

Reportaje

¿Júbilo por la jubilación? Alejandro Rocamora - *Médico psiquiatra*

El Diccionario de la Lengua Española de Julio Casares señala, en el vocablo “jubilar”, que este se puede emplear para indicar que una cosa es desechada y también como sinónimo de alegrarse y regocijarse. Posiblemente el fenómeno de la jubilación, en el ser humano, pueda tener esta doble acepción: “júbilo” por el inicio de una nueva etapa y “angustia” por la sensación de que ya no se sirve para trabajar y producir.

La jubilación

Andrés tiene 65 años. Comenzó a trabajar de botones en un hotel cuando aún era un adolescente. Hoy, después de cincuenta años al servicio de la misma empresa (ha llegado a ser gerente de un hotel), al sonar el despertador, a las siete de la mañana, ha saltado de la cama dormido, hasta que al mirarse en el espejo del baño ha sonreído y ha dicho en voz alta: "Hoy no tengo prisa, estoy jubilado". No obstante, una sensación incómoda ha recorrido todo su cuerpo. Su mujer, Carmen, también se encuentra extraña: "Durante casi medio siglo he organizado mi jornada diaria a mi antojo: hacía las tareas domésticas, llevaba a los hijos al "colegio", cuando eran pequeños, tomaba café con las amigas, etc. Y no tenía que dar explicaciones a nadie. Con la jubilación de Andrés todo ha cambiado: no puedo hacer la cama hasta que no se levanta y no puedo salir a pasear pues no le gusta quedarse solo, pero tampoco le apetece salir...".

Lo cierto es que la vida después de la jubilación está exenta de las obligaciones que necesiten realizarse dentro de un horario. "Lo que me sobra es tiempo", me decía en cierta ocasión un jubilado. Precisamente de lo que más se carece durante la vida adulta ("no tengo tiempo para ver a los amigos", "no tengo tiempo para salir al cine ni al teatro", "no tengo tiempo para leer tranquilamente una novela", etc.) es lo que después se tiene en abundancia: "Las horas se me hacen eternas", "no me gusta levantarme pues no tengo nada que hacer", "parece como si el reloj no anduviera", "me he venido a la consulta una hora antes pues no tengo nada que hacer", etc., son algunas las expresiones de la persona jubilada. Es este factor temporal causante de la angustia, pues la falta de un marco de referencia (horarios, actividades programadas, etc.) genera vértigo e inseguridad. Es como cambiar los parámetros de nuestra existencia de un día para otro. Somos los mismos pero en un encuadre diferente: el exceso de tiempo en una persona que nunca ha tenido un solo minuto para ella. ¿Y ahora qué hacer?

En nuestra "cultura del trabajo" se puede llegar a identificar trabajar con vivir; trabajo con felicidad. No se puede imaginar una vida sin trabajo. Este se convierte en la segunda piel del individuo y su carencia dispara la alarma de la angustia y el sufrimiento, sobre todo por su significación de triunfo o fracaso. Aquí también existe una diferencia de género. La mujer ama de casa nunca se jubila, como tal, aunque también sufre "otras jubilaciones": como madre, como cuidadora, como persona salvadora. Me lo decía en cierta ocasión María: "No sé a qué me voy a dedicar ahora que mis hijos se han casado y mi marido está todo el día en casa, pues se ha jubilado". Nuevamente aparece el fantasma del tiempo y su "abundancia". Por ley de vida, el ama de casa deja de ser madre-cuidadora (cuando los hijos abandonan el nido); deja de ser la enfermera, la confidente y el paño de lágrimas de

todos los miembros de la familia, cuando los demás son lo suficientemente autónomos para tomar sus propias decisiones o tienen otros puntos de referencia. Es más, sus funciones son asumidas por personajes extraños, el yerno o la nuera, sin posibilidad siquiera de negociar.

Mitos

En nuestro contexto cultural, el trabajo ya no es un medio para vivir, sino una forma para consumir más. La sentencia bíblica: "comerás el pan con el sudor de tu frente", que implicaba sufrimiento y esfuerzo, ha vivido una metamorfosis. Ahora lo que vale es conseguir más con el mínimo de esfuerzo y riesgo. El trabajo ya no dignifica sino que aliena. Una muestra es la proliferación de los "trabajadores-adictos" (esos que se pasan más de catorce horas en la oficina o ejercen "un pluriempleo" que ni siquiera les sirve para incrementar su nivel de vida). No importa lo que se haga, ni cómo se haga, con tal de consumir más y más. Dos consecuencias: el miedo a la improductividad y contemplar el trabajo, no como una forma de autorrealización, sino como un deber.

