

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione “Riccardo Massa”

Dottorato di Ricerca in

Scienze della Formazione e della Comunicazione

Percorso: Teorie della formazione e modelli di ricerca in pedagogia e didattica

XXIV CICLO



DAL LAVORO AL PENSIONAMENTO.

VISSUTI ED ESPERIENZE

Coordinatore: Prof.ssa Ottavia Albanese

Tutor: Prof.ssa Silvia Kanizsa

Tesi di Dottorato di:

Stefania Freddo

Matr. N. 582342



*Al mio papà
e alla mia mamma*

INDICE

INTRODUZIONE	6
CAPITOLO PRIMO	
Tracciare una cornice epistemologica: tra teoria e prassi	11
1.1. Motivazioni della ricerca: ipotesi e quadro concettuale	11
1.2. L'impianto di ricerca	16
1.3. La metodologia della ricerca	19
CAPITOLO SECONDO	
Le storie di vita in educazione	25
2.1. Presupposti epistemologici	25
2.2. Il racconto di sé tra ricerca e (auto)formazione	27
2.2.1. L'approccio biografico e le sue mosse cognitive	30
2.2.2. Declinazioni metodologiche	34
2.3. Le pratiche di scrittura	38
2.3.1. Scrittura e cura di sé	45
2.4. Costruire storie: vincoli e possibilità	49
CAPITOLO TERZO	
Andare in pensione	53
3.1. Considerazioni generali	53
3.2. I "nuovi" pensionati	56
3.3. Pensionamento e processo di invecchiamento	60

3.4.	Il pensionamento tra vita attiva e disimpegno	67
3.5.	Pensionamento, tempo “liberato” e tempo vuoto	70
3.6.	Educare al pensionamento	72

CAPITOLO QUARTO

Vivere la pensione **77**

4.1.	Alcune premesse	77
4.2.	Cause e ragioni della transizione	79
4.3.	Dal lavoro al “non lavoro”: tra senso di libertà e paura del vuoto	86
4.4.	In prossimità della soglia	91
4.5.	Aspettative e riscontri	99
4.6.	Prepararsi alla pensionamento	103
	4.6.1. Le pratiche narrative come strumento di accompagnamento	105

CONCLUSIONI **111**

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI **116**

ALLEGATO 1

Programma del laboratorio **139**

INTRODUZIONE

“La vita non è uno scherzo. Prendila sul serio ma sul serio a tal punto che a sessant’anni, ad esempio, pianterai degli ulivi non perché restino ai tuoi figli ma perché non crederai alla morte pur temendola, e la vita peserà di più sulla bilancia”.

N. Hikmet, *Alla vita*

All’interno di una riflessione generale riguardante la ricerca in educazione, il focus del presente lavoro di ricerca è si andato progressivamente orientando verso gli adulti che rientrano nella cosiddetta “età di mezzo”, davanti ai quali la pedagogia stenta a delineare e presidiare un proprio specifico ambito di pensiero e di azione. La riflessione pedagogica, infatti, nonostante alcuni nuclei di significative elaborazioni, fatica a proporre un proprio punto di vista interpretativo forte, oltre a non essere del tutto in grado di convincersi - e convincere - della necessità di una propria presenza teorica, finalizzata a comprendere portata e conseguenze del processo di transizione che accompagna questa classe di età compresa tra i 55 e i 65 anni, oltre che di una propria presenza operativa, volta a contribuire al miglioramento delle condizioni di vita dei soggetti interessati, appartenenti ad una età “cerniera” tra due grandi periodi della vita: l’età adulta e l’età anziana.

Da queste considerazioni è scaturita l’esigenza di approfondire ed esplorare la letteratura scientifica di riferimento, per studiare e verificare se e come argomenti e temi fossero già stati affrontati, all’interno di differenti paradigmi teorici, epistemologici e metodologici, con particolare attenzione, nell’ambito delle scienze umane, alle scienze della formazione, ma anche alla sociologia e alla psicologia dell’invecchiamento. Ci si è, quindi, rivolti a quei saperi che avessero tematizzato in modo più esaustivo i processi di invecchiamento: un oggetto così articolato e multiforme non può, difatti, che giustificare la necessità di dialogare con altre discipline.

Tra le principali trasformazioni connesse al processo di invecchiamento della popolazione, il passaggio al pensionamento ha catturato “attenzione e curiosità”¹. Si è iniziato pertanto ad interrogarsi sulle complesse dimensioni - individuali e collettive - che connotano questo percorso e, attraverso una visione multidisciplinare, pur mantenendo uno specifico sguardo pedagogico, si è cercato di definire e delimitare i confini della ricerca.

Diverse sono le letture e le interpretazioni riguardo l’interruzione dell’attività professionale, che si può configurare come apertura di nuovi scenari di vita, ma anche in termini di rischio involutivo, diminuzione di progettualità, solitudine ed emarginazione. In ogni caso, l’aumento di tempo di vita svincolato da impegni lavorativi rappresenta un evento apicale, critico, multiforme, variegato ed eterogeneo, in cui interviene una molteplicità di fattori: personali, sociali, storici ed economici.

L’età cronologica e le condizioni fisiche e psichiche incidono in modo significativo sull’immagine e la percezione di sé come pensionato, così come il proprio ruolo sociale. La scelta del tempo in cui abbandonare il luogo di lavoro è condizionata anche dalla situazione economica e finanziaria di sé e dell’intero nucleo familiare, così come è determinante lo stato di salute e la condizione psicofisica generale di cui una persona gode negli anni precedenti alla transizione. Anche il contesto sociale, culturale e familiare possono essere indicatori oggetto di valutazione, così come l’appartenenza al genere maschile o a quello femminile.

Il tempo del pensionamento rimane in ogni caso un tempo di cambiamento, insolito ed inconsueto, un nuovo punto di partenza, una ridefinizione del campo interpersonale o di ruolo nel gruppo sociale, ma anche minaccia della propria integrità, a volte causa di esclusione sociale e di depressione. Le modalità di vivere il cambiamento influenzano i modelli culturali e sociali, così come i valori, i modelli di comportamento, la cultura di riferimento concorrono e condizionano le scelte di ogni persona: tutto ciò si riflette, di conseguenza, sulle dinamiche di ruolo e sui processi di appartenenza e di identità del pensionato.

¹ Mantovani S. (2002) (a cura di), *La ricerca sul campo in educazione. I metodi qualitativi*, Bruno Mondadori, Milano, p. 2.

La flessibilità ed il dinamismo del mercato del lavoro attuale, in confronto alla stabilità del lavoro “fisso” di altre epoche, così come l’incompatibilità quasi totale del pensionamento con un altro impiego retribuito o lo stato di disoccupazione che molti professionisti subiscono prima ancora di giungere all’età pensionabile, obbligano a rivedere lo stesso significato di pensionamento, che non può più essere inteso, soprattutto nel settore privato, esclusivamente come un’interruzione istantanea dal mondo del lavoro o una meta situata ad un punto certo della propria vita, ma si trasforma in una possibilità che non dipende tanto dal raggiungere una età indicata come limite minimo, ma da condizioni economiche e congiunturali, di mercato o di regolamentazione legislativa, individuali e personali.

Non è più pertanto accettabile la consuetudine di far coincidere l’anno formale di inizio della “vecchiaia” con l’anno dell’ingresso nella categoria dei “pensionati”: il pensionamento non è una condizione, ma un processo di transizione individuale e non la semplice attuazione di uno stereotipo, ma l’uno e l’altro in continuo confronto.

Sempre più numerosi, i pensionati di oggi sono portatori di percorsi, condizioni di vita, possibilità, potenzialità e bisogni a loro volta cangianti e molteplici. La loro identità è in sostanziale cambiamento, è da ridefinire continuamente: esistono dunque tanti passaggi al “non lavoro” quante sono le culture di riferimento, essendo il pensionamento un percorso che attiva in profondità aspetti dello sviluppo della personalità di coloro che lo stanno agendo.

Alla luce di tali considerazioni, si è andato pertanto costruendo un itinerario di ricerca articolato in due parti: la prima volta a definire la cornice teorica ed epistemologica entro la quale si è orientato il lavoro di indagine nella sua complessità, oltre tratteggiare la figura dell’adulto in transizione dal lavoro al “non lavoro”; la seconda parte è stata dedicata alla raccolta e successiva analisi di trentasei interviste non direttive che hanno consentito di esplorare le rappresentazioni ed i vissuti di pensionati/e e pensionandi/e rispetto al passaggio al “non lavoro”, al fine di comprenderne ruolo e significato nella loro vita. Si è trattato di un gruppo di donne e uomini neo pensionati o prossimi al termine della propria esperienza lavorativa che gravita sul territorio milanese, in salute, di diverso livello scolare, socio-culturale ed economico.

Una volta completata l'analisi dei colloqui raccolti, allo scopo di approfondire ulteriormente la transizione al pensionamento nei suoi passaggi, difficoltà e sviluppi, a volte impreveduti, si è deciso di allestire un laboratorio di narrazione (auto)biografica proposto a venti tra i pensionati/e e pensionandi/e precedentemente intervistati con un livello medio-alto di scolarità e che vive in buone condizioni economiche, più propensi a scrivere e raccontare i propri vissuti, rappresentazioni ed esperienze di vita. L'ipotesi iniziale è stata quella di cogliere se e come pensionati/e e pensionandi/e, che si stanno cimentando con il racconto autobiografico, vivono la scrittura e come, eventualmente, sia possibile per loro modificare il proprio agire in relazione al processo di transizione.

La narrazione di sé può rivelarsi strumento di elaborazione dell'esperienza, in quanto capace di sviluppare conoscenza e apprendimento. Nel raccontarsi si generano processi di (auto)riflessione e di (auto)formazione tramite cui è possibile esplicitare percorsi individuali di ri-significazione cognitivo-emotiva di sé e della propria vita. Per accettare e affrontare il cambiamento inevitabile che l'interruzione della carriera comporta, il soggetto ha, difatti, bisogno di attribuire un nuovo valore alla sua condizione e dare innovative interpretazioni al suo mondo: costruire significati equivale a inventare spazi e tempi possibili e ulteriori nei quali imparare ad agire ed esistere in un ruolo da protagonista.

In una fase successiva, tutti i partecipanti al corso di formazione sono stati intervistati rispetto al valore che possono assumere le pratiche narrative come strumento di accompagnamento al pensionamento. Si è trattato di interviste non direttive, registrate con il consenso dei testimoni ascoltati, trascritte fedelmente, successivamente esaminate nel dettaglio e di seguito esposte.

Nel presente lavoro è stata, pertanto, avviata una indagine esplorativa sul processo di transizione al "non lavoro" e in generale sulla problematiche del pensionamento che è andata oltre la comprensione del fenomeno nella sua globalità: l'avvicinamento empirico all'oggetto da studiare è, d'altro canto, impossibile se non per approssimazioni probabilistiche. Si è quindi accostato il tema oggetto della ricerca mantenendo nei suoi confronti un atteggiamento più esplorativo piuttosto che risolutivo, con "audacia" e "umiltà", così come suggerisce Maria Zambrano: "le virtù dello scopritore sono state sempre e indipendentemente due: audacia e umiltà"

essendo il compito di ogni ricercatore “tentarle tutte ma con la coscienza dei propri limiti”². Consapevole appunto della complessità del tema e dell’inevitabile specificità delle considerazioni e riflessioni che si sono andate articolando.

² Zambrano M. (2003), *Note di un metodo*, Filena, Napoli, p. 26.

CAPITOLO PRIMO

Tracciare una cornice epistemologica: tra teoria e prassi

1.1. Motivazioni della ricerca: ipotesi e quadro concettuale

Una attenta ricostruzione ed elaborazione critica del processo all'interno del quale si è originato, trasformato e ridefinito l'insieme di idee e concetti raccolti, interpretati ed elaborati nel corso della presente indagine, ha permesso di riconoscere e definire alcuni tratti caratterizzanti le motivazioni della ricerca stessa, i suoi oggetti, i suoi metodi e i suoi modelli teorici, epistemologici ed etici di riferimento. Alla luce degli apporti provenienti non solo dalla letteratura scientifica italiana, ma anche dal mondo francese e anglosassone, si è, inoltre, profilato un quadro ampio ed aggiornato della discussione sulla metodologia della ricerca, sia sotto il profilo scientifico, sia in riferimento ai diversi ambiti dell'azione educativa.

Svolgere un lavoro di ricerca ha significato, in prima istanza, utilizzare con rigore un metodo che permetta di indagare un fenomeno. Infatti: “tutte le ricerche nascono da una curiosità, da un problema, da una domanda, procedono ad una raccolta di dati (teorici o empirici) e li valutano criticamente per dare una risposta, seppur provvisoria, alla domanda iniziale”³.

Seguendo la nota argomentazione teorica deweyana [...] fare ricerca significa approfondire in modo scientifico, e dunque avvalendosi di un metodo, la natura di un fenomeno. Significa attivare un processo di indagine esplicito a partire da una situazione “perturbante” di incertezza, di dubbio o di instabilità. [...] La ricerca nasce da una situazione problematica, da una curiosità scientifica o da un problema concreto e, dotandosi di un metodo e dichiarando i propri fini, tenta di indagare e di comprendere nel dettaglio la situazione o il fenomeno che solleva dubbi o perplessità per migliorare la situazione⁴.

La ricerca in educazione nasce e si sviluppa sia sul versante teoretico, sia su quello empirico: due piani tra loro strettamente correlati ed interconnessi, in continua

³ Mantovani S. (2002) (a cura di), *La ricerca sul campo in educazione, op. cit.*, p. 2.

⁴ Bove C. (a cura di) (2009), *Ricerca educativa e formazione. Contaminazioni metodologiche*, Franco Angeli, Milano, p. 21.

evoluzione dialogica, “allo scopo di trasformare la teoria e la pratica”⁵. Il suo intento è volto alla costruzione di un sapere dell’educazione di tipo prassico, che sappia orientare al meglio la pratica formativa: non può che essere che di tipo conoscitivo, ma necessariamente anche esperienziale, trasformativo e pragmatico. È necessario, di conseguenza, che le riflessioni teoriche siano ancorate alla pratica educativa e si strutturino lungo più direzioni, dal momento che un sapere non può pretendere di avere un valore universale: infatti, “enunciati ‘generalizzati’ ugualmente applicabili ovunque, degenerano immediatamente in vuote generalizzazioni”⁶. Si tratta, dunque, di incoraggiare una indagine che si ispiri a problemi che si presentano nella pratica, ma in costante atteggiamento interrogativo dei fenomeni oggetto di studio.

Le pratiche dell’educazione forniscono i dati, gli argomenti, che costituiscono i problemi dell’indagine; esse sono l’unica fonte dei problemi fondamentali su cui si deve investigare. Queste pratiche dell’educazione rappresentano inoltre la prospettiva definitiva del valore da attribuire al risultato di tutte le ricerche⁷.

Se vincolo imprescindibile per la ricerca pedagogica è far riferimento a situazioni e problemi avvertiti come significativi nella pratica educativa, ciò significa che il ricercatore deve innanzitutto porre attenzione che tra teoria di riferimento, ipotesi di ricerca e procedure scelte esista un nesso coerente, nella consapevolezza che il processo di ricerca sia aperto a variazioni e modifiche in itinere, e che l’idea iniziale si articoli e ramifichi davanti a nuove esigenze di tipo euristico.

Ogni ricerca avviene sempre dentro la cornice di un complesso paradigma di riferimento costituito da presupposizioni di tipo ontologico, gnoseologico, epistemologico, etico e politico che guidano l’azione epistemica e orientano la ricerca, che non può necessariamente pretendere di avere un valore universale, non essendo un sistema di regole di uso immediato per l’azione: “è’ questa una concezione riduttiva [...], la quale non tiene conto del fatto che la complessità dell’agire educativo è indisponibile a qualsiasi pretesa di regolamentazione dentro procedure tali da pretendere una valenza generale”⁸. L’intento è, dunque, quello di garantire “un un legame saldo tra la tensione conoscitiva (tipica della ricerca) e la propensione trasformatrice (tipica della

⁵ Mortari L. (2007), *Cultura della ricerca e pedagogia. Prospettive epistemologiche*, Carocci, Roma, p. 13.

⁶ Arendt H. (1987), *La vita della mente*, Il Mulino, Bologna, p. 294.

⁷ Dewey D. (1984), *Le fonti di una scienza dell’educazione*, La Nuova Italia, Firenze, p. 24.

⁸ Mantovani S. (2002) (a cura di), *La ricerca sul campo in educazione, op. cit.*, p. 11.

formazione)»⁹, essendo il suo fine ultimo quello di ampliare le conoscenze sul fenomeno approfondito, esplorarlo e comprenderlo nel dettaglio e, dunque, migliorare la situazione.

Sulla base di queste premesse, ha preso forma un disegno di ricerca in cui l'attenzione si è spostata dalla descrizione del fenomeno osservato alla comprensione del significato che l'esperienza assume per i soggetti coinvolti nell'indagine stessa. La conoscenza è pertanto l'esito di un percorso condiviso tra il ricercatore e i soggetti, "che agiscono direttamente nella costruzione ideativa e nella gestione organizzativa del processo di ricerca"¹⁰.

Il ricercatore e il suo oggetto di indagine sono legati fra loro da un rapporto dialogico e ricorsivo continuo, aperto a molteplici significati possibili, quasi mai definiti e definitivi, in un contesto inteso come "spazio di pensiero" in cui il ricercatore promuove processi riflessivi coinvolgendo gli stessi componenti della ricerca nel "fare insieme" [e avviare] "una dialettica circolare, o meglio a spirale [...] tra l'esperienza educativa considerata nella sua concretezza e la riflessione pedagogica"¹¹. Pertanto, il suo intento è quello di condurre non solo una ricerca in ambito educativo, ma soprattutto di sperimentare una ricerca educativa che incentivi una riflessione da parte dei soggetti coinvolti, e diventi occasione di reciproco scambio e arricchimento. "La ricerca non va fatta "sulle persone ma 'con' le persone; dunque i partecipanti alla ricerca non sono oggetti dell'indagine, ma co-soggetti, co-ricercatori"¹². Ogni individuo è, infatti, direttamente e attivamente implicato nella costruzione di interpretazioni e significati rispetto a sé, il mondo e le cose stesse: ne deriva che "il ricercatore [...] mira ad acquisire una profonda comprensione di un fenomeno attraverso una penetrante descrizione del modo in cui esso è percepito dal soggetto che lo vive"¹³. Resta centrale, allora, l'esperienza vissuta come punto di partenza del processo di conoscenza.

Il problema della conoscenza e della verità - che è certamente cruciale per l'educazione - si affronta e si risolve anziché con la pretesa di cogliere il "soggettivo" e l'oggettivo",

⁹ Bove C. (a cura di) (2009), *Ricerca educativa e formazione. Contaminazioni metodologiche*, op. cit., p. 23.

¹⁰ Mortari L. (2007), *Cultura della ricerca e pedagogia. Prospettive epistemologiche*, op. cit., p. 138.

¹¹ Bertolini P. (1988), *L'esistere pedagogico. Ragioni e limiti di una pedagogia come scienza fenomenologicamente fondata*, La Nuova Italia, Firenze, p. 161.

¹² Mortari L. (2004), *Linee di epistemologia della ricerca pedagogica*, Libreria Universitaria Editrice Verona, Verona, p. 121.

¹³ Mortari L. (2007), *Cultura della ricerca e pedagogia. Prospettive epistemologiche*, op. cit., pp. 79-80.

con lo scopo di cogliere di ogni fenomeno (di ogni realtà) il senso o il significato - i molteplici sensi e significati - nella consapevolezza che l'unica verità per l'uomo che conta davvero è l'insieme dei significati che egli attribuisce a determinare¹⁴.

Affinché la ricerca sia tesa a far emergere nuove conoscenze e connessioni, piuttosto che conferme o convalide, è necessario che l'osservatore sia sempre implicato in ciò che osserva, entri in relazione con i soggetti che incontra in un rapporto dialettico alla moltiplicazione di sguardi e alla pluralità di interpretazioni. Prioritario è allora prendersi cura del processo di ricerca e dei suoi oggetti, dal momento che "l'altro [...] ci comunica qualcosa su cui costruire un sapere vero solo se si sente al centro di un'attenzione nutrita del massimo rispetto. Non può dunque essere considerato un oggetto da utilizzare all'interno di un progetto di ricerca, ma deve essere trattato come soggetto di cui aver cura"¹⁵.

Il richiamo è ancora una volta all'assunzione di una precisa responsabilità etica e politica da parte del ricercatore, che stabilisce un rapporto di reciprocità con i soggetti coinvolti e offre loro la possibilità di avere voce propria e di essere ascoltati senza timore di giudizi o strumentalizzazioni estreme. Inoltre, deve essere consapevole del rischio di rilevare i dati subendo l'influenza della propria soggettività, frutto delle diverse contaminazioni culturali e personali che ha subito e dei diversi ambiti del sapere a cui ha attinto. Doveroso appare, quindi, coltivare quella "attenzione pensosamente riflessiva", a cui fa riferimento Luigina Mortari rispetto alla ricerca in ambito educativo e ai processi che la fondano.

La ragione d'essere della ricerca educativa è quella di consentire a chi è impegnato in essa [...] di acquisire quella pensosità critica sull'esperienza necessaria per valutare come agire in modo adeguato in una situazione educativa e tale competenza si costruisce nel tempo coltivando un'attenzione pensosamente riflessiva sul fenomeno educativo e sui processi discorsivi che lo istituiscono¹⁶.

Ci troviamo di fronte ad un approccio di ricerca intenzionalmente educativo e dai risvolti formativi per tutti i soggetti coinvolti, compreso lo stesso ricercatore, dal momento che "fare ricerca in quanto adulti è una forma di educazione permanente tra le più fruttuose, che ricade su chi la pratica a lungo. [...] Fare ricerca [...] significa,

¹⁴ Bertolini P. (2001), *Pedagogia fenomenologica. Genesi, sviluppo, orizzonti*, La Nuova Italia, Firenze, p. 95.

¹⁵ Mortari L. (2004), *Linee di epistemologia della ricerca pedagogica*, op. cit., p. 82.

¹⁶ Mortari L. (2007), *Cultura della ricerca e pedagogia. Prospettive epistemologiche*, op. cit., p.81.

quindi, educarsi sia come professionisti, sia come adulti”¹⁷. Ciò comporta introdurre uno sguardo euristico circoscritto in luoghi delimitabili spazialmente e temporalmente volto alla scoperta - al cercare, raccogliere, classificare - che conduce all’analisi e alla sintesi di quanto si è osservato, esperito o sperimentato, affiancato da un atteggiamento ermeneutico volto all’azione interpretativa: “pertanto l’atto ermeneutico opera a partire dalla deduzione mentre, quello euristico, si serve dell’induzione per passare dai dati raccolti alla loro messa in relazione. L’azione ermeneutica si occuperà, se l’incontro si realizza, di esprimere su queste relazioni una propria valutazione; con questo riscoprendo, nei ‘fatti umani’, la propria impostazione teoretica”¹⁸.

L’intervento pedagogico del ricercatore si muove così tra ingrandimenti e focalizzazioni - volute e volontarie - per accrescere la conoscenza di un fenomeno nel dialogo con gli altri attori coinvolti, e scoprire aspetti, reti e connessioni non direttamente percepibili, al fine di comprendere e modificare la situazione. Pertanto, il riferimento è una pedagogia che sappia essere micropedagogica, e che si concentra su dimensioni circoscritte.

È micropedagogico, quindi, uno spazio-tempo determinato entro il quale si realizza un intervento formativo che includa, da parte dell’attore-ricercatore, un’attenzione per la progressiva scoperta delle componenti in gioco, delle loro connessioni, delle regole che la sottendono e dei punti di vista dei soggetti che ad essa partecipano. Ma è, non di meno micropedagogico, un luogo all’interno del quale degli individui realizzano delle esperienze di apprendimento che ne modificano le caratteristiche iniziali: entro il quale, pertanto, sperimentano un cambiamento di cui sono in grado, loro per primi, di documentare l’entità e l’efficacia¹⁹.

Davanti ad un percorso inevitabilmente articolato, sfaccettato, variegato e complesso, l’intento è stato quello di orientare il processo di indagine all’interno di un modello di tipo empirico, che utilizza strumenti di tipo qualitativo, ma che non consente di escludere a priori la descrizione quantitativa, nella consapevolezza che fare ricerca significa innanzitutto utilizzare un metodo rigoroso per affrontare un problema in modo critico: “ogni tipo di ricerca richiede una scelta di metodi di indagine predefiniti, accurati e adeguati al trattamento del problema che intende affrontare”²⁰.

¹⁷ Demetrio D. (1992), *Micropedagogia. La ricerca qualitativa in educazione*, La Nuova Italia, Firenze, p. XXII.

¹⁸ Ivi, pp. 4-5.

¹⁹ Ivi, p. XXI.

²⁰ Mantovani S. (2002) (a cura di), *La ricerca sul campo in educazione. I metodi qualitativi, op. cit.*, p. 2.

1.2. L'impianto di ricerca

Nel presente lavoro, si è cercato di ampliare e approfondire le conoscenze relative alla transizione dal lavoro al pensionamento a partire dalla ricomposizione di un quadro frammentario, in cui teorie, approcci, strumenti, metodologie e contesti afferenti a diversi ambiti disciplinari hanno contribuito a delineare l'oggetto d'interesse.

E' pertanto scaturita l'esigenza di approfondire ed esplorare la letteratura scientifica di riferimento, per studiare e verificare se e come argomenti e temi fossero già stati affrontati, all'interno di differenti paradigmi epistemologici e metodologici, con particolare attenzione, nell'ambito delle scienze umane, alle scienze della formazione, ma anche alla sociologia e alla psicologia dell'invecchiamento. Un oggetto così complesso e multiforme non può, infatti, che giustificare la necessità di dialogare con altre discipline: è proprio nel confronto con altri saperi che risiede la possibilità di rigiocare la specificità del pedagogico.

La riflessione pedagogica, infatti, nonostante alcuni nuclei di significative elaborazioni, non è stata in grado di proporre un punto di vista interpretativo forte e non è riuscita del tutto a convincersi, e a convincere, della necessità di una propria presenza teorica, finalizzata a comprendere portata e conseguenze del processo, e di una propria presenza operativa, finalizzata a contribuire al miglioramento delle condizioni di vita dei soggetti interessati²¹.

Diverse sono le letture e le interpretazioni riguardo l'interruzione dell'attività professionale, che si può configurare come apertura di nuovi scenari di vita, ma anche in termini di rischio involutivo, diminuzione di progettualità, solitudine ed emarginazione. L'aumento di tempo di vita svincolato da impegni lavorativi rappresenta, in ogni caso, un evento apicale, critico: per indagarlo si sono individuati donne e uomini, pensionati e pensionandi, motivati e desiderosi di raccontare i propri vissuti e le proprie esperienze.

Allestire un contesto in cui si dà voce al soggetto significa ricostruire, sulla base dei fatti e delle testimonianze raccolte, la transizione dal lavoro al pensionamento nei suoi passaggi, difficoltà e sviluppi a volte imprevisti. Il messaggio di ogni storia di vita, riconduce, ancora una volta, alla matrice concettuale della rappresentazione, dalla quale si è tratto nutrimento per esplorare nuove domande e dimensioni di senso, essendo il

²¹ Tramma S. (2004), *Pedagogia e anziani*, in Albanese O., Cesa-Bianchi M., (a cura di), *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*, Unicopli, Milano, p. 69.

pensionamento raccontato fenomenologicamente irriducibile nella sua complessità, in quanto teatro di multiformità, tragitti personali portati a termine, interrotti, o tra loro intersecati.

L'evento "pensione", intesa come uscita istantanea dal mondo del lavoro una volta raggiunta l'età anagrafica necessaria incrociata con una sufficiente età contributiva, riguarda prevalentemente i lavoratori dipendenti, senza considerare le carriere libero-professionali, imprenditoriali, o quelle svolte nell'ambito familiare, in cui c'è maggiore possibilità di negoziare tempi e modalità d'interruzione. Oggetto di riflessione è anche il posto ed il significato che assume il lavoro nella vita di ognuno, così come il genere di appartenenza, ma anche svolgono un ruolo determinante sul vissuto della transizione le condizioni economiche, lo stato di salute, l'appartenenza familiare, oltre alle aspettative relative al periodo post-professionale, il livello di scolarità, le occasioni offerte dal contesto di vita e la capacità di elaborazione soggettiva²².

Nella fase di progettazione dell'impianto di ricerca sono così emerse molteplici domande intorno all'oggetto "transizione dal lavoro alla pensione":

- come si definisce il passaggio al pensionamento?
- qual è la sua storia passata e presente?
- cosa accade quando si va in pensione?
- esiste una connessione tra pensionamento e processo di invecchiamento?
- sono presenti modalità di accompagnamento alla pensione?
- quali sono le specificità e le trasversalità che caratterizzano le differenti pratiche di accompagnamento alla transizione?
- quali sono le figure professionali che se ne occupano?

²² Albanese A., Facchini C., Vitrotti G. (2006), *Dal lavoro al pensionamento. Vissuti, progetti*, Franco Angeli, Milano.

- quali ambiti professionali e/o personali se ne avvalgono?
- quali funzioni le vengono attribuite?
- all'interno di quale cornice di riferimento si possono orientare azioni di accompagnamento al pensionamento?
- il passaggio dal lavoro al pensionamento può essere considerato una possibile categoria pedagogica?
- è ipotizzabile pensare a specifiche pratiche di accompagnamento al pensionamento che si qualificano come specificatamente educative?
- quali contesti educativi consentono margini di pensabilità e progettualità, in cui la l'accompagnamento al pensionamento possa essere richiesto?

Il lavoro di ricerca ha preso così il via, inizialmente, da “un compito ricognitivo sul contesto [legato al] bisogno di capire come si attuano certe intenzioni pedagogiche, come sono percepite certe esperienze dai soggetti che le vivono, quali effetti produce nel contesto il realizzare certe attività”²³. Il processo di indagine è stato, di conseguenza, fin da subito ipotizzato come momento interrogativo e studio critico dell'esperienza da un lato, e lente d'ingrandimento per osservare con metodo rigoroso e sistemico il dispiegarsi dell'oggetto di studio dall'altro.

Il termine “ricerca” viene inteso nella sua accezione più ampia, come comprensivo di qualunque tipo di indagine e di studio dotato di un criterio intersoggettivo di validità, di rigore metodologico e di novità conoscitiva rispetto alla realtà empirica²⁴.

²³ Mortari L. (2007), *Cultura della ricerca e pedagogia. Prospettive epistemologiche*, op. cit, p. 13.

²⁴ Massa R. (1992) (a cura di), *Istituzioni di pedagogia e scienze dell'educazione*, Laterza, Roma-Bari, p. 11.

1.3. La metodologia della ricerca

Al fine di meglio analizzare e comprendere il vissuto del pensionamento, si è reso necessario prevedere una serie di interviste non direttive, attraverso le quali cogliere esperienze, storie, idee ed opinioni di uomini e donne in transizione dal lavoro al “non lavoro” circa la propria esperienza di vita.

La prima scelta da compiere è stata quella del tipo di intervista da utilizzare: si è deciso di proporre colloqui in profondità per ottenere informazioni approfondite relative ai vissuti, atteggiamenti e motivazioni dell’interlocutore nei confronti del tema da trattare. Il “tipo” di intervista posta è stata orientata all’analisi e alla comprensione dei fenomeni, ma ha rappresentato nel contempo una significativa esperienza di comunicazione per tutti gli individui coinvolti, per indagare più da vicino, mettere a fuoco e tematizzare un evento apicale attraverso la comprensione dei suoi molteplici significati, offrendo al ricercatore una serie di sollecitazioni inerenti la ricerca stessa, e agli interlocutori stimoli alla riflessione sui temi al centro dell’argomento studiato.

A seconda degli obiettivi che si proporrà di raggiungere, o della fase della ricerca in cui si troverà, il ricercatore potrà dunque scegliere quale “tipo” di intervista utilizzare. E’ perciò facile supporre che in un momento iniziale, per esempio nel momento di avvio della ricerca in cui si stanno esplorando le variabili da considerare, sarà spesso preferito l’utilizzo di interviste in profondità che permettono ai soggetti di spaziare e, di conseguenza, offrono al ricercatore, da una parte, un gran ventaglio di variabili su cui indagare successivamente e, in secondo luogo (e questo non sembri un controsenso), aiutano a delimitare il campo di indagine, quindi a focalizzare meglio gli obiettivi²⁵.

Assumendo questo sguardo, si è rivolta l’attenzione all’individuazione di un gruppo di trentadue tra donne e uomini prossimi alla pensione, o da poco lasciato il lavoro, che gravita sul territorio milanese, in salute, di diverso livello socio-culturale ed economico, disposto a raccontare la propria esperienza e le proprie emozioni circa il passaggio al “non lavoro”.

Questo ha significato anche riprendere ed approfondire il tema del passaggio dall’età adulta alla vecchiaia ed il significato che assume per ogni individuo interpellato, essendo il pensionamento convenzionalmente inteso come “evento marcatore” che contraddistingue l’espulsione dal processo produttivo e, dunque, l’essere anziani. Profondi e smisurati sono, infatti, i mutamenti nel modo di interpretare

²⁵ Mantovani S. (2002) (a cura di), *La ricerca sul campo in educazione. I metodi qualitativi*, op. cit., p.73.

l'invecchiamento, a seconda del contesto, dell'età, della cultura di appartenenza, e della loro interazione, così come vasta è la gamma di variabili intersecate tra loro che creano percorsi diversi che possono a loro volta condurre allo sviluppo, o alla stagnazione, nonché al deterioramento, della propria vita.

In molta della letteratura sulla condizione anziana viene sottolineata la difficoltà di individuare un preciso evento spartiacque in cui un individuo passa dall'età adulta alla vecchiaia, non essendo in alcun modo riscontrabile una sincronia tra tempo sociale e sviluppo biopsicologico. L'età anziana non può essere considerata come una fase omogenea, dal momento che le dinamiche proprie del processo di invecchiamento devono essere coniugate con altri varianti di natura storica, sociale, culturale, contestuale, individuale, generazionale, e altro. L'interconnessione tra questi fenomeni apre nuove aree di riflessione e di studio, ed in particolare induce a rivedere il rapporto tra vecchiaia e pensionamento. Pertanto, anche l'uscita dal mercato del lavoro può essere inteso come tratto inaugurale dell'essere anziani o, viceversa, può accadere non venga ritenuto una delle caratteristiche che determinano maggiormente il modo di essere della vecchiaia, se non "il principio di identità della vecchiaia"²⁶: da questo punto di vista, è stato fondamentale studiare come ogni individuo si autopercepisce e a quali modelli, più o meno inquietanti o rassicuranti, aderisce, consapevolmente o meno: "infatti, la cessazione del lavoro può inaugurare la carriera del pensionato, ma anche una seconda carriera di lavoratore retribuito o, ancora, inaugurare o accentuare una carriera non retribuita di produttore sociale o produttore individuale"²⁷.

La pratica dell'intervista non direttiva ha rappresentato lo strumento principale al quale affidare proprio la narrazione di sé e l'ascolto da parte del ricercatore, che ha avuto il compito di facilitare il racconto fornendo stimoli e suggestioni che potessero orientare l'altro nella ricostruzione delle proprie traiettorie esistenziali o nel percorso di autoriflessività narrativa, in uno spazio di incontro e di fiducia, che ha implicato, a sua volta, una cura precisa di tempi, spazi, modalità, setting nel pensare, raccontare, ricostruire e rappresentare questa fase del processo d'indagine, dal momento che "colloquiare significa disporsi all'incontro con la *biografia* dell'altro all'insegna della

²⁶ Giori D. (a cura di) (1984), *Vecchiaia e società*, Il Mulino, Bologna, p. 96.

²⁷ Tramma S. (2002), *Continuità e discontinuità tra vita ed educazione degli adulti e degli anziani*, in Alberici A., Demetrio D., *Istituzione di Educazione degli adulti, Il metodo autobiografico*, Guerini, Milano, p. 7.

reciprocità, dunque aperti al gioco dei rispecchiamenti, delle attribuzioni e dei rinvii. Aperti, in una parola, agli imprevisti, alla possibilità di sorprendersi²⁸, essendo una tecnica centrata sulla soggettività, singolarità ed unicità del narratore, per cui chi ascolta attiva una relazione che mette in primo piano i vissuti cognitivi, motivazionali ed emotivi del proprio interlocutore, che deve essere libero di scegliere cosa raccontare e con quali scansioni temporali²⁹.

Le interviste sono state pertanto registrate con il consenso dei testimoni ascoltati, trascritte fedelmente, successivamente esaminate nel dettaglio e di seguito esposte. Il criterio utilizzato è stato quello dell'analisi di ogni singolo colloquio nel suo complesso, a seguito dell'individuazione di nuclei tematici di particolare rilievo e interesse che hanno prodotto un'analisi tematica che ha condotto alla stesura di un resoconto di tipo narrativo, in cui le citazioni dei brani delle interviste sono state trattate come testo, a sostegno dei temi indagati.

Il ricorso a questa modalità d'analisi è stata integrata e supportata dall'utilizzo di T-LAB³⁰, un software costituito da un insieme di strumenti linguistici e statistici per l'analisi di contenuto e il text mining, che usa processi automatici e semi-automatici che, a sua volta, hanno consentito di evidenziare rapidamente pattern significativi di parole, temi e variabili. T-LAB applica, infatti, pre-pretrattamenti quali la segmentazione del testo, la lemmatizzazione automatica e la selezione delle parole chiave, che ha in seguito dato origine ad un approfondimento facilitato da tre sub-menu relativi allo studio tematico, comparativo e delle co-occorrenze dei brani raccolti.

I risultati raggiunti hanno consentito di accedere alle rappresentazioni dei soggetti coinvolti direttamente nell'intervista circa il momento del passaggio dal lavoro al pensionamento - a breve previsto o appena vissuto - ma anche ha messo in luce le potenzialità euristiche e (auto)formative delle sollecitazioni poste. Accompagnata sempre da un atteggiamento conoscitivo connotato da "una dialogica continua tra le capacità di sapersi distanziare dall'oggetto d'indagine e l'apertura relazionale soggettivamente connotata con l'oggetto, sentita non più come ostacolo bensì come una

²⁸ Formenti L., Gamelli I. (1998), *Quella volta che ho imparato. La conoscenza di sé nei luoghi dell'educazione*, Raffaello Cortina, Milano, p. 52.

²⁹ Kanizsa S. (1993) *Che ne pensi? L'intervista nella pratica didattica*, La Nuova Italia, Firenze.

³⁰ Fonte: www.tlab.it.

risorsa che, sottoposta a procedure autoriflessive, consente di accedere ad una forma di conoscenza più complessa³¹. Infatti:

raccontarsi è formativo per chi racconta, e un percorso verso la coscienza ha un valore educativo in sé. Raccogliere e analizzare un racconto è altrettanto formativo, ma in un modo diverso: è un lavoro di ricerca [...]. Se raccontarsi è conoscersi, riconoscersi è avere cura di sé - e quindi educa - ascoltare attentamente, trascrivere precisamente interrogare il testo, discuterlo, classificarlo è una disciplina rigorosa. È ricerca, studio, capacità di trasformare le impressioni da superficiali precursori di giudizi avventati e pregiudizi in percorsi di analisi, di ascolto affettivo-empatico e testualmente puntuale - e quindi a sua volta è formazione³².

Una volta completata l'analisi dei colloqui raccolti, in una fase successiva, si è deciso di allestire un percorso di formazione articolato in sei incontri a cadenza settimanale, di tre ore ciascuno, presso L'Associazione Nestore³³, in cui hanno partecipato venti pensionati/e e pensionandi/e precedentemente intervistati. Il gruppo era costituito da persone con un livello medio-alto di istruzione e che vive in buone condizioni economiche, più propensi a scrivere e raccontare i propri vissuti, rappresentazioni ed esperienze di vita. Questo ha consentito un ulteriore momento di studio volto ad approfondire il senso ed il significato delle pratiche narrative come strumento di accompagnamento al pensionamento. È, quindi, emersa una ulteriore domanda di ricerca:

- le pratiche narrative possono essere un efficace strumento pedagogico nell'accompagnare il passaggio dal lavoro al pensionamento?

Il laboratorio è stato pertanto pensato e progettato come “spazio di pensiero” in cui il ricercatore promuove l'attivazione dei partecipanti nel ricercare insieme e, contemporaneamente, presta attenzione al processo riflessivo in corso, che assume un valore euristico, conoscitivo e trasformativo. Dunque, nel corso dell'azione pratica si

³¹ Mortari L. (2004), *Linee di epistemologia della ricerca pedagogica*, op. cit., p. 167.

³² Mantovani S. (2002) (a cura di), *La ricerca sul campo in educazione. I metodi qualitativi*, op. cit., p. 222.

³³ L'Associazione Nestore è un'associazione apolitica, aconfessionale, senza scopi di lucro che ha sede a Milano in via Daverio, 4 e si propone di svolgere opera di sensibilizzazione nei confronti degli individui e degli enti pubblici e privati sull'importanza e l'utilità della preparazione al pensionamento. Finalità specifiche dell'Associazione sono: promuovere e realizzare programmi formativi pilota mirati a ridurre il rischio di disagio personale e sociale delle persone vicine al pensionamento; valorizzare il patrimonio costituito dalle persone vicine al pensionamento, promuovendo incontri, dibattiti, pubblicazione e ricerche sul tema; sostenere e certificare la preparazione. Fonte: www.associazionenestore.eu

costruisce e si produce conoscenza dell'oggetto osservato: "in questo senso l'indagine razionale attraverso la riflessione è intesa come approccio problematico all'esperienza e come costruzione di strumenti e di percorsi di attribuzione di significati utili alla gestione della complessità della pratica. È una modalità della gestione dell'esperienza, e questo è particolarmente vero per l'esperienza educativa"³⁴.

È stato allora necessario prevedere ed alternare momenti di ripiegamento su di sé e sulla propria storia, e momenti di rielaborazione sul piano collettivo: l'articolazione tra i due ha arricchito l'azione propriamente formativa, che si è rivelata prima di tutto uno scambio tra donne e uomini che devono essere educati all'incontro con l'altro per educarsi all'incontro con se stessi: "il gruppo diventa così luogo di esercitazione, palestra delle proprie identità e meta-identità, di scoperta dell'alterità e insieme delle potenzialità inesprese o latenti della propria storia"³⁵. Questo ha significato, ancora una volta, pensare il processo di ricerca come "processo umano complessivo, che chiama in causa tutta la persona - e non 'solo' o lo sviluppo cognitivo, biologico, psicologico, o la personalità, o l'apprendimento, o la cultura, o la classe sociale, o l'ideologia -, tutto il mondo-dei-significati, le sue determinazioni storiche, sociali, culturali, ma anche la sua disposizione simbolopoietica, la sua personale modalità rielaborativa degli eventi, della cultura delle influenze ambientali, della propria stessa datità"³⁶.

A conclusione del laboratorio, si è proceduto ad effettuare altri colloqui con i partecipanti rispetto al valore che possono assumere le pratiche narrative nella fase di passaggio al pensionamento. Si è così optato per una lettura concettuale del materiale raccolto che ha comportato un'attività complessa e delicata, ripetuta più volte ed in momenti diversi, secondo quel procedere ricorsivo a cui fa riferimento Cosimo Laneve nella esplicazione della metodologia adottata nello studio sulle scritture a scuola: "se [...] il lettore è un interprete e se l'interpretazione - come si sa - rientra nella filosofia pratica, allora quel lettore che si pone di fronte a un testo è un momento della prassi e lo comprende. In questi termini non basta una mera decodifica linguistica del testo,

³⁴ Bove C. (a cura di) (2009), *Ricerca educativa e formazione. Contaminazioni metodologiche*, op. cit., p. 64.

³⁵ Formenti L. (1998), *La formazione autobiografica, Confronto tra modelli e riflessioni tra teoria e prassi*, Guerini, Milano, p. 167.

³⁶ Riva M. G. (2000), *Studio "clinico" sulla formazione*, Franco Angeli, Milano, p. 29.

occorre *sentire il testo*, dargli vibrazione, percepire quella materia verbale, quasi saperne avvertire il ritmo, quella capacità di risonanza per trovarne il senso³⁷.

Nell'accostarsi alle interviste raccolte, è stata proprio privilegiata tale modalità di analisi, in interazione costante tra i diversi gradi della ricerca, ed in continua evoluzione con essi. Si è poi lavorato sulle trascrizioni integrali delle registrazioni al fine di produrre un resoconto narrativo in grado di dar voce agli individui coinvolti, e presentare un'analisi delle possibili implicazioni, tra le tante, dell'uso del racconto di sé - e delle sue criticità - nel processo stesso di transizione al "non lavoro".

A conclusione della ricerca, sono state inoltre previste azioni di restituzione e di illustrazione dei contenuti emersi, rivolte a tutti i soggetti partecipanti all'indagine, che sempre hanno mostrato interesse per il tema e ampia disponibilità all'esplicitazione di prassi e riflessioni, con l'intento di ricavarne suggestioni e indicazioni utili nell'agire quotidiano.

³⁷ Laneve C., *Scrittura e pratica educativa. Un contributo al sapere dell'insegnamento*, Erickson, Trento, 2009, p. 172.

CAPITOLO SECONDO

Le storie di vita in educazione

2.1. Presupposti epistemologici

Ogni persona possiede una storia e, proprio grazie a questa storia, è in grado di affermare la propria identità e progettare la propria (auto)formazione, in un processo di continua costruzione di sé, delle proprie strategie di conoscenza, delle propensioni ad agire e a pensare.

I momenti apicali, eccezionali e inaspettati - che modificano la vita sociale e psichica - stimolano la riflessione metacognitiva: vengono recuperati nella memoria, interpretati alla luce del presente e continuamente selezionati e rielaborati con lo scopo di attribuire senso e significato alle proprie esperienze e alla propria identità. Secondo Jeron Bruner³⁸ è proprio il bisogno di dare coerenza e continuità al proprio sé che porta alla necessità di costruire retrospettivamente i legami di casualità tra gli eventi della propria storia, e di considerare i ricordi come segni premonitori di fatti futuri.

Questa premessa è alla base dell'approccio (auto)biografico: come ci ricorda Philippe Lejune l'autobiografia è, infatti, "un racconto retrospettivo [...] che una persona reale fa della propria esistenza, quando mette l'accento sulla sua vita individuale, in particolare sulla storia della sua personalità"³⁹.

Designiamo [...] come "autobiografico" ogni metodo volto a cogliere la soggettività, l'unicità, la vitalità dell'adulto e delle sue traiettorie di apprendimento, di trasformazione ed espressione di sé, di attribuzione di senso alle proprie pratiche. Metodo che può esprimersi attraverso la narrazione, spontanea o suscitata, continuativa o occasionale, fatta per sé o per gli altri, di micro-eventi significativi e ben focalizzati oppure del corso intero della propria vita, composta non solo di fatti ed episodi, ma di sensazioni, riflessioni, valutazioni, giudizi e certamente emozioni e sentimenti⁴⁰.

