vorremmo) trarre la conseguenza che gli italiani stiano ancora semplicemente scegliendo di non affrontare i problemi posti dalla nuova responsabilità individuale alla quale sono chiamati. I motivi, come vedremo, sono molteplici; economici, certo, ma anche rappresentati da una previdenza complementare e integrativa che fino alla legge n. 243 del 23 agosto 2004 richiedeva al sottoscrittore di una forma pensionistica denaro certo in cambio di prestazioni finanziarie e demografiche aleatorie, non stimate e scarsamente trasparenti.

PAESE CHE INVECCHIA

Abbiamo accennato alla durata della vita e a come la fase della pensione oggi duri mediamente alcuni decenni. Tratteremo l'aspetto economico in seguito, mostrando come potrebbe verificarsi una **scopertura significativa tra ciò che desideriamo (in termini di spese e consumi) e ciò di cui potremo effettivamente disporre**. Per ora, sotto il profilo oggettivo, consideriamo una semplice riflessione: vivremo molto a lungo in un Paese che non potrà sostenere l'**invecchiamento progressivo** al quale è esposto, pertanto la quota percentuale di apporto pubblico alla nostra pensione sarà assai ridotta rispetto alle attese o alle speranze.

Ecco perché occorre pianificare, e per tempo.

La tabella 2.1 mostra la probabilità di un pensionato di 60 anni di essere ancora in vita a determinate età ed evidenzia come il raggiungimento di età che un tempo avremmo definito "avanzatissime" diverrà sempre più naturale. La figura 1.1 riporta la **"piramide delle età"** della popolazione italiana e mostra la suddivisione dei



Fonte: U.S. Census Bureau, International Data Base.

FIGURA 1.1 - PIRAMIDE DELLE ETÀ DELLA POPOLAZIONE ITALIANA

PREVIDENZA PUBBLICA: IL TASSO DI SOSTITUZIONE ATTESO

Data di pensionamento	Dipendenti privati	Dipendenti pubblici	Autonomi
2010	67,1%	68,1%	64,7%
2030	49,6%	49,6%	30,7%
2050	48,1%	48,1%	29,2%

Fonte: Rapporto di Strategia Nazionale sulle Pensioni 2002

TABELLA 2.2 - PREVIDENZA PUBBLICA: IL TASSO DI SOSTITUZIONE ATTESO

cittadini per fasce di età attesa per la metà del secolo: pochi in età da lavoro, pochi bambini e molti anziani. La lettura può risultare ancora più interessante se riflettiamo sull'**assenza di piena occupazione** che caratterizza ampie fasce di popolazione.

Recependo alcuni dati emersi da un recente (agosto 2004) studio dell'Ocse, l'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico, sul rapporto tra invecchiamento e occupazione in Italia, emerge, per esempio, che nel 2002 solo il 56% degli uomini italiani di età compresa tra 50 e 64 anni risulta impegnato in attività lavorative, e che il dato analogo relativo alle donne è di circa il 27%. Ancor più in dettaglio, i lavoratori attivi tra i 60 e i 64 anni in Italia sarebbero appena il 19,2% contro oltre il 35% della media Ocse. Analogo il dato sui lavoratori di età compresa tra i 55 e i 59 anni, età quindi ben al di sotto del *target* indicato dalle nuove normative per la pensione: soltanto il 38,4% di questi cittadini sarebbe ancora attivo, contro il 60,4% della media Ocse.

L'esito di un tale incrocio tra invecchiamento e popolazione investe, in primo luogo, la **previdenza pubblica**, chiamata a equilibrare i contributi dei "pochi" che lavorano con le pensioni dei "molti" che ne fruiranno. La tabella 2.2 evidenzia alcune stime del contributo percentuale di previdenza pubblica sul reddito da lavoro dichiarato prima di andare in pensione (il già citato tasso di sostituzione).

