

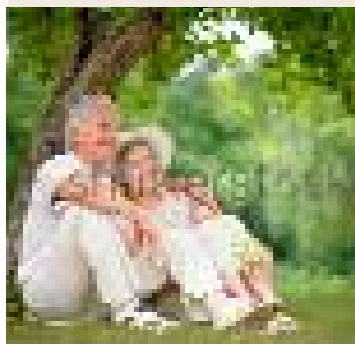
*Una volta fuori dal lavoro, all'inizio di quell'avventura che è il pensionamento, qualcosa può deludere. Le aspettative sono tante, in particolare per la gestione di "surplus" di tempo, ma gli effetti collaterali possono essere molti e la felicità sembra allontanarsi sempre più. Può essere d'aiuto allora la figura dell'analista filosofo, in grado di guidare verso se stessi*



## DOPO LA PENSIONE IN CERCA DI SÉ

di Domitilla Melloni

**+** DOMITILLA MELLONI È ANALISTA FILOSOFA A MILANO. TRA I FONDATORI DI PHILO E DI SABOF, È AUTRICE DI *FORTE E SOTTILE* E *IL MIO CANTO*, EDITO DA GIUNTI, E *VECCHIAIA*, EDITO DA MURSIA



**L'USCITA DAL TEMPO DI LAVORO** verso il pensionamento è spesso un momento molto sospirato: dopo decenni in cui si è imprigionati dalle necessità imposte dalla professione, le aspettative sono tante e riguardano non solo il riposo, ma anche la conquistata libertà di decidere finalmente in prima persona come impostare le proprie giornate. Più o meno nello stesso periodo, un altro appuntamento atteso, quello della raggiunta autonomia dei figli, sopraggiunge a modificare equilibri domestici consolidati. Proprio in quanto elementi di passaggio da un assetto noto verso modi di vivere ancora inesplorati, entrambi questi eventi, benché sognati a lungo, portano con sé effetti collaterali che il più delle volte sono imprevisti e che finiscono per destabi-



lizzare la persona matura e la coppia.

Esaurita l'euforia della conquistata libertà dagli impegni, spesso si affacciano sulla scena elementi di disturbo: la perdita del ruolo professionale può portare con sé anche un impoverimento nelle forme di riconoscimento sociale; il ritorno alla vita di coppia, dopo anni di comunicazione mediata dalla presenza dei figli, può rivelare cedimenti nella relazione a due; il tempo libero può trasformarsi, a lungo andare, in tempo desolatamente vuoto, oppure diventare, in breve, tempo colonizzato dalle nuove esigenze di cura delle generazioni più anziane. Per non parlare delle trasformazioni generate da tutto ciò nei rapporti sociali, che spesso si appoggiavano, facendoli propri, ai ritmi del lavoro e a quelli della famiglia.

Tutti questi elementi di rischio hanno scarsissima risonanza sociale nella cosiddetta "età di mezzo", durante la quale del pensionamento si vedono soprattutto la grande attesa e le potenzialità di vita felice, mentre i fattori di rischio sono spesso ignorati o taciuti. Un silenzio che si traduce in solitudine e senso di inadeguatezza per chi, dopo aver finalmente raggiunto gli anni del ripo-

so, dovesse sentirsi disorientato e in difficoltà per la pressione di numerosi eventi inattesi, che lo allontanano da quella felicità alla quale, secondo l'opinione dei più, dovrebbe necessariamente approdare.

Ma che cosa significa essere felici? Diceva Marguerite Yourcenar: «Più invecchio anch'io, più mi accorgo che l'infanzia e la vecchiaia non solo si ricongiungono, ma sono i due stati più profondi in cui ci è dato vivere. In essi si rivela la vera essenza di un individuo, prima o dopo gli sforzi, le aspirazioni, le ambizioni. Gli occhi del fanciullo e quelli del vecchio guardano con il tranquillo candore di chi non è ancora entrato nel ballo mascherato oppure ne è già uscito. E tutto l'intervallo sembra un vano tumulto, un'agitazione a vuoto, un'inutile caos per il quale ci si chiede perché si è dovuto passare».