Quando si racconta di sé si generano processi di (auto)riflessione e di (auto)conoscenza tramite cui è possibile esplicitare i percorsi individuali di ri-

³⁸ Bruner J. (2002), *La fabbrica delle storie. Diritto, letteratura, vita*, Laterza, Roma-Bari; Bruner J. (1992), *La ricerca del significato*, Bollati Boringhieri, Torino.

³⁹ Lejeune P. H. (1996), *Il patto autobiografico*, op. cit., p. 12.

⁴⁰ Formenti L. (1998), *La formazione autobiografica*, op. cit., Milano, Guerini, p. 17.

significazione cognitivo-emotiva della propria vita e della propria persona. Dunque, “l’esperienza, le esperienze di vita, sono formatrici nella misura in cui a priori o a posteriori, è possibile esplicitare (iniziare, integrare, subordinare) quello che è stato appreso in termini di capacità, di saper fare, di saper pensare e di sapersi situare”⁴¹. Il soggetto - più o meno consapevole delle varie forme di educazione quotidiana, occasionale e intenzionale - è quindi il prodotto di molteplici formazioni e deformazioni; ma ogni formazione è anche autoformazione, nella misura in cui “è il sistema vivente che, attraverso la struttura e il suo funzionamento, stabilisce che cosa fare di ciò che ha imparato, e che cosa imparare da ciò che fa. In un senso più esistenziale, potremmo dire che il soggetto della formazione si riappropria della sua autonomia costitutiva quando si interroga su che cosa fare di quello che di lui è stato fatto”⁴².

L’individuo riscopre il proprio vissuto interpretandolo: la sua capacità di dare forma all’esperienza, grazie alla narrazione, rappresenta “uno strumento di significato che domina gran parte della vita nell’ambito di una cultura”⁴³. Imparare a costruire un significato - e a crearne dei nuovi - costituisce un esercizio vivificante che appartiene e distingue esclusivamente la specie umana: gli uomini e le donne costruiscono se stessi, si auto-organizzano e si formano. Il racconto consente, pertanto, di conferire coerenza e continuità all’esperienza: “La narrazione è il processo tramite il quale l’individuo dà forma al proprio essere nel mondo, costruendo significati rispetto a se stesso e al contesto in cui vive. [...] Grazie all’inclusione in una storia collettiva e condivisa eventi specifici acquistano un significato nuovo: la narrazione può retrospettivamente modificare il significato degli eventi individuali nel momento in cui vengono riconosciuti e indirizzati dentro una direzione e fatti convergere verso un esito comune”⁴⁴. Le esperienze di vita sono perciò fondamenti del processo formativo in quanto - grazie ad esse - si riscopre o si ridefinisce il progetto della propria crescita personale, diventando nell’insieme dell’impresa educativa un momento ad alta motivazione intrinseca.

⁴¹ Josso C. (1995), *Formarsi in quanto adulti: sfide e rischi, poste in gioco, risorse e difficoltà*, in *Adulthood*, 2, p. 39.

⁴² Formenti L. (1996), *Prefazione*, in Knowles M. S., *La formazione degli adulti come autobiografia*, Raffaello Cortina, Milano.

⁴³ Lejeune P. H. (1996), *Il patto autobiografico*, op. cit., p. 12.

⁴⁴ Fabbri L. (2007), *Scrittura autobiografica e sviluppo del pensiero professionale*, in Demetrio D., Biffi E., *Per una pedagogia ed una didattica della scrittura*, Unicopli, Milano, pag. 59.

2.2. Il racconto di sé tra ricerca e (auto)formazione

Il metodo autobiografico, applicato all'analisi dei vissuti e delle storie di vita, si configura come un itinerario di ricerca, e allo stesso tempo di formazione: due dimensioni che non sono più tenute separate, ma dialogano continuamente all'interno di questo approccio, rimanendo aspetti complementari di un unico atteggiamento scientifico.

Il momento della ricerca ha come scopo quello di raccogliere storie di vita - personale, professionale, familiare, ... - mentre il momento della formazione si prefigge di stimolare attività di tipo riflessivo e autoriflessivo. Riflessività significa maggiore conoscenza e padronanza di sé, maggiore autonomia di giudizio e maggiore capacità di percepirsi persone in grado di esibire una propria idea delle cose e del mondo, attraverso la valorizzazione del proprio io consapevole e razionale per definizione.

Quando si narrano i propri vissuti si svolge un lavoro di ri-costruzione della propria storia - collegando in modo inedito tranches de vie - ma anche di sé, ricomponendo la propria identità scissa in luoghi e tempi diversi dell'esistenza. In tal modo il soggetto può mutare la prospettiva con cui guardare alla propria vita e creare a sua volta nuove rappresentazioni di sé, degli altri e del mondo, scoprendo che molteplici sono le sue autobiografie - sentimentale, cognitiva, professionale, desideriale, ... - proprio perché molteplici sono i suoi io. Difatti "nell'istante in cui parliamo della nostra persona essa sembra sfuggirci in quanto, anziché apparire come l'unità coesa e integrata che ordinatamente crediamo, essa manifesta un campo di tensioni e di incoerenze che rivelano il carattere paradossale della nostra esistenza"⁴⁵.

Nel raccontarsi emergono plurime identità, plurime vite - possibili e fantasiose - e di esse si rinnova di continuo la visione. Sdoppiandosi e moltiplicandosi si osserva la propria vita come se fosse accaduta ad altri, e si assiste alla nascita dei molti io che si è stati o che si avrebbe voluto essere. Come Italo Calvino, dobbiamo chiederci: "Chi siamo noi, chi è ciascuno di noi se non una combinazione d'esperienze, d'informazioni, di letture, d'immaginazioni? Ogni vita è un'enciclopedia, una biblioteca, un inventario di oggetti, un campionario di stili, dove tutto può essere continuamente rimescolato e

⁴⁵ Gargani A. (1992) , *Il testo del tempo*, Laterza, Roma-Bari, p. 3.

riordinato in tutti i modi possibili”⁴⁶. E, come Giorgio Manganelli, possiamo rispondere: “Abbiamo tante autobiografie quante ne servono. [...] A seconda del momento della nostra vita noi abbiamo un’autobiografia che ci raccontiamo ed è sempre un’autobiografia diversa. Noi siamo continuamente altre persone e continuamente percorriamo nuove strade”⁴⁷.

La nostra identità è plurima: coesistono contemporaneamente diversi sé. Compito di ogni individuo - a partire dall’età adulta - consiste nell’affrontare l’esperienza dell’incertezza, le difficoltà ad identificarsi con le diverse parti di sé e contemporaneamente tenerle insieme⁴⁸. Pertanto, non è solo difficile identificarsi nel tempo e dire se siamo ancora l’io che eravamo, ma anche e forse più decidere quale io, tra i tanti possiamo essere ora. “L’autore che si cimenta in una fatica autobiografica si scopre un’altra persona: svela a se stesso che le storie che gli sono appartenute valgono soprattutto se - scrivendole - non gli apparterranno più e potrà leggerle come se fossero appartenute ad uno sconosciuto. Che, proprio per questo, vorrà conoscerle. [...] Ogni autobiografia non vuole forse dimostrare che si era ben diversi da quanto a lungo gli altri hanno creduto? Che si era appunto “altri?”⁴⁹.

Il racconto della propria storia si trasforma pertanto in preziosa occasione per usare la narrazione come strumento di trasformazione dell’esperienza e per trarre da essa forme e significati, sviluppando una consapevolezza più profonda nelle sue implicazioni. Narrando di sé l’attenzione è, infatti, focalizzata sullo spostamento “dal fare esperienza all’aver esperienza”⁵⁰, reso possibile attraverso un lavoro di riflessione su quanto si è fatto, e si potrebbe fare, dal momento che “l’esperienza non è data ma va costruita, è un processo che distilla gli eventi per comprenderli meglio dopo averli interrogati”⁵¹. Rievocare il passato diviene allora principalmente rivedere, riesaminare, ripensare, e soprattutto ri-narrare vissuti e accadimenti. Gran parte del racconto consiste nel trasformare pensieri, talora vaghi o slegati, descrizioni abbozzate, emozioni provate, ma sovente confuse, in un disegno coerente e denso di concetti: l’elaborazione che ne deriva

⁴⁶ Calvino I. (1998), *Lezioni americane*, Garzanti, Milano, p. 20.

⁴⁷ Manganelli G. (1990), da un’intervista di Cardona C., in *Nuovo Commento*, Adelphi, Milano, p. 25.

⁴⁸ Demetrio D. (1998), *L’elogio dell’immaturità. Poetica dell’età irraggiungibile*, Raffaello Cortina, Milano.

⁴⁹ Demetrio D. (1998), *Pedagogia della memoria*, op. cit., pp. 39-40.

⁵⁰ Jedlowski P. (1994), *Il Sapere dell’Esperienza*, Il Saggiatore, Milano; Chiantera A., Cocever E. (1996), *Scrivere l’esperienza in educazione*, Clueb, Bologna.

⁵¹ Lorenzi A. (2007), *Scrivere per costruire memorie*, in Demetrio D., Biffi E., *Per una pedagogia ed una didattica della scrittura*, op. cit., pag. 255.

permette, in questa prospettiva, il passaggio dall'aver vissuto un evento ad averne tratto una conoscenza spendibile in altri contesti. Permette la "trasformazione del soggettivo in condiviso, del grezzo in intenzionale"⁵².

La pratica del ricordo consente di esercitare in maniera attiva una serie di dispositivi attraverso i quali il pensiero stesso viene ri-strutturato e facilitato, di conseguenza, il generare aperture e individuare possibilità di movimento. "È energia vitale che secerne altri mondi possibili, che rinnova parole ormai logore. Rende diverse le nostre storie, le muta in epopee e leggende; crea linguaggi diversi da quelli usuali"⁵³. Questo conduce a ri-costruire una storia - la propria - senza limitarsi ad un resoconto degli avvenimenti, ma attraverso la riorganizzazione delle esperienze passate, produrre copioni, schemi interpretativi, quindi anticipazioni sul futuro e, in questo senso, guide per l'azione. Il racconto di sé permette, infatti, di "rileggere eventi dispersi, dare loro ordine e senso, recuperare o scoprire o 'donare' un'identità più salda, più propria, più consapevole al soggetto"⁵⁴. Sperimentando la possibilità di usare un registro autoriflessivo e autobiografico la conoscenza viene costruita e non esclusivamente riprodotta: legittimando il sapere personale attraverso la prima persona singolare, si recupera la rilevanza personale delle conoscenze acquisite e si valorizza il pensiero narrativo per "connettere teoria ed esperienza"⁵⁵. Difatti: "la didattica autobiografica si prefigge chiari scopi di carattere cognitivistico rispetto ai quali, chiunque si racconti, fa lavorare la propria mente - e le emozioni, onnipresenti quando si rivada al proprio passato - e ritrova il senso di ciò che ha significato per lei o per lui l'aver imparato dall'esperienza, dalle diverse circostanze della vita, da se stesso"⁵⁶.

⁵² Cocever E. (2007), *Praticare le scritture per pensare l'esperienza*, in Ivi, p. 164.

⁵³ Demetrio D. (2011), *Perché amiamo scrivere. Filosofia e miti di una passione*, Raffaello Cortina, Milano, p. 116.

⁵⁴ Cambi F. (2005), *L'autobiografia come metodo formativo*, Laterza, Roma-Bari, p. 17.

⁵⁵ Cocever E. (2007), *Praticare le scritture per pensare l'esperienza*, in Demetrio D., Biffi E., *Per una pedagogia ed una didattica della scrittura*, op. cit., p. 168.

⁵⁶ Demetrio D. (a cura di) (1999), *L'educatore auto(bio)grafo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Unicopli, Milano, p. 11.

2.2.1. L'approccio biografico e le sue mosse cognitive

Sul piano metodologico, introdurre un approccio di tipo narrativo all'interno di un percorso di formazione significa proporre modi concreti di esercitare e di indagare la soggettività, nutrendo in essa il potere autoformativo: “non si tratta dunque di individuare escamotage di ordine didattico, ma indurre una ‘nuova filosofia’ dell'educazione, una filosofia che si discosta dai paradigmi di tipo istruttivo, per fondarsi su processi di ordine introspettivo, retrospettivo, narrativo”⁵⁷. Mentre il processo introspettivo consente all'individuo di andare alla scoperta del proprio sé e di definirlo, il processo retrospettivo lo porta alla ricerca del passato e alla ricostruzione delle apicalità esistenziali, degli incontri e delle figure di svolta che hanno segnato la sua storia; infine il processo narrativo mette in forma, nella funzione organizzativa e ordinatrice della trama e nella forza costruttiva delle parole, la versione - pur parziale e provvisoria - di ogni storia di vita, che può anche essere condivisa.

Le pratiche narrative contengono al loro interno diversi tipi di mosse cognitive: si tratta di operazioni epistemiche - volte a produrre conoscenza e a strutturare la realtà - che il soggetto in formazione mette in atto isolatamente, o anche in combinazione fra loro⁵⁸:

- *prendere la parola*. È la prima operazione essenziale e irrinunciabile per poter parlare di approccio narrativo. Ogni storia di vita è infatti narrata da colui che l'ha vissuta: il soggetto diviene protagonista di ciò che racconta nella misura in cui partecipa ai fatti raccontati. L'autobiografia è quindi una esposizione autoriferita che ciascuno riferisce a sé e alla sua narrazione. Ogni ricordo autobiografico è di per sé contestuale, suscita intere atmosfere, sfondi, personaggi, relazioni. Questi sfondi, se esplicitati, diventano comprensibili e visibili per lo stesso soggetto che li ha vissuti: la verbalizzazione del ricordo diventa così un potente mezzo di metacognizione;

⁵⁷ Formenti L. (1996), *Stimolazioni procedurali e metodi dell'autobiografia*, in *Animazione sociale*, 8/9, p. 46.

⁵⁸ Formenti L. (1998), *La formazione autobiografica*, op. cit.

- *ricercare il senso.* L'autobiografia è un genere letterario antico alla portata di chiunque sappia leggere e scrivere e voglia raccontare di sé e della propria vita, di ciò che ha fatto, imparato e visto nel corso degli anni. Oggi l'autobiografia è stata riscoperta anche come metodo di formazione, poiché raccontandosi - indipendentemente dall'età - si apprende a documentare la propria esperienza, a lasciare una testimonianza di sé agli altri, a scrivere con più motivazione, a pensare, a riflettere e a trovare il motivo della propria esistenza. Apprendere dall'esperienza e dar voce agli eventi sono processi propri del pensiero autobiografico che si intrecciano alla capacità di sentirsi e darsi senso. Ricordare, pur nel dolore e nella difficoltà, apre ad altri orizzonti di senso, alla speranza, al desiderio, all'attesa, alle maturazioni interiori senza fine, alla coscienza di far parte, e di aver fatto parte, del mondo anche nelle condizioni di vita più estreme. C'è chi, raccontando la propria storia, ha ritrovato il senso della vita che era andato smarrito con il tempo, le difficoltà, la solitudine; e c'è chi, riscrivendo la storia altrui, ha imparato molto anche su se stesso, la società ed il mondo presente;

- *ricercare le strutture biografiche.* Questa operazione - complementare alla precedente - consiste nel far emergere l'insieme di schemi, modelli, architetture che ogni storia di vita necessariamente comporta. Le strutture biografiche si evidenziano soprattutto nelle influenze contestuali e storiche interiorizzate dall'individuo, che diventano parte della sua soggettività. Poiché ciascuno di noi rispecchia il mondo e i mondi nei quali è nato e vive, scrivendo la propria storia si fornisce agli altri una testimonianza significativa anche per il pedagogo, lo storico, il sociologo, l'antropologo, lo psicoanalista i quali, raccogliendo, analizzando e studiando le scritture private, possono ricostruire contesti culturali, eventi, atteggiamenti umani, modi di sentire, di interpretare e di descrivere l'esperienza. Il desiderio di scrivere la propria autobiografia, se nasce pertanto come impulso assolutamente personale e libero, si trasforma in documento prezioso che colloca ogni storia e rappresentazione individuale della vita in un orizzonte più generale, in una comunità di persone, in una cultura locale;

- *costruire teorie*. Narrare di sé significa costruire teorie: il soggetto ricompone a posteriori il senso delle sue azioni - attraverso la loro descrizione - attribuendo ad esse un significato ed una interpretazione che sono necessariamente sempre retrospettive. Costruire significati equivale perciò a costruire mondi possibili nei quali agire ed esistere. Per questo è meglio definire l'autobiografia un metodo autoformativo che ciascuno - da solo o con l'aiuto di un educatore esperto - può sperimentare in prima persona scoprendo potenzialità narrative prima sconosciute e rivelando così le sue doti creative. Per stimarsi di più, innanzitutto, per prendersi cura di sé, per costruire e accompagnare lo sviluppo e i cambiamenti della propria identità e, quindi, per conoscersi meglio. Scrivere di sé, facendo di tanto in tanto un bilancio in certi passaggi e fasi dell'esistenza, educa allo sviluppo del proprio mondo interiore: stimola a ricordare, a concentrarsi, a ragionare e a progettare la propria esistenza a partire da se stessi. L'autobiografia è però solo apparentemente una narrazione privata: essa è anche specchio di eventi condivisi da altri e soggettivamente interpretati. Ogni narrazione, al di là del racconto singolo, è la storia di una memoria collettiva costituita da una molteplicità di visioni particolari dei fatti - comuni o discordanti - rispetto ad esperienze collettive. La costruzione di teorie è quindi un processo ermeneutico che include anche una dimensione storica, culturale e progettuale: "Il processo ermeneutico dell'autobiografia è un modo per svelare la dimensione intrinsecamente e inevitabilmente progettuale di ogni vita, la coerenza tra storia personale e sistema di riferimenti, e le valenze formative/deformative che questa comporta"⁵⁹. In questo modo l'approccio biografico diviene - nelle discipline pedagogiche e nelle scienze dell'educazione - un'opportunità di riflessione personale e quindi un'occasione di formazione: auto ed etero- riferita. Ciascuno crea così la propria teoria di sé con se stesso, come se fosse un altro da sé, con gli oggetti e con gli altri: è inevitabile perciò che il materiale biografico non venga soltanto ricostruito soggettivamente dal narratore e comunicato, ma propriamente co-costruito all'interno di relazioni e interazioni che entrano a far parte della storia di ognuno, dal momento che il

⁵⁹ Ivi., p. 143.

pensiero biografico coinvolge in un'unica trama complessa processi cognitivi, emotivi, relazionali;

- *analizzare il racconto*. Il racconto di sé è una narrazione di eventi che possono essere analizzati secondo parametri linguistici, comunicativi, semantici, retorici, simbolici e metaforici. L'opportunità di interpretare ogni storia di vita apre una serie di possibilità aggiuntive nella costruzione di operazioni ermeneutiche, con importanti ricadute sul piano cognitivo e formativo. L'analisi narrativa sposta, infatti, il problema dalla verità storica dei racconti alla loro coerenza significativa, che attribuisce senso a pensieri ed azioni: i fatti raccontati, essendo narrazioni - e quindi interpretazioni più o meno soggettive del narratore stesso - non devono necessariamente essere veritieri, ma solamente verosimili;
- *inter-connettere sguardi e storie*. Raccontare la propria vita in un contesto formativo significa innanzitutto riconnettersi alla propria storia, alle proprie vicende trascorse, alle proprie capacità mnestiche e introspettive. Appare quindi indispensabile evitare di fermarsi a una storia, ma trovare altre storie: relazionale, etica, affettiva, educativa, cognitiva. Questo significa rintracciare momenti di continuità e discontinuità, elementi di identificazione e disidentificazione, incongruenze e aperture di possibili, connettendo fra loro la dimensione del passato, del presente e del futuro. Il pensiero autobiografico opera infatti nel presente, riguarda il passato, ma è per il futuro.
Si crea così una nuova attenzione per dimensioni prima latenti e/o nuove organizzazioni -ristrutturazioni, riordinamenti, annessioni e ri-categorizzazioni della propria vicenda e della propria identità - che permette di costruire rappresentazioni integrate di sé, pur locali e provvisorie. "Ogni attività metacognitiva, di autoconoscenza, di 'messa in forma di sé', attraverso un ritratto, una storia, una spiegazione, una micro-teoria - evidenzia Laura Formenti - è un modo per costruire la propria identità e unicità, pur nella molteplicità, anzi, [...], proprio grazie ad essa"⁶⁰.

⁶⁰ Ivi., p. 149.

Narrarsi significa anche connettere la propria storia con altre storie, vissuti ed esperienze altrettanto ricche e complesse, nella costruzione di un sapere intrasoggettivo ma anche condivisibile: la conoscenza di sé si lega continuamente all'esperienza personale, al raccontarsi e al costruirsi insieme. La formazione autobiografica è, infatti, un processo collettivo in cui l'altro è un interlocutore attivo e spiazzate - nel senso di rottura di schemi rigidi e dati per scontati - che interagisce con la nostra storia, richiede riorganizzazioni e spiegazioni e crea, a sua volta, nuove rappresentazioni di sé, degli altri e della realtà. Incontrare il pensiero dell'altro è fondamentale per la crescita cognitiva, sociale ed emotiva, in un dialogo che “è una conversazione particolare: è contrassegnato da una sospensione di giudizio, da un'attesa e, al contempo, dal movimento verso una ricerca. Da una volontà di scoperta”⁶¹.

2.2.2. Declinazioni metodologiche

Sul piano metodologico introdurre un approccio di tipo narrativo all'interno di un percorso di ricerca e formazione significa proporre modi concreti di esercitare e di indagare la soggettività, nutrendo in essa il potere auto formativo, attraverso processi di ordine introspettivo, retrospettivo e narrativo. Due sono dunque i momenti particolarmente delicati nella fase di progettazione di un laboratorio autobiografico: la creazione del contesto e la scelta degli strumenti.

Il contesto

Il contesto è costituito da elementi fisici, relazionali, fattuali e comunicativi, ma anche da emozioni, vissuti, idee e rappresentazioni⁶². La cura del dettaglio, che può investire la scelta stessa del luogo in cui realizzare il percorso formativo, deve essere massima, per sviluppare continue occasioni di apertura alla conoscenza di sé e dell'altro.

⁶¹ Demetrio D. (1996), *Adulti che ascoltano, adulti che si ascoltano*, in *Animazione sociale*, 8/9, p. 38.

⁶² Iori V. (1996), *Lo spazio vissuto. Luoghi educativi e soggettività*, Firenze, La Nuova Italia.

Il luogo dove siamo disposti a raccontarci, a svelarci, a mettere in scena la nostra autobiografia, è un palcoscenico con i suoi spazi per l'azione, le sue luci e ombre, le quinte, il proscenio, il pubblico. Lo spazio scenico è responsabilità - in larga parte - del regista/formatore, che dunque non dovrebbe temere di intervenire attivamente a modificarlo, a renderlo sensato, per favorire la comprensione di quello che verrà recitato⁶³.

Anche il contesto fisico può quindi essere oggetto di progettazione, in modo da favorire una maggiore implicazione dei partecipanti e ulteriori possibilità di scambi collettivi e di narrazione di sé. Potrebbero essere utili a questo scopo alcuni accorgimenti: il contatto con la natura, lo sradicamento da abitudini e luoghi noti, l'essenzialità degli arredi, l'assenza di barriere fisiche tra i partecipanti (tavoli, scrivanie, ...), la distribuzione delle persone in cerchio, la possibilità di muoversi liberamente nello spazio.

Importante è anche una lettura attenta della situazione relazionale di partenza (composizione del gruppo, relazioni istituzionali, ...). Persone che abitualmente lavorano insieme potrebbero, infatti, vivere l'autodisvelamento e l'implicazione personale come pericolosi, a causa degli aspetti di "controllo" che inevitabilmente il gruppo esercita nei confronti del singolo. L'omogeneità dei partecipanti potrebbe però anche favorire la scelta di un tema comune (le tracce del percorso professionale, l'inizio dell'attività lavorativa, ...), mentre l'omogeneità generazionale potrebbe fungere da stimolo nelle esercitazioni di tipo cronografico (ricostruzione del corso della vita entro una griglia temporale, ...). Non esiste tuttavia una composizione ideale per il gruppo di lavoro autobiografico, se si tiene conto dei due presupposti di fondo: ogni storia di vita è unica e irripetibile, e in questo senso tutti i gruppi sono eterogenei.

Nella costruzione del contesto un passaggio fondamentale - come già si è sottolineato - consiste nel porre attenzione alle modalità relazionali, comunicative, di intervento e di coinvolgimento adottate dal conduttore. Il suo ruolo si definisce primariamente nel ricostruire il clima pertinente e favorevole al lavoro autobiografico, più che nel fornire teorie, interpretazioni, spiegazioni e saperi precostituiti. In particolare, deve garantire la realizzazione di modalità reciproche d'ascolto in assenza di giudizio, indispensabile per ottenere dai partecipanti la disponibilità al racconto di sé, oltre a stimolare sia i singoli sia il gruppo ad esplorazioni ulteriori: si tratta di invitare ad approfondire la reminiscenza e uno sguardo più interiorizzato, ad interrogarsi, a dare

⁶³Formenti L., Gamelli I. (1998), *Quella volta che ho imparato*, op. cit., p. 131.

spiegazioni e trovare connessioni dei vuoti, delle differenze e delle somiglianze rilevate nelle vocazioni.

Gli strumenti

Il metodo narrativo adotta strumenti nati in ambiti diversi e spesso con altre finalità: la sua flessibilità a diversi contesti educativi lo rende però adattabile a molteplici percorsi di autoapprendimento, di autoscoperta e di progettualità autoformativa.

Gli strumenti a disposizione del formatore risultano più efficaci se diversificati ed utilizzati contemporaneamente: alcuni possono favorire il pensiero narrativo e l'emergere di vissuti individuali e collettivi, emozioni e stati d'animo, altri sviluppano esperienze di spiazzamento cognitivo e richiedono una soluzione creativa, altri ancora lavorano sul piano simbolico e metaforico. La loro scelta dipende innanzitutto dalla domanda iniziale, dagli obiettivi formativi, dalle caratteristiche del gruppo - in relazione ai bisogni, desideri, relazioni - e dai vincoli spazio-temporali.

A partire da queste indicazioni si chiede spesso ai corsisti di tenere un diario di bordo: si tratta di un diario libero, senza indicazioni, senza vincoli, sul quale appuntare gli accadimenti, i pensieri, le considerazioni personali. Uno strumento per stabilire una certa distanza da quello che sta avvenendo, per allontanarsi dal processo formativo nel quale si è inseriti, per osservarsi, per riflettere, per trasformarlo in una riconosciuta possibilità di apprendimento, oltre che luogo su cui si annotano le discussioni e le decisioni che accompagnano lo svolgersi del lavoro in aula, diventando anche strumento di evoluzione del gruppo stesso. L'esperienza della narrazione diviene, quindi, una dimensione nella quale si crea una comunicazione tra vita personale e mondo esterno, uno spazio in cui ciascuno può rielaborare creativamente la propria esperienza, difendendone l'unicità ma in una dimensione collettiva, valutativa e non giudicante. Il soggetto impara così a pensare in modo alternativo, a variare il proprio sguardo per comprendere e comprendersi.

La pratica diaristica diventa anche luogo di condivisione con i compagni e le compagne di emozioni e sentimenti. Sapere di non essere soli, in balia esclusivamente delle proprie emozioni o suggestioni, ma di poter contare sulle riflessioni di altri e altre

facilita il ritrovare nelle diverse situazioni sentieri di senso. La scrittura entra così nel percorso di formazione come strumento polivalente: per tenere traccia delle esperienze, per fissare il pensiero, per dare voce alla propria idea, per imparare, per restituire agli altri quello che si è vissuto, provato, capito.

Ai partecipanti vengono proposti, oltre al diario, esercitazioni individuali e di gruppo (tabella 1), capaci di accompagnarli ad una maggiore consapevolezza rispetto alla propria formazione e autoformazione. La fase di compilazione individuale è seguita sempre da momenti di discussione collettiva o da attività di gruppo strutturate che permettano la possibilità di confrontare le diverse posizioni.

Quelli che vengono proposti nel lavoro di gruppo sono alcuni degli strumenti possibili⁶⁴: le metodologie e i dispositivi possono evolversi, cambiare nel tempo, avvalersi della creatività del formatore, ma sempre all'interno di una cornice metodologica scientificamente fondata. Ciascuno presenta limiti e possibilità, ma tutti cercano di favorire il pensiero narrativo, dando voce a vissuti, rappresentazioni, emozioni, e aiutare i partecipanti a ritrovare il senso del loro agire in una dimensione capace di produrre conoscenza. Si tratta, dunque, ancora una volta di far ricerca facendo formazione come forma di educazione permanente che incide in profondità sul modo di essere dei soggetti che la intraprendono.

⁶⁴ Demetrio D. (1997), *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi*, Guerini, Milano.

Tabella 1

<p>Strumenti di lavoro individuale (spontaneo o su consegne):</p> <ul style="list-style-type: none">- diario personale- produzione di un testo tematico- produzione di un testo creativo/espressivo- ricerca di documenti e testimonianze della propria storia personale- ricerca di immagini o testi che rappresentino aspetti della propria vita/identità- rielaborazione personale di materiali proposti- creazione di “oggetti complessi”, con uso di più linguaggi- strumenti carta-e-penna
<p>Strumenti di lavoro faccia-a-faccia (con o senza osservatori):</p> <ul style="list-style-type: none">- intervista aperta, non-direttiva- intervista qualitativa in profondità- intervista (semi)strutturata- questionario- metodi pseudoproiettivi- metodo critico-clinico- metodo del back-talking
<p>Strumenti di lavoro collettivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- condivisione orale di documenti- discussione su temi biografici- autopresentazione orale in gruppo/presentazioni ricorsive- giochi interattivi a sfondo o contenuto biografico- lavoro di gruppo con osservatori- uso collettivo di materiali proiettivi e di metodi evocativi- tecniche miste e incrociate

2.3. Le pratiche di scrittura

Le potenzialità del racconto di sé sono ulteriormente approfondite quando la narrazione si trasforma in scrittura. Scrivere, così come pensare e tessere, appartengono

allo stesso campo semantico: “si tratta cioè di imprimere una forma, un ordine, un senso a ciò che si fa e di cui si ragiona”⁶⁵. Avvalendosi della sua materialità e del suo carattere visibile la scrittura dà corpo ai pensieri e trasforma idee, riflessioni e percezioni in “forza e sangue”⁶⁶. Infatti, “non ci accorgiamo bene di ciò che abbiamo nello spirito finché non prendiamo un foglio di carta e allineiamo uno accanto all’altro i termini che prima si compenetravano”⁶⁷.

La scrittura, nella sua capacità selettiva e orientativa e nella sua sequenzialità narrativa, induce a sviluppare capacità introspettive e autoconsapevoli e stimola, ad un livello più profondo del racconto orale, l’ascolto di sé. Usando le parole si trascrivono scene che si svolgono nella vita quotidiana, avvicinate attraverso l’osservazione, per approfondirne successivamente la comprensione. L’attività di scrittura diviene un elemento consistente nella trama che compone l’agire educativo. La scrittura, inoltre, si rivela un potente strumento di elaborazione dell’esperienza, capace di sviluppare conoscenza: si scrive un’esperienza per dividerla, per ricostruire storie individuali e vicende di gruppo, per cercare, in tempi diversi da quello immediatamente richiesto dall’azione, significati più profondi di quanto permette di trovare l’impressione del momento.

La scrittura, ogni scrittura, ci orienta, domina, seduce, risponde in primo luogo alla sua vocazione antica e primaria che è quella di annunciare significati, di mostrarci che chi scrive è alla ricerca di questo. Qualunque cosa noi si scriva, anche all’apparenza priva di senso, ne contiene almeno uno. [...] Lo scritto più banale sempre ci dice qualcosa, più spesso vorrebbe. La fatica o la svogliatezza con cui quelle parole sono state stese, ci parlano non soltanto degli umori di chi stentatamente le ha scritte: sempre la scrittura contiene sintomi interpretativi del mondo e di se stessi. La scrittura è al servizio dell’interpretazione, come lo è ogni linguaggio, perché le parole ed i racconti di cui si giova tendono a questo. La scrittura continua ad essere un valore in sé, un ethos⁶⁸.

La pratica dello scrivere si configura come un tragitto d’emancipazione dell’intelligenza volto a stimolare attività mentali quali la retrospezione - con il recupero del passato attraverso la decostruzione critica dei ricordi - l’introspezione - con la meditazione di sé come capacità irrinunciabile per la comprensione e l’apprendimento - e la risignificazione - con l’attribuzione di senso agli eventi personali o condivisi

⁶⁵ Laneve C. (2007), *La trama oltre il filo. La riscrittura come sorpresa* in Demetrio D., Biffi E., *Per una pedagogia ed una didattica della scrittura*, op. cit., p. 268.

⁶⁶ Foucault M. (1973), *La scrittura di sé*, in *Aut-Aut*, 195/196, p. 38..

⁶⁷ Bergson H. (1972), *Aspetti diversi della memoria in Bergson*, in *Aut-Aut*, 204, p. 7.

⁶⁸ Demetrio D. (2011), *Perché amiamo scrivere*, op. cit., p. 102.

ritenuti salienti. Dunque, “la scrittura non può che essere considerata l’ausilio che facilita la nostra crescita personale; la forza psichica e fisica che accresce la consapevolezza del processo di maturazione nel mentre lo stiamo vivendo”⁶⁹.

La retrospezione - condizione indispensabile per il lavoro introspettivo e risignificativo - è un processo cognitivo attraverso il quale l’individuo seleziona, ordina, antepone e pospone fatti, episodi, sensazioni ed emozioni del passato per il bisogno di rappresentarsi longitudinalmente e simbolicamente, in base cioè a scansioni temporali e successioni di incontri decisivi per la propria storia e al significato che assumono nel tempo presente, giungendo ad evidenziare i pieni ed i vuoti dell’esistenza: “crisi cognitive, scarti e paure tra ciò che si è stati capaci di pensare e ciò che non si è saputo o voluto osare”⁷⁰.

Il soggetto ricostruisce la propria esistenza per coglierne continuità e discontinuità, passaggi significativi e momenti di stasi, ricorsività e mutamenti salienti. Ricostruzione che induce di per sé un’educazione alla memoria. La retrospezione educa la mente: è pensiero attivo, evolutivo, che produce bilanci, sintesi e nuovi scenari. Grazie a questo processo “ridescriviamo, raccontiamo da capo noi e la nostra storia, trattiamo del sacrificio delle parti vecchie di noi ed è di queste che soprattutto parliamo, e allora poi all’orizzonte di questa rivisitazione del nostro passato si dischiude ed emerge la nostra seconda nascita, che si è compiuta con noi mentre raccontavamo tutto quello che siamo stati”⁷¹.

Ci si accorge allora che la propria mente produce non solo pensiero ipotetico-deduttivo, ma anche pensiero ipotetico-induttivo, che scava nella memoria e consente di formulare altre supposizioni ed interpretazioni di ciò che è stato e di ciò che potrebbe ancora essere il proprio vivere. Il percorso di ogni vita corrisponde perciò al percorso della sua memoria. La memoria “è il ritmo basico della nostra esistenza che non si lascia descrivere con i colori, i sapori, i suoni ed è il movimento basico che costituisce il presupposto indescrivibile di tutto quello che facciamo [...]. Questo centro della nostra esistenza, che non diventa mai l’oggetto di una descrizione, è la scena originaria dalla quale discendiamo”⁷².

⁶⁹ Ivi, p. 126.

⁷⁰ Demetrio D. (2008), *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina, Milano, p. 25.

⁷¹ Gargani A. (1992), *Il testo del tempo, op. cit.*, p. 5.

⁷² Ivi, p. 87.

Le pratiche narrative si configurano come un metodo cognitivo che non include solo la memoria, ma anche la reminescenza: “un vissuto ritrovato in profondità nel presente e che un lavoro di scrittura successivo potrà sedimentare”⁷³. Solo la memoria rende possibile l’attivarsi della reminescenza, intesa come capacità di recuperare qualcosa che è stato dimenticato: per ricordare occorre, infatti, aver dimenticato. La memoria è in stretto rapporto con l’oblio: i tempi della vita sono scanditi da un intreccio di antichi ricordi che svaniscono e di nuovi ricordi che si formano⁷⁴.

L’autobiografia, quando diventa percorso per un’auto-didattica dell’intelligenza, [...] opera sempre bilocandosi (a) io - tu; (b) qui - allora; (c) dentro - fuori in una *triplice dimensionalità* che attiva una ricerca rivolta all’interno di sé: lo *spaziare* nel mondo ambiguo e controverso della memoria, che ci consente comunque di sentirci vivere grazie alla percezione di essere esistiti un tempo, e l’*esplorare* della reminescenza, che a tentoni cerca i frammenti di una vita sottraendoli alla dimenticanza⁷⁵.

La scrittura di sé, che prende forma grazie alla memoria - depositaria dell’esperienza - e alla reminescenza - che le dà un ordine - deve essere poi messa in scena. Il riordino dei ricordi, delle evocazioni, delle note psicologiche avviene in un secondo momento, nel tentativo di connettere logicamente in senso diacronico e sincronico i contenuti delle pagine con le tensioni esistenziali. È questo il processo narrativo, che “mette in forma, nella funzione organizzativa e ordinatrice della trama e nella forza costruttiva delle parole, quella versione della nostra storia con cui siamo disposti a venire a patti”⁷⁶.

Il racconto di sé si giustifica pertanto per l’assetto evolutivo delle esperienze personali alla ricerca della trama “che comprende il disegno e l’intenzionalità della narrazione, una struttura per tutti quei significati che si sviluppano grazie alla successione cronologica”⁷⁷. La trama - grazie al suo effetto organizzante, relazionale ed esplicativo - rende la storia coerente e connette la parte con il tutto: “un avvenimento (o una serie di avvenimenti) e la storia: una storia è *costituita* da eventi nel senso che la trama *fa entrare* gli eventi dentro la storia [...] e la trama in questo senso, si situa nel

⁷³ Demetrio D. (1998), *Pedagogia della memoria*, op. cit., p.46.

⁷⁴ Oliverio A. (1994), *Ricordi individuali, memorie collettive*, Torino, Einaudi.

⁷⁵ Demetrio D. (1995), *La ricerca autobiografica come cura di sé e processo cognitivo*, in *Animazione sociale*, 6/7, p. 13.

⁷⁶ Formenti L. (1996), *Stimolazioni procedurali e metodi dell’autobiografia*, op. cit., p. 45.

⁷⁷ Brooks P. (1995), *Trame, intenzionalità e progetto nel discorso narrativo*, Torino, Einaudi, p. 13.

punto in cui si intersecano narrazione e temporalità”⁷⁸. Ci si accorge così ben presto che inevitabilmente “anche l’autobiografo trova [...] una certa difficoltà a rispettare l’ordine cronologico: i suoi ricordi sono mal datati ed egli teme di confondere le epoche; la memoria spesso lo inganna - la dimenticanza, il ricordo che ritorna, il documento ritrovato più tardi che smentisce il ricordo”⁷⁹. A questo punto non si può fare a meno di far entrare in azione una logica di tipo abducente e connettivo, che crea relazioni tra piani distinti e lontani. “Il pensiero abducente, procedendo per metafore, analogie, immagini, consente di afferrare strutture complesse e dare voce a esperienze in cui il non-detto ha una parte preponderante; rende possibile cogliere nella storia di vita significati che appaiono difficili e problematici se espressi in un linguaggio diretto, logico e prosaico”⁸⁰. La scrittura di sé comporta, infatti, la rievocazione non solo di fatti ed avvenimenti che fino a quel momento si ritiene abbiano caratterizzato il proprio vissuto, ma molte trasformazioni, interventi più radicali, che sconfinano nella fiction, nell’invenzione e nella creazione artistica, dal momento che ogni persona è tale anche a seguito di tutto ciò che non ha agito: “la scrittura fa sì che ogni immagine, ogni segno che osserviamo, ogni suono o voce che udiamo venga tradotta in alfabeti del possibile. È memoria del futuro ed è chiamata a tradire la verità”⁸¹.

È necessario pertanto ammettere che ogni racconto - come sostiene Philippe Lejeune⁸² - poggia su due differenti codici: si avvale di una modalità referenziale reale e di una modalità letteraria che non si accontenta di riferire semplici episodi, ma ha bisogno di trasfigurarli per comunicare con linguaggio poetico ciò che la realtà suggerisce. Prende quindi forma quell’immaginario autobiografico che consente di rappresentare la realtà in modi sempre nuovi e diversi. Nel raccontarsi, infatti, ci si sdoppia, ci si colloca al di fuori, si prende le distanze da sé, come se si stesse ragionando della vita di qualcun altro. Si tratta di un atto mentale peculiare, di una preziosa modalità di apprendimento definita “bilocazione cognitiva”⁸³: “la bi-locazione cognitiva è la capacità di scoprirsi dotati della possibilità di dividersi senza perdersi,

⁷⁸ Ricoeur P. (1981), *Narrative time*, in Mitchell W. J. T. (a cura di), *On narrative*, Chicago University Press, Chicago, p. 167.

⁷⁹ Lejeune P. H. (1975), *Il patto autobiografico*, op. cit., p. 229.

⁸⁰ Formenti L. (1996), *La storia che educa: contesti, metodi, procedure dell’autobiografia educativa*, in *Adulità*, 4, p. 87.

⁸¹ Demetrio D. (2011), *Perché amiamo scrivere*, op. cit., p. 102.

⁸² Lejeune P. H. (1975), *Il patto autobiografico*, op. cit.

⁸³ Demetrio D. (1994), *La ricerca autobiografica come cura di sé e processo cognitivo*, op. cit., p. 13.

autonegarsi, autoannullarsi; è la capacità di essere qui e contemporaneamente “nell’ora” della reminescenza di sé; di abitare il presente e contemporaneamente il passato o il futuro; di riscoprirsi attraverso l’immagine di un altro da sé”⁸⁴.

Nel raccontarsi si narrano plurime identità, plurime vite - possibili e fantasiose - mutandone di continuo la visione. Sdoppiandosi e moltiplicandosi si osserva tutto come se fosse accaduto ad altri, e si assiste alla nascita dei molti io che si è stati o che si avrebbe voluto essere. Il “patto autobiografico”⁸⁵ - tra l’autore, il protagonista e l’attore degli eventi descritti - teorizzato da Philippe Lejeune, per cui chi scrive la propria storia non dice la verità su se stesso ma dice invece di dirla, è vano. “Come in un impossibile gioco di specchi, il sé è infatti qui l’autore e lo spettatore, il narratore e l’ascoltatore in una sola persona. È il protagonista di un gioco che celebra il *sé come un altro*, proprio perché qui è presupposta l’assenza di un altro che sia veramente *un altro*. In questo senso, facendo coincidere l’*auto*, il *bios* e il *graphein*, il sé si conquista così davvero un’unità assoluta e autosufficiente. E tuttavia non se ne è contenta, perché ne assapora spontaneamente l’illusione”⁸⁶.

Il passato non viene solo ricordato, ma interpretato in forme diverse e creative, viene ri-creato in piena libertà proprio perché “quei momenti del passato non sono immobili: serbano, nella nostra memoria, il movimento che li trascinava verso l’avvenire - verso un avvenire divenuto a sua volta il passato - trascinandovi anche noi”⁸⁷. La narrazione di sé restituisce, dunque, una struttura della vita che è contemporaneamente reale ed irreale, in quanto “i ricordi non si allineano con regolarità. In una retrospettiva, ci sono nodi costituiti dagli eventi cruciali (una morte, un insuccesso ad un concorso, una guerra) che rompono la continuità e hanno la funzione dei piani nelle prospettive spaziali; noi situiamo gli eventi a seconda che siano collocati prima o dopo queste cesure della nostra vita”⁸⁸. Questa stessa struttura ci rimanda allora ad una “danza vitale”⁸⁹ tra il mondo analogico della memoria - che ci

⁸⁴ Demetrio D. (1998), *Pedagogia della memoria*, op. cit., p. 20.

⁸⁵ Lejeune P. H. (1975), *Il patto autobiografico*, op. cit.

⁸⁶ Cavarero A. A. (1997), *Tu che mi guardi, tu che mi racconti. Filosofia della narrazione*, Milano, Feltrinelli, p. 57.

⁸⁷ Proust M. (1993), *Alla ricerca del tempo perduto*, op. cit., pp. 75-76.

⁸⁸ Fraisse P. (1996), *Psicologia del ritmo*, Armando Editore, Roma, p. 29.

⁸⁹ Demetrio D. (a cura di) (1995), *Per una didattica dell’intelligenza. Il metodo autobiografico nello sviluppo cognitivo*, Franco Angeli, Milano, p. 23.

consente di recuperare le esperienze passate - e quello logico della rievocazione - che le mette in ordine, tra i fatti accaduti e quelli immaginati.

La storia di sé diventa una sorta di “puzzle”⁹⁰ - ci dice Fernando Pessoa - che si dimostra presto un’illusione, proprio perché le varie tessere non riescono a ricomporsi in un tutto se non per approssimazione immaginaria. E allora non resta che “manipolare”⁹¹ la propria esperienza e riconoscersi formatori e deformati della stessa. Ed ogni volta prenderà forma una storia sempre diversa: “questa sorta di manipolazione inevitabile ci conferma in modo lampante che la vita delle cose è sempre un riflesso della vita delle menti e che, di conseguenza, la vita rappresentata con un codice qualsiasi è un’altra vita ancora”⁹².

Narrando la propria storia ognuno “ricompono”⁹³ il proprio vissuto, che però è sempre un ri-vissuto, una ri-costruzione dell’originale, un’interpretazione. “Il concetto di interpretazione trova qui, emblematicamente, la sua etimologia originaria: infatti *inter*-pretare è atto della mente che “connette”, stabilendo un nesso logico o analogico fra le parti di quell’intero esistenziale, affinché la loro interazione conferisca un senso alla vita anche la più scomposta”⁹⁴.

Il vissuto è sempre un vissuto euristico ed un vissuto pedagogico, che consente sia di conoscere e riordinare l’accaduto, sia di generare pensiero narrativo e poetico, scombinando immagini e rappresentazioni e, a volte, anche il senso stesso della stessa vita. “Non è per scoprire chi sono che devo raccontare la mia storia” - precisa Ferdinando Pessoa - “ma perché ho bisogno di fondarmi su una storia che io possa sentire mia”⁹⁵. L’autobiografia rimane quindi inevitabilmente un prodotto sempre incompiuto e misterioso, una conversazione con se stessi infinita e indefinibile.

