

*Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un abete in Val di Fiemme nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature*

*Iscriviti alla newsletter su [www.anteprimaedizioni.it](http://www.anteprimaedizioni.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook dal nostro catalogo.*

In copertina: foto iStock © Goodboy Picture Company

© 2024 Anteprima Edizioni  
Anteprima Edizioni è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: gennaio 2024  
ISBN 978-88-6849-307-3

Michaela Scotellaro

PENSIONE:  
VOGLIO UNA VITA  
SPERICOLATA

*I segreti per farlo*

*Prefazione di  
Marco Domenico Trovato*



## Indice

- 7    *Prefazione di Marco Domenico Trovato*
- 11   *Introduzione*
- 21   *I. La pianificazione, un ombrello contro le intemperie*  
    *1.1 Scaldiamo i motori: il valore dell'introspezione, 21*  
    *1.2 Ikigai, la via giapponese verso la felicità, 26*  
    *1.3 La capacità di ricominciare, 33*  
    *1.4 Pericoli in vista: l'ageismo, gli stereotipi negativi,*  
        *i pensieri autolimitanti, 47*  
    *1.5 Le fasi del pensionamento, 57*
- 63   *II. Un nuovo inizio, lezioni chiave per ricominciare*  
    *2.1 Ingraniamo la marcia: il primo giorno in pensione*  
        *è la fine o l'inizio di un percorso emozionante?, 63*  
    *2.2 Non sei solo, non aver paura di chiedere aiuto, 80*  
    *2.3 Non siamo soli. Il web è un mondo da cui imparare, 93*  
    *2.4 La ricerca di uno scopo, una ragione di vita, 107*  
    *2.5 Trovate la vostra tribù, 114*
- 119   *III. Il cammino, ecco la vita spericolata di cui vi parlavo*  
    *3.1 Mettiamo il turbo: è ora di accelerare!, 119*  
    *3.2 L'apprendimento perenne, 125*

- 3.3 *La vita in pensione è fatta per sperimentare*, 130
- 3.4 *L'attitudine positiva*, 135
- 3.5 *Dove mi ha portato la curiosità*, 140
- 3.6 *Mens sana in corpore sano. Gli antichi romani avevano ragione*, 152
- 3.7 *Riaccendiamo il nostro senso di avventura*, 160
- 3.8 *E se bastasse il potere della meraviglia?*, 167

177	Le risposte che non ho
179	Bibliografia e sitografia
183	Ringraziamenti

*Remember: you are NOT alone.*  
Fritz Gilbert, fondatore del blog  
«The Retirement Manifesto»



## Prefazione

*di Marco Domenico Trovato*

Nella vita, esiste una linea che le persone non vedono l'ora di superare. Non è invisibile e neanche invalicabile. Una volta oltrepassata, però, le speranze che essa rappresenti la svolta, il sogno più grande, il limite oltre il quale finalmente è possibile vivere come si vuole, rischiano di tramutarsi in delusione, se non si è adeguatamente preparati.

Sin dalla tenera età ci ritroviamo, senza volerlo, alla guida di un'auto di cui non conosciamo nulla, costretti a districarci in un mondo pieno di bellezze e insidie. Incapaci e sprovvisti di patente, ma smaniosi di assaporare il gusto dell'esistenza terrena, innestiamo subito la prima. Con energia, veloci come il vento, viaggiamo attraverso tappe ben definite: elementari, medie, università, famiglia, lavoro. Lavoro, lavoro, ancora lavoro. Riempirsi le giornate di «lavoro» è quasi indispensabile in una società dove la matrice «lavoro» è l'implacabile «Differenziatore Universale». Il dio del «tu sì e tu no», del «tu vali e tu no», del «tu puoi fare e tu no», «del tu puoi fare in un certo modo e con certa gente, e tu no».