Gli esempi considerano una storia contributiva di 35 anni e mostrano l'impatto atteso delle riforme e delle mutate condizioni previdenziali nel tempo. Molta è la distanza tra quanto si prefigura e quel 70-80% che costituiva un obiettivo apparentemente raggiungibile per molte fasce di lavoratori. Per completare il quadro, ricordiamo che prima della metà del secolo l'età media dell'elettorato in Italia – e in altri Paesi europei – potrebbe avvicinarsi a 56 anni *(Vincenzo Galasso, Paola Profeta, "Lessons for an aging society: The political sustainability of social security systems", Center for Retirement Research at Boston College, marzo 2004)*, rendendo sempre più complessi i **nuovi interventi strutturali sulla previdenza pubblica**, che di fatto andrebbero a colpire la gran parte dell'elettorato. Quale governo potrà attuare decisioni così impopolari?

Da queste prime indicazioni emerge il primo consiglio operativo di questa guida: le analisi demografiche, previdenziali e gli esiti di un mondo nuovo sulle pensioni attese invitano, sotto il profilo oggettivo, a **pensare alla pensione adesso**.

Non importa quale sia il tipo di vita che intendete svolgere: pensateci ora. Rinviate la pianificazione perché ritenete di continuare a lavorare anche dopo i 65 anni? Fate una buona pianificazione e potrete garantirvi qualche giorno di vacanza in più. Pensate che in fondo la previdenza pubblica non potrà lasciarvi senza un assegno mensile dignitoso? Pianificate comunque, e potrete permettervi qualche svago extra. Pensate che, alla fine, i vostri figli dovranno ricambiare i sacrifici che avete fatto per loro? Non è una buona ragione per rinunciare a organizzarvi comunque, da subito, la vostra autonomia economica.

Il pensionamento è un periodo che dura circa un terzo della vita e il cui soddisfacimento viene pianificato nei precedenti due terzi. Una pensione senza sacrifici non è un lusso né un miraggio né una opzione per poche "formiche" in un mondo di cicale. Il contributo economico al miglioramento della qualità della vita dipende dalla capacità del sistema pubblico di supportare i propri assistiti, dalla capacità dei fondi pensione di finalizzare i contributi a prestazioni adeguate, dalla lungimiranza nella gestione dei denari da parte delle compagnie di assicurazione, dall'efficienza degli investimenti, dalla costanza nella rivalutazione del valore degli immobili.

Ma tutto questo è privo di ogni beneficio se mancano gli attori della scelta. E la scelta di pensare alla propria pensione non dipende da altri. Oggettivamente e soggettivamente.

RAGIONI PSICOLOGICHE

Il pensionamento è spesso associato al processo di **"invecchiamento"** e allo stato di anzianità, con tutto ciò che tale condizione comporta: un'idea di "decadenza biologica", cui si accompagna un'immagine della persona come emarginata e pri-

va di interessi, nostalgicamente rivolta al passato e ai ricordi, oppressa dai malanni del presente e dalle paure del futuro. Sappiamo bene quanto ciò rappresenti soltanto una preimmagine sociale, determinata da un contesto che esalta esclusivamente il ruolo produttivo degli individui. Con il pensionamento, in sostanza, dovrebbe iniziare la fase di emarginazione e, conseguentemente, di isolamento dell'"anziano" in uno stato psicologico di insicurezza, inadeguatezza e ansia.

Si tratta di una visione oggettivamente destituita di fondamento: le persone di età avanzata possono essere senz'altro intellettualmente, emotivamente e socialmente vigorose, stimolate da molti interessi, e in grado di svolgere attività realmente produttive quando ne abbiano la voglia e/o la possibilità.

Che i pensionati siano una **risorsa straordinaria** per qualsiasi società è un tema – sempre più dibattuto – di ordine sociologico, economico e politico. Quello che però ci interessa trattare ora sono i risvolti psicologici, individuali, del pensionamento: come gestire lo "stress" che spesso si accompagna a questo evento della vita, per non farsi ingabbiare dagli stereotipi e vivere il futuro in maniera piacevole e totalmente consona alla propria personalità.