Ogni storia - alla ricerca della sintassi del passato - può conoscere quindi infinite ritraduzioni, infinite polifonie ricreative, nella consapevolezza che “ogni grande opera ha in sé una parte di non compiuto”⁹⁶: “lasciamo dunque che la storia di vita della nostra

⁹⁰ Pessoa F. C. (1986), *Il libro dell’inquietudine*, Feltrinelli, Milano.

⁹¹ Demetrio D. (1994), *La manipolazione*, in Bertolini P. (a cura di), *Sulla didattica*, La Nuova Italia Scientifica, Roma.

⁹² Demetrio D. (1998), *Pedagogia della memoria*, *op. cit.*, p. 54.

⁹³ Bateson M. C. (1992), *Comporre una vita*, *op. cit.*

⁹⁴ Demetrio D. (a cura di) (1995), *Per una didattica dell’intelligenza*, *op. cit.*, p. 15.

⁹⁵ Pessoa F. C. (1986), *Il libro dell’inquietudine*, *op. cit.*, p. 44.

⁹⁶ Kundera M. (1986), *L’arte del romanzo*, Adelphi, Milano, p. 107.

mente - in una miscela di stili contrapposti - possa agire impunemente, a suo esclusivo piacere”⁹⁷.

2.3.1. Scrittura e cura di sé

Le pratiche narrative insegnano ad interrogarsi e a prendersi cura di sé tra ragione, emozioni e sensazioni di esistere ancora: si fanno progettazione consapevole, osservazione di sé, e autocostruzione della propria identità. Oltre quindi ad essere uno strumento educativo e formativo, il racconto di sé mostra anche il suo potere catartico e curativo.

Il racconto della propria vita (o come si preferisce del proprio “vissuto”) è occasione ora di riflessione ora di cura. Elementi cognitivi si frammischiano così a motivi di ordine affettivo ed emozionale. Raccontandosi il soggetto chiarisce a se stesso le ragioni del proprio esistere, in altre parole si riapprende. Ma, al contempo, poiché l’autoriflessione, il ricordo, la memoria sono modalità della psiche che integrano operazioni mentali di tipo induttivo, e rimozioni, a rievocazioni che non lasciano indifferente il narratore, l’azione provocata dal ricercatore si rivela anche un’occasione rielaborativa⁹⁸.

“L’epimelèisthai heautoù” (prendersi cura di se stesso, occuparsi di sé) - ribadisce Foucault - è prerequisito della conoscenza di sé e della costituzione dell’individuo: “come esistono diversi modi di prendersi cura di sé, così esistono diverse forme di sé”⁹⁹. Dalla tradizione greco-romana a quella cristiana la cura di sé è sempre legata alla conoscenza di sé ed interagente costantemente con essa. Cura e conoscenza di sé diventano perciò per l’autore delle vere e proprie “tecnologie del sé”, intese come processi di costruzione e trasformazione di sé che implicano un’autoconoscenza consapevole che trasforma l’individuo in soggetto autoriflessivo. Il vero apprendimento viene sempre dall’interno, come ci insegna già Sant’Agostino nelle “Confessioni”¹⁰⁰, opera che segna l’inizio del genere introspettivo come meditazione sul passato, sulle proprie azioni e sulla stessa formulazione dei pensieri. La cura di sé conduce quindi all’autoconoscenza, mettendo così in scena il potere ricompositivo

⁹⁷ Demetrio D. (1996), *Raccontarsi, op. cit.*, p.146.

⁹⁸ Demetrio D. (1992), *Micropedagogia. La ricerca qualitativa in educazione, op. cit.*, p. 197.

⁹⁹ Foucault M. (1992), *Le tecnologie del sé. Un seminario con Michel Foucault*, Bollati Boringhieri, Torino, p. 17.

¹⁰⁰ Agostino (1971), *Le confessioni*, Città Nuova, Roma.

dell'autoriflessione biografica che permette di muoversi all'interno della complessità ricomponendo e armonizzando i frammenti della propria vita in modo creativo. Pertanto, "ogni storia di vita narrata a se stessi attraverso lo scriversi e il rileggersi cura chiunque. È la mente in una gran varietà di forme del pensiero e del rimembrare (rievocazione, introspezione, riflessione, ponderazione, meditazione ecc.) che soprattutto si avvede di possedere capacità mai esplorate"¹⁰¹.

Quando il racconto di sé diventa scrittura genera effetti benefici, catartici: produce una sorta di liberazione data dall'espulsione simbolica dei fantasmi interiori - attraverso l'esteriorizzazione del problema - e permette di raggiungere quella distanza necessaria all'accettazione e all'elaborazione dei vissuti dolorosi¹⁰². Si tratta di un "distanziamento creativo"¹⁰³ - che trae fonte diretta dallo stesso attore - e che lo porta a guardarsi con curiosità ed attenzione, come fosse un estraneo. L'io autobiografico è contemporaneamente soggetto e oggetto della riflessione ma, diventando narratore, si trasforma immediatamente in altro. Si crea così un paradosso: l'autobiografo diventa biografo di quel personaggio che osserva vivere e che è contemporaneamente sé e non-sé. Questa sorta di sdoppiamento, di bilocazione ha effetti positivi, benefici perché - tenendo insieme e contemporaneamente separando il sé narratore dal sé narrato - aiuta a consolidare la propria esistenza e la propria identità, oltre a comprendere e ad accettare ciò che si è stati e ciò che si è diventati. Però "l'autobiografia non è soltanto la sede dunque del ritorno (*nóstos*) a ciò che si è stati o si è lasciato nella ricerca del luogo natio, per compensare l'angoscia della separazione, bensì il desiderio (*pótos*) di nuove esplorazioni"¹⁰⁴. In tal modo il soggetto apprende dalla propria storia di vita in divenire, senza rinunciare al passato, che resta la sede primaria di ogni plurima identificazione. Allora "scrivere è trasmettere uno sguardo interiore alle parole, ricercare un nuovo mondo nella propria mente con pazienza, ostinazione e gioia; [è] costruire un nuovo mondo, una nuova persona dentro di me"¹⁰⁵.

Il viaggio intrapreso dalla mente verso il passato è come un viaggio nel labirinto: "la scrittura di sé [...] - sostiene Franco Cambi - come immersione nel labirinto del

¹⁰¹ Demetrio D. (a cura di) (1999), *L'educatore auto(bio)grafo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, op. cit., p. 13.

¹⁰² White M. (1992), *La terapia come narrazione*, Astrolabio, Roma.

¹⁰³ Lejeune P. H. (1971), *L'autobiographie en France*, Colin, Paris.

¹⁰⁴ Demetrio D. (a cura di) (1995), *Per una didattica dell'intelligenza*, op. cit., p. 24.

¹⁰⁵ Pamuk O. (2007), *La valigia di mio padre*, Einaudi, Torino, pp. 6-7.

vissuto ne riattiva la problematicità, anche la casualità, perfino la sua deriva. Ma in esso introduce l'esercizio attivo (orientativo, aggregante, costruttivo) della memoria che, se non salva dal labirinto e dalla sua deriva, vi "impone" (ovvero: sovrappone, introduce) una possibile - forse - direzione di senso (e non un traguardo), foss'anche quella proustiana di ri-leggere gli eventi distillandone i "segni" e nient'altro. In questo intricato lavoro coinvolge - e direttamente - l'io e il suo sé, l'identità significante che egli può e forse vuole essere, così viene a produrre sé nell'io (che è qualcosa di simile all'io nell'es di discendenza freudiana) e instaura quella "cura di sé" che è poi la dimensione semanticamente più propria e efficace dell'essere-soggetto nel tempo del Disincanto. [...] La scrittura di sé come cura di sé è, in particolare la *forma salvationis* del soggetto nella "condizione postmoderna"¹⁰⁶.

La scrittura di sé - come altre forme di espressione artistica - può nascere da un'esigenza di difesa, per elaborare un trauma, un affetto, un dolore: si tratta di una scrittura come riparazione. Attraverso la descrizione lenta e puntuale dell'evento traumatico si crea un automatico effetto di distanza psichica che contribuisce all'oggettivazione dell'esperienza e sottrae energia al dolore avviando quello che Sigmund Freud ha definito "il lungo e graduale processo del lavoro del lutto"¹⁰⁷.

Si scrive di sé soprattutto, quando, sbigottiti, nel panico e nell'angoscia di non sapere più dove si sia e chi si sia, ci si aggrappa alla penna quasi essa fosse un'ancora e la carta un porto nel quale chiedere asilo. O anche un territorio che la frenesia riempie di parole alla ricerca di una mappa, almeno elementare, per uscire dalla crisi devastante che soverchia ogni energia vitale. Si scrive per suturare una ferita, per colmare un vuoto, per trovare un bandolo perduto. Talvolta, questo istintivo ricorrere alla mano quando se ne abbia facoltà [...] riesce a placare chi a corpo morto si getta sulla pagina, la riempie fitta di segni per simulare un ritrovarsi [...]. Per riappartenersi all'inappartenenza, che al contempo lo scrivere sempre ripropone come un limbo, una zona pur ancora minata dall'imprevedibile irrompere della sofferenza. Nell'attesa che una terra nuova possa essere raggiunta o un tranello scoperto¹⁰⁸.

La letteratura scientifica di riferimento ribadisce che tradurre in parole esperienze significative, cercando di chiarire i propri pensieri e sensazioni, ha effetti positivi anche sul proprio benessere psicofisico: può migliorare lo stato generale di salute, favorire l'efficienza personale e modificare il senso positivo gli atteggiamenti e

¹⁰⁶ Cambi F. (1999), *Scrittura di sé e cultura contemporanea*, in *Pedagogika*, 11, p. 11.

¹⁰⁷ Freud S. (1980), *Lutto e melanconia*, opera completa di Freud S., Volume VIII, Bollati Boringhieri, Torino.

¹⁰⁸ Demetrio D. (2008), *La scrittura clinica, op. cit.*, p. 55.

le relazioni interpersonali. Dunque, il fatto di scrivere di argomenti emotivamente pregnanti influisce sul modo in cui le persone pensano all'evento, alle loro emozioni e a se stesse, a prescindere dal contenuto. Sono questi i risultati a cui è giunto James Pennebaker¹⁰⁹, inaugurando un filone di studi mirato a chiarire le conseguenze della scrittura espressiva e i meccanismi psicologici e psicofisiologici che si attivano nel raccontare momenti apicali e salienti della propria storia.

Inizialmente lo psicologo americano pensò che il potere della scrittura fosse dovuto alla possibilità di innescare meccanismi di disinibizione, tali da attivare una libera espressione emotiva di pensieri e sensazioni taciute ed in parte anche nascoste a se stessi. L'inibizione attiva può essere considerata, infatti, uno tra i molti stressor generali che agiscono sulla mente e sul corpo: è lavoro fisico associato a modificazioni del pensiero potenzialmente deleterie che si manifestano sotto forma di incubi, ruminazioni mentali e altri disturbi analoghi. Altri studi¹¹⁰ hanno, poi, dimostrato che i benefici della scrittura siano da ricondurre non solo alla mera espressione emotiva di pensieri e stati d'animo, in termini di sfogo catartico o liberatorio, ma più in particolare alla loro organizzazione sotto forma di storie: “uno dei motivi per cui scrivere può essere utile è che la scrittura è uno strumento valido per scoprire il senso. La scrittura promuove la comprensione di sé [...] e un graduale cambiamento di prospettiva”¹¹¹. La coerenza linguistica presuppone, infatti, diverse caratteristiche, fra cui una struttura, l'uso di spiegazioni casuali, la ripetizione di temi e una sequenza ordinata di eventi da cui scaturire una visione degli stessi da prospettiva altra: quando si capisce come e perché si è verificato un certo episodio si è più preparati ad affrontarlo qualora si presenti.

L'atto di costruire storie è un processo umano naturale che aiuta le persone a spiegare gli episodi critici della propria esistenza: permette di organizzare e ricordare gli eventi in modo coerente, integrando pensieri e stati d'animo e restituendo un senso di prevedibilità e controllo sulla vita stessa. Facilita un senso di risoluzione che si accompagna ad una riduzione sostanziale della ruminazione mentale e permette alle esperienze disturbanti di ritirarsi dal pensiero cosciente: “la scrittura, quindi, andrebbe

¹⁰⁹ Pennebaker J. W. (2004), *Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*, Erickson, Trento.

¹¹⁰ Pennebaker J. W. (2004), *Writing to heal: a guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*, New Harbinger Press, Oakland, CA.

¹¹¹ Pennebaker J. W. (2004), *Scrivi cosa ti dice il cuore*, op. cit., p. 122-124.

usata come difesa preventiva. Scrivere e parlare dei nostri pensieri e stati d'animo ci serve a ridurre il livello di inibizione e a organizzare la nostra complessa vita mentale ed emozionale. Scrivere ci aiuta a mantenere orientata la nostra bussola psicologica"¹¹².

La scrittura comporta, pertanto, un immediato sollievo anche a livello funzionale, che deriva all'apparato psichico dalla scarica psicomotoria legata alla pura materialità del gesto grafico: "in questo senso la scrittura ha lo scopo di materializzare e contenere un eccesso di tensione, contribuendo a metabolizzare e, per così dire, psichicizzare l'esperienza traumatica"¹¹³. Secondo Erving Polster è proprio la necessità di "scaricare l'energia accumulata"¹¹⁴ che spinge l'uomo a raccontare di sé evitando scompensi e raggiungendo il giusto distacco emotivo. La scrittura permette di dar sfogo e sublimare le emozioni forti - come il dolore, la rabbia, la paura, l'odio, l'invidia, l'euforia - affinché si allenti la tensione e si ritrovi l'equilibrio iniziale: questo processo consente non solo di conoscere e riconoscere le proprie pulsioni, ma anche di raggiungere una maggiore consapevolezza e accettazione di sé. "Scrivere di sé, allora è autoterapia nel senso più vero e profondo, perché si accerta il necessario conflitto interiore nel silenzio solenne di ogni epoca"¹¹⁵. In tal modo la scrittura, ancora una volta, non ci guarisce, ma "ci avvezza a includere l'angoscia tra le cose viventi e a consegnarle alle tele di Aracne"¹¹⁶.

2.4. Costruire storie: vincoli e possibilità

Quando si raccolgono storie di vita molti sono i vincoli - di contenuto, di forma, di utilizzo, di ascolto - di cui tener conto. Ma ha senso porre dei vincoli nel momento in cui ci si avvicina a vissuti inafferrabili, incompiuti e misteriosi? E non porre vincoli sarebbe un vincolo oppure una opportunità? "La legge, quale espressione di vincoli, definisce, relativamente a determinate condizioni, i limiti del possibile. Ma non limita semplicemente i possibili. [...] Il vincolo è anche *opportunità*"¹¹⁷. Nell'approccio biografico ogni vincolo rimanda a possibilità diverse, rappresenta una scelta, un'opzione

¹¹² Ivi, p. 239.

¹¹³ Ferrari S. (1999), *La scrittura come riparazione*, in *Pedagogika*, 11, p. 16.

¹¹⁴ Polster E. (1988), *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, Astrolabio, Roma.

¹¹⁵ Demetrio D. (1998), *Pedagogia della memoria*, op. cit., p. 26.

¹¹⁶ Demetrio D. (2011), *Perché amiamo scrivere*, op. cit., p. 204.

¹¹⁷ Ceruti M. (1986), *Il vincolo e la possibilità*, Feltrinelli, Milano, p. 17.

tra tante, esclude altre scelte e altre possibilità. Certamente la decisione del ricercatore di porre dei vincoli comporta delle conseguenze: può aprire nuove possibilità al racconto di sé o ridurle. Davanti ad un vincolo il soggetto prende posizione: o si rifiuta di accettarlo - perché i vincoli proposti possono non suscitare temi esistenziali, apicalità, emozioni particolari - oppure vi si adegua - cercando di rispondere a domande date o di eseguire consegne precise - trovandosi all'interno di un contesto relativamente sicuro e protetto. Se, viceversa, non viene posto alcun vincolo e si chiede al proprio interlocutore di parlare apertamente della sua vita, esiste il rischio che emergano astrazioni, storie basate su stereotipi sociali, per cui il narratore - in uno stato di ansia o di difesa sul piano emotivo - racconta quello che ci si aspetta un adulto racconti di sé. Dunque, i vincoli possono essere negoziabili? “Entrambe le modalità generano una configurazione di vincoli e di relative possibilità: è responsabilità del formatore scegliere in quale punto del continuum posizionarsi”¹¹⁸. Si tratta di una scelta non solo metodologica, ma anche teorica ed epistemologica e, per certi versi, anche etica e politica. Diviene fondamentale, allora, per il ricercatore alimentare continuamente un processo di riflessione critica sui vincoli e sui suoi effetti nell'aprire o meno possibilità al racconto dell'altro. Tutto ciò è lavoro metacognitivo, è atto del conoscere che si interroga sul metodo autobiografico e sulle sue premesse. La più intensa attività metacognitiva viene pertanto raggiunta quando si avvia una conversazione con se stessi sul valore dell'incontro e dell'ascolto con l'altro da sé.

L'ascolto dell'altro richiede ascolto di sé e affinamento di sé come principale strumento di lavoro. Esige ascolto dei propri bisogni, emozioni, sentimenti, sogni, desideri, inquietudini, contraddizioni e insoddisfazioni. L'ascolto di sé è strumento privilegiato che permette a ciascuno non solo di scoprire cose nuove ed inaspettate della propria persona, ma anche di mettere a confronto la propria esperienza con quella dell'altro: consente un'analisi retrospettiva ed introspettiva dei propri vissuti che, a sua volta, incentiva l'attenzione all'ascolto dei vissuti altrui. La relazione è, prima di tutto, con se stessi, essendo l'ascolto un viaggio verso l'altro attraverso se stessi. Dunque, “colui/colei che ascolta non è particolarmente buono, accettante, neutrale, comprensivo, obiettivo [...]; è piuttosto qualcuno che riconosce, agisce, utilizza costruttivamente il

¹¹⁸ Formenti L. (1998), *La formazione autobiografica*, op. cit., p. 180.

proprio essere”¹¹⁹. Questo atteggiamento genera nel tempo un momento fondamentale di presa di coscienza di sé, nella prospettiva di una formazione continua, di autoformazione: ciò presuppone ascoltare le esperienze dell'altro e accettare che diventino terreno di nuove riflessioni e più mature sensibilità, dal momento che “la soggettività implica sempre un'altra soggettività, una storia, una relazione. Implica una visione fortemente qualitativa del rapporto educativo, che in quanto tale prevede coinvolgimento reciproco, “compromissione” in senso umano. [...] La conoscenza di sé reclama un altro sé disponibile a riconoscersi e a farsi riconoscere a sua volta”¹²⁰. Si genera così un paradosso: ascoltando l'altro colui che raccoglie storie di vita ascolta se stesso, proprio per il fatto che si ascolta ascoltando l'altro e mettendo al centro non lui, ma il narratore. È perciò necessario che si addestri innanzitutto a lavorare su di sé e a porsi in un atteggiamento di disposizione e di sensibilizzazione all'ascolto di sé mentre ascolta le parole dell'altro.

L'ascolto reciproco stimola a sua volta il confronto: ciascuno ritorna a se stesso con occhi diversi grazie alla comprensione delle risonanze che l'altro genera nella propria storia: si aprono così nuove possibilità di significazione registrate da ulteriori riscritture e letture. Anche questo è atto metacognitivo, dal momento che “metaconoscere è descrivere il proprio racconto, accorgendosi che esso ha subito - grazie all'interazione con un'altra storia di vita - una qualche, anche impercettibile, variazione”¹²¹. Si crea un legame tra due esistenze - che si pongono in un rapporto di parola e di ascolto, nella verbalizzazione di fatti, vissuti e pensieri - induce spiazzamento e stupore verso “la dimensione intima dell'anima”¹²² e che genera lentamente altre modalità di costruire la realtà, di inventarla o di conviverla, alla ricerca di nuovi significati, in cui quello che conta è soprattutto il “valore aggiunto”¹²³. Le storie di vita non hanno pertanto mai un autore in quanto esse risultano da un'esistenza che appartiene al mondo nella forma relazionale e contestuale dell'esporsi agli altri¹²⁴: “Il concetto di interpretazione trova qui, emblematicamente, la sua etimologia originaria: infatti *inter*-pretare è atto della mente che “connette”, stabilendo un nesso logico o analogico fra le parti di quell'intero

¹¹⁹ Ivi, p. 181.

¹²⁰ Formenti L., Gamelli I. (1998), *Quella volta che ho imparato*, op. cit., p. 85.

¹²¹ Demetrio D. (1986), *Adulti che ascoltano, adulti che si ascoltano*, op. cit., p. 39.

¹²² Hillman J. (1984), *Le storie che curano*, Raffaello Cortina, Milano.

¹²³ Jedlowski P. (1994), *Il sapere dell'esperienza*, Il Saggiatore, Milano.

¹²⁴ Cavarero A. (1997), *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*, op. cit.

esistenziale, affinché la loro interazione conferisca un senso alla vita anche la più scomposta¹²⁵.

Chi narra riscopre la possibilità del racconto e chi ascolta trova la volontà di lasciarsi interrogare dalla biografia che ha di fronte e di andare verso l'altro - a sua volta visto nella sua soggettività e interezza umana, fatta di relazioni, affetti, eventi e identità - senza spogliarsi della propria singolarità e unicità. “A questo punto scopriremo che la pedagogia dell’ascolto è sempre una pedagogia della memoria; è un pedagogia dell’apprendere da se stessi che ci rende diversi di fronte a chi, allora, andrà educato a saper ascoltare, a saper dialogare e a ragionare sulle forme dell’interazione¹²⁶. Questo significa diventare capaci di trasformare i vincoli in possibilità proprio per il fatto che “quanto più disciplinata diventa l’attività non effimera e discorsiva dell’ascoltare e dell’essere ascoltati, tanto più questa avrà qualche probabilità di essere detta pedagogica, o educativa che sia¹²⁷”.

Per concludere...

Sulla base di queste riflessioni si è andata costruendo la seconda parte del presente studio, dedicata a progettare e realizzare un’esperienza laboratoriale che consenta di esplorare le rappresentazioni ed i vissuti di un gruppo di pensionati/e e pensionandi/e sulla transizione al “non lavoro”, che si connota al tempo stesso come occasione formativa per i suoi partecipanti.

¹²⁵ Demetrio D. (a cura di) (1995), *Per una didattica dell’intelligenza*, op. cit., p. 15.

¹²⁶ Demetrio D. (1998), *Pedagogia della memoria*, op. cit., p. 82.

¹²⁷ Demetrio D. (1986), *Adulti che ascoltano, adulti che si ascoltano*, op. cit., p. 36.

CAPITOLO TERZO

Andare in pensione

3.1. Considerazioni generali

L'invecchiamento della popolazione è un fenomeno globale che ha effetti non solo economici e sociali, ma anche educativi e pedagogici, rilevanti. La diminuzione del tasso di fertilità e l'aumento dell'aspettativa di vita producono profondi cambiamenti nell'ambito delle relazioni familiari ed amicali, una consistente crescita della precarietà lavorativa, un sostanziale ridisegno delle politiche del welfare, che a loro volta hanno un notevole impatto sulla condizione anziana, fino a trasformarla notevolmente.

Possiamo sintetizzare le caratteristiche di questo processo con tre "i": inedito, incisivo e irreversibile. Inedito perché nuovo nella storia dell'umanità. [...] Incisivo, nonché pervasivo, perché il processo è destinato ad agire in modo marcato in tutti i paesi del mondo, su tutte le classi sociali, in ogni subpopolazione (quella scolastica, le forze di lavoro, la stessa popolazione anziana vedono crescere maggiormente al loro interno i più vecchi), nelle famiglie, e quindi in ogni dimensione della vita umana. [...] Il processo è inoltre da considerare sostanzialmente irreversibile perché la crescita del numero e della popolazione degli anziani nelle società contemporanee è diretta conseguenza del fatto che le persone vivono progressivamente più a lungo e che si fanno meno figli rispetto al passato. [...] Alle tre "i" che caratterizzano il processo di invecchiamento possiamo aggiungerne una quarta: quella di Italia. Come è ormai ben noto, il nostro paese è uno dei più avanzati in tale processo¹²⁸.

Sulla base delle analisi effettuate dall'Istituto Nazionale di Statistica¹²⁹, negli ultimi dieci anni in Italia la percentuale dei sessantacinquenni e oltre è aumentata dal 18,4% nel 2001 al 20,3% nel 2011, con un incremento di ben 1,8 milioni di persone per questa classe di età¹³⁰. Particolarmente veloce è stata anche la crescita di chi raggiunge e supera gli 85 anni: nel 2001 i cosiddetti "grandi vecchi" erano 1 milione 234 mila, pari

¹²⁸ Golini A., Rosina A. (a cura di) (2011), *Il secolo degli anziani. Come cambierà l'Italia*, Bologna, Il Mulino, pp. 9-10.

¹²⁹ Fonte: www.agenparl.it

¹³⁰ Nello stesso periodo, il numero di ragazzi fino a quattordici anni è aumentato di circa 348 mila unità, portando la relativa quota al 14% del totale (14,3% nel 2001). Anche la popolazione "in età attiva", pur aumentando nell'arco del decennio di 1 milione 456 mila unità, ha oggi minor peso percentuale rispetto al 2001: il 65,7% contro il 67,3%. Fonte: www.agenparl.it

al 2,2% del totale; oggi sono 1 milione 675 mila (2,8% del totale). La stima degli ultracentenari si è addirittura triplicata, passando da circa 5 mila e 400 individui nel 2001 a oltre 16 mila nel 2011. Oltre i 65 anni di età le donne sono in numero nettamente superiore rispetto agli uomini, poiché vivono mediamente più a lungo. Tuttavia, il rapporto donne/uomini ultra sessantacinquenni si sta riducendo: nel 2001 si contavano 143 donne di 65 anni e oltre ogni 100 uomini della stessa età, oggi ce ne sono 137. Anche il rapporto di genere sta diminuendo: nel 2001 c'erano cinque donne ultracentenarie ogni uomo ultracentenario, mentre oggi tale rapporto è sceso a quattro a uno¹³¹.

I dati ISTAT¹³² evidenziano pertanto come la "speranza di vita" della popolazione nel nostro paese sia raddoppiata nel corso dell'ultimo secolo, facendo attestare la vita media intorno ai 76 anni per gli uomini e agli 81 anni per le donne¹³³. Gli italiani stanno dunque invecchiando più rapidamente rispetto a quelli della maggior parte degli Stati dell'Unione Europea¹³⁴: l'Italia già a partire dai primi anni del nuovo secolo detiene la percentuale più alta di ultra ottantenni (6% della popolazione), mentre gli ultra sessantacinquenni sono saliti a 10 milioni, pari al 17,4% del totale¹³⁵.

¹³¹ La conseguenza più immediata e visibile dell'aumento degli anziani è la crescita dell'età media: da 41,7 anni nel 2001 a 43,5 nel 2011. Nelle regioni del Nord gli stranieri hanno un profilo per età ancora più giovane: un'età media di 31,1 anni, con una percentuale di minori pari al 23,5% ; ne consegue che il rapporto tra popolazione straniera e popolazione complessiva varia al variare dell'età, risultando elevato alle età giovanili e in quelle da lavoro. A fronte di un tasso di incidenza medio del 7,5%, i minori stranieri incidono per il 9,8% del totale (un minore straniero ogni dieci minori), mentre quelli di età compresa tra i 18 e i 39 anni incidono per il 12,7% (uno straniero ogni otto residenti). Il profilo strutturale per età della popolazione varia considerevolmente sul piano territoriale, benché tutte le regioni, nessuna esclusa, siano interessate dal processo di invecchiamento. E', dunque, la presenza della popolazione migrante che riequilibra parzialmente dal basso la struttura per età della popolazione italiana: gli stranieri residenti hanno, infatti, un'età media di soli 31,8 anni e di essi il 22% ha fino a 17 anni e il 68,5% meno di 40. Il fenomeno è oltremodo marcato nelle regioni centro-settentrionali in cui si conta un minore straniero ogni otto minorenni e un adulto straniero ogni cinque adulti diciotto/trentanovenni. Fonte: www.agenparl.it

¹³² Fonte: www.istat.it.

¹³³ Gli ultra sessantacinquenni sono progressivamente aumentati rispetto agli abitanti complessivi, passando dal 9,5% del 1961 al 15,3% del 1991: si ipotizza siano destinati a raggiungere e superare, nel corso del prossimo ventennio, il 23% della cittadinanza totale. Fonte: www.istat.it.

¹³⁴ Fonte: www.auser.it, *Il rapporto sulla condizione degli anziani in Italia*, febbraio 2012. Elaborazione Auser su dati Eurostat.

¹³⁵ Dato, quest'ultimo, che è cresciuto in termini esponenziali a partire dalla seconda metà degli anni Ottanta per poi rallentare nella prima metà del Duemila, fino a consentire al nostro paese di collocarsi al secondo posto dietro la Germania (con 20,3% contro il 20,5%) e assestandosi decisamente al di sopra dei valori dell'UE. L'Italia ha, inoltre, il quarto indice di dipendenza strutturale più alto (52,3), preceduta dalla Francia (53,9), Svezia e Danimarca: indicatori decisamente superiori sia alla media dell'UE a 27 Stati, che di quelli dell'area Euro. Il fenomeno, destinato secondo le ultime previsioni ad aumentare ulteriormente nel prossimo futuro, vedrà un'Europa con una percentuale di over sessantacinquenni sempre più alta, in alcuni casi superiore al 35% della popolazione totale. Sulla base dell'elaborazione delle proiezioni dell'indice di dipendenza degli anziani fino al 2060, il valore relativo ad Italia e Germania

Per osservare da vicino la situazione economica degli anziani, il principale elemento rimane quello delle pensioni¹³⁶: dall'importo percepito dagli anziani è possibile capire l'andamento del reddito di questa crescente quota di popolazione¹³⁷. Secondo le stime del presidente dell'Istat Enrico Giovannini, in Italia ci sono 2,3 milioni di pensionati poveri e questa cifra è destinata a crescere. L'ISTAT ricorda anche che le pensioni fino a 915,52 euro rappresentano in media il 27,3% del reddito totale delle famiglie con pensionati: questo contributo sale però all'85,5% per i pensionati anziani che vivono da soli¹³⁸. Inoltre, nei prossimi anni la quota di pensionati poveri è verosimilmente destinata a crescere, a seguito dell'impatto congiunto delle misure di questa e delle manovre politiche ed economiche precedenti, nonostante l'indicizzazione. Ancora una volta è possibile affermare che la componente femminile sia quella più debole a livello di trattamento pensionistico, nonostante rappresenti il 45% del totale, con importi medi mensili che per molte categorie non arrivano nemmeno alla metà dell'equivalente maschile¹³⁹.

Le sostanziali modifiche che il sistema previdenziale italiano ha conosciuto nel corso degli anni, soprattutto a partire dalla crisi finanziaria del settembre 1992, hanno dunque riguardato in primo luogo il superamento delle pensioni di anzianità e l'innalzamento dell'età pensionabile, che dovrebbe avere conseguenze definite "modeste" in termini di prolungamento della permanenza nel mercato del lavoro per chi

continuerà a crescere più velocemente di quello degli altri paesi, arrivando a superare rispettivamente il 55% e il 60%, il che significa che la popolazione in età lavorativa dovrà farsi carico di un numero sempre maggiore di pensionati/e. Fonte: www.istat.it.

¹³⁶ Fonte: www.auser.it, *Il rapporto sulla condizione degli anziani in Italia*, febbraio 2012, *op. cit.*

¹³⁷ L'importo medio più alto lo si trova in Lombardia (914 euro), seguita dal Piemonte (862 euro); agli ultimi posti il Molise con 487 euro e la Calabria con 516 euro. Il divario maggiore riguarda le pensioni di vecchiaia e di invalidità, mentre per gli assegni sociali e le invalidità civili il divario è minimo. Al crescere dell'età l'importo medio della pensione di vecchiaia diminuisce notevolmente: i cosiddetti "grandi vecchi", nonostante condizioni di salute mediamente peggiori di quelle dei pensionati più giovani, percepiscono importi decisamente inferiori. Fonte: www.agenparl.it

¹³⁸ Secondo i parametri europei di povertà relativa (60% del reddito mediano equivalente) ricadono in questa categoria il 29,8% dei percettori di una pensione inferiore ai 915,52 euro, per un totale di quasi 2,3 milioni di pensionati e, di converso, il valore soglia identificato nella prima versione del ddl garantirebbe l'indicizzazione all'89,7% dei pensionati a rischio povertà. Nel 2011 su un totale di 5,269.493 pensioni di vecchiaia (il dato si riferisce al numero delle prestazioni), circa il 52% ha un importo inferiore ai 500 euro mensili e ben il 78% non supera i 750 euro. Relativamente invece alle pensioni di anzianità, più del 30% delle prestazioni non supera la soglia dei 900 euro. Da sottolineare le forti differenze di genere: relativamente alle pensioni di anzianità e di vecchiaia, gli importi medi mensili delle pensioni percepite dalle donne risultano, mediamente a livello nazionale, inferiori di quasi 600 euro rispetto a quelle degli uomini. Fonte: www.agenparl.it.

¹³⁹ Si arriva all'88% per quelle di reversibilità. La pensione di vecchiaia è quella invece più erogata, con oltre 9 milioni di pensioni. Fonte: www.agenparl.it.

ha comunque maturato le credenziali necessarie al pensionamento ad un'età molto vicina a quella prevista dalle nuove norme. Il mutamento sarà invece consistente per quanti avranno maturato l'anzianità necessaria al pensionamento ad un'età decisamente inferiore a quella ipotizzata nel nuovo regime pensionistico. Le conseguenze della riforma in atto produrranno, quindi, presumibilmente effetti limitati per quanto riguarda i trattamenti economici, ma molto consistenti per quel che riguarda l'età del pensionamento¹⁴⁰. Si andrà, perciò, in pensione sempre più vecchi, visto anche l'inserimento nel mercato del lavoro ad un'età in progressivo e costante aumento.

3.2. I “nuovi” pensionati

I pensionati di oggi sono diretti testimoni di cambiamenti demografici, culturali ed esistenziali di enorme portata, e hanno vissuto in un'età diversa rispetto alla generazioni passate. “Sono stati formati da un sistema d'esperienze educative (formali e non formali, intenzionali e non intenzionali) sicuramente più complesso, ricco, contraddittorio e meno orientato, rispetto alle coorti precedenti, da un antico e consolidato sistema di valori e risorse”¹⁴¹. Il corso della loro esistenza non è più condizionato da un contesto storico caratterizzato dall'inesistenza dell'obbligo scolastico, dalla guerra, da una diffusa povertà o da modeste aspettative rispetto alla qualità generale della vita. I “nuovi pensionati” vivono sempre più a lungo ed in condizione di salute assolutamente migliore che in passato e si presentano, pertanto, sulla scena sociale reclamando una soggettività ed un protagonismo che fino ad ora gli sono stati negati, inusuali e da molti punti di vista insoliti. La loro vita familiare, le loro esperienze, il mondo del lavoro, la società tutta è cambiata davanti a loro ed insieme a loro: hanno caratteristiche proprie derivanti da vissuti individuali e collettivi che hanno segnato le loro vite e che si ripercuotono sulla loro esistenza, presente e futura. Sono soggetti che presentano caratteristiche nuove: aspettative di vita eterogenee, percorsi personali piuttosto differenziati e, di conseguenza, sono portatori di bisogni, vissuti e aspettative differenti, e per molti aspetti, unici e particolari.

¹⁴⁰ Facchini C. (a cura di) (2001), *Anziani, pluralità e mutamento*, Franco Angeli, Milano.

¹⁴¹ Tramma S. (2003), *I nuovi anziani*, op. cit., p. 79.

Non è più accettabile, di conseguenza, la consuetudine che fa coincidere l'anno di ingresso nella categoria dei "pensionati" con l'anno formale di inizio della "vecchiaia": il pensionamento non è una condizione, ma un processo di transizione in cui giocano un peso rilevante la data di nascita accanto ad altre variabili relative sia ad alcune caratteristiche individuali, sia al contesto territoriale di riferimento, oltre che diversità e differenze tra generi e generazioni, il cui effetto è strettamente interconnesso¹⁴².

Il processo stesso di invecchiamento ha un forte carattere di mutevolezza il cui esito è determinato da diversi fattori responsabili del suo evolversi¹⁴³. Ne consegue:

una concezione della vecchiaia del tutto diversa dall'idea di decadimento e disagio tipica della cultura tradizionale, un'immagine che permette di ovviare a molti errori e pregiudizi. [...] L'invecchiamento è caratterizzato sia da una grande variabilità individuale sia da delicati ed elaborati processi di compensazione progressiva di alcuni deficit funzionali, che consentono di mantenere o consolidare un equilibrio anche in età avanzata". [Di conseguenza] l'invecchiamento non comporta di per sé un declino funzionale globale, e invecchiare non significa finire di vivere¹⁴⁴.

Non è dunque la senilità in sé a determinare il decadimento della persona, bensì la sua interazione con una serie di altri fattori: viene quindi annullata dagli orientamenti attuali l'ipotesi del legame deterministico tra decadenza e vecchiaia, non essendo più possibile considerarla un fenomeno uniforme. "Le ricerche sulla persona anziana e sulla sua qualità della vita informano, inoltre, sul fatto che il processo di invecchiamento non costituisce un fenomeno uniforme, sia paragonando individui differenti, sia, per quanto attiene allo stesso individuo, confrontando le diverse funzioni psichiche e comportamentali¹⁴⁵.

Alla luce di queste recenti teorie di studio, anche la transizione alla pensione rappresenta un evento complesso "nel quale si condensano, in un intrico non sempre scomponibile nei suoi elementi costitutivi, la storia personale pregressa (reddito, competenze, ruolo, relazioni), le aspettative relative al periodo post-professionale, i compiti richiesti al soggetto "pensionato", le occasioni a lui offerte dal contesto di vita, i "ripensamenti" riguardanti i diversi progetti di vita individuali e del nucleo

¹⁴² Facchini C. (a cura di) (2003), *Invecchiare: un'occasione per crescere*, Franco Angeli, Milano.

¹⁴³ Cesa-Bianchi M. (2000), *Psicologia dell'invecchiamento*, Carocci, Roma.

¹⁴⁴ Cesa-Bianchi M. (2004), *La nuova immagine della vecchiaia*, in Cesa Bianchi M., Albanese O., *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*, Unicopli, Milano, p. 187.

¹⁴⁵ Ivi, p. 34.

familiare”¹⁴⁶. Una situazione di passaggio, dunque, articolata, variegata ed composita in cui interviene una molteplicità di fattori - personali, sociali, economici, ... - che suscita reazioni contrastanti in persone di diversa professione, età, genere e livello socio-culturale: per alcuni il pensionamento può essere l’occasione attesa per anni di dedicarsi ad un’occupazione intellettuale, sportiva o sociale sempre rinviata a causa di un’intensa vita professionale; per altri può significare la fine di un mestiere che lo assorbiva completamente, e l’ingresso nel gruppo di persone “inattive” per le quali la vita manca di reale significato. O, ancora, il pensionamento è una specie di premio, un periodo di riposo “autorizzato”, un diritto a “non lavorare” e godere i “frutti” provenienti dal lavoro.

La concezione non stadiale della vita influenza anche il senso del criterio rappresentato dall’età dell’individuo¹⁴⁷: ne consegue che la percezione di sé che come pensionato va, dunque, al di là dell’acquisizione di un diritto non più nemmeno così strettamente legato, come in precedenza, all’uscita dal processo produttivo in seguito all’intersecarsi dell’età anagrafica con la sufficiente età contributiva. La flessibilità ed il dinamismo del mercato del lavoro attuale, in confronto alla stabilità del lavoro “fisso” di altre epoche, così come l’incompatibilità quasi totale del pensionamento con un altro impiego retribuito o lo stato di disoccupazione che molti professionisti subiscono prima ancora di giungere all’età pensionabile, obbligano a rivedere lo stesso significato di pensionamento, che non può più essere inteso, soprattutto nel settore privato, esclusivamente come un’interruzione istantanea dal mondo del lavoro o una meta situata ad un punto certo della propria vita, ma si trasforma in una possibilità che non dipende tanto dal raggiungere una età indicata come limite minimo, ma da condizioni economiche e congiunturali, di mercato o di regolamentazione legislativa, individuali e personali.

I “nuovi pensionati”, sempre più numerosi - in una società così complessa come quella odierna - sono portatori di percorsi, condizioni di vita, possibilità, potenzialità e bisogni a loro volta sempre più variegati e molteplici, non sono più residuo di adulti in condizione lavorativa, semplici dispensatori di saggezza e di esperienza in cambio di

¹⁴⁶ Tramma S. (2002), *Continuità e discontinuità tra vita ed educazione degli adulti e degli anziani*, in Alberici A., Demetrio D., *Istituzione di Educazione degli adulti, Il metodo autobiografico*, Guerini, Milano, p. 8.

¹⁴⁷ Saraceno C. (1986) (a cura di), *Età e corso della vita*, Il Mulino, Bologna.

cure e sostentamento, oppure quota di costosa e crescente popolazione rassegnata e in attesa, ma soggetti sociali cruciali “in quanto consumatori e in quanto elettori”¹⁴⁸.

L'età cronologica, oltre le condizioni fisiche e psichiche, incidono in modo significativo sull'immagine di sé come pensionato, così come il proprio ruolo sociale: fattori oggettivi, soggettivi e sociali entrano in gioco simultaneamente e si intrecciano, fino a determinare come una persona vivrà nel suo complesso il distacco dal lavoro, e le modalità con la quale affronterà il momento della transizione.

La scelta del tempo in cui andare in pensione è condizionata anche dalla situazione economica e finanziaria di sé e dell'intero nucleo familiare, così come è determinante lo stato di salute e la condizione psicofisica generale di cui una persona gode negli anni precedenti al pensionamento. Anche il contesto sociale, culturale e familiare possono essere indicatori oggetto di valutazione, così come l'appartenenza al genere maschile o a quello femminile. Gli studi di riferimento sembrano, infatti, confermare quanto le donne siano più abituate ad affrontare cambiamenti biologici e sociali e la gestione di molti ruoli diversi, che richiedono un riadattamento ed una ricostruzione della propria immagine. “Le donne riescono a reinventarsi perché sono abituate a rivestire diversi ruoli, se viene meno uno di questi ne subentrano altri, la loro identità non è così strettamente legata al lavoro, come accade per gli uomini, la fine dell'attività lavorativa non compromette l'autostima e l'autopercezione”¹⁴⁹.

Il proprio mestiere è per tanti strettamente connesso con il senso d'identità sociale: venendo a mancare si può verificare una crisi di identità di ruolo e un radicale cambiamento che comporta in prima istanza il distacco dal posto di lavoro che per anni ha scandito la quotidianità, la perdita di sicurezza e ritualità generata dal susseguirsi di numerosi elementi costruiti nel tempo, il venir meno della rete sociale, garanzia del mantenimento dell'equilibrio soggettivo, l'incertezza del dopo. Il termine dell'attività lavorativa è, però, anche percepito come raggiungimento del meritato tempo libero da dedicare ad altre progettualità, che l'impegno professionale ha per molti anni sacrificato.

Da una parte, il pensionamento viene inteso come fattore emarginante e invalidante perché comporta la perdita del principale del ruolo sociale, cioè quello professionale,

¹⁴⁸ Amendola G. (2011), *Abitare e vivere la città*, in Golini A., Rosina A. (a cura di), *Il secolo degli anziani. Come cambierà l'Italia, op. cit.*, p. 97.

¹⁴⁹ Luppi E. (2008), *Pedagogia e terza età*, Carocci, Milano, p. 64.

perdita che determina l'anticipo dell'invecchiamento sociale, a fronte invece dello slittamento in avanti dell'invecchiamento biologico. Dall'altra, il pensionamento viene interpretato come la conquista del diritto ad un reddito "vitalizio", cioè come garanzia sociale di sopravvivenza per le fasce deboli di popolazione. Indipendentemente dalle letture e dalle valutazioni riguardo al pensionamento, ciò che la modernizzazione economica e sociale ha generato, è stata una nuova diffusa condizione di vita: il superamento da parte di ampi settori di popolazione, di significative soglie anagrafiche, senza per questo essere portatori di patologie invalidanti e con il legittimo riconoscimento di una quota rilevante di tempo "non professionale" a disposizione [...] che è uno dei più interessanti campi di riflessione pedagogica¹⁵⁰.

L'identità del pensionato è in sostanziale cambiamento, è da ridefinire continuamente: ci sono tante transizioni al "non lavoro" quante sono le culture di riferimento. Le modalità di vivere il cambiamento influenza i modelli culturali e sociali, così come i valori, i modelli di comportamento, la cultura di riferimento concorrono e condizionano le scelte di ogni persona: tutto ciò si riflette, di conseguenza, sulle dinamiche di ruolo e sui processi di identità e di appartenenza. "Allora non rimane che la ricerca di un modo originale di vivere [...] che prevenga comunque il disimpegno e rafforzi la responsabilità. Questo non significa che gli uomini e le donne debbano cancellare le esperienze e i modelli interiorizzati nella vita familiare e in quella lavorativa e pubblica; ma sottolinea l'opportunità di cercare spazi e modalità nuovi nel prefiggersi obiettivi, nell'affrontare problemi e nell'organizzare il tempo di vita"¹⁵¹. Giungere preparati ad affrontare gli inevitabili disagi, ma anche le diverse possibilità che si presentano con l'interruzione dell'attività professionale, potrebbe significare, perciò, essere più capaci di tutelare il proprio benessere e costruirsi un periodo di vita sereno e utile, a sé e agli altri.

3.3. Pensionamento e processo di invecchiamento

Invecchiare significa non soltanto accettare le modificazioni fisiche e corporee che progressivamente avvengono nel nostro essere, bensì anche ridefinire la propria immagine, la propria identità - personale e sociale - e accettare nuovi ruoli e modelli

¹⁵⁰ Tramma S. (2004), *Pedagogia e anziani*, in Albanese O., Cesa-Bianchi M., *Crescere e invecchiare*, *op. cit.*, p. 72.

¹⁵¹ Ivi, p. 68.

esistenziali¹⁵². Non può, dunque, esistere un unico ed esclusivo modello di senilità valido per tutti gli individui: tuttavia è stereotipo comune far coincidere l'uscita dal mercato del lavoro con l'inizio del processo di invecchiamento.