L'auto corre veloce, insomma. Sfreccia fra saliscendi continui e curve arcuate ignorando la sfera dell'essere, impegnata ad accelerare in quella del «fare». In meno di un battito di ciglia, da quando si è innestata la prima, ci si ritrova dunque

in quinta marcia, lanciati a folle velocità verso quella linea. Chiamarla «limite», «traguardo» o «pensione», importa poco. Quel che conta adesso è superarla il prima possibile per inaugurare il benamato riposo! Per porre fine alle pene fantozziane di nostalgica memoria o a quelle di stampo kafkiano. In grado, queste ultime, di «far destare» un commesso viaggiatore troppo immerso nei suoi affari, nello scarafaggio più famoso dell'umanità.

Ebbene, il delicato lavoro di Michaela Scotellaro inizia da qui. L'impegno che ha profuso mira a evitare che il desiderato punto di arrivo non coincida con il ciglio di un burrone.

Scorrendo fra le pagine, apprenderete quanto sia importante, di tanto in tanto, fermare la macchina, stiracchiarsi e bere un caffè prima di rimettersi alla guida. Soprattutto, prima di superare quel limite e, nell'eventualità, costruire un ponte che vi porti verso cose più belle. Scoprirete come chiamarle genericamente «cose» sia la scelta più giusta. Imparerete ad ascoltarvi, a identificare nelle «cose» le cause del vostro cambiamento, nonché a scoprire passioni nuove, a riscoprire passioni sopite, a scovare intorno a voi opportunità e, soprattutto, a capire che non siete soli. È la scrittrice, *in primis*, a mettersi a nudo. A illustrare quali difficoltà ha riscontrato in questa inaspettata, quanto complicata, fase della vita.

Quando il potere della sottovalutazione si fonda con lo stereotipo e con l'emarginazione generata da una società ancora impreparata, la miscela che ne deriva è in grado di inibire qualsiasi detonazione. La conseguenza? Dover parcheggiare la macchina e aspettare il carro attrezzi. Questo manuale, spericolato e vivace, vi aiuterà a ricominciare daccapo o, semplicemente, a scongiurare il rischio di rimanere impantanati nel vecchio lavoro e nelle sue inossidabili abitudini.



Fra un consiglio e l'altro, avrete modo di apprezzare il metodo della scrittrice, la sua attitudine a sottolineare il problema e, al contempo, la soluzione. «Il come fare», non solo «il fare», come siete sempre stati abituati nel mondo del «fare».

Il tono usato da Scotellaro sa essere leggero e gioviale, analitico e profondo a seconda della situazione. Attraverso lei, conoscerete il punto di vista di altri esperti e testimonianze di vita capaci di dare una scossa alla vostra esistenza.

Al termine del libro, quando ormai viaggerete spediti a bordo dell'auto, sarete senz'altro carichi e ricchi di idee, affamati di vita e vogliosi di saperne ancora. In quel momento, vi renderete conto che avreste potuto leggere questo libro anche trent'anni prima e beneficiare, ancor di più, dei suoi influssi positivi. Capirete, altresì, che non può esistere una pensione felice senza una vita felice e che l'una e l'altra sono, in realtà, la stessa cosa. A quel punto, vorrete tornare indietro e fronteggiare diversamente il dio del lavoro. Il suo imprescindibile «fare» senza «essere».

Non mi resta che augurarvi «buon viaggio». Frenate quando dovete, accelerate quando potete. Non vi perderete mai: il navigatore lo avete già fra le mani.

*Marco Domenico Trovato*  
*Copywriter e Social Media Manager*

## Introduzione



*La mia storia. Come tutto è iniziato*

Era il primo gennaio del 2021. Sembrava una giornata di ferie come le altre... mi sbagliavo di grosso.

Il primo gennaio del 2021 segnava, per me, l'inizio di una nuova vita: ero entrata, a pieno titolo, nella squadra dei prepensionati. Ci ho messo del tempo per rendermene conto, c'era un nuovo allarme Covid e l'atmosfera era pesante. Quando, mesi prima, avevo aderito a un fondo di prepensionamento lanciato dalla mia azienda per favorire la staffetta generazionale, la mia scelta era stata molto rapida. Avevo deciso di saltare sul maxi-scivolo, lasciandomi portare verso un futuro sconosciuto. Avendo varcato da un po' la soglia dei sessant'anni, avevo pensato che fosse giunto il momento di afferrare l'opportunità. Salire su un treno da cui, una volta a bordo, non sarei più potuta scendere. Pensavo, allora, che ci fossero fasi della vita che era bene rispettare: il periodo dello studio, il periodo della crescita professionale, quello del consolidamento delle proprie competenze, il periodo del mentoring verso le nuove leve e, infine, quello che ti vede rilassata a sessant'anni, a prendere il sole su una spiaggia godendoti i frutti del duro lavoro. Avete presente il famoso discorso di

Jack Ma (primo imprenditore cinese a comparire sulla rivista «Forbes») agli studenti? Recitava più o meno così.

