

JUBILARSE CON JÚBILO

El mundo de las personas mayores es, cada vez, mayor objeto de atención por su incremento numérico y sus necesidades peculiares. La "Asociación de mayores D. Adelaido" y esta misma revista son un ejemplo de lo anterior. Por esto, creo que este artículo se inscribe perfectamente en su contexto.

El Diccionario María Moliner del uso del español nos dice que:

- Jubilarse es declarar a un empleado retirado del ejercicio de sus funciones por haber alcanzado la edad reglamentaria o por enfermedad, asignándole una pensión.
- Júbilo es una alegría muy intensa y ostensible.

A continuación pretendo entroncar ambos conceptos al considerar que la jubilación abre una nueva etapa en la vida de las personas. Es un gran *cambio* de estatus social y económico, acompañado de otros cambios personales y familiares. Éste se puede afrontar de muchas maneras pero, si se hace con alegría, supondrá la vivencia plena y gozosa de esta etapa vital.

El quid de la cuestión es el "cómo" encarar bien la jubilación para que sea fuente de placer. El hecho de jubilarse es algo que, a la mayoría de las personas, nos viene impuesto por la legislación y del que no podemos sustraernos, sólo cabe aceptarlo. Sin embargo, el "cómo afrontarlo" sí es algo que cae bajo nuestro control personal y sobre lo que tenemos capacidad de dominio. A continuación abordaré los factores que influyen en cómo la encaramos y en las estrategias para hacerlo con éxito y obtener una buena calidad de vida.

La forma en que cada uno hace frente a su jubilación está marcada por dos grandes tipos de factores: la percepción externa o social de nuestro entorno y la percepción personal o individual de la misma.

Actualmente, la actitud social frente al retiro laboral (voluntario o forzoso) muestra una disonancia:

- * De un lado, cada vez son mayores las dificultades de acceso al trabajo para personas de más de 50 años, por la escasez del trabajo y el empuje de nuevas generaciones; pues se potencia la mayor preparación inicial y el menor coste laboral en detrimento de la experiencia profesional.
- * De otro lado, se empieza a prorrogar la duración de la vida laboral para asegurar el acceso a pensiones y rentabilizar la experiencia adquirida.

Esto va acompañado de la percepción de "inutilidad", por parte del mercado laboral, de los desempleados o prejubilados en el primer caso, o de "valor añadido" o "sobrexplotación" en el segundo.

La percepción interna o personal del retiro laboral está influida por:

- * Las características personales: optimismo, voluntad, iniciativa..., en cuyo caso la jubilación se afrontará como un reto interesante; o miedos, apatía, desapego..., que favorecerá que se viva como una claudicación.

- * La relación entre pérdidas y ganancias: pérdida de las relaciones personales del trabajo, de ingresos económicos, de "organización del tiempo"; y ganancias en disponibilidad de tiempo, descanso, salud... Sí esta relación es positiva, la jubilación se vivirá con entusiasmo, sí es negativa, con pesimismo.
- * Cómo se ha vivenciado el propio trabajo y el ocio: si el tipo de trabajo realizado no ha sido motivante en sí mismo, se apreciará el hecho de jubilarse por lo que supone de "liberación" de tareas aburridas, pesadas o estresantes. Sin embargo, si se ha disfrutado del mismo, entonces la retirada obligatoria del mundo laboral se puede vivenciar como una "condena". Lo mismo ocurre con el ocio. Si se ha sabido disfrutar, se seguirá gozando más; si no se ha disfrutado antes, al jubilarse se tendrá mucho más tiempo para "no hacer nada" o lo contrario, para "disfrutar todo lo que no se pudo antes".

En cualquier caso, para sentir ese júbilo, esa ilusión por disfrutar en esta nueva etapa de la vida, es fundamental saber *anticiparse y preparar ese cambio*. Esto es necesario para evitar las consecuencias negativas que produce el tiempo vacío: el desconcierto, la atención excesiva a los problemas (de salud, físicos, familiares, sociales...), la sintomatología depresiva, la inactividad "*como no se qué hacer, no hago nada*" etc. Consecuencias que pueden llevar a la muerte, como se ha visto en casos de personas que, al poco tiempo de jubilarse, fallecen. Esto se explica por la estrecha interrelación entre los factores físicos, cerebrales y psicológicos: la abundancia de pensamientos, imágenes y sentimientos negativos influyen directamente en el funcionamiento cerebral que, consecuente con su propia lógica, "es como si prepara al cuerpo para estar acorde con esas ideas negativas" y, por tanto predispusiera su deterioro.

Esta preparación previa, para que sea exitosa, se puede realizar buscando con antelación actividades y alternativas de ocio que incluyan:

- * Intereses e inquietudes mentales nuevas: todo tipo de actividades que supongan nuevos aprendizajes en los que se impliquen directamente funciones cerebrales (cálculo numérico y abstracto, atención, memoria, lenguaje...), como por ejemplo, juegos de cartas (mus...), navegar por internet, lectura y debates de prensa o literatura, realización de los pasatiempos de las revistas, escribir y memorizar después el listado de la compra o de las medicaciones que hay que tomar o el listín telefónico de los números más frecuentes, traducir los importes de las compras de euros a pesetas, llevar una agenda donde se programen las actividades a realizar, llevar al día las cuentas de la familia o la comunidad de vecinos, etc.
- * Actividades físicas placenteras y adecuadas a las propias facultades: la práctica no competitiva de actividades deportivas (natación o actividades acuáticas, golf, pesca, marcha, gimnasia...) u otras como el baile, bricolaje casero, actividades domésticas o familiares (hacer la compra, sacar de paseo a los nietos...), participar en talleres variados (pintura, costura, macramé, risoterapia...).

- * Actividades sociales y de participación: organizar y/o realizar excursiones o viajes, tertulias con amigos (tomar el fresco con los vecinos, por ejemplo), salidas conjuntas a espectáculos o actos culturales, participar en grupos de voluntariado etc.

El júbilo, la alegría en esta nueva etapa de la vida vendrá – como dice un proverbio hindú: *"La más larga caminata comienza por un paso"* – de LO QUE HAGAMOS DÍA A DÍA para sentirnos bien con nosotros mismos (sentirnos útiles, válidos y necesarios, dueños de nuestra vida y capacitados para hacerle frente), y con los demás (integrados en nuestra familia y grupo de amigos, a los que tenemos, todavía, cosas que aportar). En última instancia, de buscarnos MOTIVOS NUEVOS para seguir adelante, de poner VOLUNTAD en disfrutar un poco cada día, en ocuparnos – que no *preocuparnos* – de nuestros problemas, y de acostarnos cada día con el pensamiento relajado de lo que hemos hecho en el día y de lo que queda pendiente para mañana, porque SEGUIMOS TENIENDO UN FUTURO.

"Quienes hemos comprobado que ser jóvenes es bueno, podemos descubrir que ser viejos también lo es" G.K Chesterton

"Nuestro corazón tiene la edad de aquello que ama". Marcel Prevost

M. del Amo Camacho

Revista local *"Viso Único"*, 2008, nº 20