Le ricerche sul tema evidenziano come il collocamento a riposo, dopo una vita dedicata alla professione, produce cambiamenti radicali vissuti con forte ambivalenza: per alcuni la pensione è una sorta di liberazione, altri la vivono come un'uscita forzata dalla società che produce. La transizione al "non lavoro" può generare, in questi ultimi casi, rabbia, frustrazione, e non di rado, sfociare in sindromi depressive di una certa gravità, anche se è comunemente accettato che tali disturbi anche in tarda età sono di origine multifattoriale¹⁵³: le cause che incrementano il rischio di depressione in una persona anziana riguardano aspetti esistenziali, sociali, psicologici e biologici, variamente intrecciati tra loro. Alcuni soffrono di depressione dopo eventi quali il distacco o la rottura del nucleo familiare, la scomparsa di persone care, la riduzione del ruolo sociale e delle risorse economiche, o anche il pensionamento; in altri ancora la malattia può essere favorita dalla presenza di una o più patologie croniche o dai farmaci somministrati per curarle. Spesso il rischio è aumentato dalla solitudine, dal fatto di non avere nessuno cui comunicare le proprie preoccupazioni, nessuno con cui dividere le proprie paure ed ansie¹⁵⁴. Questa condizione, se persistente, può generare in una diminuzione - o ancora scomparsa - di interesse e piacere verso il mondo esterno, per cui le attività quotidiane risultano compromesse in modo variabile a seconda della gravità del quadro depressivo. I pensieri sono spesso improntati alla perdita della speranza, al pessimismo, all'inadeguatezza. "Paura, qualche volta quasi panico, perplessità, labilità emotiva, necessità di piangere, e sentimenti di impotenza e incapacità, dominano la sintomatologia psicologica depressiva dell'anziano"¹⁵⁵. Sebbene, però, la depressione interessi un gran numero di persone anziane, la letteratura scientifica psicogeriatrica concorda sul fatto che essa non va comunque considerata una conseguenza attesa o necessaria della vecchiaia, ma un disturbo diagnosticabile e curabile, così come nell'adulto giovane, e non una componente "normale" dell'età

¹⁵² Cesa-Bianchi M. (1998), *Giovani per sempre? L'arte di invecchiare*, Laterza, Roma.

¹⁵³ Cesa-Bianchi M. (2000), *Psicologia dell'invecchiamento*, op. cit.

¹⁵⁴ Manzani D. (2002), *La depressione nell'anziano*, www.ilcounseling.it.

¹⁵⁵ AA.VV. *Le emozioni nell'invecchiamento* (1977), Obiettivo Psicologia s.r.l., www.opsonline.it.

avanzata, certamente sempre intrecciata all'imposizione del termine dell'attività lavorativa¹⁵⁶.

Tra le componenti che influiscono sull'assetto psicologico dell'anziano contano molto, dunque, anche quelli socio-culturali: il suo equilibrio è, di fatti, spesso messo in difficoltà dall'ambivalenza dell'ambiente in cui vive che, da un lato, gli richiede aspetto giovanile, prestanza, autonomia, ma dall'altro critica ogni atteggiamento che non corrisponda allo stereotipo della vecchiaia. Inoltre, gli anziani sono abitualmente considerati "mentalmente rigidi, orientati al passato, senza progetti per il futuro e poco disponibili all'innovazione"¹⁵⁷; viene loro rimproverato un modo di essere troppo saturo di esperienza passata e poco disponibile ad acquisire elementi di conoscenza nuovi e aderenti alla realtà attuale in veloce mutamento. Da tale valutazione sul mancato possesso dei tratti comportamentali indispensabili nella società odierna, deriva l'erronea convinzione che con il procedere dell'età, le persone perdano di competenza, fino a trovarsi discriminate non solo dal sistema produttivo, ma anche dai processi di elaborazione e circolazione delle idee. Lo provano, tra l'altro, i risultati di alcune ricerche che hanno mostrato come i giovani tendano ad usare, nell'interazione con gli anziani, un linguaggio semplificato, nella convinzione che non possano realmente comprendere i loro idiomi e messaggi¹⁵⁸.

La prevalenza di aspetti sfavorevoli nel giudicare questa fase della vita può comportare la comparsa di sentimenti d'esclusione che pregiudicano il benessere della persona e l'immagine positiva che ha di sé, fino a divenire anche inopportuna ed aggressiva, in uno scomposto tentativo di difesa. Capita, così, che emerga nell'anziano una tendenza centripeta, che appare progressivamente più incisiva e che implica un relativo abbandono degli interessi sociali e degli stimoli esterni, con un conseguente incremento di uno stato egocentrico e della prevalenza di pensieri ed atti finalizzati all'autoconservazione¹⁵⁹.

¹⁵⁶ Vampini C. (2002), *La depressione nella terza età*, www.ilvillaggiodelsalute.com.

¹⁵⁷ Mazzara B., (1997), *Stereotipi e pregiudizi*, Il Mulino, Bologna, p. 76.

¹⁵⁸ *Idibem*.

¹⁵⁹ Di Salvo S. (2008), *Depressione e invecchiamento*, Associazione per la ricerca sulla depressione, www.depressione-ansia.it.

Il pregiudizio contro gli anziani, che gli studiosi statunitensi ed anglosassoni chiamano “Ageism”¹⁶⁰, che definisce, secondo Traxler, “ogni atteggiamento o azione che subordina una persona o un gruppo sulla base dell’età”¹⁶¹ è, di fatto, fortemente diffuso nella società odierna: ne consegue che nessuno può ritenersi esente, a meno che non muoia in giovane età, dalla futura condizione di emarginato, proprio in quanto al di là con gli anni. L’”Ageism”, così come altre opinioni infondate, è interiorizzato dagli stessi anziani che, oltre ad esserne vittime, in qualche modo contribuiscono e diffonderlo e ad enfatizzarlo. Studi socio-psicologici relativi alla percezione di sé degli anziani, hanno evidenziato che per questo motivo di frequente si verifica la cosiddetta “social breakdown syndrome”, un processo attraverso il quale il soggetto interiorizza il punto di vista negativo espresso dalla collettività, fino ad assumere un ruolo dipendente e sentirsi deviante ed inadeguato. Viceversa, altre persone, hanno bisogno di negare il processo stesso invecchiamento, poiché lo stigma associato alla senilità ha un impatto negativo sulla loro autostima, in quanto in virtù del fatto di essere anziane entrano a far parte di una categoria svantaggiata. Secondo la teoria dell’identità sociale elaborata da Hogg e Abrams¹⁶², un individuo può, ad esempio, negare di appartenere al gruppo degli anziani, aggrappandosi alla condizione di membro della generazione “più giovane”, mettendo in atto delle misure che vanno dal semplice diniego, all’investimento di somme in denaro in strumenti per migliorare il proprio aspetto fisico, oppure può ammettere di avanzare con gli anni, ma, allo stesso tempo, attribuire un valore speciale alla sua classe d’età, richiedendo che gli venga riconosciuto un maggiore rispetto, a causa proprio della sua condizione di “vecchio”.

Le variabili che sembrerebbero incidere sul processo di invecchiamento sono dunque molte, ed il loro effetto è interconnesso.

Anche il pensionamento coatto [...] costituisce, soprattutto per gli uomini, un fattore elevato di disadattamento: dopo un’iniziale fase di benessere, diventa progressivamente un tempo vuoto, in particolare per le persone di classe sociale medio-bassa e per coloro che vivono in città. Spesso per la società il pensionamento corrisponde alla certificazione dell’inizio dell’invecchiamento, segnale che lo spazio produttivo della persona è finito; [...] la persona anziana è come un funambolo che continua a percorrere

¹⁶⁰ Il termine è stato coniato per la prima volta da Butler R. (1967), *Ageism: another form of bigotry*, Sage Publication, London.

¹⁶¹ Traxler A. J. (2011), *Ageism: an introduction*, www.webster.edu.

¹⁶² Hogg M. A., Abrams D., (1988), *Social identifications*, Routledge, London.

il suo filo senza accorgersi che è finito e che solo con l'arrivo del pensionamento si renderà conto della fine e precipiterà¹⁶³.

Tendenzialmente, dopo un periodo più o meno lungo di piacevole riposo, con la pensione subentra una sensazione di malessere legato alla perdita del lavoro e dei riferimenti spaziali e temporali su cui, in precedenza, si era basata l'esistenza, che l'individuo deve imparare a fronteggiare. Secondo le ricerche empiriche condotte da Sharpley¹⁶⁴, i primi mesi, di solito fino al sesto, sono caratterizzati da euforia e piacere, da un senso di rinnovo e cura di sé, a cui fa seguito la comparsa di elementi negativi dovuti ad un vero e proprio stato di spaesamento dovuto all'assenza di scopi precisi a cui indirizzare prestazioni e capacità. Altamente costruttivo diventerebbe, allora, avere delle occupazioni che facciano sentire l'anziano utile a se stesso e agli altri: la soluzione più propizia consisterebbe nel mantenere e alimentare continue progettualità per affrontare gli eventi con ottimismo e serenità d'animo, e vivere questa fase esistenziale come momento per ristabilire un equilibrio nei rapporti familiari e sociali, per curare la propria cultura, per ricercare e ritrovare interessi e nuove attrattive.

La transizione potrebbe allora costituire una sfida per l'individuo, in quanto lo espone alla necessità di riorganizzare tempi, ruoli ed azioni. La giornata, per anni scandita dal ritmo lavorativo, rispetto al quale spesso si sono agite faticose forme di negoziazione per potersi ritagliare tempi liberi per sé, la famiglia, gli amici, appare all'improvviso dominata da un tempo "liberato"¹⁶⁵, ma che potrebbe non risultare così semplice ed automatico da gestire. Il problema, infatti, non sembrerebbe semplicemente consistere nel decidere cosa fare, quanto piuttosto nel riuscire ad attribuire un senso più ampio a questo nuovo modo di vivere la quotidianità, e se stessi nella quotidianità. Come ci ricorda Jahoda¹⁶⁶, la funzione che svolge l'essere impegnati nel mondo del lavoro non è riconducibile esclusivamente al raggiungimento di uno stipendio: l'essere lavoratore stabilisce, innanzitutto, uno status sociale nel quale il soggetto si riconosce e viene riconosciuto "utile" per il contributo attivo e produttivo che offre. Con il sopraggiungere della pensione le condizioni per garantire questi vissuti rischiano di

¹⁶³ Cesa-Bianchi M. (2003), *Crescere e invecchiare*, op. cit., p. 32.

¹⁶⁴ Sharpley F. C. (1998), *Effects of Age of Retirement, Reason for Retirement, and Pre-retirement Training on Psychological and Physical Health during Retirement*, Australian Psychologist, 33-2, pp. 119-124.

¹⁶⁵ Weiss R. (2005), *The experience of retirement*, Cornell University Press, Ithaca, London.

¹⁶⁶ Jahoda M. (1982), *Employment and unemployment*, Cambridge University Press, Cambridge.

essere insufficienti: questo significa per molti cadere in uno stato di passività che può portare a stati di depressione e apatia e, di conseguenza, alla riduzione sostanziale della qualità della vita.

Tra le condizioni che posso mettere al riparo da tale rischio appaiono sicuramente importanti due aspetti: il senso di autoefficacia percepita e la possibilità di essere coinvolti in attività vantaggiose e soddisfacenti¹⁶⁷. Gli studi di riferimento sostengono quanto sia significativo avvertire di essere ancora capaci di gestire e manifestare le proprie emozioni, stabilire relazioni sociali e affrontare i problemi quotidiani: il ruolo protettivo che assume il poter essere coinvolti in occupazioni stimolanti, nel corso delle quali cogliere controllo e soddisfazione, e attraverso le quali esercitare nuove e vecchie competenze e coltivare interessi, ha di certo un ruolo protettivo rispetto all'insorgere di possibili disagi e malesseri di varia natura¹⁶⁸. A ciò si aggiunge la possibilità di mantenere, o anche di ampliare, la rete sociale ed amicale: spesso, infatti, è proprio il coinvolgimento in attività comuni a fungere da occasione di interazione e reciprocità.

Kim e Moen¹⁶⁹ individuano anche altri elementi che legano il ritiro dal mercato del lavoro con il benessere psicologico dell'individuo, primo fra tutti il godere di risorse finanziarie adeguate che, se dovessero scarseggiare, potrebbero portare ad una progressiva marginalizzazione e chiusura in se stessi. Inoltre, maggiore è il grado di esclusività che il proprio mestiere ha assunto in termini di realizzazione personale nella vita di un individuo, tanto più rilevante sarà lo sforzo richiesto per riadattarsi ad una realtà che esclude tale spazio di esperienza: le persone con un basso attaccamento alla professione una volta in pensione, generalmente, si concentrano su altri impieghi e intraprendono altre strade, rimanendo produttivi anche fuori dall'ambito lavorativo. Chi, viceversa, sente forte il bisogno di occupare una posizione attiva formale e negli anni si è fortemente identificato con il lavoro fino a centrare la propria vita in termini esclusivi attorno al ruolo professionale, può vivere la transizione positivamente solo se lo

¹⁶⁷ Bandura A. (2000), *Autoefficacia: teoria e applicazioni*, Erickson, Trento.

¹⁶⁸ Csikszentmihalyi M. (1990), *Flow*, Harper and Row, New York.

¹⁶⁹ Kim E. J., Moen P. (2002), *Retirement transitions, gender and psychological well-being: a life-course, ecological model*, *The Journals of Gerontology*, 57, 3, pp. 212-222.

sostituisce con altri incarichi lavorativi o extra-lavorativi, continuando in tal modo a mantenersi efficiente ed operoso.

La capacità di far fronte al cambiamento dipende anche dalla disponibilità di ruoli sociali sostitutivi che divengano centrali per l'identità del soggetto stesso: è abitualmente accertato che chi può contare su una rete di amicizie e partecipa a gruppi, organizzazioni volontarie si adatta più facilmente al pensionamento. Al contrario, chi non ha interessi extra-lavorativi, non appartiene a nessun gruppo rilevante e non ha un ruolo ben definito a livello familiare o coniugale può incontrare maggiori difficoltà. Smettere di lavorare sembra, infatti, garantire un ampliamento ed un arricchimento dello spazio e del tempo da dedicare ai propri cari, situazione, però, che richiede per alcuni accomodamenti e compromessi non di semplice gestione, soprattutto all'interno della coppia: l'uomo di frequente tra le pareti domestiche non ha una veste definita, e tende ad invadere una sfera di mansioni che sono, spesso, considerate dominio della moglie, con la quale il legame può entrare in crisi per l'eccessiva assiduità con cui viene vissuto¹⁷⁰.

Sono soprattutto le donne a vivere positivamente la transizione: lo provano diversi studi, essendo il genere femminile più avvezzo a ricoprire una moltitudine di ruoli che non vengono generalmente messi in discussione dal passaggio dal lavoro al "non lavoro"¹⁷¹. Al sostegno offerto ai figli e ai mariti si aggiunge, inoltre, anche l'urgenza di sostenere genitori molto anziani delle volte non più autonomi. Ed è forse anche in funzione di questa esigenza di conciliazione, che le donne appaiono quelle che, da un lato, vedono il pensionamento più come un "tempo liberato" che come un vuoto da riempire e, dall'altro, ricercano continuamente spazi da dedicare a se stesse, impegnandosi per lo più in attività culturali, di svago, rilassanti o nutrendo quelle passioni a cui non ci si era dedicate quando si lavorava.

Gli uomini, d'altro canto, sembrerebbero patire maggiormente della discontinuità di ruolo implicata in questo passaggio: in funzione di ciò essi appaiono spinti dalla necessità di poter esercitare ancora le proprie competenze organizzative e gestionali maturate nel corso della loro carriera, e svolgere attività anche in forma

¹⁷⁰ Oliviero A., (1977), *Maturità e vecchiaia*, Feltrinelli, Milano, p. 115

¹⁷¹ Cesa-Bianchi M. (2000), *Psicologia dell'invecchiamento*, op. cit.

volontaristica, ma che possano apparire ai loro occhi veri propri lavori produttivi, dall'aiuto in casa ad amici e familiari, agli incarichi in associazioni o sindacati¹⁷².

3.4. Il pensionamento tra vita attiva e disimpegno

Sulla base dei dati disponibili forniti dall'ISTAT¹⁷³, negli ultimi anni il periodo del pensionamento si è ampliato notevolmente in rapporto all'allungamento della vita e alla riduzione del tempo di lavoro: le condizioni di salute dei pensionati di oggi sono generalmente più che buone ed in pieno esercizio della propria autonomia, in contrasto con un atteggiamento passivo e disimpegnato, che l'organizzazione sociale, e prima ancora quella familiare, sembra non essere più in grado di gestire e sopportare.

Interrompere la carriera lavorativa espone spesso ad una transizione in parte auspicata, comunque inevitabile, a cui molti giungono con la prospettiva di parecchi anni di vita. Un evento apicale, un cambiamento spesso radicale della propria esistenza, che da un lato genera timore e preoccupazioni, dall'altro può aprire occasioni e nuove opportunità. Il tempo della pensione è il "tempo libero", della libertà d'azione, della novità, dell'inatteso e dell'inesplorato. Un tempo di cambiamento, di inedite progettualità, un nuovo punto di partenza, una ridefinizione del campo interpersonale o di ruolo nel gruppo sociale, ma anche minaccia della propria integrità, a volte causa di solitudine ed emarginazione. "In ogni caso [...] è un momento di "rottura" con il Sé passato, una "revisione" del Sé presente, una faticosa rappresentazione dei Sé possibili nel futuro"¹⁷⁴.

Espulsi dal mercato del lavoro, sempre più spesso per ragioni non così strettamente dipendenti dalla loro volontà, pur in presenza di potenzialità inesprese, gli uomini e le donne che stanno affrontando la transizione si trovano a misurarsi con stili di vita modificati - talvolta inediti - alla ricerca di nuove prospettive e di una identità chiamata a ridefinirsi nell'insolito contesto che si produce, e che possano sentire

¹⁷² Sappa V., Ciairano S., Amos F. (2003), *Tempo libero e tempo "liberato". La sfida della transizione al pensionamento*, Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino, Torino.

¹⁷³ Fonte: www.istat.it

¹⁷⁴ Albanese A., Verza S. (2006), *Pensionamento: verso progettualità future?*, in Albanese A., Facchini C., Vitrotti G., *Dal lavoro al pensionamento, op. cit.*, p. 229.

realmente propria. Motivazioni, desideri, progetti e giudizi interagiscono con i propri spazi di vita, le caratteristiche personalologiche e l'ambiente circostante, andando a determinare rappresentazioni e scenari possibili che ci si prospetta al momento della pensione, in virtù anche dei racconti di coloro che hanno già avuto esperienza della transizione, e che potranno generare apprensione o serena attesa¹⁷⁵. Le attribuzioni connesse a luoghi comuni e pregiudizi presenti nel contesto sociale di appartenenza esemplificano una complessa realtà, con il rischio però di non considerare o elaborare adeguatamente le specificità o le peculiarità delle singole persone¹⁷⁶. In ogni caso, la fase di passaggio dal lavoro al “non lavoro” è condizionata dalla percezione sociale che gli individui hanno di questo tempo, che deriva a sua volta dalla percezione che il gruppo sociale di cui si è membri conferisce e va restituendo, essendo lo “schema di sé pensionato” ancora da esperire e, perciò, tutto da costruire sulla base di ciò che ognuno può, vuole, vorrebbe o teme di diventare.

La pensione segna, dunque, l'accesso ad una fase di vita liberata dagli impegni professionali, ma ancora influenzata da alcuni stereotipi culturali che rendono difficile il cambiamento e che possono generare forme precoci di fragilità e di esclusione sociale, non essendo il pensionamento una condizione, ma un processo individuale e non la semplice attuazione di uno stereotipo, ma l'uno e l'altro in continuo confronto.

La vicinanza o la coincidenza dell'esperienza individuale con i caratteri dello stereotipo produrranno sicurezza e “approvazione” e un atteggiamento della persona di sottomissione e di conformismo; la lontananza dello stereotipo o un'opposizione allo stesso creeranno al contrario incertezza, interrogativi e impegnerà la persona a scegliere e a trovare soluzioni ai diversi problemi che si presentano¹⁷⁷.

Smessi gli abiti da lavoro, non è sempre facile riconoscere ed accettare tale periodo esistenziale come un passaggio nel quale si impara a vivere con una responsabilità ed un protagonismo impensati, in cui rafforzare la propria responsabilità a discapito del disimpegno. Questo non significa, però, che gli uomini e le donne debbano cancellare le esperienze e i modelli interiorizzati nella vita familiare e in quella lavorativa e pubblica; ma sottolinea la opportunità di cercare spazi e modalità nuovi nel prefiggersi obiettivi, nell'affrontare problemi e nell'organizzare la quotidianità. Se

¹⁷⁵ Lewin K. (2005), *La teoria, la ricerca, l'intervento*, Il Mulino, Bologna.

¹⁷⁶ Anolli L., Legrenzi P. (2006), *Psicologia generale*, Il Mulino, Bologna.

¹⁷⁷ Scortegagna R. (2005), *Invecchiare, op. cit.*, p. 48.

preparato e vissuto positivamente questo spazio di vita può, infatti, trasformarsi in una inconsueta avventura esistenziale, in cui cogliere vantaggi non abituali, rimettersi in gioco e prefiggersi ulteriori mete da raggiungere che, se conseguite, possono consentire a loro volta una positiva valutazione e un prevalente sentimento di fiducia verso sé e gli altri.

Tutto ciò non riguarda solo l'impegno del singolo, ma anche quello dell'intera società. [...] La qualità della vita non prescinde da quanto vissuto e dal rapporto fra soggettività e ambiente. Ogni persona cresce e invecchia secondo un proprio stile di vita, un proprio modo d'essere, in relazione anche a una specifica realtà familiare, sociale e culturale.¹⁷⁸

Spetterebbe non solo al singolo, ma anche alle politiche combattere quei modelli culturali che rendono difficile il cambiamento e che fanno coincidere la pensione con una tappa obbligata dall'essere membro attivo della società che genera e produce, all'esserne ospite inoperoso e passivo, in cui prevale il disimpegno, il ritiro, il ripiegamento su di sé e non resta che attendere con rassegnazione l'evoluzione naturale della vita. Sarebbe auspicabile una riconfigurazione del ruolo del pensionato in una prospettiva di partecipazione e di utilità sociale, in considerazione di una sempre più ampia fase di vita non gravata da impegni occupazionali e per lo più caratterizzata da stato di effettivo benessere. La fine del ruolo lavorativo si potrebbe così prefigurare sempre di più come occasione per attivarsi su altri piani e attività, sviluppare i propri interessi e dedicarsi a sé e alla famiglia, limitando l'incidenza di elementi negativi, di problematicità e disagio legati al senso di inutilità e di invecchiamento.

Il percorso che conduce al pensionamento è per l'appunto dinamico ed in continua evoluzione e va pertanto costruito: si dimostrano in tal senso sempre più importanti interventi e politiche che supportino i soggetti particolarmente "a rischio" di esclusione sociale, e si pongano l'obiettivo di sostenere e formare la ri-costruzione di quei legami sociali la cui assenza può comportare una carenza di identità e di appartenenza sociale.

¹⁷⁸ Cesa-Bianchi M. (2004), *La nuova immagine della vecchiaia*, in Albanese O., Cesa-Bianchi M., *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*, op. cit., pp. 188-189.

3.5. Pensionamento, tempo “liberato” e tempo vuoto

Le indagini promosse dall'ISTAT¹⁷⁹ mostrano il volontariato e la partecipazione sociale tra le mansioni a cui pensionati e pensionate si dedicano in misura maggiore delle altre, con un coinvolgimento che aumenta con il progredire dell'età. Il tempo liberato dal lavoro è riservato principalmente alla cura di sé e della propria persona, anche se diventano sempre più importanti anche altri aspetti che attendono alla quotidianità, quali le attività di loisir o la frequenza di iniziative culturali o più specificatamente formative, come i corsi organizzati dalle Università della Terza Età.

La famiglia rimane in ogni caso il principale ambito di impegno e di lavoro, dato dalla cura sia della casa che dei familiari stessi. Marcate, in questo caso, sono le differenze di genere: le donne restano le principali titolari del lavoro domestico e familiare, nonostante la cessazione del ruolo lavorativo comporti sia per i maschi sia per le femmine un incremento della quota di chi vi dedica periodi elevati nel corso della giornata. Il rimando è, dunque, ai modelli di identità di genere propri di queste generazioni, centrati su una netta differenziazione dei ruoli maschili e femminili e su una specifica titolarità del lavoro di cura da parte delle donne.

L'Italia emerge come il paese europeo in cui la frequenza di nonni accidentati nella vita dei più piccoli è frequente e intensa¹⁸⁰: negli ultimi trent'anni, i bambini sono stati sempre più vicini ai nonni a causa dell'aumento del lavoro femminile che ha portato molte giovani famiglie ad appoggiarsi costantemente ai più anziani nell'accudimento della prole. La cura dei nipoti, in modo particolare, riguarda una'alta percentuale di femmine più che di maschi, che rappresentano una importante, a volte insostituibile, risorsa per i figli, fornendo loro un considerevole sostegno economico, ma anche occupandosi delle nuove generazioni.

La letteratura scientifica di riferimento mostra come la cura dei nipoti, al di là di molte variabili socioculturali quali l'età, lo status sociale, il livello culturale sia dei nonni che dei genitori, costituisca un importante elemento identitario non solo per quel che riguarda la solidarietà delle generazioni: l'essere nonni è vissuto come un “recupero di generatività”, un momento di rivitalizzazione e di re-investimento sul futuro, ma rappresenta anche una sorta di insight negativo che capita dia luogo a stati depressivi per

¹⁷⁹ Fonte: www.istat.it.

¹⁸⁰ *Ibidem*.

la paura dell'invecchiamento o per la presa di coscienza di precedenti fallimenti genitoriali¹⁸¹. La nascita di un nipote va comunque guardata come un evento che può dar luogo ad un periodo critico, un momento in cui decantano storie di vita familiare e personale, avviando profondi cambiamenti, sia nel complesso sistema dei rapporti inter ed intra familiari, sia nell'immagine del sé. In ogni caso, la necessità di ricorrere ai nonni regolarmente fa sì che nonni e nipoti siano in generale molto più presenti nella vita quotidiana gli uni degli altri in Italia di quanto non avvenga in altri paesi. Marcato è dunque il riconoscimento del piacere che la cura comporta, ma anche cresce il consenso riguardo la gravosità dell'impegno e la rilevanza che esso ha per i figli¹⁸².

Le ricerche sul tema evidenziano come oltre alla famiglia, il tempo a disposizione in pensione difficilmente comporta l'emergere di attività precedentemente ignorate: più spesso accade che ci si dedichi ad interessi già in parte coltivati: gli uomini risultano più occupati nella cura dell'orto o del giardino, mentre le donne sono più frequentemente lettrici di libri. Ginnastica, lettura, e ancora più frequenza di attività culturali sono maggiormente diffuse tra chi ha livelli elevati, bricolage e cura dell'orto o del giardino tra chi ha livelli modesti, a riprova di quanto siano significative le differenze a seconda del genere e delle caratteristiche socio-culturali. Nota è, infatti, la correlazione positiva fra elevato tasso di istruzione e maggiore scelta partecipativa¹⁸³, che rimanda non solo al diverso capitale "culturale" dei soggetti portatori, ma anche al fatto che chi possiede alti livelli educativi ha una maggiore consapevolezza dei benefici, in termini preventivi, legati allo svolgimento di attività sia motorie, sia formative.

L'esigenza di tornare ad occupare un tempo divenuto con l'uscita dal mondo del lavoro troppo ampio e vuoto, accompagnata da molteplici motivazioni legate alla diversa e soggettiva valenza attribuita al volontariato in quanto tale, spingono sempre più uomini e donne verso il mondo del sociale¹⁸⁴. I dati disponibili mostrano che le persone coinvolte in iniziative di volontariato già durante la loro vita professionale vivono la transizione al pensionamento come occasione per ampliare il loro impegno proprio in questa direzione; viceversa, chi accoglie questa nuova fase di vita in termini più problematici e difficoltosi conosce l'ambito del volontariato dopo la pensione,

¹⁸¹ Vegetti Finzi S. (2008), *Nuovi nonni per nuovi nipoti. La gioia di un incontro*, Mondadori, Milano

¹⁸² www.istat.it

¹⁸³ Fonte: www.ires.it

¹⁸⁴ Fonte: www.istat.it

probabilmente per ritrovare un impegno che riesca a colmare il vuoto lasciato dal distacco dalla precedente situazione lavorativa.

La chiesa e i sindacati dei pensionati, attraverso le loro strutture e organizzazioni ad esse collegate, costituiscono le due principali agenzie di attivazione dei pensionati nell'ambito del volontariato. "A sostegno della partecipazione sembrano [...] andare sia un diffuso sentimento religioso, che sembra sostenere l'adesione ad attività caritatevoli e solidaristiche organizzate dalle strutture della chiesa, sia l'eredità - soprattutto in alcune aree del paese - di una partecipazione diffusa, derivante sia dall'esperienza della Resistenza e della ricostruzione del paese, sia da una precedente adesione al sindacato o alla vita politica di un partito"¹⁸⁵.

Il volontariato si prefigura, dunque, ambito privilegiato cui far scaturire nuove riflessioni e progettualità, affinché il passaggio da ruolo di soggetto attivo nel lavoro a pensionato possa essere meno traumatico proprio grazie alla possibilità di attribuire ancora senso e significato a sé e alla realtà che si presenta, a partire da una reale presa di coscienza di nuovi ruoli sociali e canali di investimento. Inoltre, un altro aspetto da non trascurare riguarda la possibilità di esercitare tale impegno insieme ad altri: il tal modo si alimenta l'appartenenza sociale e si vanno a rinforzare le relazioni interpersonali, anche tra generazioni diverse.

3.6. Educare al pensionamento

Dalle ricerche promosse negli ultimi anni, emerge che la maggior parte degli uomini e delle donne prossimi alla pensione non si prepara a questo evento: esso si presenta quasi all'improvviso come fosse un accadimento inevitabile, a cui si è prestata poca attenzione. Si giunge in prossimità di questa soglia impreparati alla transizione, e si manifesta scarsa consapevolezza del cambiamento che comporta in termini relazionali, familiari ed economici.

Questo passaggio è uno dei momenti importanti nella vita di una persona e va vissuto in un contesto che ne consenta spazio e sviluppo. È un cambiamento rilevante, che implica l'incontro/scontro con regioni sconosciute del Sé e con modalità di sviluppo impreviste.

¹⁸⁵ Mirabile M. L. (2011), *Anziani come risorsa e invecchiamento attivo*, in Golini A., Rosina A. (a cura di), *Il secolo degli anziani. Come cambierà l'Italia, op. cit.*, p. 171.

Un cambiamento sconosciuto a livello individuale e sociale, che comporta dubbi, sentimenti di ansia e depressione, con l'ovvio bisogno di "ancorarsi" a elementi noti e familiari, con un comportamento di "evitamento" dell'incognito¹⁸⁶.

Considerati gli effetti che il pensionamento produce a livello personale e sociale, il periodo di passaggio dal lavoro al "non lavoro" potrebbe essere salvaguardato da progetti e azioni educative, che tendano a favorire i bisogni e gli intenti di continuità e discontinuità dei soggetti nel nuovo contesto di vita che si va figurando. Il pensionamento è, infatti, un processo che attiva in profondità aspetti dello sviluppo della personalità di coloro che lo stanno agendo: il che implica un'attenzione specifica agli aspetti relazionali, emotivi e cognitivi, sostenuti da processi di socializzazione degli stessi pensionandi e pensionande, affinché ottengano una presa di coscienza individuale rispetto al tempo che ha da venire, e una strategia personale per affrontarlo. In tal caso sarebbe anche ipotizzabile sciogliere enigmi e ambivalenze rispetto al significato stesso di tempo "liberato", appannaggio della vita di uomini e donne prossimi all'uscita dal mercato del lavoro, davanti al quale si prospettano vantaggi e possibilità, ma anche notevoli rischi ed incognite.

Il confronto europeo¹⁸⁷ indica nuove strategie di intervento da parte delle politiche sociali che favoriscano attività formative permanenti per la preparazione al cambiamento: pare non possa più essere rinviabile suggerire progetti e percorsi innovativi a favore della ricostruzione identitaria di chi si appresta a lasciare il proprio incarico nelle diverse realtà locali, per una società più adeguata ai "nuovi pensionati".

La preparazione al pensionamento può rappresentare una lineare e schietta esperienza di formazione (valorizzazione, riscoperta e acquisizione di competenze), ma anche un'esperienza all'interno della quale il soggetto è supportato a decodificare il gioco tra posizione per percorso di vita da lui percepita e posizione a lui attribuita dagli altri soggetti e dai convincimenti sociali con i quali si rapporta costantemente¹⁸⁸.

Si tratta di un processo di pianificazione della propria esistenza che punta ad ottenere una maggiore pratica di consapevolezza, attraverso la quale si possano acquisire strumenti e metodi per tentare un'azione di governabilità rispetto al futuro e

¹⁸⁶ Albanese A., Verza S. (2006), *Pensionamento: verso progettualità future?*, in Albanese A., Facchini C., Vitrotti G., *Dal lavoro al pensionamento*, op. cit., p. 233.

¹⁸⁷ Fonte: www.ires.it

¹⁸⁸ Tramma S. (2002), *Continuità e discontinuità tra vita ed educazione degli adulti e degli anziani*, in Alberici A., Demetrio D., *Istituzione di Educazione degli adulti*, op. cit., p. 8.

una strategia per affrontarlo in un ruolo da protagonista. In tal senso, il tempo a disposizione potrebbe trasformarsi nel “tempo del sostare”¹⁸⁹, un’occasione per sé in cui fronteggiare l’uso compulsivo del tempo, quale che sia la sua direzione. Un tempo, dunque, sottratto agli obblighi sociali¹⁹⁰, un tempo del contatto del sé con se stesso, della dimensione interiore, del monologo e della memoria, in cui ci si può dare l’opportunità di percorrere le esperienze passate, distillare i diversi passaggi esistenziali e confrontarsi in modi diversi con i propri trascorsi: per ritrovarsi, per disintossicarsi dai ritmi frenetici della società dell’accelerazione, che investono indistintamente anche coloro che sono stati espulsi dal mercato produttivo, e per ritrovare un nesso con la molteplicità dei tempi della vita. Il tempo “liberato” potrebbe, così, tramutarsi e presentarsi come apprezzabile occasione per aprirsi al tempo della molteplicità, alla dimensione della possibilità, del nuovo, dell’esperienza¹⁹¹: per scegliere e decidere i ritmi e i rituali della quotidianità, e per mettere in gioco l’attraversamento del processo in divenire¹⁹².

Appare prioritario gestire il cambiamento con una “mappa” - che spesso è sovraccarica di informazioni, di difficile selezione ed elaborazione - che orienti il proprio percorso esistenziale affinché quest’ultimo acquisti senso e significato a partire dalle definizioni di concreti e fattibili obiettivi di vita, che indichino a loro volta una direzione verso cui procedere. Per marginare il rischio di un sovraccarico di indicazioni ed avvertenze di diverso genere, che può dar vita a disorientamento e inquietudine, sarebbe necessario fornire ad un sempre maggior numero di persone l’opportunità di distinguere la tappa del controllo, perché ciò rendere più razionale la valutazione dell’attività stessa. Ogni occupazione potrebbe generare soddisfazione nel’agirla e nel portarla a compimento, ma anche consentire di entrare in relazione con altri soggetti, imparare da essi ed acquisire nuovi apprendimenti e comportamenti in funzione di una storia - la propria - non più nella veste di semplice comparsa.

L’esigenza sarebbe quella analizzare i diversi gruppi con i quali l’individuo si relaziona - la famiglia, nucleare o estesa, i gruppi di lavoro, di partecipazione, di tempo

¹⁸⁹ Leccardi C. (2009), *Sociologie del tempo. Soggetti e tempo nella società dell’accelerazione*, Laterza, Roma-Bari.

¹⁹⁰ Piazza M. (2006), *Un po’ di tempo per me. Ritrovare se stessi, vivere meglio*, Mondadori, Milano.

¹⁹¹ Bauman Z. (2009), *L’arte della vita*, Laterza, Roma-Bari.

¹⁹² Jedlowski P. (2005), *Un giorno dopo l’altro. La vita quotidiana fra esperienza e routine*, Il Mulino, Bologna.

libero, ... - dal momento in cui non essere più professionalmente attivi cessa di essere “fatto privato”: la preparazione al pensionamento potrebbe spettare a questo punto alla collettività, ma comporterebbe la disponibilità delle organizzazioni collegate al mondo del lavoro di farsi carico ad accompagnare i propri dipendenti verso l’uscita dal mercato produttivo. Dovrebbe essere di competenza delle imprese, direttamente o attraverso le loro associazioni, i gruppi attivi nelle comunità, gli ordini professionali, gli enti locali o i sindacati presidiare tale transizione e operare la promozione, l’organizzazione e la diffusione di corsi, sportelli di orientamento e formazione, in risposta a domande educative specifiche e non. Dietro ogni decisione singola ed esclusiva è determinante un sostegno sociale, del quale ciascuno possa nutrirsi e soddisfare le proprie esigenze di autorealizzazione, per poter riaffermare una responsabilità ancora una volta individuale e non delegabile ad altri.

Prioritario sarebbe riflettere e studiare le risorse che pensionati e pensionate possono mettere in campo e padroneggiare nella quotidianità, sulle loro strategie, sui loro percorsi ed esiti, essendo loro stessi registi e protagonisti del loro vivere ed imparare.

E’ apprendere la parola che dobbiamo mettere al centro, sottolineando che siamo di fronte a tendenze di lungo periodo in cui le funzioni del comunicare e dell’insegnare non sono più monopolio degli apparati educativi; e che oggi l’apprendere è centrale ad ogni ambito e fase della vita e ci riguarda un po’ tutti. E non è io bagaglio di conoscenze acquisite che conta, ma la capacità di continuare ad apprendere¹⁹³.

All’interno di un approccio non stadiale della vita, diverrebbe vantaggioso attivare percorsi di consapevolezza, attiva partecipazione e controllo intorno a sé e alla propria identità: da questo punto di vista è fondamentale come ognuno si identifica e a quali modelli sociali aderisce. Il fatto che oggi il pensionamento possa essere inteso come processo di ricerca assolutamente aperto e instabile, non significa che chi si ritira dal lavoro non incontri sul proprio cammino proposte, modelli e rappresentazioni più o meno inquietanti o tranquillizzanti. Pertanto, acquista un valore specifico l’autopercezione, anche in senso autobiografico, come valore del proprio percorso esistenziale e riacquisizione di senso e significato di sé e della propria esperienza, di ieri e di oggi. Solo così ci si può trasformare in “esperti di se stessi” e riflettere sulle risorse,

¹⁹³ Balbo L. (2003), *Lo scenario della società dell’apprendimento*, in Facchini C. (a cura di), *Invecchiare: un’occasione per crescere, op. cit.*, p. 48.

tecniche e pratiche che si mettono in campo, sui loro esiti e su come le si padroneggiano, e in tal modo seguitare ad apprendere: “in questo senso, *lifelong learning* è continuare ad imparare da adulti per costruire competenze e strategie del vivere quotidiano”¹⁹⁴, come componente irrinunciabile dell’esistenza.

¹⁹⁴ Ivi, p. 51.

CAPITOLO QUARTO

Vivere la pensione

4.1. Alcune premesse

Interpellati come soggetti direttamente interessati su un tema complesso in cui si muovono e si intrecciano diversi percorsi biografici - individuali e familiari - ambiti lavorativi e interessi socio-culturali, tutte le persone intervistate hanno accettato di parlare di sé con “vivo interesse e curiosità”, pur sapendo che si sarebbe trattato di una serie di incontri lunghi e impegnativi. Sollecitudine e coinvolgimento, partecipazione intensa e concentrazione hanno caratterizzato l’atteggiamento dei narratori e delle narratrici nel corso del colloquio: all’unanimità ci si è sentiti chiamati a contribuire ad una indagine di conoscenza che riguarda un vissuto che profondamente coinvolge la propria vita. La parola “utile” esprime l’opinione più diffusa rispetto alla ricerca, cui fa piacere contribuire, anche come occasione, possibilità di confronto ed elaborazione rispetto ad una fase di transizione che si sente il bisogno di comprendere maggiormente e di approfondire, alla ri-scoperta - soprattutto personale - di valore e significato.

Dalla scomposizione delle interviste trascritte fedelmente, sono stati evidenziati gli item più utilizzati (tabella 2), che a loro volta hanno consentito di evidenziare una mappa concettuale delle parole chiave (grafico 1), che in seguito ha dato origine ad un approfondimento tematico, in cui le citazioni dei colloqui sono stati trattati come testo, a sostegno dei temi indagati. Parallelamente, dalla segmentazione di ogni brano sono state selezionate le parole chiave (grafici da 2 a 8) che hanno supportato lo stesso studio tematico, comparativo e delle co-concorrenze, di seguito esposte.

ITEM	NEO	PEN	PRE	SOMMA		PESATO:	18,75	50	31,25
CASA	133	117	40	290		%	54,38	58,50	12,50
LAVORARE	116	110	58	284		%	53,25	55,00	18,13
SCRIVERE	42	110	129	281		%	52,69	55,00	40,31
SENTIRE	114	94	42	250		%	46,88	47,00	13,13
PROPRIO	94	106	18	218		%	40,88	53,00	5,63
BELLO	73	95	33	201		%	37,69	47,50	10,31
LEI	94	52	15	161		%	30,19	26,00	4,69
VIVERE	63	59	33	155		%	29,06	29,50	10,31
RIUSCIRE	47	48	47	142		%	26,63	24,00	14,69

Tabella 2 - Gli item più utilizzati nelle interviste a prepensionati/e, neo e pensionati/e.
Fonte: www.tlab.it

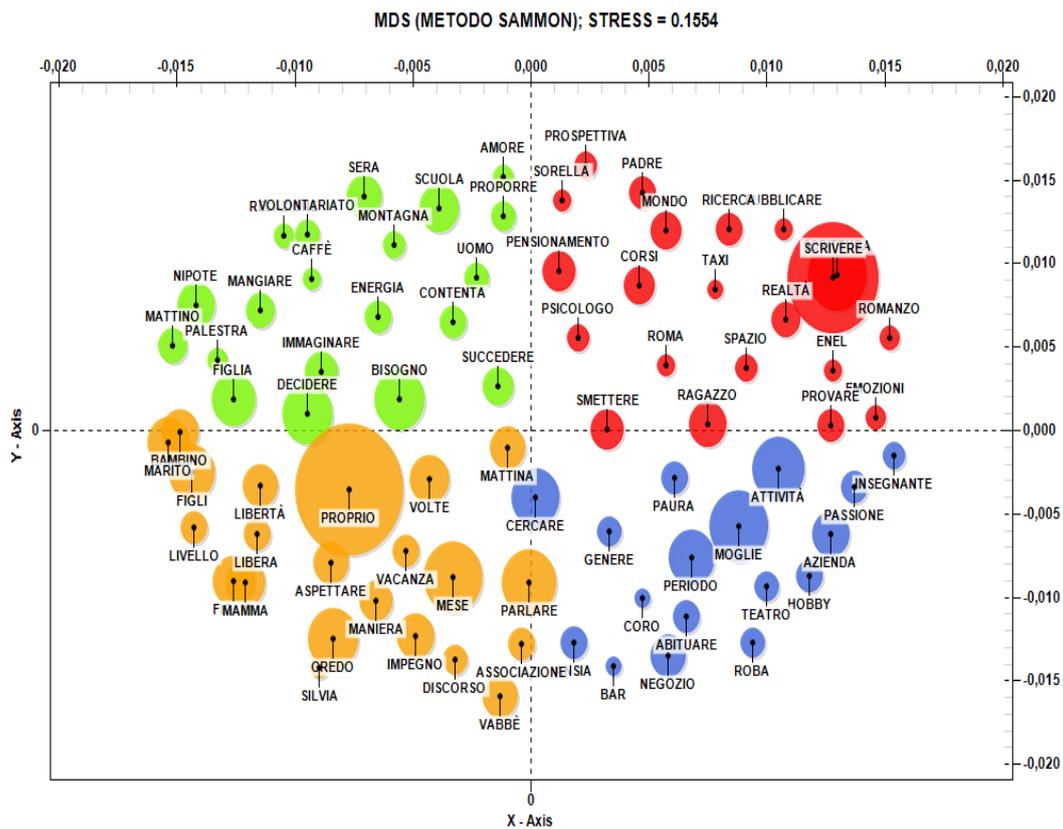


Grafico 1 – La mappa concettuale relativa a tutti gli item.
Fonte: www.tlab.it

4.2. Cause e ragioni della transizione

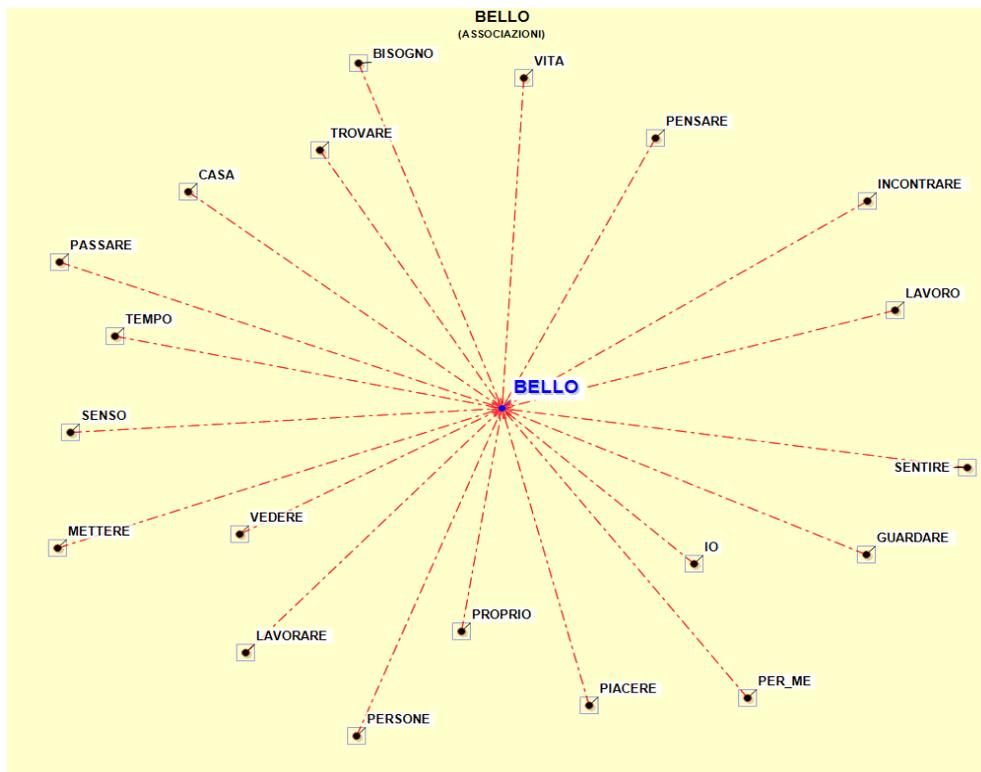


Grafico 2 – L'item "bello".
Fonte: www.tlab.it

La pensione è vissuta per la maggior parte dei narratori e narratrici invitati a raccontare di sé come una scelta "bella", voluta e consapevole, a lungo pensata e meditata: la loro è stata una decisione risoluta e determinata, dopo una vita di lavoro. L'item "bello" (grafico 2) è il più citato in questa fase del colloquio, quando si illustrano le cause e le motivazioni che hanno portato chi ha raggiunto un'anzianità contributiva superiore ai 35 anni a lasciare il proprio impiego, quasi si trattasse di una soluzione naturale ed inevitabile. Forte è l'autocentratura: la parola "io" è quella che più viene associata a "bello".