A distanza di due anni, mentre scrivo questo *tutorial* per vivere una vita in pensione alla grandissima, ho cambiato completamente idea: penso che la società sia in completa evoluzione e che le linee di confine tra le diverse età stiano sbiadendo. Lo stesso vale per il classico modello a cui siamo abituati dal dopoguerra in poi, basato su tre fasi: Studio, Lavoro, Pensione. Non è più così. Si sta andando a grandi passi verso un ciclo di vita a più stadi: con un allungamento dell'età lavorativa fino e oltre i settant'anni, una formazione continua e l'articolazione di un ciclo lavorativo basato su più carriere.

Ma quel treno era lì: se fosse passato solo una volta?

Ero decisa a intraprendere quella corsa, consapevole che non sarei potuta tornare indietro. Punto e a capo.

Fin qui sembra la descrizione di un inizio idilliaco: come «fare l'amore con la pensione». C'era un piccolo particolare che avevo trascurato. Avevo in mano un biglietto di sola andata, ma non mi ero preparata al viaggio. Non avevo studiato con attenzione l'itinerario. Non avevo scelto né immaginato la destinazione finale, figurarsi se avevo fatto i bagagli. Di norma, prima di mettermi in viaggio, mi procuro innumerevoli informazioni. Studio i luoghi che voglio visitare, vado a caccia delle chicche che sfuggono alle guide turistiche. Passo allo scanner i siti, i meteo più importanti, faccio la valigia, la disfo, la rifaccio. Tolgo, rimetto. Andrà bene? E se piove? E se fa freddo? Non è meglio aggiungere qualche abito elegante per la sera? Infine, peso la valigia. Entrerà nella cappelliera o mi toccherà pagare un sovrapprezzo? E ancora la disfo e la rifaccio. Alla fine, non va mai bene.

Mi vengono in mente alcuni aneddoti. In una Lisbona pri-

maverile, dove il sole invece di splendere ruggiva, ricordo di essermi presentata a una riunione di lavoro vestita come un palombaro. E ancora in Lussemburgo dove, poco dopo il disgelo, ricordo di essermi palesata a una conferenza con un vestito da Palm Beach. Il risultato? Sono corsa a comprare un giaccone imbottito! Ma quella volta, parlo ancora del primo gennaio del 2021, mi sono presentata alla Stazione Prepensio-nati senza nessuna valigia, nemmeno uno straccio di zaino. Avevo un biglietto in mano e davanti a me il vuoto. Alle mie spalle, invece, lasciavo 34 anni di lavoro trascorsi in un grande gruppo internazionale del settore assicurativo, con ruoli più o meno importanti a seconda dei periodi e in settori diversi. Mi sono occupata di temi interessanti e innovativi, ma anche di pallosissime operazioni di routine, rese odiose da scadenze sempre più incalzanti. Meeting, call, uso massiccio di presentazioni in PowerPoint capaci di decretare il successo, o meno, di qualsiasi idea, proposta di lavoro o piano d'azione, soprattutto in base all'efficacia delle immagini o al colore del Pantone. Troppo chiaro, troppo scuro, troppe parole, troppo poche. Meglio le icone, bingo!