LO STRESS DA PENSIONAMENTO

Ma cosa si intende per stress da pensionamento? E, soprattutto, davvero diventare pensionati può essere una fase così critica?

Possiamo definire lo stress, in termini molto generali, come lo stato di ansia e affaticamento proprio di chi si sente "pressato", "schiacciato" da un determinato problema. Oppure possiamo prendere in prestito una definizione più "tecnica" secondo cui lo stress è un insieme di reazioni soggettive, di carattere emotivo, cognitivo, comportamentale e fisiologico, ad aspetti avversi e nocivi legati a particolari avvenimenti e/o condizioni. Quale che sia la definizione, è certo che a tutti è capitato di imbattersi in una situazione o in un periodo stressante.

Risulta più difficile elencare le cause che determinano lo stato di stress. E' possibile individuare quattro aree cui sono riconducibili i principali fattori di stress: questo può infatti derivare da malattie e stati di salute precari, da cause fisiche (per esempio in seguito a rumori assordanti e prolungati), da fattori ambientali (per esempio la mancanza di un'abitazione, di adeguati spazi "vitali" o problemi economici) e soprattutto da particolari eventi della vita. Gli effetti prodotti dai vari episodi della vita quotidiana, in particolare nei momenti di radicale cambiamento, sono indub-

EVENTO	ENTITÀ DI IMPATTO
Morte del coniuge	100
Divorzio	73
Separazione consensuale	65
Fine reclusione	63
Morte di un membro della famiglia	63
Incidente o malattia	53
Matrimonio	50
Licenziamento	47
Riconciliazione con il coniuge	45
PENSIONAMENTO	**45**
Problemi di salute di un membro della famiglia	44
Gravidanza	40
Difficoltà sessuali	39
Nuovo componente familiare	39
Riassestamento finanziario	39
Cambiamenti nelle condizioni economiche	38
Morte di un amico stretto	37
Cambiamento di mansione	36
Cambiamento nel numero di discussioni con il coniuge	35
Ipoteca	31
Cambiamenti di responsabilità sul lavoro	29
Figlio o figlia che lasciano la famiglia	29
Grossi avanzamenti personali	28
Inizio o termine del rapporto di lavoro del coniuge	26
Inizio o termine della scuola	26
Cambiamenti nella condizione di vita	25
Revisioni delle abitudini personali	24
Problemi col datore di lavoro	23
Cambiamento di orario e di condizioni di lavoro	20
Cambiamento di residenza	20
Cambiamento di scuola	20
Cambiamenti del tempo libero	19
Cambiamento di attività religiose	19
Debiti per piccole quantità di denaro	17
Cambiamenti nel sonno	16
Diversità nella frequenza degli incontri familiari	15
Cambiamenti nelle abitudini alimentari	15
Vacanze	13
Natale	12
Piccole infrazioni	11

Fonte: T.H. Holmes, R.H. Rahe, "The social readjustment rating scale", Journal of Psychosomatic Research, n. 11, 1967, pp. 2 13-2 18.

TABELLA 2.3 - STRESS E CAMBIAMENTI NELLA VITA PERSONALE: LA SCALA DI HOLMES E RAHE

biamente tra le cause principali. Il dover affrontare un cambiamento rilevante nella propria vita, che coinvolga ritmi, spazi, relazioni, è sempre un compito arduo e impegnativo per un individuo. In quest'ottica, dunque, il pensionamento è una fase importante di **"sconvolgimento"** della vita personale, privata e pubblica. Un contributo interessante allo studio dell'impatto della pensione sulla vita delle persone viene dagli studi di Holmes e Rahe che, sin dal 1970, studiarono la relazione esistente tra stress e vita personale dell'individuo giungendo alla definizione della "scala dei cambiamenti nella vita personale" *(tabella 2.3)*, in base alla quale è possibile stabilire il grado di stress cui è sottoposto un individuo nei diversi periodi della vita. In altre

parole, si tratta di misurare la quantità di stress generata dagli accadimenti più comuni. La scala si basa sul concetto di **riadattamento**, ossia sull'attività di elaborazione, accettazione e cambiamento di un evento richiesta al soggetto che si ritrova in quella determinata situazione. Quanto maggiore è il riadattamento richiesto da un evento della vita, tanto maggiore sarà il livello di stress provocato.