La mia è stata una scelta voluta, anche perché non si sapeva a quel tempo le finestre per poter scappare, per potere uscire dal lavoro e andare in pensione com'erano, e quindi appena ho avuto la possibilità ne ho approfittato. E' stata una fuga dal lavoro per poter prendere l'opportunità di quella finestra, perché altrimenti si doveva aspettare un altro anno, un altro paio d'anni al lavoro e, non sapendo, appunto, come andava l'azienda, visto che andava abbastanza male, c'era il rischio di rimanere a casa da un giorno all'altro senza neanche la pensione. [...] La pensione è un diritto, una ricompensa,

perché in fin dei conti ho pagato le tasse per i trentasette anni e passa di lavoro che ho fatto. Ho sempre pagato quello che mi hanno prelevato, [...] e quindi penso di sì, di essermela meritata. [...] Sono contento e soddisfatto, [io e mia moglie] facciamo [...] quello che vogliamo con tranquillità, non abbiamo problemi, [...] e con quello che abbiamo dato negli anni lavorativi [...] possiamo permetterci qualche cosina. [...] Era quello che volevo, senza avere l'impegno [...] fisso di andare a lavorare. (Aldo¹⁹⁵)

Dopo lunghi ripensamenti e valutazioni, nonostante il lavoro fosse per questa testimone una “misura del suo valore”, è sembrato giusto acquisire uno stile di vita “più umano”, e si sono date le dimissioni.

La scelta è stata meditata ma autonoma. Non sono stata indotta, ma è stata meditata rispetto ad un contorno peggiorativo a cui stiamo assistendo adesso, quindi spostamento dei limiti pensionistici. E poi mi sembrava giusto acquisire uno stile di vita più umano, visti gli ultimi periodi dal ritmo stressante. Avrei potuto fermarmi di più, ma ho pensato di approfittare di questa sicurezza legislativa e quindi sono andata in pensione. Ci ho messo parecchio per decidermi, ci ho ragionato molto perché temevo sarebbe stato un crollo psicologico forte essendo per me il lavoro una grossa misura del mio valore. Nelle varie traversie della vita il lavoro è sempre stata una sicurezza economica e di ruolo. Temevo una perdita di equilibrio. Poi quando mi sono decisa, basta, ho cominciato a dirlo a tutti e preparare tutto il contorno. (Valentina)

La tendenza ad andare in pensione appena la legge lo consente appare, almeno in parte, riconducibile alla preoccupazione per i mutamenti in atto: il timore che le condizioni del pensionamento diventino con il passare del tempo svantaggiose, o molto meno favorevoli, induce molti ad affrontare la transizione.

Allora l'azienda voleva che rimanessi, perché erano molto contenti, veramente, solo che ho cominciato a vedere che le cose non erano più come prima, nel senso che si pensava che ci fossero gli slittamenti per le pensioni; già allora si cominciava a parlare, allora ho detto: “Mi conviene andare prima che rimanga penalizzata”, per cui ho preferito andare. Io sono andata ai sindacati, mi sono fatta fare i conteggi, quando mi han detto che potevo andare dopo tre mesi, perché poi se no si chiudeva la finestra, ho deciso di andare, [...] e allora ho preso la palla al balzo e me sono andata via. (Patrizia)

Una certa dose di stanchezza, l'età che avanza e mancate condizioni ottimali che non permettono di svolgere al meglio la professione rappresentano altri motivi che inducono le persone intervistate a considerare il trapasso dal lavoro al “non lavoro”, vissuto come un percorso indolore e sereno.

Sono stanca: il lavoro richiede molte energie e le ragazze più giovani hanno maggiori possibilità di me. Oltre questo ci sono delle fatiche accessorie che sono legate alla

¹⁹⁵ Tutti i nomi delle persone interpellate di seguito riportati sono pseudonimi.

correzione dei compiti: è un'operazione che richiede tempi lunghi, [...] che ormai io ho fuori dagli occhi. Oltre questo l'organizzazione scolastica come si è andata configurando [ha] prodotto una diminuzione della qualità. [...] Questo è estremamente faticoso! [...] Il motivo prevalente è che vorrei avere un po' di tempo per studiare, per fare alcuni approfondimenti che mi sono sempre rimasti lì e per cui ho ancora delle energie. Uno spazio che vorrei ancora utilizzare. Quattro anni per avere lo scatto sono troppi, non ne ho voglia. Preferisco chiudere adesso. (Alessia)

Era sopraggiunto il tempo di ritirarsi: quest'uomo ormai esausto e debilitato ha cercato di capire i propri limiti e si è avviato in piena autonomia e senza alcuna remora verso la pensione. La sua è stata una maturazione indolore.

Ho deciso di andare in pensione per un motivo molto semplice: prima di tutto ho deciso io d'andare in pensione per cui non sono stato obbligato ad andare e questa è già una grossa cosa che contribuisce a non sentirsi a disagio. Secondo poi mi sono reso conto che, data l'età, [...] non ero più nelle condizioni ottimali per svolgere un lavoro come il taxista, vuoi per i riflessi, vuoi per l'udito, vuoi per il traffico che è aumentato, la clientela è diventata quella che è diventata, per cui, insomma, tutta un insieme di cose che mi ha fatto capire che era il momento che io dovessi smettere. [...] Forse, può sembrare presunzione, ma io credo di aver sentito che il momento era arrivato. Ho sempre cercato di capire i miei limiti. [...] Ero stufo. [...] Bisogna cercare di non mentire a se stessi: è questo l'importante. È come se io mi guardo allo specchio: non sono più quello che ero dieci anni fa, quindici anni fa, allora mi devo render conto che non sono più quella persona e non ho più la condizione ottimale per svolgere questa attività. [...] Direi che è stata una maturazione indolore. [...] E' stato un trapasso tranquillo. Ero proprio convinto e contento di smettere e questo non mi ha lasciato delle remore. [...] Io ero cosciente da anni che dovevo smettere, quindi quando ho smesso, l'ho deciso io. [...] Il fatto che io mi sono reso conto di non esser più all'altezza ha contribuito notevolmente a non avere nostalgia. (Furio)

Un commerciante ricorda che le vendite cominciavano a ridursi, così dopo tanti sacrifici, ha deciso di vendere l'attività.

Il negozio mi aveva fiaccato un po', nel senso vero. Per vent'anni ho aperto sempre [...] la saracinesca, la saracinesca è stata sempre aperta, sempre aperta, alzata. Si può avere il mal di denti, febbre, eppure ho avuto sempre la forza di volontà, la forza di andare avanti. Poi [con mia moglie] abbiamo deciso di chiudere. Effettivamente cominciavo a essere stanchino: dovevo andare in pensione. [...] Abbiamo deciso di vendere, l'attività. Ci ho pensato un pochettino: ero quasi alle porte della pensione, [...] ho conteggiato i bollini, [...] e abbiamo deciso, perché cominciavo ad essere stanchino anche fisicamente, tant'è vero che ultimamente avevo qualche piccola defianza. [...] Poi le vendite cominciavano a oscillare verso il basso. [...] Ero conscio di andare in pensione. [...] Non è stata un trauma. [...] Avevo tante prospettive. (Nicola)

Per altri, il proprio mestiere è ormai diventato monotono e senza più slanci: motivo ulteriore che rinforza la prospettiva del passaggio al “non lavoro” verso nuovi scenari e orizzonti esistenziali.

La scelta di andare in pensione è stata una concomitanza di cose, il lavoro che era diminuito, c'era il fatto che eravamo stanchi e poi basta, "avevamo dato", non c'era più neanche con l'entusiasmo. Non c'era più neanche l'entusiasmo di fare. Sì, certo, avevamo dato troppo, troppo. C'erano anni in cui si lavorava tantissimo, proprio tanto tanto, tanto e poi basta. Il pensionamento è stata una cosa bellissima, proprio bella, che ci voleva e continuerà a essere bella. È positivo, è positivo sì. [...] Ora c'è un sapore diverso. È positivissimo, è bellissimo. (Angela)

Nonostante le molte soddisfazioni in campo professionale, si sentiva l'urgenza di affrontare altre sfide, ed inventarsi una nuova vita.

Io ho avuto moltissime soddisfazioni dal mio lavoro, ma negli ultimi anni riesco ad avere meno spinte di prima, e invece emergevano nuovi interessi e nuove motivazioni. Nuovi stimoli a vivere una vita diversa, fuori da quella routinaria. Forse la motivazione principale che spiega la mia scelta e il mio percorso è proprio il bisogno di trovare una nuova sfida, e la nuova sfida per me consiste nell'inventarsi [...] una nuova vita, al di fuori delle aspettative sociali e della routine. (Matteo)

Sentimenti di noia e monotonia pervadono il proprio ambito professionale: la sensazione è di buttare via le giornate e la propria vita: l'intento dominante è costruirsi un futuro più soddisfacente ed entusiasmante, che consiste anche nel bisogno di nell'inventarsi una nuova vita.

Avevo la sensazione come se buttassi via il mio tempo e che valeva la pena che io facessi altre cose. [...] Quindi mi sono sentita assolutamente, come dire, felice di smettere questo pezzo di vita, anche perché ormai le mie energie fisiche diminuivano, e quindi dovevo scegliere se dedicare la mia giornata al lavoro e poi riposarmi, perché ero stanca, o fare altro. [...] Poi c'era il fatto che [la mia responsabile] è andata via e mi sono ritrovata con un'aripa veramente così poco interessante sul lavoro che ho detto: "Non mi interessa più stare qua, a perder tempo". [...] Avevo ormai la sensazione, nell'ultimo anno di lavoro [...], che non valesse più la pena per me di vivere otto ore in ufficio [...]. Nell'ultimo anno non mi apparteneva più questo modo di vivere, anche perché appunto le energie cominciarono a diminuire. Dopo otto ore di lavoro io ero abbastanza stanca. Mentre prima dopo le otto ore di lavoro iniziavo un altro mondo, adesso dovevo cominciare a fare delle scelte e non potevo scegliere il lavoro e basta. E ho scelto tutte le altre cose. [...]. Quello che mi aspettavo era di fare una vita più soddisfacente, perché ormai l'ultimo anno io in ufficio mi annoiavo e per me la noia è uno stato d'animo negativo, [...]. cioè è quella sensazione di inutilità. [...] Quindi con questa consapevolezza mi sembrava di buttare via il mio tempo. È per questo che sono andata in pensione. [...] Avevo un'attesa di fondo che era quella di vivere una vita più soddisfacente, senza però un programma. (Cristiana)

Si attende di sentire il "momento giusto", in cui si percepisce di aver ultimato un ciclo e si comprende che quella fase della vita ormai appartiene al passato.

La mia è stata una scelta consapevole. Assolutamente: è stata una decisione voluta. L'ho vissuta bene perché quando io posso decidere io sto bene, quando subisco delle

situazioni io non sto bene. [...] Ho sentito che era arrivato il momento giusto perché [...] ho considerato giusto non andare in competizione con le persone più giovani, che avevano o che hanno veramente bisogno. [...] Non perché io sia ricca, ma perché mi basta quello che ho, [...] quello che abbiamo. [...] Prima o poi bisogna smettere, no? [...] Apprezzo in questo periodo questa grande libertà [...] e sto bene. (Fiorella)

In questa intervista si sottolinea, inoltre di aver ormai dato tutto in campo professionale: è innegabile che l'esperienza come docente è definitivamente conclusa.

Ho scelto e ho aspettato di sentire il momento giusto di andare in pensione. È stato quando mi sono resa conto che ciò che avevo da dare all'università lo avevo dato. Ho sentito che si concludeva un ciclo rispetto alle tematiche che io avevo affrontato. [...] Ho proprio aspettato il momento giusto. Non volevo andarmene con i pianti, ma quando veramente non avevo più niente da dare. [...] Volevo dedicarmi ad altro. (Luisa)

Dalle parole degli intervistati si evince una forte progettualità: ci si sente protagonisti della propria vita, desiderosi di realizzare intenti e propositi a lungo pensati ma mai realizzati.

Ho preso la decisione di andare in pensione perché era arrivata l'età giusta, quindi io sono andata in pensione con quarant'anni di servizio, perché io ho iniziato molto presto: a ventitré anni già insegnavo; quindi arrivata l'età, sono andata in pensione. Ho vissuto benissimo, perché secondo me la natura fa le cose per bene, nel senso che, arrivati a un certo punto, si arriva alla necessità di staccarsi dal lavoro e dedicarsi un po' a se stessi. E quindi per me era un momento bellissimo, di attesa. Io vivevo l'uscita dalla scuola come un momento di grande felicità, nonostante mi piacesse il lavoro. (Rita)

Ho preso la decisione di andare in pensione in maniera tranquilla, nel senso che desideravo anche [...] dedicarmi un pochino [...] ai miei hobbies. [...] E' avvenuto proprio [...] in maniera naturale [...]: ho maturato [...] l'età giusta ed il momento giusto per andare in pensione, ho fatto la domanda e sono andato. (Giacomo)

La determinazione nel lasciare la propria attività professionale appare, soprattutto per alcuni uomini, condizionata da fattori esterni che favoriscono il pensionamento: diverse volte le imprese propongono forme di “incentivazione all'esodo” che in alcuni casi hanno spronato ad affrontare la transizione alla quiescenza.

La scintilla è stata che 'azienda ha dovuto, come è avvenuto per tante altre ditte, svecchiare, e ha dato a quelli come me la famosa “incentivazione all'esodo”. Io che già comunque avevo fatto i miei 35 anni, ho preso i miei soldini, che non erano neanche pochi, e me ne sono andato. Me ne sono andato perché avevo fatto i miei 35 anni, perché mi hanno dato i soldini e perché avevo un sacco di attività e di hobbistica già durante l'attività lavorativa. (Massimo)

In quegli anni l'Enel decise di smembrare tutto il CISE. I dipendenti venivano incentivati alla pensione con un anno pagato. Ritenendo il momento adatto, ho deciso di andarmene, e nell'anniversario della mia assunzione mi hanno liquidato. (Francesco)

In un altro racconto, invece, elementi contingenti, quali il mancato rinnovo dell'affitto del luogo di lavoro, sembrano fattori determinanti rispetto ad una decisione vissuta comunque consapevolmente.

Io ero un libero professionista, potevo chiudere quando volevo, ma siccome non mi hanno rinnovato l'affitto, alla mia età non me la sono sentita di continuare un'attività che non mi dava soddisfazione: è stata una scelta obbligata ma consapevole. (Andrea)

Raggiunti i limiti pensionistici previsti dalla legge, la risolutezza nel lasciare la carriera lavorativa appare dalle parole di altri soggetti indotta da contrasti interni all'ambito professionale.

Soprattutto mi ha mosso una certa stanchezza per l'ambiente di lavoro; nonostante [avessi] un pubblico impiego, si lavorava troppo e male, per cui ero abbastanza critica rispetto al modo in cui si lavorava. [...] Ti chiedevano davvero l'anima, in modo sbagliato. Mano a mano che le cose andavano peggio, non condividevo più questo modo di lavorare. Quindi una decisione rispetto al modo di lavorare, a quello che mi chiedevano i vertici. [...] Questo mi ha mosso molto nella mia decisione. (Valentina).

Da una analisi più approfondita si deduce che si tratta esclusivamente di persone di livello culturale medio-alto, e che dispongono di entrate economiche piuttosto consistenti. D'altro canto, le risorse finanziarie e di "capitale sociale" che quegli intervistati possiedono li ha posti nella condizione di affrontare la transizione con una certa sicurezza e tranquillità. Inoltre, vivere in una città come Milano, in cui sono presenti una pluralità di iniziative culturali e ricreative a cui dedicarsi, costituisce un fattore non di poco conto, così come si evince dall'analisi di alcune ricerche espletate in ambito sociologico.

[Sono andata in pensione] dopo tanti anni che facevo questo lavoro con mio fratello e i suoi familiari, dopo alcuni disguidi con i parenti e [perché] questo lavoro che dovevo seguire della contabilità non mi piaceva assolutamente. (Roberta)

[Il lavoro] era insoddisfacente, per cui ho aspettato che scattasse la possibilità di ritirarmi e così e ho deciso di lasciare. Lunghe meditazioni finché ho deciso che la perdita dello stipendio ne valeva la pena a fronte dello stress. E allora ho pensato di ritirarmi, fare del volontariato [...]. Ho deciso, stimolato dagli interessi. (Bruno)

Per altri interlocutori, sia maschi sia femmine, di diversa condizione socio-professionale, non c'è stata una libera scelta nel decidere di smettere di lavorare: i limiti d'età o l'azienda stessa hanno imposto un allontanamento forzato.

Ho scelto, perché ci dovevo andare. Però io non ci sarei mai andata, stavo benissimo, tanti amici, amiche, gite organizzate [...] che ricordo con tanto amore. [...] Una scelta obbligata perché avevo raggiunto gli anni e l'età. (Anna)

Io sono andato in pensione semplicemente perché sono stato licenziato dal mio lavoro per un incidente banale. Non è stata una scelta. Ogni tanto ci pensavo, però devo dire che la società era talmente gratificante anche dal punto di vista economico, che non so se e quando mi sarei deciso. (Tommaso)

Non si è presentata alcuna alternativa per questo narratore: il pensionamento è vissuto come un'imposizione, non senza rimpianti, una certa nostalgia, e l'insorgere di un periodo di grande sofferenza.

Ero impiegato, [...] segretario di direzione. Era un lavoro che mi piaceva molto, moltissimo. Non ho deciso di andare in pensione, sono stato costretto perché ha chiuso l'azienda. Di punto in bianco, senza dirci niente, ci hanno chiamato, tra l'altro poco prima di Natale, e ci hanno dato le lettere di licenziamento a tutti. Una tragedia, una tragedia è stata, anche se poi tutto sommato, io avevo l'età in cui potevo andare in pensione, ma io avevo deciso di lavorare fino a sessantacinque anni [...]. Sì, sì, io volevo lavorare ancora, invece è capitata questa cosa, quindi tra tutti sono stato uno tra i più fortunati, perché ci sono dei colleghi che avevano cinquant'anni e si sono trovati veramente a casa, non hanno trovato più lavoro. Mi son sentito buttato via. (Simone)

Alcune pensionate hanno apertamente dichiarato di essersi sentite in qualche modo costrette ad abbandonare la propria professione per ottemperare ad impegni nell'ambito delle mura domestiche. Le testimonianze raccolte confermano che sono soprattutto le donne di livello scolare e collocazione sociale medio-bassa a dedicarsi alla famiglia: a figli, nipoti e genitori molto anziani è dedicato parecchio spazio, cura e disponibilità.

È stata una scelta perché c'erano impegni familiari. [...] Sicuramente il contesto familiare ha molto influito. Il mio figlio maggiore [...] era un disastro e aveva bisogno di aiuto, la piccola anche lei doveva essere seguita. Poi mia madre aveva bisogno di quella che oggi è una badante ma allora ci siamo guardati scegliendo che io rimanessi a casa. Una scelta razionale, di convenienza. (Carla)

Secondo me è stata una necessità molto valutata. Io ho deciso da poco di smettere con la convinzione [...] che potevo essere più utile e potevo essere meno stressata nei confronti delle persone della mia famiglia che avevano bisogno. Questo è quello che vivevo io. [...]. Più utile nel senso che potevo avere tutta la giornata libera da dedicare a

loro , mia mamma, le mie figlie e le mie nipoti, senza problemi di orari, senza problemi di orologio. (Eva)

4.3. Dal lavoro al “non lavoro”: tra senso di libertà e paura del vuoto

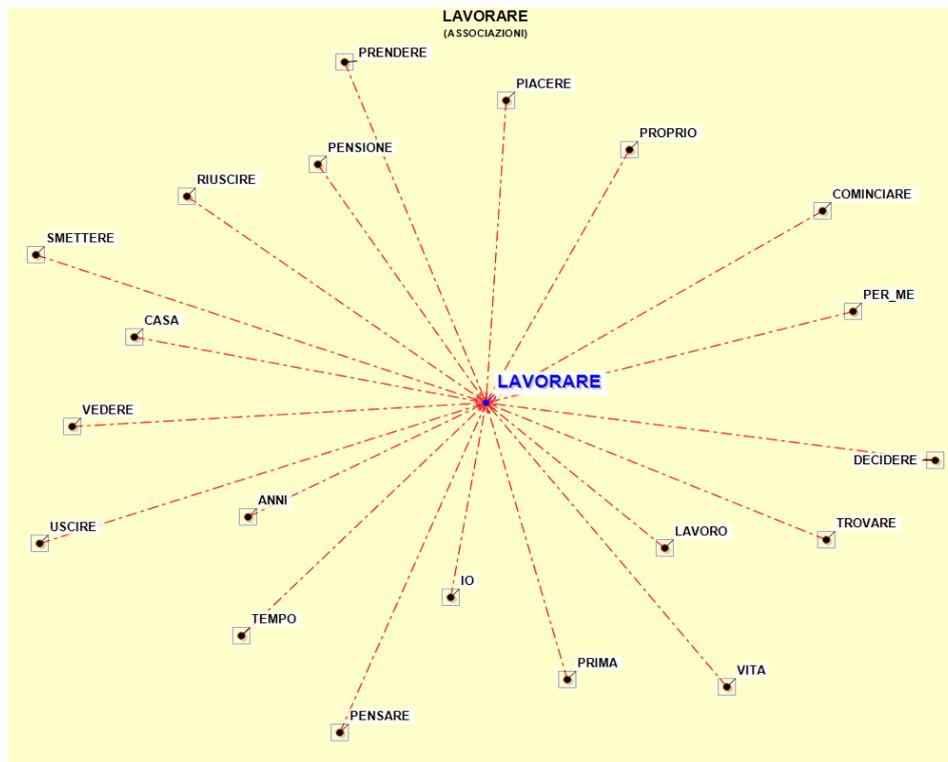


Grafico 3 - L'item "lavorare".

Fonte: www.tlab.it

Andare in pensione è una ricompensa, un premio, una “liberazione”, una sorta di risarcimento per il duro lavoro che ha caratterizzato la propria storia. Vengono spesso evidenziati nel corso dei colloqui ritmi di vita trascorsa stancanti, faticosi, per alcuni al limite del disumano, non più in grado di essere sostenuti e tollerati: dà sollievo pensare, progettare e vivere un’esistenza più tranquilla e rilassata, in cui percepirsi attori e autori del proprio tempo (grafico 3).

L’idea del pensionamento era una sorta di liberazione. [...] Il primo giorno di pensione mi sono alzata, sono uscita, sono andata a farmi la spesa, senza l’orologio, senza guardare l’orologio, sono andata, sono tornata, abbiamo mangiato, poi sono uscita di nuovo: ero libera. Mi sono sentita libera. [...] Non avevo più nessuna costrizione, nessun orario. Ero libera. [...] Pensavo: “Sono in pensione, giusto! Non devo più tornare in negozio”. Bellissimo! [Provo] un senso di libertà infinita, infinita. [...]

Quando sono andata in pensione è stato bellissimo andare dal parrucchiere, bellissimo; sono entrata e ho detto: “Posso stare quanto voglio, fai tutto quello che vuoi che non c’ho problemi”. Sì, sì. Per me poi alla fine è stata una liberazione. Sì, la differenza [rispetto a quando lavoravo] era tantissima, ero libera di fare tutto quello che volevo. [...] Il pensionamento a [...] a me personalmente ha dato la libertà. Prima non l’ho mai avuta, mai avuta, era troppo l’impegno, era troppo. [...] Sono anni bellissimi, proprio belli, tranquilli, sereni, belli, belli. (Angela)

Si tratta di un tempo libero e “liberato” da pressanti impegni professionali, in cui al verbo “dovere” si inizia a sostituire il verbo “volere”.

Ho scelto di andare in pensione: il primo motivo è perché la vita è una sola e quindi il fatto di lavorare fino ad esaurirsi lo trovo una follia. Quindi c’è un limite sia fisico e mentale. Secondo: [voglio] darmi degli obiettivi e poter fare poi le cose che mi piacciono. Cominciare a sostituire il verbo “devo” con il verbo “voglio”. (Sara)

Forte è la consapevolezza di aver conquistato una “libertà assoluta” che comporta una piena gestione della propria quotidianità: gli impegni vengono cadenzati in modo autonomo, senza più essere subiti come in passato. Ne consegue una valutazione positiva della fase di vita che si sta attraversando: poche appaiono le criticità.

È stata una scelta voluta e consapevole. [...] Non vedevo l’ora di andare a fare, di andare a mette in pratica i miei hobbies e avere tutto il tempo libero per me. [Ho acquistato] una sensazione di libertà assoluta. [...] Già sapendo comunque che il mio pensionamento era pieno di attività. (Massimo)

Adesso ho preso un ritmo diverso [...]. Mi sto godendo il tempo libero. [...] Mi sento bene. [...] Mi sono organizzato le mie giornate, le mie piccole attività, il giro, la spesa. [...] Sono un po’ più padrone del mio tempo. [...] Adesso sono contento (Simone).

Il pensionamento, e la conseguente “liberazione” di tempo, si traduce in uno specifico incremento della quota di chi dedica la giornata ad aspetti che attendono alla famiglia, ma anche alla quotidianità, quali l’inserimento nelle reti amicali, le attività di loisir, la partecipazione ad associazioni e lo svolgimento di mansioni tra le più svariate.

Ho perso tanti chili, ero molto più robusta! E poi mi sono rifatta il naso: a scuola i bambini mi dicevano che avevo il naso “da Befana”. [...] Con la dieta e il dimagrimento ho cominciato a fare tutte quelle cose che non avrei mai pensato: palestra, sci, ballo. Tutto è venuto dopo nella mia seconda vita. Prima facevo la mamma e la maestra pacioccona. [...] Il pomeriggio è più “mio” e quindi più vario. C’è la palestra, con un divertente e rigenerante corso di ginnastica a tempo caraibico. Ci sono le associazioni: “Nestore” a Milano e “Andos” a Varese, con relative riunioni, incontri e compiti. Ci sono i rapporti interpersonali [...]. Arrivo così a sera. Usciamo due sere alla

settimana per il ballo, saltuariamente andiamo al cinema o a qualche conferenza interessante. Il fine settimana capita spesso la cena con gli amici e, tempo permettendo, qualche gita fuori porta: montagna in inverno, mare a primavera o in autunno. In estate si organizza il viaggio. (Carla)

Gestire il proprio tempo significa, in questo racconto, dedicarsi maggiormente a sé e ad una serie di attività prima negate.

Ho ripreso a leggere, anzi, a divorare libri, a scrivere per ore al pc, a progettare viaggi in Italia e all'estero e a navigare in Internet, cercando distrazioni, nuove amicizie con cui scambiare opinioni. [In genere] mia figlia arriva alle 8.00 e ci porta il cane. [...]. Lui arriva, fa colazione, poi viene da me che accendo il computer e lei si mette lì vicino e dorme. Ci facciamo compagnia. Il giornale lo compro solo al sabato e al giovedì. [...] Io guardo il sito, leggo i titoli, guardo il sito dei racconti, e mi metto a scrivere. All'una faccio la passeggiata con il cane, tengo contatti con gli amici tramite email. Tra un po' faremo un viaggio con amici. Quasi tutti i week-end si va al cinema. (Andrea)

Le mansioni dichiarate più spesso, soprattutto dal genere femminile, riguardano quelle con cadenza quotidiana; è tuttavia presente, soprattutto nelle vite dei pensionati coinvolti nella ricerca, una importante partecipazione nel mondo del no-profit, a cui ci si dedica con passione ed entusiasmo, poiché - sintetizza un intervistato - "l'attività di volontariato mi fa stare molto bene con me stesso" (Tommaso).

Pensavo alla pensione semplicemente come un cambio di attività, più libera e meno stressante, operando in un contesto sociale più vario, dedicandomi a fare qualcosa di utile per me e per gli altri. Tutt'ora la penso così. Io continuerò a lavorare finché avrò un minimo di energia. Lavorerò anche gratis, con le stampelle, in carrozzella, con i supporti del caso, ma sempre. Non vorrò mai perdere il contatto con il mondo esterno. (Tommaso)

Faccio parte di un gruppo di volontari di acquisto solidale. [...] Poi invece su Milano c'è l'"Umanitaria", "Nestore". [...] Una mattinata alla settimana do una mano. Poi un pomeriggio alla settimana sono con un bambino del progetto "Monitore". (Valentina)

In mezzo a tanti impegni, c'è anche chi ama il non fare niente, "poltrire quanto ti fa comodo", vivere senza programmazione e anche annoiarsi nel senso più positivo del termine.

Le passioni le vivo, ai musei a me piace andare, sono andato. [...] sono riuscito forse a capire cosa mi interessa, e cerco di soddisfarlo. Non sempre questo è possibile, però nel limite del possibile cerco di farlo, se poi non ce la faccio pace. [...] A me piace camminare molto, e andiamo, con mia moglie [...] a volte con la figlia. [...] Volendo c'è sempre qualcosa da fare, poi [...] ho il box. Quando non ho niente da fare vado nel box e mi invento qualche cosa. [...] Direi che la vita è normale. Sono contento. [...]

La pensione è positiva. [...] Sto bene [...] voglio il mio tempo libero da gestire e poltrire quando mi fa comodo. (Furio).

Un po' lo voglio buttare via [il tempo], ma nel senso bello del termine, cioè regalarmi ogni tanto anche un pomeriggio in cui non faccio niente: [...] cerco di organizzarmelo e di tenermelo come cosa preziosa proprio, rispetto alla vita caotica che io ho sempre fatto. Andare in pensione vuol dire fare delle cose, ma avere anche del tempo per annoiarsi [...] nel senso bello del termine. [...] Avevo un'attesa di fondo che era quella di vivere una vita più soddisfacente, senza però un programma. (Cristiana)

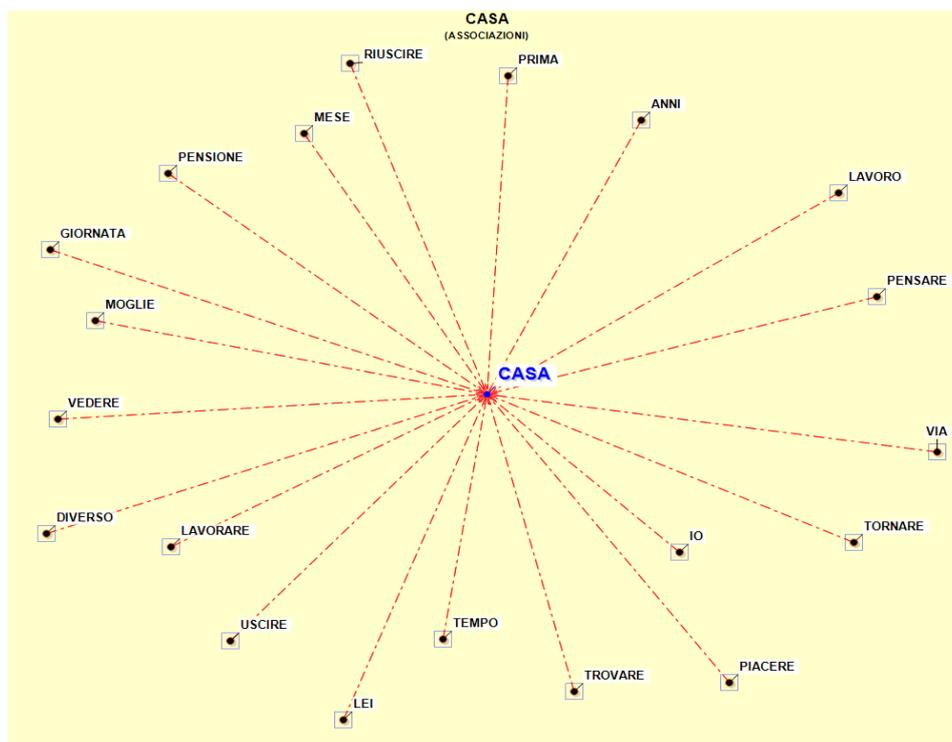


Grafico 4 - L'item "casa".
Fonte: www.tlab.it

Stare a casa, godersi una mezz'ora in più a letto, decidere di giorno in giorno cosa fare e il lunedì non presentarsi più in ufficio sono emozioni impagabili (grafico 4).

Godersi quella mezz'ora in più a letto, leggere il giornale mentre faccio colazione. [...] Poi sentire la radio, navigare con il computer, decidendo di giorno in giorno cosa fare, nelle ore in cui non ho preso impegni col volontariato. Non avere più il lunedì godendosi di più il sabato e la domenica: sono sensazioni che quando si lavora non si hanno. (Bruno)

Si trascorrono le giornate "con calma", e si apprezza quella lentezza e dilatazione del tempo svincolato da obblighi professionali un tempo così "opprimenti" e "assillanti".

Io sono contenta perché vado a fare la mia spesa con calma, che prima non potevo fare, perché guardavo l'ora; se dovevo andare a prendere il pane, dovevo aspettare il momento per andare a prendere il pane; era tutto, tutto a orari. Io adesso non ho più orari, non voglio più avere orari e [...] vivo con calma. Adesso mi dedico anche a mio nipote, e sto con mia figlia con calma. (Angela)

Tristezza e malumore sono sentimenti lontani dal vissuto dei pensionati e delle pensionate interpellati: questa sensazione può anche dipendere dal fatto che la maggior parte di loro può contare su relazioni sociali sufficientemente intense, sull'affetto dei famigliari e su una pluralità di rapporti amicali a cui dedicare spazio e disponibilità, con il piacere di farlo.

Sto a casa e faccio le cose con calma, magari vado a trovare un'amica, a bere un caffè nel pomeriggio. [...] Io adoro stare a casa far da mangiare. Il mattino generalmente esco con mio marito, facciamo un giro, il caffè e via; il pomeriggio guardo un po' di televisione, faccio un po' di parole crociate, qualcosa c'è sempre da fare e poi a me piace da fare da mangiare, per cui io mi diletto. No, lavorare no, proprio non ci voglio più tornare, anche perché me li trovo i miei spazi, non mi annoio, [...] chiamo mia sorella, le dico: "Vengo lì, vado là", passo là un paio d'ore o vado da una mia amica, cioè non mi annoio, poi io sono una molto tranquilla, no? Non mi piacciono le corse, ma quella vita, quel tran tran sereno, senza troppi scossoni. [...] Io sto bene. [...] A me piace molto cucire, per cui, poi siamo una famiglia numerosa, per cui chiamo mia nipote: "Hai bisogno di qualche tovaglia?". "Sì zia, mi faresti le tende, i copri divani, ...", per cui a me il tempo passa. Al mattino in giro, al pomeriggio a casa. mi piace tener pulito e questo già ti occupa delle giornate. Adesso faccio la pasta in casa, i ravioli, le lasagne. Adesso mi diletto veramente, prima non avevo tempo,, mi alzavo alle cinque, uscivo di casa alle sei, tornavo alle due, quando non lavoravo anche il pomeriggio, per cui il tempo non c'era, veramente. Adesso no, adesso la si prende con più calma e si riesce a fare tutto. Se io vedo il tram che arriva, ma io la corsa non la faccio ma neanche a morire. Assolutamente [...] io ce l'ho il tempo. È vero! Ma perché devo correre, ho corso tutta una vita, [...] io non devo più timbrare un cartellino. [...] e questo mi fa fare tutto con calma. Prima correvo, correvo. [...] Prima non me la godevo [...] e dovevo scappare. [...] Per cui adesso le cose si fanno diversamente. (Patrizia)

Ci si percepisce più tranquilli, rilassati, aperti e accomodanti nei confronti di se stessi e degli altri: si ha una maggiore propensione ad ascoltare ed ascoltarsi, con una conseguente ritrovata serenità e distensione.

Adesso privilegio la famiglia, ho ripreso a colloquiare con moglie e figli, sono meno egoista, molto più tranquillo. In altre parole, mi sto godendo serenamente questo periodo della mia vita. (Andrea)

Ora sono molto più aperta, portata a raccontare di me, stare con gli altri, parlare. Sono quasi allibita di me, che sono stata sempre chiusa e riservata. (Roberta)

Completamente assorbita dal lavoro, questa donna non si rendeva nemmeno conto di ciò che le accadeva intorno. Il suo “non era vivere”. Da quando è in pensione e “meno tirata” e sta bene.

La mia vita è cambiata senz'altro perché faccio le cose che prima non riuscivo a fare. [...] Mio figlio [quando sono andata in pensione] diceva che mi vedeva più serena, tranquilla e meno tirata. [...] Individualmente, mi sembra di avere un po' più di tempo per ascoltare le persone ed essere partecipe di quello che mi accade intorno. Io prima, se non avevo la mia segretaria che mi faceva da filtro io non mi accorgevo di tante cose. Non era vivere. Ora [...] in totale sto bene, anzi, mi sento abbastanza soddisfatta. (Valentina)

Questa disponibilità si è trasformata per un narratore in uno stimolo per appropriarsi di parti di sé prima negate o celate dal proprio ruolo professionale, e scoprirsi persone migliori, meno egoiste, “più mature” e concilianti: smessi gli abiti da lavoro e vestiti quelli del pensionato, dichiara esplicitamente di percepirsi una persona diversa, in continuo cambiamento, migliore di prima.

L'incidente sul lavoro [il licenziamento] mi è servito come una seconda vita: mi ha consentito di trasformare il Tommaso autocratico, arrogante, sicuro di sé, competitivo, educato al raggiungimento del successo sempre e in ogni momento, in un Tommaso più umano, più attento agli altri e meno a sé stesso e soprattutto molto più tollerante. Ho capito che si può essere ricchi guadagnando di meno, spendendo di meno, trovando del tempo che non costa e delle soddisfazioni che non si comprano. C'è stato un forte cambiamento individuale. Resto sempre Tommaso, ma credo di avere imparato ad utilizzare le mie capacità in modo positivo e non disturbante per gli altri, cercando di moderare la mia tendenza all'eccesso. [...] Sto molto bene con me stesso. Oggi da pensionato [...] quando mi chiedono come sto io rispondo sempre: “Molto bene! Io sono ok! (Tommaso)

4.4. In prossimità della soglia

Gli uomini e le donne prossimi alla pensione tendono a sottolineare gli aspetti negativi del proprio mestiere: sentono forte il desiderio di andare al più presto in pensione e progettare un tempo di vita ormai prossimo non più scandito da scadenze vincolanti ma, viceversa, riempito di viaggi, hobbies, incontri amicali e gite. E', infatti, “sentire” l'item più ripetuto, frequentemente associato ad “io” (grafico 5). Si è molto focalizzati rispetto a sé e non si ipotizza per nulla di assistere in prima persona eventuali genitori o suoceri non autosufficienti, o nipoti, così come è remota la prospettiva di

occuparsi della pulizia della casa o delle faccende domestiche: motivo ulteriore per “pensare solo a se stessi” e dedicarsi ad iniziative di loisir o culturalmente impegnative. Lontano è anche l’intento di svolgere ancora un impiego remunerato in qualità di consulenti esterni.

Spero di poter fare tante cose che ora ho in mente. Ora sto progettando la casetta al mare: posso portarmi il pianoforte. Terrò una casetta piccolina per parenti, amici. [...] Dovrò rivedere il mio stile di vita, aggiustare qualcosa, ma sicuramente conquisto la libertà di lavorare per il bene sociale e finalmente gratificarmi per la soddisfazione sul lavoro, leggere, viaggiare e conoscere gente per arricchirmi, non sentirmi in colpa se la febbre mi tiene lontano dagli impegni di lavoro, non chiedere il permesso se ho voglia di passare un pomeriggio davanti a dei quadri. [...] È molto tempo che penso che mi potrei iscrivere all’università e fare giurisprudenza; e se farò questo, penso che impegnerò molto tempo a studiare. Ho in mente di riprendere il pianoforte, dipingere, leggere tutti i libri che non ho letto fino adesso, andare più volte al mare. [...] Non lavorerò più. Ma penso che metterò le mie capacità a disposizione di una Onlus. (Eva)

La pensione è vissuta come una grande opportunità da riservare soprattutto alla cura di sé e all’impegno sociale, e solo in un secondo momento, alla famiglia. Le testimonianze raccolte sembrano convalidare l’ipotesi secondo la quale chi ha un livello di scolarità medio-alto e un reddito vantaggioso abbia una maggiore attenzione verso la propria persona e le reti sociali. Non si registra, invece, alcuna significativa differenza di genere, così come, alcune ricerche hanno evidenziato.

Credo che non starei sempre a Milano, ci verrei spesso, però cercherei questo posto ideale sul mare. Penso che farei tanti viaggi che ho sempre desiderato fare e non ho mai fatto. Ho viaggiato tanto in tutto il mondo ma sempre per lavoro. Quindi viaggerei molto. [...] Penso di fare del volontariato, perché penso abbiamo un debito bello da portare avanti verso la comunità. [...] Mi piacerebbe dare da mangiare alla mensa di San Francesco, occuparmi di bambini, della fasce più deboli. (Francesca)

Viene ad affermarsi con forza la necessità ad opporsi ad una certa tendenza alla passività: il desiderio è quello di mantenere vivi i propri interessi e impegnarsi in attività culturali, ricreative e di volontariato.

Mi dedicherò più agli altri, senz’altro, innanzitutto a partire dalla famiglia. [...] Poi magari [deciderò di] andare più al cinema, a teatro. Questo trovo sia un modo per riempirsi e restituire quello che tu hai ottenuto dalle emozioni. Le emozioni sono utili se ce le scambiamo, se rimangono dentro, possono farci ridere o piangere, ma rimangono sterili! (Ettore)

Si è convinti che davanti al timore di una potenziale solitudine sia necessario dare nuovo slancio alle relazioni amicali e famigliari, e potenziare le reti sociali

esistenti. Il futuro per molti possiede come una funzione riparatrice, che consente di portare a compimento programmi e propositi lasciati in sospeso e mai realizzati.

Guadagnerò il tempo, la possibilità di non essere incastrata dalle cose. La possibilità di fare le cose con calma, di leggere la mattina. [...] La mattina, con calma, colazione; poi un paio di cose in casa e poi commissioni - il libro da comprare, il pane, cose di nessun conto - poi in tarda mattinata lettura o qualche lavoro, che mi sono tenuta, fino al pomeriggio, poi non so: "cinemino", cenetta con amiche e chiacchiere, studio con mia nipote. (Alessia)

Penso di alzarmi molto presto [...] e uscire, perché la città al mattino quando è vuota è molto bella, in bicicletta o a piedi. Poi tornerei a fare colazione, leggerei qualcosa o scriverei qualcosa. Al pomeriggio recupererei il sonno perso e poi leggerei o scriverei. E alla sera, se possibile, uscirei con gli amici e fare un po' baldoria e raccontarsi le cose. (Marco)

Ci si immagina il pensionamento come tempo in cui concedersi il privilegio di vivere la città non sempre in funzione del proprio lavoro. E non ritirarsi dal lavoro in inverno.

[Il pensionamento] me lo immagino come il concedermi del tempo in cui non penso più alla sveglia! Ora non faccio le cose per me ma sempre in funzione di riunioni, eventi: quindi [sogno] la libertà di pensare e fare quello di cui ho voglia, [...] cose che faccio perché mi piace e non per lavoro! Poi vorrei non andare in pensione in inverno e poi vorrei conoscere meglio la mia zona. [...] Abito la zona ma non la vivo. Vorrei conoscere la città. [...] e vorrei spostarmi in estate in collina. (Sara)

La tendenza, soprattutto tra le donne, appare essere quella di inseguire un approccio "chimera" alla vita, e nutrire nei confronti del pensionamento aspettative esagerate e idealizzate, anche rispetto a nuovi ruoli da assumere, che potrebbero creare disillusione e un forte senso di frustrazione.

Guadagnerò soprattutto aria pura, senso di pace, perché nel momento in cui uno aiuta gli altri, scrive, fa attività fisica è come essere umano esplicito molto di più, è più sereno. [...] Credo che mi alzerei un pochino più tardi, visto che mi sono sempre alzata presto, anche le otto e mezzo: è un'idea che mi dà soddisfazione. Poi scriverei e coltiverei tanti interessi che non ho potuto coltivare. (Francesca)

L'attesa è che maturi un crescente senso di pace, serenità e libertà interiore, proprio in virtù del fatto - spiega una testimone - "di vivere in un momento storico molto confuso, con un alto tasso di paura, incertezza, sgomento" (Francesca). Modalità, quest'ultima, che rischia di comportare un investimento eccessivo nel tempo che verrà, nella speranza di guadagnare singolari prospettive poco realistiche, eccessivamente

entusiaste e “compensatorie”, che talvolta non tengono conto dei limiti imposti dalla disponibilità economica e di tempo.

Guadagnerò sicuramente il piacere di fare le cose con calma. [Sogno] che mi alzo con calma, che mi trovo una delle belle colazioni che mi prepara il mio compagno, [...] esco per una passeggiata: tutto senza tempi stretti. Quello che mi costa adesso è l'alzataccia alla mattina. Immagino di aver pianificato per il mattino e la sera attività diverse: un'anteprima, una mostra da vedere o altro. Ho anche steso un elenco di viaggi che vorrei fare. (Sara)

Tra i pensionandi maschi che rivestono un ruolo dirigenziale e di prestigio non manca anche chi mostra un atteggiamento timoroso verso il futuro: ci si prefigura una fine della carriera come possibile perdita d'identità, di ruolo e di potere alle volte addirittura intollerabile, fino a negare l'idea stessa di pensione.

Io non penso di andare definitivamente in pensione. Secondo me la pensione non esiste. Istituzionalmente esiste, in Italia, in Europa. Quindi io finché sento che posso dare qualcosa e finché non mi sbatteranno fuori [dall'Università] io continuerò a fare il mio lavoro. [...] Quando uno è fuori dal mondo del lavoro si sente perso. (Piero)

Per un pensionando intervistato la propria attività è fonte di soddisfazione e di appagamento, è luogo in cui si valorizzano le proprie competenze, si evidenziano personali potenzialità e risorse, alimenta l'autostima e favorisce le dinamiche interpersonali: il solo pensiero del passaggio al “non lavoro” è inaccettabile.

Faccio fatica ad immaginarmi la pensione come le “Colonne d'Ercole”, per cui si apre una porta e tutto cambia. Per me la pensione è il momento della corresponsione di un assegno a fronte di contributi versati, non una tappa di cambiamento. Quindi la mia vita la vedo in trasformazione già adesso, senza bisogno di aspettare il momento di corresponsione di un assegno da parte dello Stato. [...] La pensione è un baratro nel quale spero di non precipitare. (Matteo)

Nei confronti dell'inevitabile cambiamento che l'uscita dal lavoro retribuito potrebbe comportare traspare dalle parole di una testimone un vissuto “pessimista”, caratteristico della perdita di quei comportamenti routinari e automatici che solitamente aiutano a economizzare energie e rendono sicuri e certi delle proprie azioni. Il pensionamento è immaginato come una tappa della vita che sancisce, anche istituzionalmente e giuridicamente, il passaggio obbligato dall'essere membro attivo

della società che produce, all'esserne ospite passivo e inoperoso. Il cambiamento, dunque, più che una sfida diviene possibile minaccia alla propria integrità.