Forse la felicità che ci è data sperimentare, sta proprio nella possibilità di riscoprire la nostra vera essenza, ricongiungendo, in un insieme dotato di senso, gli sguardi estremi della nostra esistenza: le aspettative e i sogni intatti di quando ci si affaccia alla vita e l'essenzialità ritrovata da chi, nella stagione avanzata, comincia a comprendere che ►►

cosa è realmente importante. È la vecchiaia il tempo in cui si può scegliere che cosa può qualificare la nostra esistenza e che cosa, al contrario, potrebbe guastarne le proporzioni. È sempre la vecchiaia - più di ogni altra stagione - il momento in cui è possibile abbandonare ogni atteggiamento prestazionale per dedicarsi da un lato a ciò che rappresenta la nostra capacità di "fiorire", dall'altro a ciò che non è stato affrontato e risolto a suo tempo e che ha bisogno di essere ripreso in considerazione con attenzione, per curare eventuali ferite che chiedono di essere sanate o almeno rimarginate. Ma come affrontare da soli un processo che inevitabilmente mette sotto esame l'arco di un'intera esistenza per cercare di individuarne il senso più profondo? Può essere d'aiuto, in questo viaggio alla ricerca del senso, la figura dell'analista filosofo, lo specialista che si occupa di "Analisi biografica a orientamento filosofico" (Abof), una pratica filosofica il cui scopo è quello di integrare tra loro la filosofia, con la sua capacità di costruire un pensiero solidamente fondato e direzionato, e le psicologie del profondo, interessate alla concretezza dell'esperienza umana, osservata fin nei suoi aspetti più minuti. Nell'Abof, la storia di vita, ma anche la creatività, le idee, le esperienze immaginali e simboliche, insomma tutto ciò che abbiamo maturato nell'arco dell'esistenza, diventa oggetto di un'atten-

### Perché filosofare?

Le pratiche filosofiche nascono per restituire la filosofia (di solito considerata accademica e distante dalla quotidianità) alla vita concreta delle persone, quale che sia la loro preparazione culturale. L'assunto fondamentale che le sorregge è che ogni essere umano elabora naturalmente una propria filosofia di vita, connessa alle sue esperienze. Attraverso l'esercizio costante del pensiero, finalizzato a un esame critico delle proprie abitudini, si può raggiungere una trasformazione del proprio modo di pensare, dal quale la stessa qualità di vita esce trasformata e arricchita.

### Cos'è l'Abof

L'Analisi Biografica a Orientamento Filosofico (Abof) è la più importante delle pratiche filosofiche proposte dall'Associazione Philo di Milano. È una forma di analisi che, partendo dalla biografia delle persone, coniuga la filosofia con le psicologie del profondo. L'associazione degli analisti che praticano questo tipo di analisi è la Società di Analisi Biografica a Orientamento Filosofico (Sabof), che ha sede a Milano e raccoglie analisti attivi in numerose regioni italiane.

#### Per saperne di più:

[www.scuolaphilo.it/sabof.html](http://www.scuolaphilo.it/sabof.html)

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it)

zione che, sotto la guida dell'analista, continuamente si sposta da sé agli altri, fino ad arrivare al mondo che ci ospita. Si tratta di una ricerca per conoscere se stessi in modo approfondito e nuovo, senza limitarsi ad una sola prospettiva, per osservarsi, immaginarsi e raccontarsi "altrimenti". Senza mai dimenticare l'appartenenza a contesti più ampi (famiglia, comunità, ambiente...), nei quali si cerca di definire meglio il proprio posto, abbandonando l'illusione di vivere in un costante primo piano, ma cercando anche le condizioni per non tradire mai le proprie inclinazioni più autentiche.

Un esercizio paziente e insieme appassionante quello dell'Abof che, partendo dalla biografia, conduce a riconoscere con gratitudine il disegno della propria esistenza, evidenziando le aperture al futuro e le trasformazioni che essa può generare ogni giorno. «Se non sai dove stai andando, girati per vedere da dove vieni», dice Moni Ovdia. A questo deve servire ogni guardarsi indietro: non a tormentarsi con ciò che - ormai lontano nel tempo e nello spa-

zio - non potrà essere cambiato, ma alla possibilità di adottare uno sguardo che sappia essere insieme critico, consapevole e anche capace di tenerezza e di perdono per sé, per la propria vicenda umana e per i legami che la sostengono.

Nelle prospettive che si schiudono grazie a questa capacità rinnovata di guardare a se stessi, si potranno trovare le condizioni per superare rimpianti e risentimenti, per riscoprire capacità e desiderio di esprimersi e di essere riconosciuti, restando sempre aperti alla gratitudine nei confronti di ciò che è stato e di ciò che potrà ancora essere. Solo da uno sguardo siffatto potrà nascere quella solida attitudine al futuro che è implicita nell'orientamento filosofico dell'Abof, cioè nella scelta di quale direzione percorrere, che essa ricerca fin dal suo stesso nome. Un futuro che non sarà più misurato sulla quantità dei giorni, ma sulla loro autenticità, sul loro essere giorni di vita consapevole della propria possibilità di fiorire, amata per ciò che è, con le sue luci e le sue ombre. Una vita contenta nel profondo. 