Come possiamo rilevare (tabella 2.3), la fase del pensionamento provoca nell'individuo un **livello di stress pari a 45**, richiede cioè un **notevole sforzo di riadattamento**. In realtà, se consideriamo i vari eventi correlati al pensionamento emerge un impatto totale pari a 231, ossia – tanto per dare un'idea – è oltre due volte l'impatto della morte del coniuge. Infatti, andare in pensione comporta anche un riassestamento finanziario (39), cambiamenti nelle condizioni economiche (38), nella condizione di vita (25), nell'organizzazione tempo libero (19), con una revisione delle abitudini personali (24) e una diversa frequenza di incontri con il coniuge o con i familiari (15) oltre che, come spesso capita, la concomitanza con il pensionamento del coniuge (26). Tutto ciò sottolinea l'importanza di gestire il pensionamento in maniera attenta anche sotto il profilo psicologico.

AFFRONTARE E GESTIRE LO STRESS

Il pensionamento è una fase di cambiamento altamente destrutturata e "tutta da organizzare". Il processo di adattamento mediante il quale l'individuo elabora il "lutto" della perdita del lavoro e ristruttura la propria condizione di vita, superando lo stress emotivo collegato all'evento, si svolge normalmente per gradi e avviene in un tempo medio di 6-9 mesi.

Possiamo identificare quattro fasi di tale processo:

FASE 1 - Potremmo definire questa prima **fase di negazione**: in un primo momento, il pensionamento viene negato e rimosso perché non rappresenta un problema, dunque non ci si preoccupa e la vita continua come se nulla fosse cambiato. Ma non si può fingere a lungo: il proprio stile di vita in realtà si è modificato profondamente, e per tutto ciò che riguarda tempi, spazi, attività si pone un'esigenza di cambiamento.

FASE 2 - Si può definire di **depressione**: il cambiamento può indurre una visione pessimistica per cui tutto viene vissuto negativamente. Nuovi tempi, nuovi spazi, nuove attività da organizzare, uniti alla perdita del lavoro, della scansione dei tempi e delle relazioni a esso associate, possono portare a sentimenti di insoddisfazione. Questa è inoltre una fase di bilanci e di revisione del proprio passato.

FASE 3 - Il neopensionato nutre sentimenti di **collera**: nei confronti di se stesso, per essere giunto impreparato alla fase del pensionamento, nei confronti di chi "ha imposto di andare in pensione" e, ancora più irrazionalmente, nei confronti del "lavoro che non c'è più". Possono pertanto insorgere atteggiamenti di contrasto nei confronti di familiari e conoscenti ("che non mi capiscono e non riescono a comprendere il mio stato d'animo") e il neopensionato potrebbe tendere a rinnegare e sminuire la soddisfazione che il lavoro gli procurava ("tutto sommato è meglio così, il lavoro che facevo non mi dava poi tante soddisfazioni").

FASE 4 - L'adattamento è giunto a **maturazione**: la fase è stata finalmente "strutturata". Tempi, spazi, attività e relazioni sono stati riorganizzati e il livello di soddisfazione derivante dall'essere pensionato è aumentato. E' il momento in cui il **tempo libero** acquista un valore fondamentale, anche a livello di gratificazione personale, e in cui le relazioni, sia familiari sia sociali, assumono grande importanza.