Se [il tempo della pensione] lo penso come tempo libero, posso pensarlo come tempo da dedicare a tante cose, altre volte temo che questo possa diventare uno spazio vuoto, non avere niente da fare, non sapere dove andare. Ho paura di uno spazio vuoto che penso di essere in grado di riempire ma che invece non sono in grado di fare. [...] Qui invece è una storia che finisce. È lo spazio vuoto che mi impaurisce. [...] Ho paura che togliendo una parte così importante che mi aiutava a pensare, quello che mi resta è il vuoto! (Alessia)

Se da un lato un profondo senso di libertà, nuove energie ed aspirazioni pervadono i pensieri di chi sta varcando la soglia del pensionamento, dall'altro, la transizione può impaurire e spaventare: porta con sé sentimenti di smarrimento, vuoto e grande disorientamento. Abbandonare il posto di lavoro coincide, secondo quest'uomo, non solo con l'essere espropriati da una carica o da un reddito, ma rappresenta, una fonte privilegiata dell'espressione di sé, lo strumento della relazionalità e dell'appartenenza sociale, lo specchio in cui ci si conosce e ri-conosce.

Io non ho deciso [di andare in pensione]. Ha deciso per me l'anagrafe. [...] Non ho avuto scelta. Avrei volentieri lavorato ancora qualche anno. [...] L'ho presa molto male. [...] Mi spaventa un po' ancora, l'idea di non avere una gabbia oraria. [...] Ho bisogno di avere il tempo scandito, quindi sento un po' di disorientamento. E poi io il lavoro l'ho anche vissuto come scudo, indipendenza, libertà. E quindi mi sento un po' sguarnito della mia corazza che si infragilisce. Ho molta paura [...] di percepirmi con i miei occhi nella perdita del ruolo, del lavoro. Non mi ritengo tanto vecchio da non poter ancora lavorare. (Carmelo)

La fine della carriera è percepita in termini ambivalenti: è simbolo del raggiungimento di un diritto ampiamente meritato in cui dedicarsi a svariati propositi, ma coincide anche con uno spazio di non riconoscimento della propria identità. Venendo a mancare la struttura professionale di appartenenza, in cui si occupa da anni una posizione certa, un interesse e solide reti relazionali, si genera un momento di crisi, alimentato anche dal fatto che la routine lavorativa occupa una buona parte della giornata, da cui ci si deve allontanare, senza alcuna certezza circa la futura organizzazione del tempo a disposizione, tanto da non riuscire per molti nemmeno ad immaginare una giornata vita nella nuova veste di "dipendenti a riposo".

Passo le giornate in cui esco alle sette della mattina per infilarmi in un'aula e finisco alle sette di sera e mi dico che mi sembra di sprecare la mia vita. Poi mi chiedo cosa

farò dopo abituata anche a vivere giornate pesanti, intense ma che coinvolgono. Il vuoto! Ora mi trovo in questo baratro. Adesso sono nella dualità. A volte non ne posso più e voglio andare in pensione, altre volte mi chiedo poi cosa farò! (Sara)

Tra i futuri pensionati e pensionate non manca chi inizia a registrare una “perdita” della propria immagine, e in parte della propria identità, preventiva e anticipatoria nei confronti di una posizione sociale non ancora acquisita e introiettata, oltre che predittiva rispetto ad una serie di difficoltà che si potrebbero incontrare con l’effettivo passaggio al pensionamento, non ultime quelle di tipo economico. Poche paiono essere le differenze di genere, a conferma di un processo di omogenizzazione in corso tra uomini e donne rispetto alla transizione.

La parola “pensionamento” mi fa venire la pelle d’oca, perché la parola “pensione” la associo allo stereotipo dell’inattività, del giardinetto, di quello che non ha nulla da fare, della premessa all’inefficienza; e non c’entra nulla con quello che vorrei essere tra oggi e i prossimi venti anni: attivo, capace. Spero di riuscire ad avere una vita piena e attiva. (Matteo)

Sono triste e deluso. Vedo i miei coetanei ingrassare per il dolce fari niente. È desolante! La pensione è un pensiero alienante che mi fa paura. Paura di perdere il ritmo. Smettere di colpo [di lavorare] per me è un trauma. (Antonio)

La famiglia diviene allora all’unanimità un punto di riferimento sempre più significativo, anche se c’è chi teme, soprattutto tra gli interlocutori maschi, un riavvicinamento con la moglie o la compagna troppo routinario e poco esperito.

Io in tanti anni mi sono creato dei momenti miei. Mia moglie invece, in quanto donna, ma perché voi donne vi sentite maggiormente un senso di responsabilità verso la famiglia e quindi vi impegnate maggiormente della casa, no. E quindi non so cosa succederà. Magari mi rimprovererà di non occuparmi abbastanza della casa quanto lei: questo mi resta ancora un’incognita, ma lo saprò non tra moltissimo. Questo mi lascia anche un po’ perplesso: lo stare insieme più ore ti porta a riscoprire cose della persona che non ricordavi più! (Ettore)

Lei [la mia compagna] è tuttora molto impegnata sul lavoro, quindi in questo momento credo che gli equilibri saranno un po’ modificati. Siamo alla ricerca di un equilibrio di tempi diversi. I figli inizialmente hanno guardato questa scelta con molto sospetto, ma senza mettersi di traverso: forse non sapevano cosa dire agli amici rispetto a cosa fa il loro padre e forse cercavano anche una rassicurazione rispetto al futuro. (Matteo)

La figura del pensionato appare vaga, confusa, dai contorni sbiaditi: essere definiti “pensionandi” genera non poche preoccupazioni, soprattutto riguardo al proprio posto nel mondo e alla percezione di sé riflessa dagli altri. Vicini alla fine della

professione in età diverse, con un bagaglio di esperienze e aspettative eterogeneo, che non risente solo delle appartenenze di classe, di genere, di territorio, ma anche di appartenenza di coorte, i narratori e le narratrici coinvolti nella ricerca sono cresciuti e si sono formati - e autoformati - nel corso di tutta la loro vita da una serie di esperienze educative formali, non formali e informali diversificate e modificate rispetto a quelle delle corti a loro precedenti: sono soprattutto le donne chiamate a raccontare di sé ad essere molto ben consapevoli e consce che il passaggio dal lavoro al “non lavoro” è pertanto “altro”, discordante e sicuramente molto più complesso e meno governabile di quello vissuto in passato dai propri genitori e famigliari.

Oggi siamo diversi. Ricordo mio papà: anziché pensare a fare qualche “viaggetto” con la moglie, ha sempre pensato alle piccole cose, imbiancare casa, leggere il giornale tutta mattina, accompagnare la mamma a fare la spesa. [...] Un tempo ci si occupava più alle attività quotidiane. Forse siamo diversi noi: abbiamo più sogni. [...] Non c'erano i traumi. [...] Io vengo da una famiglia di operai: loro andando in pensione si sentivano vecchi, andare in pensione era una cosa naturale, vivevano la loro vecchiaia, [...] ci si rassegnava. [...] Oggi non penso ci siano più queste immagini standardizzate, questi pregiudizi. [...] Quindi non dipende tanto dal genere ma dalla soggettività di ciascuno. (Eva)

Penso che la mia generazione è la prima generazione che va in pensione senza un modello davanti, perché mia mamma ha avuto esperienze totalmente diverse. Non ho un punto di riferimento a cui appoggiarmi: la vita di mia mamma è completamente diversa. Le donne nel tempo sono molto cambiate. Una donna della mia età era da anni psicologicamente anziana, si vestiva da anziana e si comportava da anziana. Il problema del passaggio al pensionamento riguardava prevalentemente gli uomini. (Sara)

Diventa sempre più urgente e “indispensabile” prepararsi al futuro, facendo leva soprattutto sui propri punti di forza e sulle proprie potenzialità, per ritrovare dentro di sé le risorse necessarie ad affrontare questo passaggio esistenziale, anche se all'unanimità si ammette di “non essere capaci di costruire una transizione”. (Alessia)

Penso che [il pensionamento] si debba preparare creandolo e preparandolo, ma non riesco ad immaginarmi come. [...] Non riesco a vederlo, a immaginarlo, un percorso di preparazione. (Delia)

Non lo so, mi rendo conto che io non l'ho fatto, non lo faccio [un percorso che mi prepari al pensionamento]. [...] Aspetto il primo settembre [giorno in cui andrò in pensione]. Non sono convinta di essere capace di costruirmi una transizione. (Alessia)

Si giunge in prossimità del pensionamento in parte incapaci ad affrontare i cambiamenti relazionali, sociali, famigliari e individuali che porterà con sé, ma con la

consapevolezza che sia necessario fare ricorso al patrimonio esperienziale maturato nella vita, anche se le modalità restano taciute e oscure anche agli stessi interlocutori.

Sarebbe auspicabile avere nell'ambito del lavoro, meglio a livello territoriale, una figura di sostegno che ci aiuti a comprendere questo passaggio e soprattutto che ci faccia capire le nostre vere aspirazioni. Fin dal primo giorno di lavoro bisognerebbe fare tutto quello che serve [...] e dare il messaggio che [con la pensione] non è finito niente, dare una capacità, una conoscenza. Si tratta solo di fare una nuova esperienza pregnante e di non avere paura. Uno lo sa che prima o poi arriverà la pensione ma è talmente lontano che uno se lo butta indietro [e non la prepara]. (Marco)

Ci vorrebbe una dose maggiore di sensibilità da parte dell'ambiente in cui si vive, che illumini il percorso che ha da venire, affinché non sia affrontato in solitaria.

Io penso che la persona pensionata abbia bisogno di sentire scorrere ancora il fiato della vita e quindi sentirsi utile, perché sentirsi inutile è la cosa peggiore. Ci vorrebbe una sensibilità in più per [preparare la transizione]. Noi brilliamo di luce, noi abbiamo bisogno di qualcuno che ci illumini come il sole con la luna e avere qualcuno che non ti fa sentire solo. (Ettore)

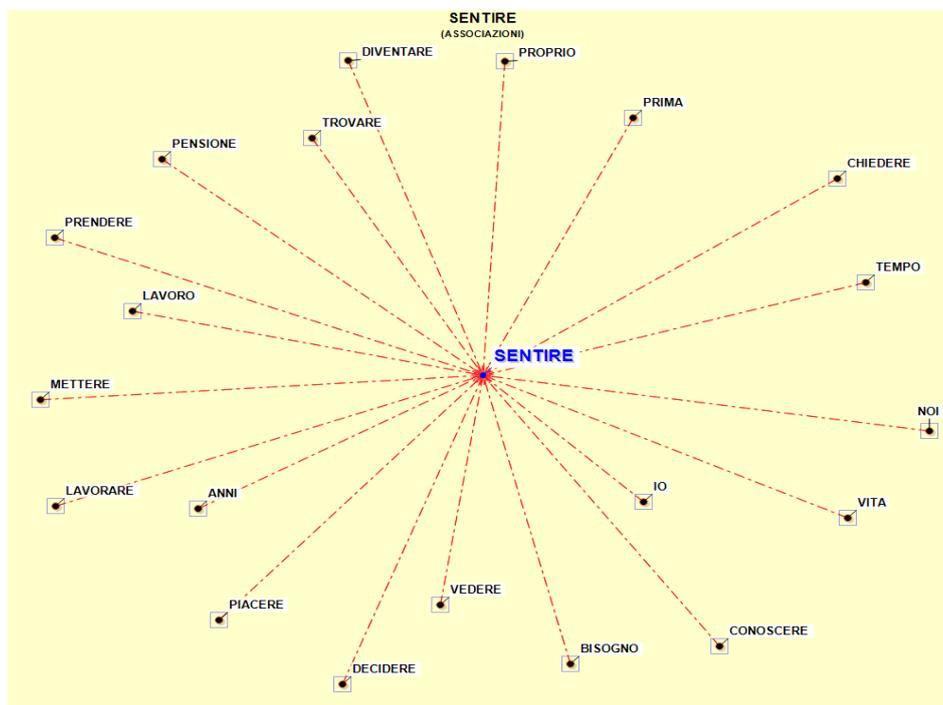


Grafico 5 - L'item "sentire".
Fonte: www.tlab.it

4.5. Aspettative e riscontri

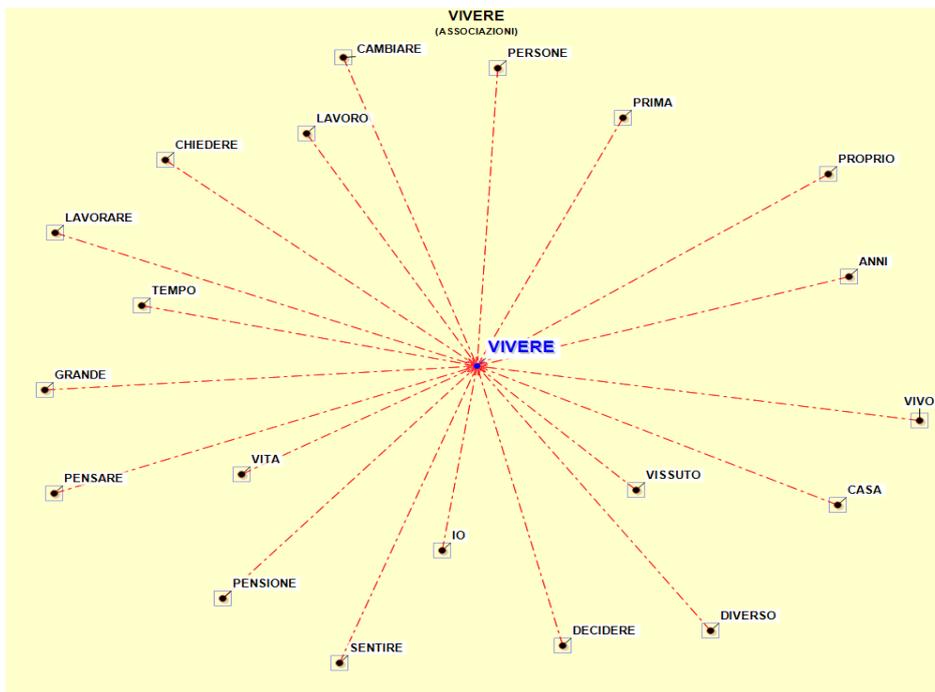


Grafico 6 - L'item "vivere".
Fonte: www.tlab.it

I narratori e le narratrici in procinto di allontanarsi dal mondo del lavoro nutrono nel complesso un atteggiamento positivo nei confronti del pensionamento: sono in molti a ritenere che la fine dell'attività professionale, giudicata onerosa e impegnativa, porti con sé il privilegio di gestire il proprio tempo in modo autonomo, da "protagonisti" (grafico 6).

Si ipotizza di vivere una vita in cui potersi dedicare ad interessi personalmente significativi: le attività più citate testimoniano sia la permanenza di interessi "tradizionali", sia la possibilità di essere una risorsa per la propria famiglia. Consistente è, però, anche il rilievo attribuito esplicitamente a sfere più "innovative", quali la cura di sé e l'impegno sociale, senza peraltro avvertire una sostanziale differenza di genere. Il tempo che verrà, dunque, viene esperito complessivamente proprio così come lo si era immaginato.

Immaginavo [che la pensione] per me non sarebbe stata un cambiamento totale, niente: lo vedevo semplicemente come un periodo della mia vita in cui avrei potuto fare più quello che volevo che non quello che dovevo. Sì, tutto è legato al piacere, ma anche agli impegni come quelli della casa, della famiglia, del rapporto con i miei figli: la

possibilità di dare un supporto ai miei figli è stata per me una cosa importante. [...] Immaginavo il piacere, la libertà di uscire al mattino, [...] perché io prima andavo a scuola la mattina ed era tutto veloce. [...] Ho vissuto con molta naturalezza, quindi non ho mai avuto nostalgia, [...] anzi si vive con gioia la fortuna di essere andati via [dalla scuola] Immaginavo di dedicarmi alla lettura: la lettura, libera da finalità didattiche, veramente è una fortuna. Un privilegio, assolutamente, è leggere senza avere uno scopo didattico. Per me questa è stata una libertà. “La Settimana Enigmistica” per me è stata una conquista. Leggere il giornale quotidianamente, oppure lavorare, perché a me piace molto il lavoro manuale, fare qualcosa di cucito per me è fondamentale, [...] mi piace. (Rita).

Il pensionamento è nell’insieme fortemente connotato da sensazioni positive e da elementi di pianificazione - familiare, individuale e sociale - anche se non mancano elementi di problematicità e di difficoltà: nella fase appena successiva alla transizione c’è chi registra un senso di sbandamento e una certa “confusione”. Modeste sono le differenze di genere: questa fase della vita può dar luogo ad aspettative che la realtà prossima all’uscita dal mondo del lavoro tende a ridimensionare, sia per gli uomini, sia per le donne.

Ho vissuto all’inizio direi un po' di confusione, come quando si fa il trasloco. [H pensato]: “E adesso cosa posso fare, cosa voglio fare, ma soprattutto cosa posso fare?”. [...] Per i primi mesi non ho voluto pensare a niente, perché ho voluto disintossicarmi. Se uno rimane legato al passato [...] non può più guardare serenamente le prospettive possibili del futuro, quindi, ho cercato di razionalizzare tutti gli aspetti emotivi che ci sono. Ti manca l'ambiente, ti mancano gli amici [...]. La giornata era piena perché avevi tanti impegni da affrontare e invece la giornata è vuota. È come entrare in una casa vuota, in un appartamento vuoto e pensare come arredarlo. È un po' la stessa cosa (Furio)

Dopo un periodo di grande euforia, una testimone ha avvertito il rischio di isolarsi, chiudersi troppo in se stessa e si è sentita sola.

Nel primo tempo [ho acquistato] una liberazione da vincoli, orari, da tutto; però in un secondo tempo è stata poi una cosa che mi ha un po' angosciata, spaventata, perché mi sentivo inutile. Mio marito, mia figlia, lavoravano. Ti trovi a casa in pensione ma nessuno che ti fa compagnia. Mi sentivo sola senza grandi prospettive di fare: io avevo desiderio di parlare di più, visto che prima non avevo tempo neanche di parlare. Paradossale è che ora io avevo tempo e mio marito e mia figlia no perché erano oberati di lavoro. Ero diventata un po' asociale. (Roberta)

Con il trascorrere del tempo, la sconfinata indipendenza dapprima assaporata si è trasformata per questa intervistata in senso di inutilità fino a divenire consapevole di essere incapace di apprezzare la sua nuova condizione, tanto da rimpiangere la scelta di andare in pensione.

[Mi sono sentita] libera, soprattutto dalla scuola in cui nell'ultimo anno sono cambiate tante cose: [c'erano] angherie, conflitti, discussioni. Quindi [avevo una] estrema libertà! Poi piano piano questo senso di libertà è venuto sempre meno fino [a] quando ho pensato di essermi messa in un bel guaio ritenendo di aver dovuto continuare [a lavorare] anziché andare in pensione. [...] Di sicuro mi mancava il ruolo sociale. [...] Nonostante sulla carta la mia vita sembri tanto piena, riesco comunque a sentire talvolta dei vuoti. Saranno le persone che non ci sono più? Sarà l'età che avanza e mi predispone alla nostalgia? Sarò io che sono fatta così? Difficile dirlo. [...] Se avessi immaginato tutto questo non ci sarei mai andata in pensione. Pensavo che andando in pensione sì, non sarei stata più insegnante, ma sarei rimasta Carla, con il suo pacchetto di valori, le sue conoscenze, ma Carla. (Carla)

La libertà acquisita è diventata inevitabilmente “zoppa”.

Le reazioni [...] ai primi giorni di pensionamento sono stati pieni di gioia ed euforia. Avevo già chiamato mezza città, amici, conoscenti, parenti, e immaginavo già di fare qualche piccolo viaggio. Ci si sente finalmente liberi di gestire la vita in modo gioioso. Ma quanto dura questa euforia? Molto poco! [...] Nel tempo [...] invece ci si sente come prima, anzi, un po' più vincolati, e i sogni svaniscono! [...] tanto da farmi pensare che era molto meglio la vita lavorativa. [...] Non mi sono abituata subito [alla vita da pensionata]: avevo l'orologio sempre avanti, [...] perché così sono abituata. Stavo bene così. All'inizio uscivo, ci mettevo tempo e tranquillità a fare la spesa. Era bello, mai più di fretta a guardare l'orologio.[...] Cambiava la vita, era un altro modo di vivere a cui dovevo abituarci. [...] E ho guadagnato una libertà zoppa. (Anna)

Ripensando al proprio pensionamento, non manca tra coloro che rivestivano una carica prestigiosa in ambito professionale, chi percepisce una perdita di ruolo, e di conseguenza una certa reputazione e potere - familiare e sociale - dopo aver sperimentato in prima persona lo scarto tra attività ipotizzate e concreta quotidianità.

Ci sono stati cambiamenti con mio marito. Ci siamo conosciuti che io ero maestra e lui operaio. Ero io che lo avevo aiutato a diplomarsi, a laurearsi, piano piano lui ha fatto carriera, è diventato dirigente e io sono andata in pensione. Mi sono trovata nella situazione opposta. Io dalla parte con meno potere, e questo mi è pesato parecchio e spesso c'è stato conflitto tra di noi. Sono cambiati i ruoli e io non sempre l'ho accettato questo ruolo. . [Ero] a casa con poco reddito, una condizione di dipendenza economica e non solo. Una questione di potere contrattuale; e ho fatto fatica ad affrancarmi su questo. [...] Di sicuro mi mancava il ruolo sociale. [Con la pensione] non sei più nessuno, a casa e nel giro di amicizie. (Carla)

La morte della madre concomitante con il trapasso alla pensione ha portato una donna a lambire un vero e proprio stato depressivo: non riusciva più a trarre gioia dalla vita e si sentiva un automa.

Non avere degli impegni esterni [...] mi ha fatto entrare in una crisi non ti dico d'identità, ma comunque di ruolo. [...] Il tipo di lavoro che io ho fatto mi è sempre piaciuto e mi dava stimoli di approfondimento, di aggiornamento, [...] non avere questo

canale mi ha un po' spiazzata, [...] e questo momento poi di dolore, di vuoto, di lutto causata dalla morte di mia madre ha fatto sì che il vuoto aumentasse e che io non riuscissi a prendere energia e a godere delle cose belle che io ho, che comunque ho, però, in quel periodo è come se non sapessi godere di queste cose belle. Per cui il vuoto c'è stato lo stesso. [...] Mi sono fatta aiutare perché ho capito che stavo rischiando di entrare in uno stato depressivo, perché al momento non riuscivo a trarre io gioia dalle cose belle che ho, mi sembrava di essere un automa. (Fiorella)

Chi è stato licenziato e non ha scelto autonomamente di andare in pensione ha dovuto affrontare un periodo di crisi profonda: si era impreparati ad assumere la nuova veste di “dipendente a riposo”, non si sapeva come gestire la giornata, fino a sentirsi “buttati via”, come sottolineano le testimonianze riportate di seguito.

Mi son sentito buttato via. [...] Sì, sì, stavo malissimo. [...] Piangevo continuamente. [...] Sì, ero un po' disorientato, perché non sapevo gestire il mio tempo, non riuscivo neanche a godermi la mia casa nuova [...] perché io sono stato obbligato a andare in pensione. Sì, sì, io avrei lavorato ancora. [...] I primi giorni avevo anche vergogna a incontrare le persone e dire che ero in pensione. Mi sembrava come se fosse una cosa brutta, una cosa da negare, da nascondersi. Sicuramente non volevo incontrare nessuno. [...] Pensavo di non sapere come impiegare il tempo, infatti i primi mesi devo dire che è stato così, adesso invece mi sono organizzato le mie giornate, le mie piccole attività. [...] Tutto sommato pensavo fosse peggio. Adesso non mi dispiace stare a casa. [...] Adesso sono contento. [...] Mi sento bene, infatti ogni tanto mi dico: “Ma che stupido. Perché ho pianto così tanto?”. (Simone)

Ho vissuto in modo traumatico i primi cinque, sei mesi, perché rimanere senza lavoro dall'oggi al domani non è facile, non ero preparato. [...] Dal momento in cui sono uscito, non avendo più quella carica di amministratore delegato, le porte si chiudevano! Avevo perso il ruolo e quello è stato il contraccolpo più forte del pensionamento. [...] Poi è stato bellissimo. (Tommaso)

Solo una signora che ha deciso di chiudere consapevolmente dopo quarant'anni la propria attività perché “stanca di lavorare” ha vissuto l'evento della pensione in termini ambivalenti: desiderava fortemente essere libera dall'impegno del negozio, ma temeva fortemente di non riuscire a gestire il proprio tempo: prevalevano in lei sentimenti di smarrimento e disorientamento, subito però venuti a scemare non appena assaporato quel senso di libertà da lei tanto agognato.

Allora, io aspettavo con ansia il momento della pensione, perché ero stanca di lavorare, ma proprio stanca, non ne potevo più, però all'avvicinarsi del momento pensavo: “Ma poi cosa farò che avrò così tanto tempo libero?”. [...] Quando si avvicinavano i giorni mi sentiva male, era bruttissimo perché pensavo di non avere più niente da fare, [...] pensavo poi alla fine di non riuscire a gestire il mio tempo. Ad occupare le giornate. [...] L'idea del pensionamento era una sorta di liberazione, però man mano che si avvicinava il periodo proprio della pensione, della chiusura del negozio, per me, era brutto. Pensavo: “Cosa andrò a fare, cosa far?”. Il giorno prima piangendo, lacrime a non finire. L'ultimo giorno, quando ho chiuso mi sembrava di avere un lutto. Il giorno dopo

mi sono alzata, ho detto: “Mah, non devo aprire il negozio, ma guarda che bello”. [...] Nessun rimpianto avevo, anzi. Le giornate erano sempre belle, bellissime, senza problemi (Angela).

Ad un'altra narratrice è servito l'aiuto di un terapeuta per superare la “paura di girare a vuoto” ed assaporare il tempo della pensione come trampolino di lancio verso nuove progettualità.

Mi è servito l'aiuto di un terapeuta per dire basta; avevo paura di andarmene perché temevo il futuro, non sapevo cosa avrei fatto, non mi sentivo ancora così anziana per andare in pensione. La molla è stata il mio terapeuta che mi ha mostrato che potevo fare tante cose che avrei voluto fare prima e non potevo. Potevo andare in comune e scegliere uno dei tanti corsi che promuovono: mi ha proprio aperto le porte. [...] E' stato bellissimo. (Roberta)

4.6. Prepararsi al pensionamento

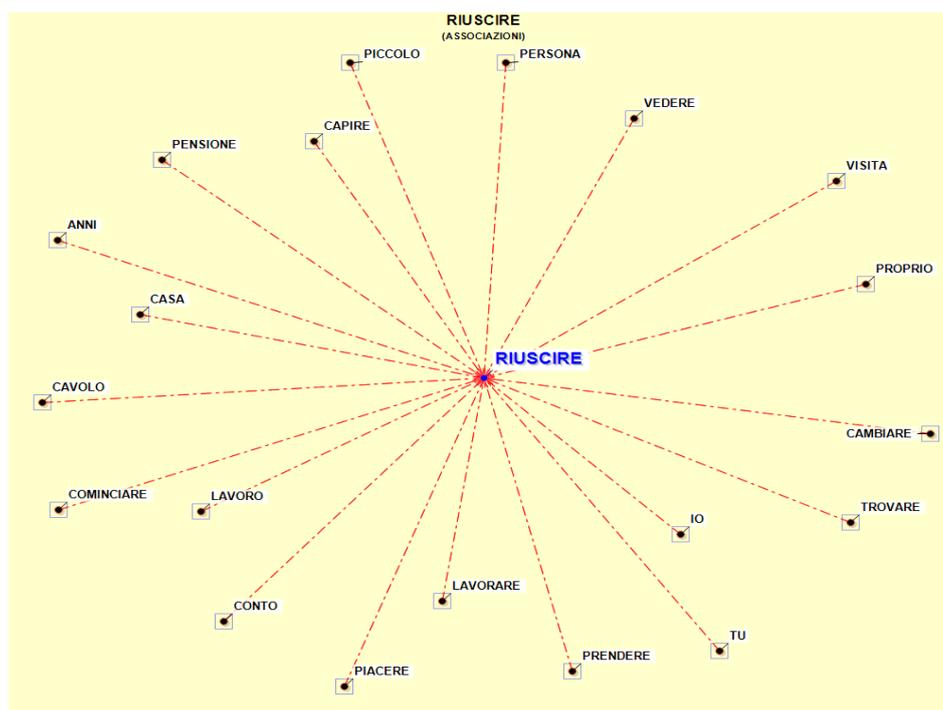


Grafico 7 - L'item "riuscire".

Fonte: www.tlab.it

La figura e l'identità del pensionato appare dalle parole degli intervistati incerta e multipla, in continuo divenire: “insegnare ad affrontare questo passaggio delicato sarebbe un bene” (Anna), deduce una narratrice. Essenziale è “prepararsi con

attenzione”, in modo da essere poi pronti a varcare questa nuova soglia ed affrontare il guado ponendosi nuovi orizzonti di senso e di significato.

Dovrebbe essere più preparata la transizione e non sempre le persone sono consapevoli di ciò che li aspetta e che tipo di ruoli andrai ad affrontare. [...] Questo cambiamento andrebbe preparato prima di tutto individualmente, soprattutto se uno va in pensione presto e giovane. Siamo in una società che riconosce l'individuo solo dal momento in cui è attivo e produttivo. Altrimenti non conti più niente. E allora bisogna che l'individuo lo sappia. Non è produttivo a livello lavorativo ma ha ancora un bagaglio enorme ancora disponibile. Poi uno la pensione se la deve preparare prima, deve ripensare cosa fare dopo, e se lo si pensa nei due anni prima della pensione si evita quel vuoto spiazzante. (Carla)

Non esistono più quelle certezze e sicurezze tipiche delle generazioni passate, tanto che il rischio è quello di vivere con angoscia la transizione, definita un vero e proprio “trauma”.

Oggi il pensionamento può essere più traumatico. Prima degli anni 2000 c'era un andamento della vita abbastanza lineare. C'era la sicurezza. [...] Nel passato si poteva pensare ad una pensione che poteva dare tranquillità. [...] In altre parole oggi non ci sono prospettive positive per il futuro e questo costringe a vivere il presente con angoscia. [...] Bisognerebbe fare una preparazione a riflettere su di sé. [...] L'aprire un orizzonte a chi è vicino alla pensione. Un modo come un altro per fare la formazione all'uscita dal mondo del lavoro. (Bruno)

Gli uomini e le donne interpellati suggeriscono che già durante il corso della vita lavorativa sarebbe necessario progettare il futuro una volta espulsi dal mercato produttivo, così diverso da un tempo, quando - si sostiene - l'andamento della vita era lineare e si avevano dei punti fermi.

La generazione precedente sapeva bene i suoi punti fermi. [...] Ora è più complesso, prima curare la famiglia era la soluzione finale. Ora non è così, sono tutti insoddisfatti e vanno in depressione. Non c'è un progetto. Bisognerebbe farlo già al lavoro. (Roberta)

Credo sia profondamente diverso [andare in pensione oggi rispetto al passato] perché l'uomo è abituato a incentrare tutta la sua vita sul lavoro e sul guadagno e quando va in pensione si trova disarmato. O trova qualcosa da fare o altrimenti muore. Sarà una vita diversa ma attiva e importante come prima. [...] il passaggio [...] è un trauma! [...] Bisogna che prima della pensione ci sia qualcuno o qualcosa che spieghi cosa ci sia dopo. Sto pensando a dei corsi di formazione o di gruppi in cui la gente possa tranquillamente discutere dei problemi sotto la guida di una persona esperta, una pedagoga o uno psicologo o forse meglio una équipe. E procurare a questa gente corsi di ballo, di teatro, di psicologia; ne bastano cinque di cose da fare e da scegliere una serie di opportunità da poter frequentare da oggi che stai lavorando per aprire i tuoi orizzonti. (Tommaso)

La soluzione proposta è essenzialmente legata al singolo e alla sua capacità di ascoltarsi per ritrovare dentro di sé le risorse e le potenzialità utili a ritrovarsi senza perdersi e continuamente rinnovarsi con gli anni. Sintomatico è, difatti, che in questa fase del colloquio sia il verbo “riuscire” l’item più citato, più spesso unito nel discorso al pronome personale “io” (grafico 7).

Per me è stato prepararmi con attenzione, spianarmi la strada rispetto alle cose che volevo fare in futuro in modo da essere pronta. Ho cercato di prepararmi frequentando [corsi] in modo da affrontare meglio il cambiamento. Questo aiuta per stare in contatto con se stessi e capire cosa voler fare. Io ho ancora delle creatività aperte, a me piace dipingere, ascoltare, sentire il momento giusto facendo la cosa giusta. (Luisa)

Sarebbe anche di grande efficacia che il Comune, o altri servizi, o le stesse aziende, pubblicizzassero le diverse iniziative presenti sul territorio, a cui i pensionati potrebbero aderire.

Dovrebbero insegnare tramite corsi che andare in pensione non è la fine della vita ma si possono fare tante cose. E servono persone che insegnino. [Bisognerebbe] fare pubblicità, mandare, da parte del Comune, delle circolari su tutte le proposte che ci sono e si possono fare. (Roberta)

Bisognerebbe pubblicizzare maggiormente le possibilità che ci sono per chi va in pensione. Non c’è sui quotidiani “la pagina dell’anziano”, delle proposte per quello che si potrebbe fare una volta che si è liberi. Io sono stato fortunato perché sapevo già cosa volevo fare, altri no! (Andrea)

4.6.1. Le pratiche narrative come strumento di accompagnamento

I corsisti che hanno frequentato il laboratorio di narrazione (auto)biografica, intervistati a conclusione del percorso, suggeriscono che la scrittura di sé potrebbe essere un valido strumento di accompagnamento alla transizione. Si ritiene, infatti, che nel raccontarsi si dia forma, ordine e senso a ciò che si fa e di cui si ragiona, essendo la narrazione un potente strumento di elaborazione dell’esperienza stessa, capace a sua volta di sviluppare conoscenza e apprendimento (grafico 8).

La scrittura può prepararti prima di andare in pensione e consolarti poi, perché ti devi abituare lentamente al poi, al diverso, a quello che troverai dopo [con la pensione] e la scrittura ti convince [...] di qualcosa che vorresti fare, ti aiuta a progettare e a capire che

la vita è diversa. [...] A me ha fatto tanto bene scrivere. [...] Ho sentito l'esigenza di ricominciare a scrivere quando sono andata in pensione per trovare un'altra cosa che mi impegnasse e sostituisse quella mancanza del lavoro. Mi dovevo organizzare in modo diverso. La scrittura mi dava tanto, tantissimo, gioia, mi sentivo importante. (Elisa)

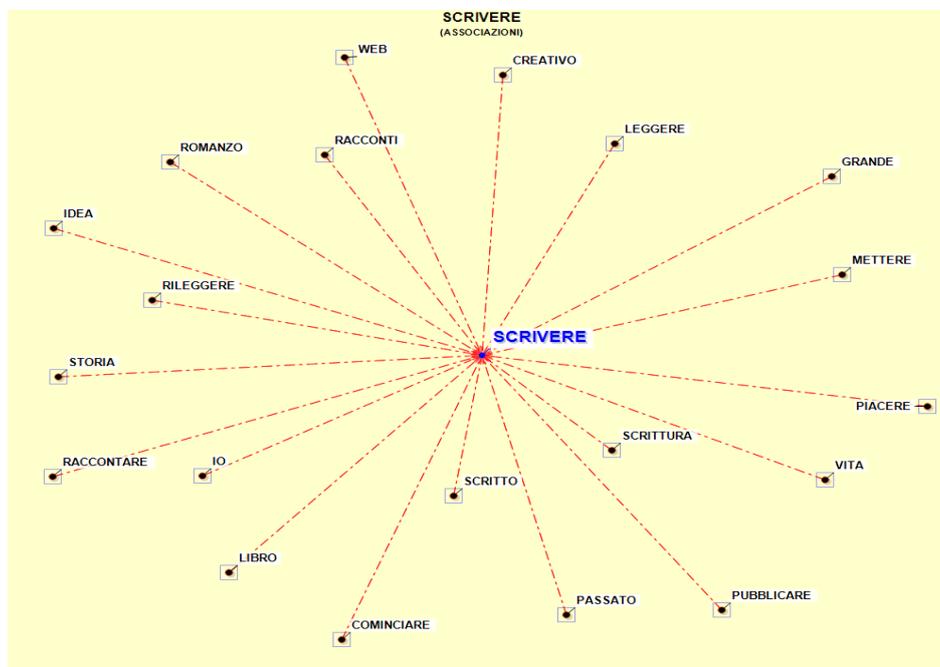


Grafico 8 - L'item "scrivere".
Fonte: www.tlab.it

Ci si dedica alla stesura della propria vita per consolarsi, farsi compagnia, condividere un episodio autobiografico tra sé e gli altri, ma anche per cercare significati profondi e apparentemente celati al tempo presente.

La scrittura può aiutare a capirsi meglio e cosa si vuole fare in questo nuovo pezzo di vita. [...] Arrivi a scrivere su temi che ti interessano di più e si mette in moto tutto un processo per cogliere bisogni e desideri, le potenzialità e le carenze, i pieni e i vuoti. E accorgerti che questo può essere utile per agire su questi, colmare quei vuoti. (Paola)

La narrazione di sé genera processi di (auto)riflessione e di (auto)formazione tramite cui è possibile esplicitare percorsi individuali di ri-significazione cognitivo-emotiva, fino a trasformarsi in un dispositivo catartico per fermare il flusso - a volte distratto - dell'esistenza, e per confrontarsi con se stessi alla ricerca di storie capaci di stupire, di spiazzare: storie che nascono prima di tutto da una relazione con il proprio io, per sottrarsi poi a un raccontarsi come statica conferma e rassicurazione verso uno spazio di scoperta e di avventura.

Ho raccolto e continuo a raccogliere per iscritto pensieri e riflessioni che leggo o maturano in me nel corso della mia vita quotidiana. Sono frammenti, iscrizioni, dediche trovati nei luoghi più disparati delle mie peregrinazioni, fotografati o trascritti. [...] Pensieri ed emozioni che mi arrivano da avvenimenti, incontri, contemplazioni, ascolti. [...] La scrittura mi ha sempre consentito di liberarmi di getto di quello che io sentivo dentro. [...] Mi serve nel momento in cui scrivo per far esplodere quello che ho dentro. Perché se sento qualcosa che deve esplodere non devo farlo esplodere? E il modo migliore per me è scrivere, con funzione catartica, liberatoria. [...] Quindi ho un benessere enorme. [...] Le ricadute della raccolta di pensieri e riflessioni sono rileggere periodicamente e interiorizzare, per nutrire l'anima e crescere emotivamente [...] e disporre di un vero e proprio manuale di filosofia, di regole di vita. La ricaduta generale è un contributo importante alla formazione del nuovo io dopo il pensionamento, che, anziché peggiorare, ha migliorato la qualità della mia vita. [...] Scrivere [...] mette in condizione di riflettere sulla vita, le cose vissute, cosa si è fatto e si potrebbe fare. (Mattia)

Dalla propria storie si continuare ad imparare, e si alimenta la passione del vivere nell'inedito ruolo di pensionato.

Nell'ultimo periodo in cui sono arrivato alla decisione della pensione cercavo di scrivere le riflessioni che andavo poi a rileggere per andare a vedere se avevo dimenticato qualcosa. Cercavo di dare delle fondamenta a questa decisione. [...] Quindi il momento del passaggio mi ha creato degli sbandamenti che poi però si sono raddrizzati nel migliore dei modi [...]. Ti pare non avere in mano nulla, invece se te lo segni nello scritto ti resta impresso il percorso e la meta. Lo rivedi nero su bianco. [...] La scrittura mi ha sempre attratto, pur non conoscendola. [...] Ma mi è sempre piaciuto scrivere e penso mi abbia aiutato molto il leggere molto. I miei diari sono sempre stati un rifugio per me: nei momenti di maggiore difficoltà, la mia ancora era lo scrivere. [...] Mi ha fatto compagnia nei momenti tristi, di difficoltà in cui c'è da riflettere. Quasi mai in momenti di gioia. [Scrivere è] come scaricarsi, in modo liberatorio e anche ha una funzione riflessiva, forse perché mi dà qualcosa di concreto a cui ritornare. Sono sempre stato un riflessivo, però i pensieri vanno, c'è un accavallamento. È come fare un percorso senza ricordarsi da dove sei partito. Invece la scrittura lascia una traccia ed è piacevole rileggersi e rivedersi. Scrivere mi dà benessere. (Stefano)

Le pratiche narrative entrano nella vita dei partecipanti al laboratorio come strumento polivalente: per tenere traccia delle proprie esperienze, per fissare i pensieri, per dare voce alle proprie idee, per imparare, per non sentirsi soli, per gratificarsi, rincuorarsi e per restituire a sé e agli altri quanto si è vissuto, provato, capito. L'abitudine allo scrivere si trasforma in una dimensione nella quale si crea una comunicazione tra sé e mondo esterno: uno spazio in cui ciascuno si sente libero di rielaborare creativamente la propria esperienza, difendendone l'unicità e la specificità.

La scrittura è maggiore conoscenza di sé. Quando sono andata in pensione ho fatto un percorso di sei mesi di psicoterapia di appoggio, quindi a volte le cose sconfinavano l'una nell'altra. Da lì, capivo delle cose di me e le trasbordavo nello scrivere e nello

scrivere vedevo nero su bianco delle cose che non erano ben chiare. La scrittura è anche autoapprendimento: io scrivevo in modo molto impulsivo in quel periodo. E quando lo rileggevo mi stupivo di me. [...] La scrittura è anche maestra di vita. [...] Dà una maggiore consapevolezza senz'altro. Ma anche è una ricetta che mi sono data io: [...] d'ora in avanti agisci conseguentemente a quello che hai scritto. È anche coerenza. I pensieri rimangono fumosi, un impegno scritto è diverso. La scrittura è anche strumento di progettazione: documentazione e quindi un contratto che faccio con me stessa. [...] A volte la mente forse rimuove, ma attraverso lo scritto si riesce a far sentire perfino agli altri certe emozioni, quindi [la scrittura] è anche fonte di stupore, di tanta meraviglia. [...] Ho scoperto che scrivendo le emozioni si sedimentano, le emozioni si collocano: la scrittura ha un effetto catartico, forse perché erano emozioni lasciate da parte, in un angolino, abbozzate, fumose. [...] La scrittura ha un potere curativo, terapeutico, perché mi ha aiutata a vedere delle analogie nei miei comportamenti, nella vita, nel tempo. [...] Metto tutto insieme e salta fuori che io sono fatta in un certo modo. Ho dei bisogni, delle aspettative, che posso valutare, giusti o sbagliati. Vedendoli nero su bianco ne hai maggiore consapevolezza e adotti dei sistemi di vita adeguati. [...] Noi siamo tanti personaggi in cerca d'autore. Siamo un po' in balia di quello che va in scena. Ora ho sicuramente una maggiore accettazione di me, e la scrittura mi ha aiutata a rivedere questo puzzle, e poi mi ha fatto compagnia. Avevo certi vuoti! [...] Se voglio fare qualcosa che mi soddisfa posso scrivere. (Irene)

Si impara così a pensare e ad agire nell'inedito ruolo di pensionati, e a variare il proprio sguardo per comprendere e comprendersi, e ritrovare nelle diverse situazioni di vita quotidiana sentieri di senso e significato.

[Scrivere] può aiutare a capirsi meglio su cosa si vuole fare in questo nuovo pezzo di vita. [...] Arrivi a scrivere su temi che ti interessano di più e si mette in moto tutto un processo per cogliere bisogni e desideri, le potenzialità e le carenze, i pieni e i vuoti. E accorgerti che questo può essere utile per agire su questi, colmare quei vuoti. (Paola)

Oltre ad essere fonte di autoconoscenza e autoformazione, il racconto della propria storia è strumento catartico e "terapeutico". E' proprio la cura di sé, insita nell'atto di scrivere, che conduce questo pensionato a metabolizzare gli eventi, soprattutto quelli difficili e sgradevoli.

In realtà penso che la scrittura nasca sempre nei momenti difficili, [...] da disagio esistenziale. [...] Scrivere in queste condizioni, cioè quando si sta male, è quasi certo che non porta a grandi risultati artistici, ma è un'ottima terapia per guarire e riprendere coscienza di se stessi. Io ho iniziato scrivendo cose autobiografiche del mio passato quando sono andato in pensione: è stato un modo come un altro per metabolizzare eventi del presente più o meno sgradevoli. Questa introspezione è stata una base di partenza fondamentale per affrontare le mie successive giornate. [...] Scrivere è catartico, per metabolizzare gli eventi e mettere un punto fermo. Una sorta di autoapprendimento, per capirsi e capire le proprie azioni. [...] La scrittura [...] gratifica. La scrittura aiuta a far passare il tempo. La mia giornata vola. Avere una molla che tiene sveglio e fa passare le ore, è importante. (Lorenzo)

Ogni brano autobiografico consola, supporta e sostiene, in quanto le parole permettono di constatare progressi, soste, ricadute, dal momento che possono essere rilette all'infinito e interpretate, generando l'emozione di ascoltare, ma anche condividere, la propria storia.

La scrittura può essere uno strumento utile per la transizione per quel senso di compagnia, consolazione, speranza, condivisione, per il fatto che si scopre un mondo nuovo, nuovi amici, nuovi orizzonti e vivere un momento apparentemente statico in un modo più dinamico. La scrittura muove un mondo interiore e quello esteriore, si dinamicizza. Io ho vissuto una vita molto di corsa e ho sempre amato molto scrivere. [...] La scrittura è sempre stata una compagnia. Credo che nei passaggi ci sia sempre bisogno di un supporto. Anche la fine del lavoro è evidente che se vissuto male porta alla depressione e alla fine di ogni cosa. Per cui io vedo la scrittura quasi come un nuovo lavoro, da fare con una certa sistematicità. (Serena)

I benefici della scrittura nella fase di passaggio dal lavoro al “non lavoro” sono quindi da ricondurre non solo alla mera espressione emotiva di pensieri e stati d'animo, ma più in particolare alla loro organizzazione sotto forma di storie: uno dei motivi per cui scrivere può essere utile è che la scrittura è uno strumento per scoprire il senso della stessa transizione, per comprendere meglio se stessi, per darsi nuove progettualità, in un graduale cambiamento di prospettiva rispetto a sé e all'ambiente circostante.