La jubilación supondría, en estas coordenadas, una forma de dejar de producir y, por tanto, aumentar la lista de parásitos de la sociedad. Es uno de los grandes mitos de esta etapa de la vida: la improductividad. Pero aquí estamos perdiendo la perspectiva de la función más genuina de la vida laboral. Ésta no consiste en producir más, sino en posibilitar al sujeto para que con su acción o actividad pueda cambiar la materia o garantizar el bienestar al prójimo. Aquí radica la esencia del trabajo humano: ser un medio o trampolín para favorecer el crecimiento psicológico del sujeto y, en definitiva, posibilitar su felicidad. Esto se puede conseguir tanto en una fábrica, como haciendo carreteras o arreglando un pequeño huerto o jugando al dominó con los amigos. Tanto en un caso como en otro estamos contribuyendo a reestablecer el equilibrio y la armonía del universo, en general, y del propio individuo, en particular. La jubilación también puede ser contemplada como el final de una etapa, que coincide con el inicio de una larga decadencia: de salud, de posibilidades, etc. El resultado es la pasividad, el abandono y en algunas ocasiones hasta la depresión. Se pierde el gusto por vivir y de intentar encontrar incluso la belleza de la propia puesta de sol. Pero también esta etapa tiene aspectos positivos: la oportunidad de desarrollar capacidades incluso desconocidas para el propio sujeto: su amor por el jardín, su capacidad de ayudar a los demás a través de una ONG, o simplemente aprender a cocinar. Es como si se iluminara la parte más oscura del individuo, que nunca ha mostrado o no ha podido mostrar.

Andrés, el personaje de nuestra historia, sentía vértigo al pensar en la jubilación, pues lo identificaba con un peligro inminente de desvalorización y de ser tirado a la papelera como un paño sucio. Es decir, como ya no sirve para lo que ha hecho durante toda la vida, ya no sirve para nada. Pero este silogismo es erróneo. El finalizar una etapa no significa que no pueda empezar otra, distinta, pero también gratificante. Por esto, hasta unos días antes de la jubilación no se lo comunicó a sus hijos: "Es como si tuviera vergüenza de haber tomado esa decisión", decía su mujer, Carmen. Fue una gran sorpresa cuando sus hijos propusieron una comida para celebrarlo. Se quería festejar la llegada a ese momento de la vida y todas sus posibilidades futuras.

Para superar estos mitos, que en definitiva suponen sufrimiento y angustia, es imprescindible elaborar un "plan de jubilación" no solamente que tenga en cuenta los aspectos económicos, sino también psicológicos y sociales. He aquí las bases.

Claves

La jubilación es un punto de inflexión en la evolución de la persona. Siempre hay un antes y un después. De cómo se elabore esta experiencia va a depender, en parte, la felicidad en la vejez. Pero una buena jubilación, desde la perspectiva psicológica, no se improvisa, sino que es consecuencia de un largo proceso, en el que sus hitos más importantes son los siguientes:

- Prepararse con tiempo: Es evidente que una jubilación impuesta (por enfermedad, cierre de la empresa u otro motivo) siempre es más traumática que cuando depende de una opción personal. En todo caso, hay que vivir la etapa de la vida laboral como una realidad que ha tenido un principio y también tendrá su fin. Una "sana jubilación" no se improvisa sino que necesita de un precalentamiento que puede durar años. Es un sano ejercicio de ir invirtiendo en desarrollar las propias capacidades (artísticas, personales, etc.) y no solamente dedicarse a ganar más y más.
- Dialogar con la familia: Como hemos dicho antes, la jubilación no sólo atañe al individuo. Es como el aire que invade a toda la casa cuando se abre una ventana. No es posible evitar que toda ella se enfríe o se caliente. Es un cambio de tal envergadura que el propio sistema familiar se puede resquebrajar. Es lo que ocurrió con la familia de Andrés: "Todo fue distinto después de la jubilación". Por este motivo se impone el dialogar con unos y otros para decidir el momento más oportuno para que se produzca el cambio.
- Necesidad de una información cualificada: Tanto en el ámbito económico como de las diversas ofertas de actividades. Se impone tener una actitud abierta para intentar pasar de forma gratificante de una "vida de trabajo" a una "vida de ocio". "No le he hecho nunca", o "no me gusta", deberá estar borrado del vocabulario del jubilado.

¿Júbilo por la jubilación?

Es una pregunta que tiene por respuesta un sí rotundo; la jubilación supone un congratularse por los largos años de trabajo, pero también merece una sonrisa ante las posibilidades que se abren a la nueva situación. Jubilarse no es caminar hacia la muerte sino iniciar una nueva etapa preñada de posibilidades: satisfacer ambiciones ocultas, emprender nuevos proyectos, ofrecerse para ayudar a otras personas, y en definitiva, crecer psicológicamente. De esta forma la jubilación será jubilosa y se evitará caer en el precipicio de la depresión o desesperación.