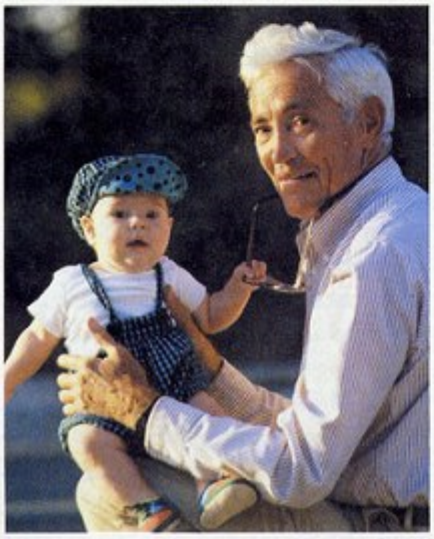
Ora, è possibile ipotizzare che una gestione inefficace dello stress possa provocare il mancato superamento di una delle fasi, impedendo il passaggio alla successiva e quindi **bloccando l'intero processo di elaborazione e adattamento.** Quali possono essere i segnali che indicano una situazione di questo tipo? Vari fattori possono indicare che il processo di accettazione del pensionamento non si sta svolgendo nel migliore dei modi: un tempo di adattamento psicologico superiore a 6-9 mesi; una sensazione generale di insoddisfazione e malcontento duratura, legata all'abbandono dell'attività lavorativa (per esempio si fantastica sul vecchio lavoro con rimpianto); l'insorgere di complicazioni relative alla salute psicologica o fisica dopo l'ingresso nella pensione.

Quali possono essere allora i rimedi?

Anzitutto, rendersi conto che andare in pensione è una sfida, che non deve bloccare ma motivare. Significa **avere tempi e mezzi nuovi**, che occorre strutturare e organizzare secondo le proprie esigenze e preferenze. Nuovi orari e nuove regole da stabilire, tempo libero da dedicare ad attività e relazioni, interessi da recuperare e da coltivare: **si entra in un gioco, che ciascuno può rendere entusiasmante e coinvolgente.**

Per chi ancora non è in pensione, è di fondamentale importanza la **prevenzione**: "prevenire è meglio che curare", si dice, e questo vale in particolar modo per la delicata transizione dalla vita lavorativa alla nuova condizione di pensionato.

Poiché l'evento può essere previsto, si tratta di prepararsi ad affrontarlo. E dunque, perché non **anticipare e programmare per tempo questa fase della vita?** Perché non "attrezzarsi" a giungervi nelle migliori condizioni possibili, sfruttando il tempo che da essa ci separa, sia di breve o di lunga/lunghissima durata? Indubbiamente, arrivare al pensionamento con adeguate risorse di conoscenza e consapevolezza è una condizione fondamentale per avviare un buon processo di adattamento. Quanto più si conosce della pensione, tanto più sarà possibile prefigurarsi il nuovo stato e le proprie esigenze. Il processo di "studio" non deve riguardare solo gli aspetti "materiali", economici e normativi, ma anche gli aspetti più soggettivi e personali: **occorre analizzare il proprio stile di vita, i propri bisogni futuri, i propri interessi, desideri e speranze.**



CONOSCERSI PER PROGETTARE E GESTIRE IL PENSIONAMENTO

Fin qui ci siamo limitati a indicazioni di carattere generale.

Indubbiamente, però, per quanto il pensionamento sia un evento comune a tutti, sono differenti da individuo a individuo le reazioni soggettive e le strategie adottate per affrontarlo.

In questo processo, dunque, predominano la soggettività e le caratteristiche psicologiche di ciascuno. E' perciò **fondamentale definire i rischi e le opportunità in modo personalizzato**, ed è questo l'obiettivo che cercheremo di perseguire nei prossimi paragrafi.