La scrittura può essere uno strumento utile per la transizione per quel senso di compagnia, consolazione, speranza, condivisione, per il fatto che si scopre un mondo nuovo, nuovi amici, nuovi orizzonti e vivere un momento apparentemente statico in un modo più dinamico. La scrittura muove un mondo interiore e quello esteriore, si dinamicizza. Io ho vissuto una vita molto di corsa e ho sempre amato molto scrivere. [...] La scrittura è sempre stata una compagnia. Credo che nei passaggi ci sia sempre bisogno di un supporto. Anche la fine del lavoro è evidente che se vissuto male porta alla depressione e alla fine di ogni cosa. Per cui io vedo la scrittura quasi come un nuovo lavoro, da fare con una certa sistematicità. (Serena)

Attraverso il racconto di sé il tempo si trasforma in un movimento interiore di attenzione e ascolto: elaborando i vissuti si coglie l'intenzionalità e il significato del vivere quotidiano, che diviene esperienza di senso, e perciò anche di direzione e consapevolezza. Dunque, la possibilità di dare significato alla propria esistenza si tramuta in una ri-organizzazione consapevole del proprio modo di sentirsi, percepirsi e muoversi nella relazione con se stessi, gli altri, il mondo, anche durante e dopo la pensione, così viene sintetizzato in questo tralcio di intervista.

La scrittura è strumento per trovare nella propria storia, capacità e potenzialità da poter usare anche dopo la pensione. Diventare consapevoli di alcune capacità e poterle “sfruttare”, riavvolgere il nastro e tornare indietro: sicuramente serve anche a questo. Potrebbe anche aiutare a non restare aggrappati ad un’immagine di sé. Fondamentale in questa fase di vita è riuscire ad immaginare altro, in un altro ruolo. La scrittura può aiutare a individuare bisogni diversi. [...] La scrittura serve a questo. (Alfonsina)

CONCLUSIONI

Il presente lavoro si è proposto come indagine esplorativa sul processo di transizione al “non lavoro” e in generale sulle problematiche del pensionamento, oggetto in Italia di scarsa attenzione da parte delle scienze umane, nonostante l’aumento esponenziale di donne e uomini che, smessi gli abiti da professionisti, rimangono potenzialmente attivi e possono indirizzare le proprie risorse verso obiettivi, finalità e progetti innovativi, prima impensati, talvolta accantonati.

L’ipotesi iniziale, formulata fin dall’introduzione, è che il passaggio alla pensione sia un momento critico dell’esistenza di un gruppo sempre più consistente di popolazione, spesso auspicato, comunque inevitabile, a cui si giunge ancora carichi di vigore, ricchi di sapere ed esperienza, e con la prospettiva di molti anni di vita.

Interrompere la carriera lavorativa è indubbiamente un evento apicale, un cambiamento di frequente radicale, che da un lato genera timore e preoccupazioni, dall’altro può aprire occasioni e inedite opportunità. Una situazione di passaggio, dunque, articolata, cangiante e variegata nella quale si condensano la storia pregressa di ciascun soggetto e della sua famiglia, le sue aspettative relative al periodo post-professionale, oltre ai compiti e le occasioni a lui offerte dal nuovo contesto di vita che si va figurando.

Andare in pensione può suscitare reazioni contrastanti in persone di diversa età, genere e livello socio-culturale: per alcuni può essere l’occasione attesa per anni di dedicarsi ad un’occupazione intellettuale, sportiva o sociale sempre rinviata a causa del lavoro, per altri può significare la fine di una professione che lo assorbiva completamente, ma anche una sorta di premio, un diritto acquisito in cui godere i frutti dopo una vita di sacrifici, oppure l’ingresso nel gruppo di persone “inattive” per le quali il presente manca di reale significato. Il tanto tempo a disposizione, dopo in generale una fase di benessere per il fatto di sentirsi liberi dagli orari e dalle costrizioni del proprio mestiere, si può trasformare da tempo “liberato” in tempo vuoto - fatto di gesti e azioni monotone e ripetitive - che si riempie di angoscia e si traduce in una realtà imposta e avvilita, da cui è possibile insorga una vera e propria crisi di identità. La letteratura scientifica di riferimento avverte che “se non vi è stata una congrua

preparazione al pensionamento, alla scelta e all'organizzazione delle attività da praticare, se prima del termine lavorativo non si erano coltivati interessi ricreativi, sviluppate attitudini creative, il tempo libero davanti a sé rischia di assumere significati negativi di inutilità, inadeguatezza, disorientamento”¹⁹⁶.

Anche dai risultati della presente indagine, si evidenzia che la maggior parte degli uomini e delle donne prossimi alla pensione non si prepara a questo evento, ed esso si presenta quasi all'improvviso, come fosse un accadimento inevitabile, a cui si è prestata poca attenzione. Si giunge in prossimità di questa soglia impreparati alla transizione, e si manifesta scarsa consapevolezza del cambiamento che comporta in termini relazionali, familiari ed economici.

Dopo un primo momento di “sbandamento” dedicato alla riorganizzazione di tempi e spazi quotidiani, smettere di lavorare rappresenta per la maggior parte degli uomini e le donne intervistate un evento positivo, riservato alla cura di sé e dei propri cari, senza il timore di un riavvicinamento troppo routinario e poco esperito. Andare in pensione si configura sempre più come occasione per attivarsi su diversi piani e sviluppare i propri interessi: molto limitata appare l'incidenza di elementi negativi, di problematicità e disagio legati al senso di inutilità e di invecchiamento, che è luogo comune far coincidere con l'ingresso nel mondo dei pensionati. Il gruppo più numeroso è quello che meglio si adatta alla nuova condizione di vita che si va configurando, senza peraltro notare una sostanziale differenza rispetto alla propria condizione economica e socio-culturale: l'esistenza appare soddisfacente, e priva di particolari criticità e conflitti. La pensione è vissuta in generale come la continuazione naturale della vita.

Le modalità di adattamento sono certamente diverse da individuo a individuo ed è proprio la personalità a condizionare maggiormente il grado di adattamento nel pensionamento: tuttavia, le ripercussioni del nuovo assetto esistenziale sembrano essere legate in maniera consistente alle differenze di genere. La tendenza più spiccata ai legami affettivi, al maternage, all'interiorità, ad assumere vesti diverse che la pensione non mette in discussione, potrebbero costituire elementi favorevoli per la donna nell'affrontare la transizione più serenamente che per i maschi.

¹⁹⁶ Albanese A., Facchini C., Vitrotti G. (2006), *Dal lavoro al pensionamento*, op. cit., p. 11.

Notevoli differenze si potrebbero osservare anche tra coloro che vivono in ambienti e culture diverse: chi alloggia in campagna con i propri familiari e riesce a realizzare piccoli lavori manuali simili a quelli svolti nell'età adulta dovrebbe essere favorito rispetto a coloro che vivono nei centri urbani, dove il tipo di organizzazione del lavoro rende più netta la divisione tra cittadini produttivi e non produttivi e dove è più difficile mantenere e consolidare i legami affettivi. La maggior parte degli intervistati - sia uomini sia donne - può contare però su relazioni sociali piuttosto intense, sull'affetto dei familiari e su una pluralità di rapporti amicali. Inoltre, risiedere in una città come Milano, in cui sono presenti una pluralità di iniziative culturali e ricreative, costituisce un fattore non di poco conto, così come non avere particolari problemi economici e di salute.

Gli uomini intervistati non sembrerebbero comunque patire maggiormente della discontinuità di ruolo implicata in questo passaggio, o apparire spinti dalla necessità di poter esercitare ancora le proprie competenze nello svolgere attività da considerarsi vere e proprie mansioni produttive, nonostante la cessazione degli impegni professionali e la mancanza di una valida occupazione è risaputo possa rappresentare, soprattutto per loro, un marcatore determinante, un motivo di particolare sofferenza, a volte dagli imprevisti sviluppi, essendo la condizione di lavoratore quella che in generale conferisce uno status socialmente e culturalmente riconosciuto e valorizzato anche in ambito familiare.

Come negli altri grandi cambiamenti della vita, una strategia di precauzione degli effetti indesiderati è quella dell'anticipazione: ipotizzare preventivamente ciò che sarà la propria modalità e stile di vita dopo il pensionamento potrebbe essere di grande aiuto per non arrivare emotivamente impreparati in prossimità della soglia pensionistica, dimessi gli abiti da lavoro, ma ancora alla ricerca di una identità che si possa sentire autenticamente propria.

Considerati gli effetti che il pensionamento produce a livello personale e sociale, il periodo di passaggio dal lavoro al "non lavoro" dovrebbe essere largamente salvaguardato attraverso progetti e azioni educative, che tendano a favorire i bisogni e gli intenti di continuità e discontinuità dei soggetti nel nuovo contesto di vita che si va figurando: il che implica un'attenzione specifica agli aspetti relazionali, emotivi e cognitivi, sostenuti da processi di socializzazione degli stessi pensionandi e

pensionande, affinché ottengano una presa di coscienza individuale rispetto al tempo che ha da venire, e una strategia personale per affrontarlo.

Dedicarsi ad attività di volontariato pare, infatti, anche dalle parole del campione intervistato, essere una modalità attiva nel gestire positivamente la transizione, poiché si trasforma in spazio adeguato per valorizzare la risorsa tempo, oltre a rappresentare una efficace risposta etica e valoriale alle motivazioni di disponibilità verso il prossimo e di volontà di rendersi ancora utili, per sé e gli altri. Inoltre, il mondo del no-profit offre gratificazioni diverse, che possono rispondere ai più svariati tipi di motivazione: dallo svolgere nel modo migliore l'impegno prefisso, al senso di gratificazione derivante dall'essere insieme e non sentirsi soli. Inoltre, il volontariato diventa un impegno responsabile, nell'ottica di una cittadinanza attiva e partecipata, in molti casi una occasione per valorizzare le proprie competenze e abilità.

Spetterebbe però non solo al singolo, ma anche al mondo del lavoro e alle politiche sociali combattere quei modelli culturali che rendono difficile il cambiamento e che fanno coincidere la pensione con una tappa obbligata dall'essere membro attivo della società che genera e produce, all'esserne ospite inoperoso e passivo, in cui prevale il disimpegno, il ritiro, il ripiegamento su di sé. Sarebbe auspicabile una riconfigurazione del ruolo del pensionato in una prospettiva di partecipazione e di utilità sociale, in considerazione di una sempre più ampia fase di vita non gravata da impegni occupazionali e per lo più caratterizzata da stato di effettivo benessere. La fine del ruolo lavorativo si potrebbe così prefigurare sempre di più come occasione per attivarsi su altri piani e attività, sviluppare i propri interessi e dedicarsi a sé e alla famiglia, limitando l'incidenza di elementi negativi, di problematicità e disagio legati al senso di inutilità e di invecchiamento, ed affrontare il tempo che ha da venire da protagonista.

A tal proposito, sarebbe interessante e utile per proseguire idealmente nell'indagare più da vicino il processo di pensionamento allargare il campione di riferimento e raccogliere le testimonianze di persone che vivono in realtà diverse da quella milanese, in piccoli centri urbani o in campagna, con una storia professionale, personale, familiare, di genere e generazione ancora più diversificata e frammentaria. Soggetti gravemente svantaggiati, dalle precarie condizioni economiche e di salute, povere ed emarginate, prive di significative relazioni sociali, amicali e appartenenti ad

altre culture. Tutti elementi che concorrono in un intreccio indissolubile e non sempre scomponibile a determinare la transizione al “non lavoro”.

Alla luce di tali riflessioni, potrebbe anche essere ipotizzabile riconoscere forme di accompagnamento alla pensione - che si qualificano come specificatamente educative - diverse da quelle considerate nel presente studio e rivolgere un laboratorio di narrazione (auto)biografica ad un gruppo di partecipanti non soliti a raccontarsi e con scarsa capacità di elaborazione soggettiva. Sarebbe poi necessario avviare un confronto rispetto agli effetti ottenuti dall'uso della scrittura di sé, per comprendere se davvero si rivela sempre strumento di elaborazione dell'esperienza, capace di sviluppare conoscenza e apprendimento, in quanto generatrice di processi di (auto)riflessione e (auto)formazione tramite cui è possibile esplicitare percorsi individuali di ri-significazione cognitivo-emotiva della vita, verso nuove progettualità, in un graduale cambiamento di prospettiva di sé e della realtà circostante, così come è emerso dalle parole dei testimoni ascoltati.

Lontani dall'essere vicini a qualsiasi conclusione, si potrebbero quindi identificare differenti ed ulteriori iter di approfondimento circa il passaggio al “non lavoro”, da cui potrebbero scaturire importanti domande che potrebbero a loro volta guidare verso l'individuazione di modalità altre per pensare e progettare un'educazione alla pensionamento. Infatti, come ci ricorda Caronia: “I risultati di una ricerca in pedagogia offrono alla prassi più un ingrandimento sulle domande da porsi per interpellare una realtà educativa che risposte definitive su cosa essa sia o sarebbe se”¹⁹⁷.

¹⁹⁷Caronia L. (1997), *Costruire la conoscenza. Interazione e interpretazione nella ricerca in campo educativo, op. cit.*, p. 37.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

I riferimenti bibliografici riportati sono specificamente riconducibili ai temi trattati e approfonditi nel presente progetto di ricerca: la **ricerca nelle scienze della formazione**, **l'educazione in età adulta e nel corso della vita** - con particolare attenzione ai **processi d'invecchiamento** e alla **transizione dal lavoro al pensionamento** - le **teorie e pratiche narrative** e le pubblicazioni ed i contributi di ricerca in cui si fa riferimento all'uso di **T-LAB**.

La ricerca nelle scienze della formazione

- Avalle U., Maranzana M., Sacchi P. (2002), *La conoscenza e la ricerca*, Zanichelli, Bologna
- Baldacci M. (2001), *La metodologia della ricerca pedagogica. L'indagine empirica nell'educazione*, Bruno Mondadori, Milano
- Balduzzi G.E., Telmon V. (a cura di) (1990), *Oggetto e metodo della ricerca in campo educativo. Le voci di un recente incontro*, Clueb, Bologna
- Becchi E., Vertecchi B. (a cura di) (1984), *Manuale critico della sperimentazione e della ricerca educativa*, Franco Angeli, Milano
- Bertolini P. (1983), *Pedagogia e scienze umane*, Clueb, Bologna
- Bertolini P. (1988), *L'esistere pedagogico. Ragioni e limiti di una pedagogia come scienza fenomenologicamente fondata*, La Nuova Italia, Firenze
- Bertolini P. (2005), *Ad armi pari. La pedagogia a confronto con le altre scienze sociali*, UTET, Torino
- Borg W.R., Gall M.D., Gall J.P. (2007), *Educational research: an introduction*, Longman, New York-London
- Bove C. (2009) *Ricerca educativa e formazione. Contaminazioni metodologiche*, Franco Angeli, Milano
- Cambi F. (1976) *La ricerca in pedagogia*, Le Monnier, Firenze
- Cardano M. (2003), *Tecniche di ricerca qualitativa. Percorsi di ricerca nelle scienze sociali*, Carocci, Roma
- Caronia L. (1997), *Costruire la conoscenza. Interazione e interpretazione nella ricerca in campo educativo*, La Nuova Italia, Firenze
- Coggi C., Ricchiardi P. (2005), *Progettare la ricerca empirica in educazione*, Carocci, Roma
- Demetrio D. (1992), *Micropedagogia. La ricerca qualitativa in educazione*, La Nuova Italia, Firenze

- Denzin N.K. (2005), *The sage handbook of qualitative research*, Sage Publication, London
- Dewey J. (1984), *Le fonti di una scienza dell'educazione*, La Nuova Italia, Firenze
- Flick U. (2006), *An introduction to qualitative research*, Sage, Los Angeles-London
- Fornaca R. (1999), *La ricerca storico-pedagogica*, La Nuova Italia, Firenze
- Fornaca R. (2005), *Educazione, pedagogia e nuove problematiche conoscitive*, ETS, Pisa
- Gattico E., Mantovani S. (a cura di) (1998), *La ricerca sul campo in educazione. I metodi quantitativi*, Bruno Mondadori, Milano
- Iori V. (1996), *Lo spazio vissuto. Luoghi educativi e soggettività*, La Nuova Italia, Firenze
- Guba E., Lincoln Y. (1985), *Naturalistic inquiry*, Sage, Beverly Hills
- Iori V. (2000), *Filosofia dell'educazione. Per una ricerca di senso nell'agire educativo*, Guerini, Milano
- Lewin K. (2005), *La teoria, la ricerca, l'intervento*, Il Mulino, Bologna
- Mantovani S. (a cura di) (2002), *La ricerca sul campo in educazione. I metodi qualitativi*, Bruno Mondadori, Milano
- Mariani A. (a cura di) (2011), *25 anni di pedagogia*, Franco Angeli, Milano
- Massa R. (1990), *Istituzioni di pedagogia e scienze dell'educazione*, Laterza, Roma-Bari
- Mortari L. (2003), *Apprendere dall'esperienza. Il pensare riflessivo nella formazione*, Carocci, Roma
- Mortari L. (2004), *Linee di epistemologia della ricerca pedagogica*, Libreria Universitaria Editrice Verona, Verona
- Mortari L. (2007), *Cultura della ricerca e pedagogia. Prospettive epistemologiche*, Carocci, Roma
- Mortari L. (2009), *Ricercare e riflettere. La formazione del docente professionista*, Carocci, Roma
- Mortari L. (a cura di) (2010), *Dire la pratica*, Bruno Mondadori, Milano
- Patton M. Q. (1998), *Qualitative research & evaluation methods*, Sage, Thousand Oaks (CA)
- Ricolfi L. (a cura di) (1997), *La ricerca qualitativa*, La Nuova Italia Scientifica, Roma
- Silverman D. (2001), *Interpreting qualitative data. Methods for analysing talk, text and interpretations*, Sage Publications, London
- Silverman D. (2002), *Come fare ricerca qualitativa*, Carocci, Roma
- Sorzio P. (2005), *La ricerca qualitativa in educazione. Problemi e metodi*, Carocci, Roma
- Tarozzi M. (2001), *Pedagogia generale. Storie, idee, protagonisti*, Guerini, Milano
- Tarozzi M. (2008), *Che cos'è la grounded theory*, Carocci, Roma.
- Tobin J., Wu D., Davidson D. (1998), *Infanzia in tre culture. Giappone, Cina e Stati Uniti*, Raffaello Cortina, Milano
- Viganò R. (2002), *Pedagogia e sperimentazione. Metodi e strumenti per la ricerca educativa*, Vita e Pensiero, Milano

L'educazione in età adulta e nel corso della vita

- AA.VV. (1995-1998), *Adulthood*, Guerini, Milano
- AA.VV. (2003), *Diotima. Il pensiero della differenza sessuale*, La Tartaruga, Milano

- Alberici A. (2000), *Educazione in età adulta. Percorsi biografici nella ricerca e nella formazione*, Armando Editore, Roma
- Alberici A. (2002), *Imparare sempre nella società della conoscenza*, Bruno Mondadori, Milano
- Alberici A. (2002), *L'educazione degli adulti*, Carocci, Roma
- Alberici A., Demetrio D. (2002), *Istituzione di educazione degli adulti. Il metodo autobiografico*, Guerini, Milano
- Alberici A., Demetrio D. (2002), *Istituzione di educazione degli adulti. Saperi, competenze e apprendimento permanente*, Guerini, Milano
- Alberici A. (2008), *La possibilità di cambiare. Apprendere ed apprendere come risorsa strategica per la vita*, Franco Angeli, Milano
- Alberici A., Orefice P. (2008), *Le nuove figure professionali della formazione in età adulta*, Franco Angeli, Milano
- Alberici A., Catarsi C., Colapietro V., Loiodice I. (2008), *Adulti e università. Sfide ed innovazioni nella formazione universitaria e continua*, Franco Angeli, Milano
- Arendt H. (1987), *La vita della mente*, Il Mulino, Bologna
- Bauman Z. (1999), *La società dell'incertezza*, Il Mulino, Bologna
- Bauman Z. (2000), *Modernità liquida*, Laterza, Roma-Bari
- Bauman Z. (2003), *Intervista sull'identità*, Laterza, Roma-Bari
- Blandino G., Granieri B. (1995), *La disponibilità ad apprendere. Dimensioni emotive nella scuola e formazione degli insegnanti*, Raffaello Cortina, Milano
- Bruscaglioni M. (2008), *La gestione dei processi nella formazione degli adulti*, Franco Angeli, Milano
- Bruschi B., Mariani A. M. (2011), *Pedagogia virtuale. Adulti in rete ed educazione informale*, Unicopli, Milano
- Cambi F., (2010), *La cura di sé come processo formativo. Tra adultità e scuola*, Laterza, Roma-Bari
- Canestrari R. (2002), *Itinerari del ciclo di vita. Adolescenza, mezza età, vecchiaia*, Clueb, Bologna,
- Castagna M. (2008), *L'analisi transazionale nella formazione degli adulti*, Franco Angeli, Milano
- Castelli C. (2004), *Le età della vita. Aspetti psicologici*, Franco Angeli, Milano
- Castiglioni M. (a cura di) (2011), *L'educazione degli adulti: tra crisi e ricerca di senso*, Unicopli, Milano
- Catani M., Marmo C., Morgagni D. (2008), *Adulti si nasce. L'educazione degli adulti tra approcci legislativi, teorici, metodologici*, Franco Angeli, Milano
- Ce.Ri.Fo.P. (a cura di) (1998), *Formazione permanente e contesto europeo. Casi e documenti*, Vita e Pensiero, Milano
- Ceruti M. (1986), *Il vincolo e la possibilità*, Feltrinelli, Milano
- Chiantera A., Cocever E. (a cura di) (1996), *L'educatore, la vita quotidiana, l'educazione: elaborare l'esperienza attraverso l'educazione*, Clueb, Bologna
- Cugno A. (2004), *Il dialogo tra le generazioni. Formazione e comunicazione oltre le frontiere*, Franco Angeli, Milano
- Dallari M. (2000), *I saperi e l'identità. Costruzione delle conoscenze e della conoscenza di sé*, Guerini, Milano
- Dallari M. (2005), *La dimensione estetica della paideia. Fenomenologia, arte, narratività*, Erickson Trento
- De Natale M. L. (2001), *Educazione degli adulti*, La Scuola, Brescia

- De Natale M. L., Simonetti C., Zanfoni E. (a cura di) (2001), *Adulti in cerca di educazione. Proposte di pedagogia familiare*, Vita e Pensiero, Milano
- Demetrio D. (1986), *Saggi sull'età adulta*, Unicopli, Milano
- Demetrio D. (1990), *L'età adulta. Teorie dell'identità e pedagogie dello sviluppo*, Carocci, Roma
- Demetrio D. (1995), *L'educazione nella vita adulta*, La Nuova Italia Scientifica, Roma
- Demetrio D. (1995), *L'educazione nella vita adulta. Per una teoria fenomenologica dei vissuti e delle origini*, Carocci, Roma
- Demetrio D. (1996), *L'educazione degli adulti: gli eventi e i simboli*, CUEM, Milano
- Demetrio D. (1997), *Manuale di educazione degli adulti*, Laterza, Roma-Bari
- Demetrio D. (1998), *Tornare a crescere. L'età adulta tra persistenze e cambiamenti*, Guerini, Milano
- Demetrio D., Donini E., Mapelli B., Natoli S., Piazza M., Segre A. (a cura di) (1999), *Il libro della cura di sé, degli altri, del mondo*, Rosenberg & Sellier, Torino
- Demetrio D. (2003), *Filosofia dell'educazione ed età adulta. Simbologie, miti e immagini di sé*, UTET, Torino
- Demetrio D. (2005), *In età adulta. Le mutevoli fisionomie*, Guerini, Milano
- Demetrio D. (2007), *Pensare la formazione. Strutture esplicative, trame concettuali, modelli di organizzazione*, Bruno Mondadori, Milano
- Demetrio D. (2009), *L'interiorità maschile. La solitudine degli uomini*, Raffaello Cortina, Milano
- Demetrio D. (2010), *L'educazione non è finita. Idee per difenderla*, Raffaello Cortina, Milano
- Facchini C. (2005), *Diventare adulti. Vincoli economici e strategie familiari*, Guerini, Milano
- Foucault M. (1993), *La cura di sé. Storia della sessualità vol. 3*, Feltrinelli, Milano
- Foucault M. (2003), *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France (1981-1982)*, Feltrinelli, Milano
- Fortunato I. (2008), *Le unità di apprendimento nei laboratori di educazione degli adulti*, Franco Angeli, Milano
- Galli N. (2006), *Pedagogia della famiglia ed educazione degli adulti*, Vita e Pensiero, Milano
- Gardner H. (1994), *Intelligenze multiple*, Anabasi, Milano
- Grazzani Gavazzi I. (a cura di) (2004), *La competenza emotiva. Studi e ricerche nel ciclo di vita*, Unicopli, Milano
- Gelpe E. (2005), *Educazione degli adulti. Inclusione ed esclusione*, Guerini, Milano
- Girotti L. (2006), *Progettarsi. L'orientamento come compito educativo permanente*, Vita e Pensiero, Milano
- Hake B. J., Laot F. F. (2009), *The social question and adult education*, Peter Lang GmbH, Frankfurt
- Hendry L., Kloep M., *Lo sviluppo nel ciclo di vita*, Il Mulino, Bologna, 2002
- Hillman J. (2000), *La forza del carattere*, Adelphi, Milano
- Inghilleri P. (2004), *Psicologia dello sviluppo. L'evoluzione individuale e sociale nel corso della vita*, Guerini, Milano
- Istat (a cura di) (2004), *Rapporto Annuale. La situazione del paese*, Roma
- Knasel E., Meed J., Rossetti A. (2002), *Apprendere sempre. L'apprendimento continuo nel corso di vita*, Raffaello Cortina, Milano

- Knowles Malcolm S. (1996), *La formazione degli adulti come autobiografia. Il percorso di un educatore tra esperienza e idee*, Raffaello Cortina, Milano
- Knowles M., Holton E., Swanson R. (2008), *Quando l'adulto impara. Pedagogia e andragogia*, Franco Angeli, Milano
- Lagrasta G. (2003), *Formazione degli adulti. Il metodo autobiografico*, Anicia, Roma
- Loiodice I. (2008), *Non perdere la bussola. Orientamento e formazione in età adulta*, Franco Angeli, Milano
- Loro D. (2008), *Formazione ed etica delle professioni. Il formatore e la sua esperienza*, Franco Angeli, Milano
- Manildo G. (2008), *L'educazione degli adulti tra continuità ed educazione*, Franco Angeli, Milano
- Manildo G. (2008), *Progettare l'educazione degli adulti con le risorse europee*, Franco Angeli, Milano
- Mariani A. M. (2006), *Educazione informale tra adulti. Pedagogia e conversazione*, Unicopli, Milano
- Mariani A. M. (a cura di), (2009), *Fragilità. Sguardi interdisciplinari*, Unicopli, Milano
- Mariani A. M. (a cura di), (2011), *Legami. Vincoli che soffocano o risorse che sostengono?*, Unicopli, Milano
- Merrill B. (2009), *Learning to change? The role of identify and learning careers in adult education*, Peter Lang GmbH, Frankfurt
- Mezirow J. (2003), *Apprendimento e trasformazione. Il significato dell'esperienza e il valore della riflessione nell'apprendimento degli adulti*, Raffaello Cortina, Milano
- Morgagni E., Pepa L., *Età adulta: il sapere come necessità. Cambiamenti e dinamiche della formazione*, Guerini, Milano
- Quaglino G. P. (a cura di) (2004), *Autoformazione. Autonomia e responsabilità per la formazione di sé nell'età adulta*, Raffaello Cortina, Milano
- Quaglino G. P. (2011), *La scuola della vita. Manifesto della terza formazione*, Raffaello Cortina, Milano
- Santerini M., Mariani A. M. (2006), *Educazione adulta. Manuale di educazione degli adulti*, Unicopli, Milano
- Sugarman L. (2003), *Psicologia del ciclo di vita. Modelli teorici e strategie d'intervento*, Raffaello Cortina, Milano
- Surian A. (a cura di) (2002), *Un'altra educazione è possibile. Forum mondiale dell'educazione di Porto Alegre*, Editori Riuniti, Roma
- Tramma S. (2000), *Educazione degli adulti*, Guerini, Milano
- Tramma S. (2005), *Educazione e modernità. La pedagogia e i dilemmi della contemporaneità*, Carocci, Roma
- Tramma S. (2009), *Che cos'è l'educazione informale*, Carocci, Roma
- Tramma S. (2009), *Pedagogia della comunità. Criticità e prospettive educative*, Franco Angeli, Milano
- Tramma S. (2010), *Pedagogia sociale*, Guerini, Milano
- Van Houten C. (2009), *Risvegliare la volontà. Il nuovo apprendimento dell'adulto*, Guerini, Milano

I processi di invecchiamento e la transizione dal lavoro al pensionamento

- AA.VV. *Le emozioni nell'invecchiamento* (1977), Obiettivo Psicologia s.r.l.,www.opsonline.it.
- AA.VV. (1995), *I nuovi anziani*, Ist. Rezzara, Vicenza
- AA.VV. (1996), *Vecchiaia e pregiudizio*, Ediesse, Roma
- AA.VV. (1997), *L'anziano attivo. Proposte e riflessioni per la terza e quarta età*, Fondazione Agnelli, Torino
- AA.VV. (1999), *Mobilità e qualità della vita degli anziani*, Franco Angeli, Milano
- AA.VV. (2002), *Anziani: stato di salute e reti sociali*, Guerini, Milano
- AA.VV. (2002), *Anziani. Tra bisogni in evoluzione e risposte innovative*, Franco Angeli, Milano
- AA.VV. (2002), *Una società per tutte le età*, EdUP, Roma
- Abate G., Fabbriotti E., Iengo F., Lucchetta G.A., Paesani L., Spedicato E. (1990) *Riflessioni sulla gerontologia. Letture interdisciplinari*, Vecchio Faggio Editore, Chieti
- Abate G., Antonini F. M., Carli E., Ceccato S., Cuzzupoli M., Magnolfi S., Maraini D., Oliverio A., Spedicato E. (1991) *Sulla vecchiezza. Schemi di lettura*, Vecchio Faggio Editore, Chieti
- Abburà L., Donati E. (2004), *Ageing. Verso un mondo più maturo. Il mutamento delle età come fattore di innovazione sociale*, Quaderni di ricerca Ires Piemonte, n. 104.
- Abburà L., Donati E. (2007), *I nuovi cinquantenni fra occupazione e attività. Transizioni nel corso della vita adulta: comportamenti individuali e gestioni aziendali*, Quaderni di ricerca Ires Piemonte, n. 114
- Abburà L., Donati E. (2008), *Nuovi cinquantenni e secondi cinquant'anni. Donne e uomini adulti in transizione verso nuove età*, Franco Angeli, Milano
- Albanese A., Facchini C., Vitrotti G. (2006), *Dal lavoro al pensionamento. Vissuti, progetti*, Franco Angeli, Milano
- Albanese O., Cesa-Bianchi M. (2004), *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*, Unicopli, Milano
- Alberici A., Demetrio D. (2002), *Istituzione di educazione degli adulti. Saperi, competenze e apprendimento permanente*, Guerini, Milano
- Aliani Pratesi M. Elisa (2004), *In pensione? Suggestimenti pratici per viverla al meglio*, L'Autore Libri, Firenze
- Amoretti G., Ratti M. T. (1991), *Le funzioni cognitive nella terza età*, La Nuova Italia Scientifica, Roma
- Amoretti G., Ratti M. T. (1994), *Psicologia e terza età*, La Nuova Italia Scientifica, Roma
- Andreani Dentici C., Amoretti G., Cavallini E. (2004), *La memoria degli anziani. Una guida per mantenerla in efficienza*, Erickson, Trento
- Anolli L., Legrenzi P. (2006), *Psicologia generale*, Il Mulino, Bologna
- Antonini F. (1998), *I migliori anni della nostra vita*, Bruno Mondadori, Milano
- Amery J. (1988), *Rivolta e rassegnazione. Sull'invecchiare*, Bollati Boringhieri, Torino
- Attias Donfut C., Segalen M. (2005), *Il secolo dei nonni. La rivalutazione di un ruolo*, Armando Editore, Milano
- Aveni Casucci M. A. (1992), *Psicogerontologia e ciclo di vita*, Mursia, Milano
- Bandura A. (2000), *Autoefficacia: teoria e applicazioni*, Erickson, Trento

- Baroni M. R., Getrevi A. (2005), *La valutazione psicologica dell'anziano*, Carocci, Roma
- Barucci M. (1989), *Psicogerontologia*, UTET, Torino
- Bauman Z. (2009), *L'arte della vita*, Laterza, Roma-Bari.
- Beauvoir S. de (2002), *La terza età*, Einaudi, Torino
- Bernardini S. (2003), *La società anziana. Ovvero: l'altra faccia delle società avanzate*, Franco Angeli, Milano
- Bertin G. (2009), *Invecchiamento e politiche per la non autosufficienza*, Erickson, Trento
- Blangiardo G. (a cura di) (1999), *L'invecchiamento demografico nei comuni lombardi. Tendenze, prospettive e problematiche*, Guerini, Milano
- Bobbio N. (1996), *De senectute e altri scritti autobiografici*, Einaudi, Torino
- Bonifazi C., Menniti A., Palomba R. (a cura di) (1996), *Bambini, anziani, immigrati. Le opinioni degli italiani in una indagine dell'Istituto di ricerche sulla popolazione*, La Nuova Italia, Firenze
- Borghetti M. V. (1995), *I tuoi diritti di anziano*, Hoepli, Milano
- Bossio F. (2002), *Formazione e quarta età. Prospettive pedagogiche*, Filena, Napoli
- Bossio F. (2008), *Il divenire della forma. Riflessioni pedagogiche sulla senescenza*, Filena, Napoli
- Bramanti D. (2004), *Passaggi di consegne. La transizione all'età anziana nella prospettiva relazionale*, Vita e Pensiero, Milano
- Brizioli E., Pesaresi F., Trabucchi M. (a cura di) (2002) *Residenze sanitarie per anziani*, Il Mulino, Bologna
- Butler R. (1967), *Ageism: another form of bigotry*, Sage Publication, London
- Camdessus B. (1991), *I nostri genitori invecchiano. Le crisi familiari della quarta età*, Raffaello Cortina, Milano
- Capanna F. (2002), *Fine serie. Riflessioni sulla terza e quarta età*, Archetipi, La Spezia
- Caporale V. (2002), *Verso la società degli anziani. Per una pedagogia della tradizione*, Cacucci, Bari
- Caporale V. (2004), *Educazione permanente e anziani*, Cacucci, Bari
- Caporale V. (2005), *Anziani risorsa educativa*, Cacucci, Bari
- Caretta F., Petrini M., Sandrin L. (2002), *Il valore di una presenza. Educarsi all'anzianità*, Edizioni Paoline, Milano
- Casazza S., Facchini C. (2002), *Anziani. Tra bisogni in evoluzione e risposte innovative*, Franco Angeli, Milano
- Catelnovo M., Catene S., Cavallin G. (2010), *Paesi che vai nonni che trovi. Alla scoperta della terza età*, Istresco, Treviso
- Casu M., Nuvoli G. (2005), *Giovani, anziani ed esperienze interattive*, EDES, Sassari
- Cavalieri U. (1991), *Per invecchiare meglio. Una nuova scienza?*, Franco Angeli, Milano
- Cavallaro R. (1991), *In pensione col dottor Faust. Un'indagine empirica su anziani e società*, Bonanno, Acireale (CT)
- Ceccarini L., Dal Ferro G., Orviati S. (1997), *Ruolo sociale ed inserimento nel territorio*, Ist. Rezzara, Vicenza
- Centemeri L. (1999), *Non è l'età. Vite di anziani alla ricerca della città relazionale*, Franco Angeli, Milano
- Censis, (2005), *39° rapporto sulla situazione sociale del paese*, Franco Angeli, Milano
- Cesa-Bianchi M. (1987), *Psicologia dell'invecchiamento. Caratteristiche e problemi*, La Nuova Italia Scientifica, Roma

- Cesa-Bianchi G., Cristini C. (1997), *Adattamento, timore, speranze: la qualità della vita in un campione di 100 ultra sessantenni*, N.P.S., Rivista della formazione Centro Praxis, XVII
- Cesa-Bianchi M. (1998), *Giovani per sempre? L'arte di invecchiare*, Laterza, Roma-Bari
- Cesa-Bianchi G., Cristini C. (2006), *L'anziano e la sua psicologia*, GAM, Rudiano
- Cesa-Bianchi M., Cristini C. (2009), *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*, Guida, Napoli
- Cesareo, V. (2002), *L'anziano attivo manager di sé stesso*, Atti del XVII Convegno Internazionale dell'EURAG "Anziani attivi: per un ruolo da protagonisti nell'Europa del XXI secolo", Torino
- CER-SPI, Diciassettesimo rapporto, febbraio 2008 *Un paese per i giovani, un paese per anziani. Come riscrivere il patto intergenerazionale*
- Chattat R. (2004), *L'invecchiamento. Processi psicologici e strumenti di valutazione*, Carocci, Roma
- Chretien F. (1997), *Non più giovani ma con un bagaglio di esperienza, saggezza e humor*, Paoline Editoriali Libri, Milano
- Cicerone (1987), *La vecchiezza*, Rizzoli, Milano
- CISL Federazione Nazionale Pensionati (1997), *Anziani '97. Tra emarginazione e opportunità. Rapporto sulla condizione della persona anziana*, Lavoro, Roma
- CISL Federazione Nazionale Pensionati (1999), *Anziani '98. Tra uguaglianza e diversità. 2° rapporto sulla condizione della persona umana*, Lavoro, Roma
- CISL Federazione Nazionale Pensionati (2001), *L'integrazione possibile. 3° rapporto sulla condizione della persona anziana*, Lavoro, Roma
- CISL Federazione Nazionale Pensionati (2002), *Quantità e qualità. 4° rapporto sulla condizione della persona anziana*, Lavoro, Roma
- CISL Federazione Nazionale Pensionati (2005), *Anziani 2003-2004. Realtà e attese. 5° rapporto sulla condizione della persona anziana*, Edizioni Lavoro, Roma
- Colasanto M., Marcaletti F. (2007), *Lavoro e invecchiamento attivo. Una ricerca sulle politiche a favore degli over 45*, Franco Angeli, Milano
- Comidan (a cura di) (1998), *Nuova cultura per nuovi anziani*, Franco Angeli, Milano
- Comune di Milano (a cura di) (2001), *La persona anziana nella grande città. Riqualificazione urbana e rete dei servizi nell'European Urban Pilot Project*, Franco Angeli, Milano
- Consolo P. (2010), *Alba d'autunno. La nuova anzianità*, Laterza, Roma-Bari
- Corita F. (2010), *Nonni. Istruzioni per l'uso*, Sovera Edizioni, Roma
- Cornoldi C., De Beni R. (2005), *Vizi e virtù della memoria*, Giunti, Firenze
- Corradini L., Dal Ferro G., Scortegagna R. (2002), *Riprogettare la vita dopo la pensione*, Ist. Rezzara, Vicenza
- Costanzi C. (2000), *Pionieri. Considerazioni e suggestioni per un progetto sull'invecchiamento*, Franco Angeli, Milano
- Cristini C., Rizzi R., Zago S. (2005), *La vecchiaia tra salute e malattia*, Pendragon, Bologna
- Csikszentmihalyi M. (1990), *Flow*, Harper and Row, New York
- Dal Sasso G., Pigatto S. (2001), *L'anziano e la sua memoria*, Bollati Boringhieri, Torino
- Daniele D., Vita A. (2010), *Diventare nonni è un evento straordinario. Consigli e risposte per vivere al meglio il rapporto con i propri nipoti*, psicoline.it
- De Beni R., Caretti B., Moè A., Pazzaglia F. (2008), *Manuale di psicologia della personalità e delle differenze individuali*, Il Mulino, Bologna

- De Beni R. (2009), *Psicologia dell'invecchiamento*, Il Mulino, Bologna
- De Beauvoir S. (1970) *La terza età*, Einaudi, Torino
- Dell'Orto F., Taccani P. (2002), *Conoscere la vecchiaia. Manuale per operatori sociali, educatori e sanitari*, Carocci, Roma
- Di Goia G. (1998), *Anziani oggi. Modelli di riorganizzazione territoriale*, Gregoriana Libreria Editrice, Padova
- Di Prospero B. (a cura di), (2004) *Il futuro prolungato. Introduzione alla psicologia della terza età*, Carocci, Roma
- Di Salvo S. (2008), *Depressione e invecchiamento*, Associazione per la ricerca sulla depressione, www.depressione-ansia.it.
- Erikson E. (2004), *Coinvolgimenti vitali nella terza età*, Armando Editore, Roma
- Facchini C. (a cura di) (2001), *Anziani, pluralità e mutamenti. Rapporto 2000 su condizioni sociali e demografiche, pensioni, salute e servizi in Lombardia*, Franco Angeli, Milano
- Facchini C. (a cura di) (2003), *Invecchiare: un'occasione per crescere*, Franco Angeli Milano
- Farnetani I. (2009), *Nonni autorevoli. Una guida per affrontare con equilibrio il nuovo ruolo e seguire la crescita dei nipoti nell'armonia familiare*, Mondadori, Milano
- Fearnley-Whittingstall J. (2008), *Il manuale dei bravi nonni*, Tea, Milano
- Ferland F. (2009), *Essere nonni oggi e domani. Piaceri e trabocchetti*, San Paolo, Milano
- Folin A. (2005), *Fare a meno dei vecchi. Una proposta indecente*, Marsilio, Venezia
- Fondazione Leonardo (a cura di) (2001), *Secondo rapporto sugli anziani in Italia 2000-2001*, Franco Angeli, Milano
- Fossa G. (1996), *Il territorio della terza età*, Rosenberg & Sellier, Torino
- Frabboni F., Dozza L. (2012), *Lo sguardo dei nonni, Ritratti generazionali*, Franco Angeli, Milano
- Frabboni F., Baldacci M., Pinto M. F., *Continuare a crescere. L'anziano e l'educazione permanente*, Franco Angeli, Milano.
- Frey L. (2003), *Le condizioni di vita degli anziani in Italia*, Franco Angeli, Milano
- Friedan B. (2000), *L'età da inventare*, Frassinelli, Milano
- Gagliardi C., Marcellini F., Torelli A. (1999), *Gli anziani cittadini d'Europa*, Franco Angeli, Milano
- Gallina V., Lichtner M. (1996), *L'educazione degli adulti in Italia. Primo rapporto nazionale*, Franco Angeli, Milano
- Gaullier X. (1989), *Seconda carriera e terza età. Progetti per la seconda parte della vita*, Edizioni Olivares, Milano
- Giardina S. (2005), *La vecchiaia e i suoi volti. Una lettura etico antropologica sulle anzianità nella società contemporanea*, Franco Angeli, Milano
- Giumelli G. (1998), *Una nuova vecchiaia*, Guerini, Milano
- Golini A., Rosina A. (a cura di) (2011), *Il secolo degli anziani. Come cambierà l'Italia*, Il Mulino, Bologna
- Grano C., Lucidi F. (2005), *Psicologia dell'invecchiamento e promozione della salute*, Carocci, Roma
- Guerrini G. (1991), *Anni d'argento*, EdiSpi, Roma
- Guidolin E., Piccoli G. (1991), *L'imbarazzo della vecchiaia. Lettura psicopedagogica della condizione anziana*, Gregoriana Libreria Editrice, Padova
- Guillemard A. (2007), *Una nuova gestione delle età in una società longeva*, La Rivista delle Politiche Sociali, n. 3, p. 131-147

- Hillman J. (1990), *Senex et puer. Un aspetto del presente storico e psicologico*, Marsilio, Venezia
- Hogg M. A., Abrams D., (1988), *Social identifications*, Routledge, London
- Ikeda D. (2001), *L'età della saggezza. Gli anziani nell'epoca contemporanea*, Esperia, Peschiera Borromeo
- Istat (1996), *Rapporto sull'Italia*, Il Mulino, Bologna
- Istat (1997), *Anziani in Italia*, Il Mulino, Bologna
- Istat (2007), *L'assistenza residenziale e socio assistenziale in Italia - Anno 2004*, Istat, Roma
- Istat (2009), *La povertà in Italia nel 2008*, Istat, Roma
- Istat (2010), *Indicatori demografici. Anno 2009*, Istat, Roma
- Istat (2010), *La povertà in Italia, nel 2009*, Istat, Roma
- Istat (2010), *I consumi delle famiglie. Anno 2009*, Istat, Roma
- Istat (2011), *La situazione del Paese nel 2010*, Istat, Roma
- Jahoda M. (1982), *Employment and unemployment*, Cambridge University Press, Cambridge
- Jedlowski P. (2005), *Un giorno dopo l'altro. La vita quotidiana fra esperienza e routine*, Il Mulino, Bologna
- Kim E. J., Moen P. (2002), *Retirement transitions, gender and psychological well-being: a life-course, ecological model*. The Journals of Gerontology, 57, 3
- Laicardi C., Pezzati L. (2000), *Psicologia dell'invecchiamento e longevità*, Il Mulino, Bologna
- Lazzarini G., Santagati M., (2008), *Anziani, famiglie e assistenti. Sviluppi del welfare locale tra invecchiamento e immigrazione*, Franco Angeli, Milano
- Laniado N., Pietra G. (2006), *W i nonni. Alla scoperta di un ruolo da sempre importante e oggi tutto da inventare*, Red Edizioni, Milano
- Leccardi C. (2009), *Sociologie del tempo. Soggetti e tempo nella società dell'accelerazione*, Laterza, Roma-Bari
- Levi Montalcini R. (2001), *L'asso nella manica a brandelli*, Baldini e Castoldi, Milano
- Levi A. (1999), *La vecchiaia può attendere. Ovvero l'arte di restare giovani*, Bruno Mondadori, Milano
- Lewin K. (2005), *La teoria, la ricerca, l'intervento*, Il Mulino, Bologna
- Livi Bacci M. (1998) *La popolazione nella storia d'Europa*, Laterza, Roma-Bari
- Luppi E. (2008), *Pedagogia e terza età*, Carocci, Roma
- Mayer K.U. (2007), *Corsi di vita e life chances in prospettiva comparata*, La Rivista delle Politiche Sociali, n. 3, p. 237 – 277
- Marcaletti F. (2007), *L'orizzonte del lavoro. Il prolungamento dell'esperienza professionale nell'ageing society*, Vita e Pensiero, Milano
- Malpede C., Villosio C. (a cura di) (2009), *Dal lavoro al pensionamento. Più a lungo al lavoro e più attivi in pensione*, Franco Angeli, Milano
- Mani Sivasubramanian S. (2009), *Think, Write & RETIRE: how to turn words into wealth - easily!* MediKnow Publishing, Chennai, Tamilnadu, India
- Manzani D. (2002), *La depressione nell'anziano*, www.ilcounseling.it.
- Martinie M.M. (2005), *Il manuale dei nonni. La corsa non è finita, anzi...*, Elledici Editrice, Torino
- Maspoli A. (1999), *L'ultima sfida. Essere anziani nel nuovo millennio*, Dadò, Locarno
- Mazzara B., (1997), *Stereotipi e pregiudizi*, Il Mulino, Bologna

- Micheli G. (a cura di) (2002), *La nave di Teseo. La condizione anziana e l'identità nel cambiamento*, Franco Angeli, Milano
- Micheli G. (2009), *Sempregiovani & maiveccchi. Le nuove stagioni della dipendenza nelle trasformazioni demografiche in corso*, Franco Angeli, Milano
- Mendelson, R. A., Waxman B. (2006), *How to love your retirement: advice from hundreds of retirees*, Hundreds of Head Books, Atlanta, Georgia
- Miners R., Sedlar J. (2007), *Don't retire, REWIRE!*, Alpha, Penguin Group, Westminster London
- Mirabile M. L. (2008), *La gestione dell'invecchiamento attivo: dall'allungamento dell'età pensionabile ai nuovi rischi del lavoro maturo*, Quaderni Europei sul nuovo welfare, www.newwelfare.org
- Molinatto P. (2004), *Lavorare con gli anziani*, Gruppo Abele, Torino
- Morchio M. G. (1994), *L'identità ritrovata. La senescenza tra negazione e rinnovamento*, Franco Angeli, Milano
- Murranca G. (2008), *Il manuale del nonno. Il ruolo dei nonni nella realtà odierna*, L'Autore Libri Firenze, Firenze
- Natoli S. (2000), *La felicità di questa vita*, Bruno Mondadori, Milano
- Natoli S. (2004), *Parole della filosofia o dell'arte di meditare*, Feltrinelli, Milano
- Oliviero Ferrarsi A., (1977), *Maturità e vecchiaia*, Feltrinelli, Milano
- Oliverio Ferrarsi A. (2005), *Arrivano i nonni*, Rizzoli, Milano
- Palomba R., Misiti M., Sabatini D. (2001), *La vecchiaia può attendere*, IRP, Roma
- Pace D., Pisani S. (1998), *Le condizioni economiche degli anziani. 7° rapporto CER-SPI*, Laterza, Roma-Bari
- Pati L. (2010), *Il valore educativo delle relazioni tra le generazioni. Coltivare i legami tra nonni, figli, nipoti*, Affatà Editrice, Cantalupa (TO)
- Petrignani S. (1999), *Vecchi*, Baldini e Castoldi, Milano
- Piazza M. (2006), *Un po' di tempo per me. Ritrovare se stessi, vivere meglio*, Mondadori, Milano
- Pirone F. (2010), *La transizione dall'occupazione al pensionamento. Una ricerca tra i lavoratori anziani dell'industria automobilistica italiana*, Ediesse, Roma
- Ricci M. G., Ruggeri F. (a cura di), (2003), *Le radici del presente. Anziani, memoria, narrazione*, Franco Angeli, Milano
- Rosina A. (2009), *Non è un paese per giovani. L'anomalia italiana: una generazione senza voce*, Marsilio, Venezia
- Rossi A. (2004), *Anziani e assistenti immigrate. Strumenti per il welfare locale*, Ediesse, Roma
- Ruggeri F. (a cura di) (2000), *Anziani e affettività. La dimensione della problematica in una ricerca proposta dal Sindacato Italiano Pensionati CGIL*, Franco Angeli, Milano
- Ruggeri F. (a cura di) (2000), *Gli anziani come soggetto sociale. La FNP-CISL, le sue donne e i suoi uomini*, Franco Angeli, Milano
- Sansone V. (2000), *La quarta età. Inchiesta sul secolo dai capelli bianchi*, Editori Riuniti, Roma
- Sappa V., Ciairano S., Amos F. (2003), *Tempo libero e tempo "liberato". La sfida della transizione al pensionamento*, Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino, Torino
- Saraceno C. (1986) (a cura di), *Età e corso della vita*, Il Mulino, Bologna.