Il mio lavoro è stato spesso entusiasmante e arricchente, ma anche impegnativo e fonte di stress. Ho viaggiato. Ho conosciuto persone di carisma e manager con stili di leadership (spesso) agli antipodi. Ho avuto modo di crescere approfondendo temi a me molto cari. L'importanza crescente dell'universo digitale, l'analisi e gestione dei dati, il valore della privacy, l'innovazione, il significato di costruire un ambiente di lavoro inclusivo nel pieno rispetto delle diversità, giusto per nominarne alcuni. Come capita in tutte le grandi organizzazioni, la mia storia è stata caratterizzata da alti e bassi, spesso legati ai continui e complessi cambiamenti organizzativi, nondimeno alle diverse filosofie di management.

La costante nel tempo, nei momenti bui e nei periodi d'oro, è stato il legame creatosi con i miei colleghi. Qualcuno di loro mi ha ricordato di come organizzavo, con grande impegno, i momenti dedicati al *team building*; altri, e questa è stata una rivelazione, mi hanno raccontato di avermi vista come una *role model*. Una figura di riferimento, a quel tempo inconsapevole, ma ora estremamente grata per questa scoperta.

Proprio verso la fine del mio percorso, quando ancora non sapevo che avrei salutato il mio datore di lavoro, ho vissuto gli anni più stimolanti dal punto di vista professionale. Mi erano stati affidati alcuni progetti strategici di grande spessore e io ne ero entusiasta. Fra tutti, il lancio e lo sviluppo di svariate *communities of practice* («comunità di pratica») con membri provenienti da tutto il mondo. Mi piaceva moltissimo il lavoro di squadra e la condivisione di conoscenze maturate in diversi campi di attività. Lo scambio di idee, le proposte che arrivavano da culture e mondi differenti unite da un interesse comune.

Tuttavia, la decisione era stata presa ed era irreversibile.

Il pensionamento, intendiamoci, non è un'esperienza uguale per tutti. Molti vivono il passaggio dalla vita produttiva alla pensione con estrema serenità, soprattutto quando si è preparati al grande passo o quando, già da anni, si coltivano passioni con costanza.

Altri vivono il cambiamento con grande difficoltà per via delle sicurezze che svaniscono, le agende che si svuotano, i colleghi che piano piano non si fanno più sentire. Io appartengo alla categoria «altri», quelli poco provvidi. Strano per una persona che ha sempre lavorato nel mondo della previdenza e del controllo e mitigazione del rischio. Eppure è così: quando si tratta dell'incerto, di quello che verrà dopo, quella parte di propensione al razionale, alla pianificazione, va a

farsi benedire. Getta alle ortiche i bei corsi di *project management* e i relativi propositi.

Perché questa riluttanza a guardare oltre? Sarà, per caso, un eccesso di neofobia? Quell'avversione al nuovo simile a quando proviamo irritazione per l'aggiornamento di sistema del nostro cellulare?

Ritorno ancora al primo gennaio del 2021. Ebbene sì. Col senno di poi, credo che dietro la mia cecità si celasse la paura del buio e il terrore per l'improvvisa libertà. Una libertà piena, totale, disponibile da subito e che non sapevo né come gestire né come incanalare. Ricordo di aver pensato: «Beh, qualcosa mi inventerò!», mentre altre persone mi dicevano: «Certo che una come te, con tutti i tuoi interessi, non avrà nessun problema a riempirsi le giornate». Tutte balle! Non è questo l'approccio migliore, credetemi.

A marzo del 2022 ho lanciato il mio blog «Happy Pency» (raggiungibile dal sito [happypency.it](http://happypency.it)), che racconta la mia esperienza. Viene spontaneo chiedersi: «Perché un'altra blogger? Ha senso?». Modestie a parte, penso proprio di sì. Sebbene l'argomento sia ben presidiato nel mondo dei social, e mi riferisco in particolar modo a quello anglosassone, sono convinta che ognuno di noi abbia qualcosa da aggiungere a beneficio di altri. La vita in pensione è fluida, cambia, si modifica; c'è sempre tanto da dire, c'è sempre tanto da condividere.

*Per chi è pensato questo libro-manuale di facile consultazione*

Attraverso i commenti dei miei lettori, e lo scambio con blogger di altri paesi, ho raccolto in queste pagine alcune lezioni chiave per superare gli ostacoli iniziali e vivere la pensione alla grandissima. Una cassetta degli attrezzi ben