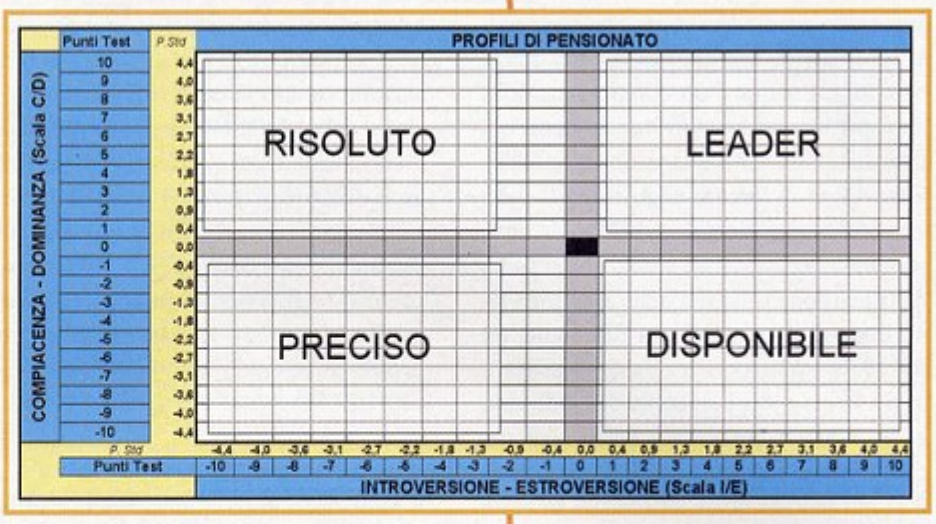


FIGURA 1.2 - PROFILI PSICOLOGICI DI PENSIONATO NEL MODELLO PROGETICA

SCOPRIRE IL PROPRIO PROFILO PSICOLOGICO DI PENSIONATO

Partiamo da una domanda: è possibile rintracciare **caratteristiche psicologiche e tratti specifici di personalità** che abbiano una maggiore influenza nel caratterizzare il comportamento di un pensionato? E una volta individuate queste dimensioni soggettive, è possibile ricondurle a precise tipologie psicologiche?

Nel tentativo di dare risposta a questi interrogativi, Progetica ha sviluppato un modello di **analisi del comportamento del pensionato**, basato su un semplice test riportato in questo volume in Appendice, che ha permesso di individuare 4 distinti profili psicologici. A ciascun profilo corrisponde uno stile di vita, in base al quale è possibile risalire alla struttura dei consumi del soggetto. Utilizzando queste indicazioni si possono individuare i potenziali fattori critici e le possibili soluzioni utili a una gestione efficace del pensionamento e dello stress che ne deriva.

Il modello elaborato da Progetica si fonda su due dimensioni psicologiche che appaiono significative nell'orientare il comportamento di un pensionato: la scala di **Compiacenza-Dominanza** e la scala di **Introversione-Estroversione**.

La Compiacenza esprime la tendenza alla riflessione, a un attenuato bisogno di attività e alla presenza di atteggiamenti non sempre caratterizzati da ottimismo e fiducia; la Dominanza è invece correlata con un atteggiamento di decisione e sicurezza, curiosità, bisogno di fare, di sperimentarsi e di svolgere attività gratificanti e realizzanti.

Alla Introversione corrisponde la tendenza a un atteggiamento di autonomia e riservatezza nelle relazioni, con preferenza per attività personali e autonome. Il tratto di Estroversione è invece correlato con un atteggiamento di ricerca di cooperazione/collaborazione con altri nelle attività svolte, evidenziando un orientamento positivo alle relazioni e "progettualità".

Incrociando opportunamente tra loro le due scale, si generano i quattro quadranti della figura 1.2 entro cui si collocano i differenti profili di pensionato, ciascuno caratterizzato dalla presenza, più o meno accentuata, delle dimensioni considerate.

In base alla forza di ciascun tratto è possibile individuare molteplici profili psicologici di pensionati, poiché al variare del punteggio riportato su ciascuna scala varia anche l'intensità delle caratteristiche psicologiche associate.

Tuttavia, per semplicità e chiarezza espositiva qui ci limiteremo a evidenziare a titolo di esempio i quattro profili più rappresentativi, uno per ciascun quadrante. Definiti come il **Risoluto**, il **Leader**, il **Preciso** e il **Disponibile**, riflettono modalità totalmente diverse di vivere, percepire e progettare il pensionamento.

Ciascun profilo è portatore di bisogni, valori, stile di vita e necessità del tutto differenti.