- Scaparro F. (1998), *Storie del mese azzurro. La vecchiaia narrata ai giovani*, Rizzoli, Milano
- Scortegagna R. (1996), *Progetto anziani*, Carocci, Roma
- Scortegagna R. (2005), *Invecchiare*, Il Mulino, Bologna
- Sharpley F. C. (1998), *Effects of Age of Retirement, Reason for Retirement, and Pre-retirement Training on Psychological and Physical Health during Retirement*, *Australian Psychologist*, 33-2.
- Sherr L. (2008), *Smart women don't retire - they break free: from working full-time to living full-time*, The Transition Network and Gail Rentsch, Foreword, SpringBoard Press, New York-Boston, Hachette Group
- Smeraldi E. (2008), *L'arte di essere nonni*, Editrice San Raffaele, Milano
- Spagnoli A. (1995), "... e divento sempre più vecchio". *Jung, Freud, la psicologia del profondo e l'invecchiamento*, Bollati Boringhieri, Torino
- Spagnoli A. (2005), *L'età dell'incertezza e l'illusione necessaria. Introduzione alla psicogeriatría*, UTET, Torino
- Spedicato E.I. (2003), *Senilità e dintorni*, Carabba, Lanciano
- SPI-CGIL, Cer (a cura di) (1996), *Gli anziani in Italia. 5° rapporto*, Ediesse, Roma
- SPI-CGIL, Cer (a cura di) (1997), *Gli anziani in Italia. 6° rapporto consumi pubblici e privati e condizioni di vita*, Ediesse, Roma
- Stim R., Warner R. (2008), *Retire happy: what you can do now to guarantee a great retirement*, USA TODAY/Nolo Series, Berkeley, CA
- Suardi T. (1993), *Invecchiare al femminile*, La Nuova Italia Scientifica, Roma
- Tamanza G. (2001), *Anziani. Rappresentazioni e transizioni dell'ultima età della vita*, Franco Angeli, Milano
- Thiel M. (1995), *Vivere da vivi. Asterischi sulla terza età*, San Paolo, Milano
- Tramma S. (2000), *Inventare la vecchiaia*, Meltemi, Roma
- Tramma S. (2000), *Il vecchio e il ladro. Invecchiamento e processi educativi*, Guerini, Milano
- Tramma S. (2003), *I nuovi anziani. Storia, memoria e formazione nell'età del grande cambiamento*, Meltemi, Roma
- Traxler A. J. (2011), *Ageism: an introduction*, www.webster.edu
- Vampini C. (2002), *La depressione nella terza età*, www.ilvillaggiodelsalute.com
- Vandelplas-Holper C. (2000), *Maturità e saggezza. Lo sviluppo psicologico dell'età adulta e della vecchiaia*, Vita e Pensiero, Milano
- Vegetti Finzi S. (2008), *Nuovi nonni per nuovi nipoti. La gioia di un incontro*, Mondadori, Milano
- Vergani C. (1997), *La nuova longevità*, Bruno Mondadori, Milano
- Viazzo P.P. (a cura di) (1992), *Una nuova mappa della vita: l'emergere della terza età*, Il Mulino, Bologna
- Viney L. L. (1993), *L'uso delle storie di vita nel lavoro con l'anziano*, Erickson, Trento
- Voli F. (2008), *Da oggi in pensione! Come riappropriarsi della vita quando si smette di lavorare*, Franco Angeli, Milano
- Voli F. (2010), *L'arte di essere nonni fantastici*, Franco Angeli, Milano
- Von Nordheim Nielsen F. (2005), *L'invecchiamento attivo: una politica centrale e prioritaria per l'Unione Europea, Quaderni Europei sul nuovo welfare*, www.newwelfare.org
- Walter H. (1999), *Vivere la vecchiaia*, Armando Editore, Roma
- Weiss R. (2005), *The experience of retirement*, Cornell University Press, Ithaca, London

- Zattoni M. (2007), *Il nonno e il laureato. Genitori, figli adulti, nonni e le relazioni familiari nella vita quotidiana*, San Paolo, Milano
- Zelinski E. J. (2009), *How to retire happy, wild, and free: retirement wisdom that you won't get from your financial advisor*, Visions International Publishing, Edmonton, Canada

Le teorie e pratiche narrative

- AA.VV. (2010), *Imparare dalle narrazioni*, Unicopli, Milano
- Agostino (1971), *Le confessioni*, Città Nuova, Roma
- Alberici A. (a cura di) (2001), *La parola al soggetto. Le metodologie qualitative nella ricerca e nella didattica universitaria*. Armando Editore, Roma
- Alheit P., Bron A., Brugger E., Dominicè P. (1995), *The biographical approach in European adult education*, Volkshochschule, Wien
- Alheit P., Bergamini S. (1996), *Storie di vita. Metodologie di ricerca per le scienze sociali*, Guerini, Milano
- Alheit P., Siig Andersen A., Merrill B., West L. (2007), *Using biographical and life history approaches in the study of adult and lifelong learning: European perspective*, Peter Lang GmbH, Frankfurt
- Antonietti A, Rota S. (2004), *Raccontare l'apprendimento. Il diario narrativo: come ricostruire e monitorare percorsi formativi*, Raffaello Cortina, Milano
- Atkinson R. (2002), *L'intervista narrativa*, Raffaello Cortina, Milano
- Baldassarre A.V. et al. (1999), *La vita come paradigma, l'autobiografia come strategia di ricerca – Form – Azione*, Edizioni dal sud Modugno, Bari
- Baldini E., Moroni F., Rotondi M. (a cura di) (1995), *Nuovi alfabeti. Linguaggi e percorsi per ripensare la formazione*, Angeli, Milano
- Balsamo B. (2001), *La parola del narrare e dell'inconscio*, Effatà, Torino
- Barbieri G. L. (2005), *La struttura del caso clinico. Un percorso tra psicoanalisi, semantica e narratologia*, Raffaello Cortina, Milano
- Barbieri G. L. (2007), *Tra testo e inconscio. Strategie della parola nella costruzione dell'identità*, Franco Angeli, Milano
- Bateson G. (1990), *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano
- Bateson M. C. (1992), *Comporre una vita*, Feltrinelli, Milano
- Batini F., Zaccaria R. (a cura di), (2000) *Per un orientamento narrativo*, Franco Angeli, Milano
- Battistini A. (1990), *Lo specchio di Dedalo. Autobiografia e biografia*, Il Mulino, Bologna
- Bellini P.M. (2000) *Scrivere di sé. Tempo e identità nella scrittura: come si sviluppa la narrazione autobiografica*, Ibis, Como
- Benelli C. (2006), *Philippe Lejeune: una vita per l'autobiografia*, Unicopli, Milano
- Bianchi F., Farello P. (2001), *Laboratorio dell'autobiografia. Ricordi e progetto di sé*, Erickson, Trento
- Bichi R. (2000), *La società raccontata. Metodi biografici e vite complesse*, Franco Angeli, Milano

- Biffi E. (a cura di) (2010), *Scrivere altrimenti. Luoghi e spazi della creatività narrativa*, Skipes, Milano
- Bobbio N. (1997), *Autobiografia*, Laterza, Bari-Roma
- Boccaro N., Crisi F. (2003), *Filosofia e autobiografia*, Settecittà, Viterbo
- Bocchi G., Ceruti M. (a cura di) (2002), *Origini della scrittura, genealogie di un'invenzione*, Bruno Mondadori, Milano
- Bosi A. (2005), *Il sentimento del tempo e del luogo. La socialità nei modi di raccontarsi con l'altro*, Unicopli, Milano
- Bovenchen S. (2006), *Älter werden*, S. Fischer, Francoforte
- Brentani C., Màdera R., Natoli S., Tarca V.L. (2006) (a cura di), *Pratiche filosofiche e cura di sé*, Mondadori, Milano
- Brockmeier J., Carbaugh D. (2001), *Narrative and Identity*, Studies in Autobiography, Self and Culture. J. Benjamin, Amsterdam-Philadelphia
- Brooks P. (2004), *Trame. Internazionalità e progetto nel discorso narrativo*, Einaudi, Torino
- Browning G. (2000), *Lyotard and the end of grand narratives*. University of Wales Press, Cardiff
- Bruce E., Hodgson S., Schweitzer P., (2003), *I ricordi che curano. Pratiche di reminescenza nella malattia di Alzheimer*, Raffaello Cortina, Milano
- Bruner J. S. (1992), *La ricerca del significato*. Bollati Boringhieri, Torino
- Bruner J. S. (2002), *La fabbrica delle storie. Diritto, letteratura, vita*. Laterza, Roma-Bari
- Bruzzone D. (2007), *Ricerca di senso e cura dell'esistenza. Il contributo di Viktor E. Frankl a una pedagogia fenomenologico-esistenziale*, Erickson, Trento
- Bucciarelli E. (1998), *Io sono quello che scrivo. La scrittura come atto terapeutico*, Calderoni, Bologna
- Cambi F. (2002), *L'autobiografia come metodo formativo*, Laterza, Bari-Roma
- Cambi F., Piscitelli M. (2005) (a cura di), *Complessità e narrazione*, Armando Editore, Roma
- Canevaro A., Chiantera A., Cocever E., Peticari P. (a cura di) (2000), *Scrivere di educazione*. Carocci, Roma
- Capello C., De Stefani B., Zucca F. (a cura di) (1999), *Dal colloquio al testo. Ricerca e formazione, La scrittura come risorsa formativa*, UTET, Torino
- Capello, C., De Stefani, B., Zucca, F. (2001), *Il Sé e l'Altro nella scrittura autobiografica. Contributi per una formazione all'ascolto: diari, epistolari, autobiografie*, Bollati Boringhieri, Torino
- Castiglioni M. (2002), *La ricerca in educazione degli adulti. L'approccio autobiografico*, Unicopli, Milano
- Castiglioni M. (2008), *Fenomenologia e scrittura di sé*, Guerini, Milano
- Cavallo M. (a cura di) (2002), *Il racconto che trasforma. Testo e scrittura nella costruzione della personalità*, EDP, Roma
- Cavarero A. (1997), *Tu che mi guardi, tu che mi racconti. Filosofia della narrazione*. Feltrinelli, Milano
- Cavarero A. (2005), *A più voci. Filosofia dell'espressione vocale*, Feltrinelli, Milano
- Chamberlain P. (2004), *Biographical methods and professional practice. An international perspective*, The Policy Press and the University of Bristol, Bristol
- Cesa-Bianchi M., Cristini C., Porro A. (2009), *Sulle tracce della psicologia italiana. Storia e autobiografia*, Franco Angeli, Milano

- Charon R. (2006), *Narrative Medicine. Honoring the stories of illness*, Oxford University Press, New York
- Chiantaretto J. F., Glancier A., Roche A. (2005), *Autobiographie, journal intime et psychanalyse*. Anthropos, Paris
- Cima R., Moreni L., Soldati M. G. (2000), *Dentro le storie. Educazione e cura con le storie di vita*, Franco Angeli, Milano
- Cocever E., Chiantera A. (1996), *Scrivere l'esperienza in educazione*, Clueb, Bologna
- Contesini S. (2005), *Memorie archiviate. Gli archivi autobiografici nella consulenza e nella formazione*, Unicopli, Milano
- Contini M., Fabbri M., Mannuzzi P. (2006), *Non di solo cervello. Educazione alle connessioni mente-corpo significati-contesti*, Raffaello Cortina, Milano
- Correale A. (2004), *La narrazione in psichiatria*, Intervento al convegno di Casalecchio di Reno, settembre 2004
- Czarniawska B. (2000), *Narrare l'organizzazione*, Edizioni di Comunità, Torino
- Czarniawska B. (2004), *Narratives in social science research*, Sage, London
- Dammacco F., Pattono A. (2002), *Autobiografia e pensiero narrativo. L'empowerment del paziente diabetico*, Roche, Diagnostic, Milano
- D'Elia A. (2002), *Diario del corpo*, Unicopli, Milano
- De Certeau M. (2005), *La scrittura dell'altro*, Raffaello Cortina, Milano
- De Marchi C. (2007), *Romanzi. Leggerli, scriverli*, Feltrinelli, Milano
- Demazière D., Dubar C. (2000), *Dentro le storie. Analizzare le interviste biografiche*. Raffaello Cortina, Milano
- Demetrio D. (a cura di) (1995), *Per una didattica dell'intelligenza. Il metodo autobiografico nello sviluppo cognitivo*, Franco Angeli, Milano
- Demetrio D. (1996), *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano
- Demetrio D. (1998), *Pedagogia della memoria. Per se stessi, con gli altri*, Meltemi, Roma
- Demetrio D. (a cura di) (1999), *L'educatore auto(bio)grafo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Unicopli, Milano
- Demetrio D. (2000), *L'educazione interiore, Introduzione alla pedagogia introspettiva*, RCS Libri, Milano
- Demetrio D. (2003), *Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé*, Raffaello Cortina, Milano
- Demetrio D. (2003), *Ricordare a scuola. Fare memoria e didattica autobiografica*, Laterza, Roma-Bari
- Demetrio D. (2003) *Scritture erranti. Dall'autobiografia all'autoanalisi*, EdUP, Roma
- Demetrio D. Biffi E., (a cura di) (2007), *Per una pedagogia e una didattica della scrittura*, Unicopli, Milano
- Demetrio D. (2008), *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina, Milano
- Demetrio D. (2011), *Perché amiamo scrivere. Filosofia e miti di una passione*, Raffaello Cortina, Milano
- De Silvestris P., Vergine A. (2005), *Consapevolezza e autoanalisi*, Franco Angeli, Milano
- Di Fraia G. (a cura di) (2007), *Blog-grafie-identità narrative in rete*, Guerini, Milano
- Dominicè P. (2000), *Learning from our lives. Using educational biographies with adults*, Jossey-Bass, San Francisco

- Dosse F. (2005), *Le pari biographique. Ecrire une vie*, De la Decouvert, Paris
- Eakin P.J. (1999), *How our lives become stories: making selves*, Cornell University Press, Ithaca
- Eakin P.J. (2004), *Paul John, the ethics of life writing*, Cornell University Press, USA
- Fabre D. (a cura di) (1998), *Per iscritto: antropologia della scrittura quotidiana*, Argo, Lecce
- Ferrari S. (1994), *La scrittura come riparazione*, Laterza, Roma-Bari
- Ferrari S. (2007), *La scrittura infinita. Saggi su letteratura, psicoanalisi e riparazione*, Nicomp. L.E., Firenze
- Ferro A. (2003), *Il lavoro clinico*, Raffaello Cortina, Milano
- Fireman G. D., McVay T. E. (2003), *Narrative and consciousness*, Oxford University Press
- Folkenflik R. (a cura di) (1993), *The culture of autobiography: constructions of self-representation*, Stanford University Press, Stanford
- Forest Ph. (2004), *Il romanzo, l'io. Nella vertigine dell'identità*, Bur, Milano
- Formenti L. (1998), *La formazione autobiografica. Confronto tra modelli e riflessioni tra teoria e prassi*, Guerini, Milano
- Formenti L., Gamelli I. (1998) *Quella volta che ho imparato. La conoscenza di sé nei luoghi dell'educazione*, Raffaello Cortina, Milano
- Formenti L. (a cura di) (2002), *La famiglia si racconta*, San Paolo, Milano
- Formenti L. (a cura di) (2006), *Dar voce al cambiamento. La ricerca interroga la vita adulta*, Unicopli, Milano
- Formenti L., Caruso A., Gini D. (2008), *Il diciottesimo cammello. Cornici sistemiche per il conseling*, Raffaello Cortina, Milano
- Formenti L. (a cura di) (2009), *Attraversare la cura: relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé*, Erickson, Trento
- Foucault M. (1992), *Le tecnologie del sé. Un seminario con Michel Foucault*, Bollati Boringhieri, Torino
- Frasnedi F., Martari Y., Panieri C. (a cura di) (2005) *La lingua per un maestro*, Franco Angeli, Milano
- Gadamer H. G. (2007), *Lettura, scrittura e partecipazione*, Transeuropa, Massa
- Gamelli I. (a cura di) (2003), *Il prisma autobiografico. Riflessi interdisciplinari del racconto di sé*, Unicopli, Milano
- Gamelli I. (2004), *Auto(bio)grafia*, Unicopli, Milano
- Gargani A. (1992), *Il testo del tempo*, Laterza, Roma-Bari
- Giusti F. (2004), *Le desir de penser, constructuion d'un savoir clinique*, Tèràèdre, Paris
- Giusti E., Proietti M. C. (1995), *Fototerapia e diario clinico*, Franco Angeli, Milano
- Giusti M. (1999), *Il desiderio di esistere. Pedagogia della narrazione e disabilità*, La Nuova Italia, Firenze
- Gordon D., Peruselli C. (2001), *Narrazione e fine della vita*, Franco Angeli, Milano
- Hillman J. (1984), *Le storie che curano*, Raffaello Cortina, Milano
- Howard D. E. (2000), *Autobiographical writing and performing: an introductory, contemporary guide to process and research in speech performance*, McGraw-Hill, New York
- Hunt C., Samson F. (1998), *Theory and practice of creative writing in personal development*, Jessica Kingsley Pub, London-Philadelphia
- Iori V. (2006), *Nei sentieri dell'esistere. Spazio, tempo, corpo nei processi formativi*, Erickson, Trento

- Iori V. (a cura di) (2006), *Quando i sentimenti interrogano l'esistenza. Orientamenti fenomenologici nel lavoro educativo e di cura*, Guerini, Milano
- Jedlowski P. (1994), *Il Sapere dell'Esperienza*, Il Saggiatore, Milano
- Jedlowski P. (2000), *Storie comuni. La narrazione nella vita quotidiana*, Bruno Mondadori, Milano
- Kaneklin C., Scaratti G. (a cura di) (1998), *Formazione e narrazione*, Raffaello Cortina, Milano
- Kanizsa S. (1993), *Che ne pensi? L'intervista nella pratica didattica*, La Nuova Italia Scientifica, Roma
- Laneve C. (2008), *Scrittura e pratica educativa. Il ruolo della scrittura nella formazione*, Erickson, Milano
- Le Grand J.L., Pineau G. (2003), *Le storie di vita*, Guerini, Milano
- Lejeune P. H. (1986), *Il patto autobiografico*, Il Mulino, Bologna
- Lejeune P. H. (1989), *On autobiography*, Minnesota Press, Minneapolis
- Lejeune P. H. (2005), *Un journal à soi*, Telefax, Paris
- Lessing D. (2006), *Il senso della memoria*, Fanucci, Roma
- Lieblich A. Tuval-Mashiach R., Zilber T. (1998), *Narrative research. Reading analysis and interpretation*, Sage, Thousand Oaks (CA)
- Liger B. (2007), *Autobiographic, mémoire, souvenirs. Ecrire sa vie. Mode d'emploi*, Lire, Mars
- Linde C. (1993), *Life stories. The creation of coherence*, Oxford, University Press, New York
- Livi M.G. (2002), *Narrare è un destino*, La Tartaruga, Milano
- Logorio, M. B., Hermans, H. (a cura di) (2005), *Identità dialogiche nell'era digitale*. Erickson, Trento
- Lorenzetti R., Stame S. (2004), *Narrazione e identità. Aspetti cognitivi e interpersonali*, Laterza, Roma-Bari
- Lorenzi, A. (2004), *Voci da dentro*, Edizioni Lavoro, Roma
- Macioti M.I. (a cura di) (2000), *Biografia, storia e società. L'uso delle storie di vita nelle scienze sociali*, Liguori, Napoli
- Màdera R. (2006), *Il nudo piacere di vivere. La filosofia come terapia dell'esistenza*, Bruno Mondadori, Milano
- Madruzzan E. (2003), *Scritture di confessione pedagogia del disvelamento*, Tirrenia Stampatori, Torino
- Malagoli, Togliatti M., Cotugno A. (1998), *Scrittori e psicoterapia*, Meltemi, Roma
- Manna C. (2005), *Modelli teorici del progetto autobiografico*, Anicia, Roma
- Mancino E. (2006), *Autoformazione in età adulta. Fernando Pessoa e la scrittura di sé*, Mimesis, Milano
- Mancino E. (2010), *Il futuro della scrittura. Dialoghi, visioni, contesti*, Unicopli, Milano
- Mapelli B. (2007), *Dopo la solitudine. Pedagogia narrativa tra donne e uomini*, Mimesis, Milano
- Mapelli B. (2008), *Soggetti di storie. Donne e uomini e scritture di sé*, Guerini, Milano
- Marcus L. (1998), *Auto/biographical discourses: theory, criticism, practice*, Manchester University Press, Manchester
- Maricont T. (2003), *Atelier d'écriture: un outil, une arme*, L'Harmattan, Paris
- Mariotti G. (a cura di) (2000), *Senza più paura*, Meltemi, Roma
- Marranca A. (2002), *Soggetti narranti. Raccontarsi per conoscersi*, Armando Editore, Roma

- Million-LaJoine M. M. (1999), *Rèconstruire son identité par le recit de vie*, L'Harmattan, Paris
- Minichello G., Dinatale P., Mauro T. (a cura di) (2004), *Autobiografia e didattica*, La Scuola, Brescia
- Mitchell C. ET AL. (2005), *Just who do we think we are? Methodologies for autobiography and self-study in teaching*, Routhledge Falmer, London
- Monteagudo J. G. (2008), *Approches non-francophones des histories de vie en Europe*, Pratiques de analyses formation, Université Paris, Paris
- Moreni L. (2003), *Lo specchio del racconto. Quando la scrittura a due diventa cura*, Unicopli, Milano
- Morpurgo E. (1998), *Chi racconta chi? Il dialogo psicoanalitico e gli enigmi della soggettività*, Franco Angeli, Milano
- Mortari L. (2002), *Aver cura della vita della mente*, La Nuova Italia, Firenze
- Mortari L. (2006), *La pratica dell'aver cura*, Mondadori, Milano
- Mortari L. (2009), *Avere cura di sé*, Bruno Mondadori, Milano
- Mustacchi C. (2001), *Ogni uomo è un artista*, Meltemi, Roma
- Newkirk T. (2007), *The performance of self in student writing*, Heinemann/Bointon-Cook, Portsmouth, NH
- Niewiadomski C., De Villers G. (2002), *Souci et soin de soi. Liens et frontières entre histoire de vie, psychotèraphie et psychoanalyse*, L'Harmattan, Paris
- Nusi E., Toscani M. (a cura di) (2003), *Theaut e Thamus, scrittura e narrazione nelle città di culture*, Unicopli, Milano
- Ochs E., Capps L. (2001), *Living narrative. Creating lives in everyday storytelling*, Harvard University Press, Cambridge (MA)
- Oliverio A. (1994), *Ricordi individuali, memorie collettive*, Einaudi, Torino
- Oliverio A. (2003), *Memoria e oblio*, Rubbettino Editore, Soneria Mannelli (CZ)
- Olney J. (1998), *Memory and narrative: The weave of life writing*, University of Chicago Press, Chicago
- Ong W. J. (1986), *Oralità e scrittura. Le tecnologie della parola*, Il Mulino, Bologna
- Pappalardo F. (a cura di) (1994), *Scrittura di sé. Autobiografismi e autobiografie*, Liguori, Napoli
- Pennebaker J. W. (2004), *Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*, Erickson, Trento
- Pennebaker J. W. (2004), *Writing to heal: a guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*, Oakland, CA, New Harbinger Press.
- Pessoa F. C. (1986), *Il libro dell'inquietudine*, Feltrinelli, Milano
- Petrucci A. (2008), *Scrivere lettere. Una storia plurimillennaria*, Laterza, Roma-Bari
- Piccone Stella S. (2008), *In prima persona. Scrivere un diario*, Il Mulino, Bologna
- Pineau G. (1998), *Accompagnements et histoire de vie*, L'Harmattan, Paris
- Poggio B. (2004), *Mi racconti una storia? Il metodo narrativo nelle scienze sociali*, Carocci, Roma
- Progroff I. (2000), *Curarsi con il diario. Scrivere per imparare a conoscere noi stessi*, Pratiche Editrice, Parma
- Proust M. (1993), *Alla ricerca del tempo perduto. Il tempo ritrovato*, Bruno Mondadori, Milano
- Reale G., Sini C. (2006), *Agostino e la scrittura dell'interiorità*, San Paolo, Milano
- Reuter Y. (2000), *L'analyse du récit*, Nathan, Paris

- Rezzara A., Riva M. G. (1999), *Formazione clinica per il dirigente scolastico. Percorsi di formazione per l'autonomia*, Franco Angeli, Milano
- Rezzara A. (a cura di) (2004), *Dalla scienza pedagogica alla clinica della formazione. Sul pensiero e l'opera di Riccardo Massa*, Franco Angeli, Milano
- Rezzara A., Ulivieri Stiozzi S. (a cura di) (2004), *Formazione clinica e sviluppo delle risorse umane*, Franco Angeli, Milano
- Ricoeur P. (1998), *Tempo e racconto. Il tempo raccontato*, Jaca Book, Milano
- Ricoeur P. (2003), *La memoria, la storia, l'oblio*, Raffaello Cortina, Milano
- Ricoeur P. (2003), *Ricordare, dimenticare, perdonare*, Il Mulino, Bologna
- Riessman C. H. (1993), *Narrative analysis*, Sage, London
- Rigotti F. (2007), *Il filo del racconto*, Il Mulino, Bologna
- Riva M. G. (2000), *Studio clinico sulla formazione*, Franco Angeli, Milano
- Riva M. G. (2004), *Il lavoro pedagogico come ricerca dei significati e ascolto delle emozioni*, Guerini, Milano
- Roorbach B. (1998), *Writing life stories. How to make memories into memoirs, ideas into essays, and life into literature*, Story Press, Cincinnati
- Russo M. (a cura di) (1999), *Scrittura e narrazione. Le emergenze sociali nello spazio simbolico del linguaggio*, Unicopli, Milano
- Sampognaro, G. (2008), *Scrivere l'indicibile. La scrittura creativa in psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli, Milano
- Saraceno C., Olagnero M. (1993), *L'uso dei materiali biografici nell'analisi sociologica*, La Nuova Italia Scientifica, Roma
- Schettini B. (2004), *Le memorie dell'uomo. Il lavoro narrativo della mente fra retrospettiva, prospettività e autobiografia*, Guerini, Milano
- Schon D. A. (1993), *Il professionista riflessivo*, Dedalo, Bari
- Sclavi M. (2000), *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Bruno Mondadori, Milano
- Sini C. (2002), *La scrittura e il debito. Conflitto tra cultura e antropologia*, Jaca Book, Milano
- Sinigaglia M. (2003), *Charles Bukowsky. Il demone della scrittura*, Acquaviva, Milano
- Smorti A. (1994), *Il pensiero narrativo. Costruzione di storie e sviluppo della conoscenza sociale*, Giunti, Firenze
- Smorti A. (a cura di) (1997), *Il sé come testo. Costruzione delle storie e sviluppo della persona*, Giunti, Firenze
- Smorti A. (2007), *Narrazioni culture, memorie, formazione del Sé*, Giunti, Firenze
- Solano L. (a cura di) (2007), *Scrivere per pensare*, Franco Angeli, Milano
- Starage G. (1989), *La storia, le storie. Psicoanalisi e mutamento*, Marsilio, Venezia
- Starage G. (2004), *Il racconto della vita. Psicoanalisi e autobiografia*, Bollati Boringhieri, Torino
- Tassi L. (2007), *Storie dell'io*, Laterza, Roma-Bari
- Tigano A. (2009), *Autobiografia e tradizione in H.G. Gadamer. La questione dell'esserci nella postmodernità*, Sciascia, Caltanissetta
- Toma S. (2005), *Autobiografia come laboratorio del sé. Valenza pedagogica del raccontarsi*, Edigrafital, Teramo
- Trabattoni F. (2005), *La verità nascosta. Oralità e scrittura in Platone e nella Grecia classica*, Carocci, Roma
- Tristan R. J. (2003), *Essais d'épistemologie psychanalytique*, L'Harmattan, Paris
- Veglia F. (1999), *Storie di vita. Narrazione e cura in psicoterapia*, Bollati Boringhieri, Torino

- Viney Linda L. (1994) *L'uso delle storie di vita nel lavoro con l'anziano. Tecniche di terapia dei costrutti*, Erickson, Trento
- Vittoriani F. (2005), *Il testo narrativo*, Carocci, Roma
- Wenger E. (1998), *Communities of practice: learning, meaning and identity*, Cambridge University Press, New York
- White M. (1992), *La terapia come narrazione*, Astrolabio, Roma
- Yiannis G. (2000), *Storytelling in organizations. Facts, fictions and fantasies*, Oxford University Press, Oxford
- Yiannis G. (2004), *Myths, stories and organizations: postmodern narratives of our times*, Oxford University Press, Oxford
- Zambrano M. (1996), *Verso un sapere dell'anima*, Raffaello Cortina, Milano
- Zambrano M. (2003), *Note di un metodo*, Filena, Napoli
- Zannini L. (2008), *Medical humanities e medicina narrativa*, Raffaello Cortina, Milano

Le pubblicazioni e i contributi di ricerca in cui si fa riferimento all'uso di T-LAB

- Baldassarre M. (2010), *Imparare a insegnare. La pratica riflessiva nella professione docente*, Carocci, Roma
- Balzano R., Sepio D., Guidi M., Puro V., Girardi E., Orchi N. (2009), *Representation of HIV/Aids and mental health co-morbidity in medical and social sciences literature* Volume 24, Supplement 1
- Benevene P., Cortini M. (2010), *Human resource strategic management in NPOs: An explorative study on managers' psychosocial training*, Journal of Workplace Learning, Vol. 22 Iss: 8, pp. 508 - 521
- Browning S.W., Accordini M., Gennari M., Cigoli V. (2010), *How Therapists view Stepfamilies: an Analysis of Italian Clinicians' Representations*, in Close Relationships and Community Psychology: an International Perspective (ed. V. Cigoli, M. Gennari), Angeli, Milano
- Bruno A., Galuppo L., Gilardi S. (2011), *Evaluating the reflexive practices in a learning experience*, European Journal of Psychology of Education, Volume 26, Number 4, 527-543
- Bruno A., Kaneklin C., Scarlatti G., Eds. (2005), *I processi di generazione della conoscenza nei contesti organizzativi e di lavoro*, Vita e Pensiero, Milano
- Capone V., Petrillo G. (2011), *Health Promotion in International Documents: Strengths and Weaknesses from the Perspective of Community Empowerment*, Journal of Community & Applied Social Psychology
- Cicognani E., Mancini T., Nicoli M. A. (2007), *Criteria for the allocation of medical resources: citizens' perspectives*, Journal of Applied Biobehavioral Research, 12, 1, pp. 13-34
- Cordella B., Greco F., Grasso M. (2009), *Influence of professional training culture on the rehabilitation process*, A.P.P.A.C. Archives, 18(4), 19-22
- Cordella B., Romano F., Beccarini C. (2009), *La psicoterapia dal punto di vista dei clienti*, Scritti di Gruppo, 5(2), 25-45
- Cordella B., Romano F., Beccarini C., Grasso M. (2010), *La narrazione del percorso terapeutico da parte dei clienti: un contributo di ricerca*, Giornale di Psicologia, 4(3), 283-295

- Cristante S., Eds. (2003), *Violenza mediata. Il ruolo dell'informazione nel G8 di Genova*, Editori Riuniti, Roma
- De Rosa A. S., Holman A. (2011), *Social representations of female-male beauty and aesthetic surgery: a cross-cultural analysis*, *Temas em Psicologia*, vol.19 no.1
- Dibattista L. (a cura di) (2009), *Storia della Scienza e Linguistica Computazionale. Sconfinamenti possibili*, Franco Angeli, Milano
- Di Martino P., Zan R. (2010), 'Me and maths': towards a definition of attitude grounded on students' narratives, *Journal of Mathematics Teacher Education*, Volume 13, Number 1, 27-48
- Di Stefano A. (2011), *Un paese (dis)unito. Le celebrazioni dell'unificazione nella rappresentazione giornalistica: il caso de La Stampa*, *Comunicazionepuntodoc*, 4, pp. 281-294
- Emiliani F., Bertocchi S., Potì, S., Palareti L. (2011), *Process of Normalization in Families With Children Affected by Hemophilia*, *Qualitative Health Research*
- Farnese M.L., Avallone F. (2003), *Perceptions of Organizational Justice: Cultural Models that Structure Everyday Work Experiences*, in *Quaderni di Psicologia del Lavoro*, vol.11, pp.144-151
- Gambetti R.C., Graffigna G. (2010) *The concept of engagement. A systematic analysis of the ongoing marketing debate*, in *International Journal of Market Research*, vol 52, Issue 6, pp. 801-826
- Gilardi S., Lozza E. (2009), *Inquiry-Based Learning and Undergraduates' Professional Identity Development: Assessment of a Field Research-Based Course*, *Innovative Higher Education*, Volume 34, Number 4, 245-256
- Graffigna G., Bosio A. C. (2006) *The Influence of Setting on Findings Produced in Qualitative Health Research: A Comparison between Face-to-Face and Online Discussion Groups about HIV/AIDS*, *International Journal of Qualitative Methods*, Vol 5, No 3
- Greener, I. (2003), *Who choosing what? The evolution of the use of 'choice' in the NHS, and its important for New Labour*, in C.Bochel, N. Ellison and M. Powell (eds), 'Social Policy Review 15: UK and international perspectives', pp. 49-68
- Greener I., Powell M., Mills N., Doheny S.(2006), *How Did Consumerism Get Into the NHS? Cultures of Consumption Working Paper No.29*
- Greener, I. (2009), *Towards a history of choice in UK health policy*, *Sociology of Health & Illness*, Volume 31, Issue 3, pages 309–324
- Grion, V., Varisco B. M. (2007), *On Line Collaboration for Building a Teacher Professional Identity*, *Psychology Journal*, Volume 3, Number 3, pages 271–284
- Hoffmann C., Lorito L., Di Stefano G., Falgares G., Di Maria F. (2007), *Il ruolo della dimensione ideologico-familiare e della collocazione valoriale nella rappresentazione e percezione del fenomeno mafioso in un gruppo di militanti politici*, Di Maria F., Di Stefano G., Falgares G., (a cura di), *Psiche e società. La polis siciliana tra conservazione e trasformazione*. (pp. 86-104), Franco Angeli, Milano
- Hopewell L., McNeely C., Kuiler E.W., Hahm J. (2009), *University Leaders and the Public Agenda: Talking About Women and Diversity in STEM Fields*, *Review of Policy Research* Volume 26, Issue 5, pages 589–607
- Kirkels A. F.,(2012), *Discursive shifts in energy from biomass: A 30 year European overview*, *Renewable and Sustainable Energy Reviews*, Vol. 16 Iss: 6, pp. 4105 - 4115

- Lancia F. (2004), *Srumenti per l'Analisi dei Testi. Introduzione all'uso di T-LAB*, Franco Angeli, Milano
- LoVerde F. M. (2005), *(S)legati (d)al lavoro. Adulti giovani e occupazione fra ricomposizione e frammentazione sociale*, Franco Angeli, Milano
- LoVerde F.M., Trobia A. (2008), *Le espressioni della distanza sociale. Un approccio analitico-testuale tramite l'uso di T-LAB*, in Bichi R., Eds. (2008) *La distanza sociale. Vecchie e nuove scale di misurazione*, Franco Angeli, Milano
- Lorito L., Hoffmann C., Falgares G., Di Stefano G., Di Maria F. (2007), *Tra resistenza e cambiamento: identità politica e rappresentazione della mafia nei politici siciliani* Di Maria F., Di Stefano G., Falgares G., (a cura di), *Psiche e società. La polis siciliana tra conservazione e trasformazione*. (pp. 63-85), Franco Angeli, Milano
- Mancini T. (2007), *Identità etnica. Un'analisi della letteratura psicologica*, Psicologia sociale Numero: 1, gennaio-aprile
- Mancini T., Ceresini D., Davolo A., (2007), *Rappresentazioni sociali della società multiculturale*, in Psicologia Sociale, 1, pp. 123-147
- Marcuccio M. (2012), *L'introduzione della Prova Nazionale nell'Esame di Stato al termine del I ciclo d'istruzione: i primi effetti sugli insegnanti di italiano*, EPS Journal:5, 2012, pp. 27-56
- Margola D., Esposito L. I. (2008), *L'analisi testuale "computer-assisted": il software T-LAB*, (pp. 67-70), Margola D. (a cura di), *Tecniche psicologiche d'indagine clinica*, Franco Angeli, Milano
- Margola D., De Micheli M., Orlandelli C. (2011), *Minori stranieri non accompagnati: una ricerca sugli operatori di giustizia e di comunità*, Psicologia di Comunità, Vol 1, 37-55
- Margola D., Facchin F., Molgora S., Revenson T. A. (2010), *Cognitive and emotional processing through writing among adolescents who experienced the death of a classmate*, Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy Vol 2(3), Sep 2010, 250-260
- Mazzara B., Eds. (2008), *I discorsi dei media e la psicologia sociale. Ambiti e strumenti di indagine*, Carocci, Roma
- McNeely C.L., Hopewell L. (2010), *U.S. University Leader Pronouncements on Women and STEM Fields*, International Journal of Gender, Science and Technology, vol. 2 no. 3
- Meloni F., Federici S., Stella A., Mazzeschi C., Cordella B., Greco F., Grasso M. (2012), *The Psychologist*, In Scherer M. J., & Federici, S. (Eds.), *Assistive Technology Assessment: A Handbook for Professionals in Disability, Rehabilitation and Health Professions*, CRC Press, London
- Montali L., Riva P. (2007), *Rappresentazioni sociali a confronto nel dibattito italiano sulla fecondazione assistita*, in Studi Zancan, 2, pp. 145-164
- Montali L., Colombo M., Camussi E., Maglietta A., Riva P. (2007) *Xenophobia in political discourse: an analysis of Italian parliamentary debates on immigration*, The fourth ECPR Conference, Pisa
- Montali L., Colombo M., Riva P. (2009), *Teorie e pratiche nella gestione del dolore: una ricerca sulle rappresentazioni dei medici*, Psicologia della salute, 1, pp.33-56
- Montali L., Colombo M., Riva P., Cipriani R. (2011), *Conflicting Representations of Pain: A Qualitative Analysis of Health Care Professionals' Discourse*, Pain Medicine, Volume 12, Issue 11, pages 1585-1593, November

- Moro G., Cassibba R., Costantini A. (2007), *Focus Groups as an Instrument to Define Evaluation Criteria. The Case of Foster Care*, Evaluation, July 2007 vol. 13 no. 3 340-357
- Perriton L. (2009), *We Don't Want Complaining Women! A Critical Analysis of the Business Case for Diversity*, Management Communication Quarterly, Quarterly, November, vol. 23 no.
- Pugliese A. C. & Serino C. (2003), *Using superordinate categories to enlarge consensus: an analysis of Italian politicians'speeches*, 8th European Congress of Psychology", July 2003, Vienna
- Salvatore S., Gelo O., Gennaro A., Manzo S., Al Radaideh A. (2010), *Looking at the Psychotherapy Process as an Intersubjective Dynamic of Meaning-Making: A Case Study with Discourse Flow Analysis* , Journal of Constructivist Psychology, Volume 23, Issue 3, pp. 195-230
- Salvatore S., Gennaro A, Auletta A., Grassi R., Rocco D. (2011), *Dynamic Mapping of the Structures of Content in Clinical Settings (DMSC). A new coding system for analysing the patient's narratives*, Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 13 OCT
- Salvatore S., Gennaro A., Auletta A.F., Tonti M., Nitti M. (2012), *Automated Method of Content Analysis: A Device for Psychotherapy Process Research*, Psychotherapy Research, 16 Jan
- Sengers F., Raven R. P. J. M., Van Venrooij A. (2010), *From riches to rags: Biofuels, media discourses, and resistance to sustainable energy technologies*, Energy Policy Volume 38, Issue 9, September, Pages 5013–5027
- Smirnova A. (2009), *The Image of a State As an Instrument for Comprehending a Threat in International Relations (Iran's nuclear program used as an example)*, Social Sciences, No. 2, 2009, page(s): 79-90
- Smorti A., Pananti B., Rizzo A. (2010), *Autobiography as Tool to Improve Lifestyle, Well Being, and Self-Narrative in Patients With Mental Disorders*, Journal of Nervous & Mental Disease, August, Volume 198 - Issue 8 - pp 564-571
- Stefanello G., De Francisco A., Carrazana C. (2010), *Aplicación y viabilidad de uso del software de Análisis Cuantitativo de Textos TLAB 7.1 en el análisis de las representaciones sociales presentes en la web soyborderline.com*, Mediacione Sociales, No 6, I semestre 2010, pp. 121-142
- Sungjoo L., Chulhyun K. (2011), *Identifying new business areas using patent information: A DEA and text mining approach*, Expert Systems with Applications, Volume 38, Issue 4, April 2011, Pages 2933–2941
- Trobia A.(2005), *La ricerca sociale quali-quantitativa*, Franco Angeli, Milano
- Trobia A., (2008), *La sociologia del cinema fantastico*, Kaplan, Torino
- Trobia A., Frazzica G., Milia V. (2012), *L'analisi del focus group: testi, contesti e reti d'interazione in una prospettiva dinamica*, Cipolla C., De Lillo A., Ruspini E., *Il sociologo, le sirene e le pratiche di integrazione*, Franco Angeli, Milano, pp. 361-380
- Veltri G. A. (2012), *Viva la Nano-Revolución! A Semantic Analysis of the Spanish National Press*, Science Communication, March 22 2012, Pages 1-25

ALLEGATO 1

Programma del laboratorio

Laboratorio di narrazione (auto)biografica

A cura di Stefania Freddo, Università di Milano-Bicocca

Realizzato dall'Associazione Nestore

Il percorso si articola in un laboratorio di narrazione autobiografica in cui verrà sperimentato, attraverso l'evocazione dei ricordi e delle memorie individuali e collettive, il valore (auto)formativo della scrittura come strumento di consapevolezza e autoriflessività.

La proposta è quella di offrire uno "spazio" in cui ciascuno possa fermarsi a riflettere sulla propria vita attraverso il racconto di sé; uno spazio che nasce dall'incontro tra una disponibilità all'ascolto di sé e dell'altro, e un bisogno di scrivere, per ritrovarsi. Per sottrarre alla dispersione e all'oblio ricordi ed esperienze preziose, per trasmettere ad altri il valore di ogni storia, gli intrecci tra le storie individuali, le vicende locali e comunitarie, e la grande storia.

È possibile avviare anche un confronto rispetto alle informazioni raccolte in sede, che può aprire un momento di condivisione per riflettere sulle potenzialità del confronto di storie: dall'autobiografia alla biografia.

Destinatari

Ci si rivolge a tutti coloro che, indipendentemente dall'età e dal titolo di studio, percepiscano il bisogno di raccontare di sé e condividere la propria storia di vita.

Incontri

Sei incontri della durata di tre ore ciascuno, ore 9.30/12.30.