

I

Sebastián, el soñador

Había un funcionario llamado Sebastián, en la capital de España, que soñaba con alcanzar la edad de la jubilación, porque consideraba que era la etapa ideal y pensaba recibirla como la mayor y mejor de sus aspiraciones. No tener que ir a la oficina a hora temprana, ni soportar un horario y las impertinencias del público, le parecía como alcanzar el paraíso de la edad. Era una aspiración de todo ser que tuviera que soportar un trabajo poco agradable. Pero además, Sebastián había convertido aquella edad en un mito, en una obsesión y el ideal para soñar hasta conseguirlo.

Si la vida es sueño, decía Sebastián, ¿podrían soñar algunos de esos trabajadores que tienen síndrome posvacacional, que les dijeran que terminaba su vida laboral y que nunca volverían a sus trabajos? El trabajo, para algunos, es igual a la cárcel. Solo con la liberación del mismo podrían conseguir la felicidad. Eso en realidad es la jubilación, salir a la luz de la libertad para ver la realidad platónica del disfrute, sin las cadenas del trabajo, soñando sin ataduras, con la liberación de las tinieblas.

Sebastián se sintió como el elegido, llamado a descubrir un mundo nuevo. Quería descubrir en esa etapa lo mejor, lo más grande, lo más importante que jamás hubiera vivido. No escatimaría esfuerzo, se dedicaría en cuerpo y alma a recorrer los lugares que fueran necesarios para descubrir el paraíso de la edad, el júbilo de la madurez, de la sensatez y la cordura. Las experiencias vividas habían tenido un precio de tropiezos en la misma piedra como señal de fracaso. Se trataba de programar un presente lleno de experiencia y programado, sin tener más obligaciones que disfrutar del bienestar de esta etapa.

Se había lanzado *en busca del Tesoro de la Jubilación*, y así lo razonaba con las personas más cercanas a él:

—No pretendo ser frívolo, porque busco un compromiso con los valores de una etapa, la de la jubilación, que será la última..., pero que puede ser el tesoro encontrado para vivirlo. Quisiera que ésta fuera la mejor de mi historia. No pretendo disfrutarla o sufrirla, reír o llorar por lo hecho hasta llegar hasta aquí; pero sí recordar mi pasado para vivir el mejor presente y el futuro de mi existencia; recordar el ayer para vivir el hoy y el mañana.

—No quisiera ir por la vida sin otro proyecto que vivir el momento, sin pensar en otra cosa, ni plantearme otro propósito que el de «comamos y bebamos, que mañana moriremos». No quiero ser como los personajes hueros, sin opciones ni metas, huérfanos de inquietudes, que se limitan a

dejarse llevar por las corrientes de moda a toda velocidad por la vida para llegar a no sé dónde; me parece un vivir más cercano a los seres irracionales que al del ser humano. Son intrascendentes y solo viven de fiestas, chismes, exclusivas y famoseos.

—Esto se puede llamar «crisis de civilización». Son esperanzas rotas, ya no creen en relatos de futuros ni de amañeces, porque las grandes palabras han producido desencantos. Por eso seguiré proyectando mi jubilación, deseando hacer de esta etapa, la mejor programada y vivida.

—Yo no quiero empezar esta etapa —decía Sebastián—, sin saber qué hacer y dónde ir, sentarme en cualquier lugar y contestar aquello de «aquí estoy matando el tiempo»; sería comenzar a ser viejo para llegar en corto espacio a la dependencia. Porque el deterioro de cada uno se desarrolla de forma particular.

En mi infancia contemplaba a los mayores de sesenta y cinco años y para mí eran unos viejos que se arrastraban de la cantina a la iglesia, de los asientos de la plaza, a la silla de la puerta de su casa, mendigando a cualquiera que quisiera oír sus dichos e historias de guerras, hechos heroicos de unos ancianos que se aferraban al pasado, ante un presente que agonizaba, sin futuro.

Hoy se está consiguiendo que sea una buena etapa, gracias a los adelantos de la Medicina, prevención, cultura de la alimentación, ejercicio, vida sana, etc. Además hay una

serie de ofertas vacacionales por parte del *IMSEERSO* para lograr con las personas mayores una mejor y mayor calidad de vida en hoteles de playa, circuitos por lugares de naturaleza, programas termales, viajes culturales, etc.; al tiempo que se consigue mantener el empleo y una reducción del consumo de medicamentos.

Es reconfortante prever el tiempo, planificar la etapa que consideramos la más importante, atesorando experiencia al caminar, siendo consciente de que lo que se haga servirá para mejorar el futuro. Dar un sentido a esta etapa, llenándola de proyectos, actividades e ilusiones. Planificar el día a día como una nueva oportunidad que la vida nos proporciona para disfrutarla y compartirla con la persona o personas que viven a nuestro lado. Planificar cada edad con proyectos de bien vivir, acumulando los mejores recuerdos y gratas experiencias que se vayan atesorando.

Toda persona tiene sus historias en las que ha vivido acontecimientos grabados en su memoria, de sentimientos, proyectos; pero de forma especial con las gentes cuyos nombres se recuerdan porque nos ayudaron a iluminar y vivir nuestra existencia. Cada recuerdo va forjando su relato único y diferente como la persona que lo inspira. El tiempo sigue siendo el ingrediente que hizo especial el gusto por vivir con recuerdos que iluminen el presente con esperanza del mañana.

Cada actividad, cada grupo social, nos descubre sus vivencias y valores que nos ayudan a dar sentido al tiempo

que se vive y se disfruta, aunque a veces nos sorprendan o desilusionen. Pero su trato y compañía van dando sentido al proceso de envejecimiento de forma activa, relacionada con el entorno físico y social que lo distinguen.

El grupo de relación lleva consigo mensajes que en unos casos son de cultura del conocimiento; en otros de solidaridad y ayuda; los de ejercicios que mantienen nuestro cuerpo en forma para evitar que el deterioro nos lleve a la dependencia. Evitar la soledad, el aislamiento social, haciendo un tiempo más rico y activo que aminore el deterioro a las personas mayores. La salud y la calidad de vida tendrán que ver con una correcta alimentación y hábitos de vida sana.

Las personas mayores en la antigüedad fueron bien consideradas, aunque no se ha dejado de forma escrita ni sus actividades ni sus pensamientos. Se les tiene gran consideración y su longevidad es motivo de orgullo. La vejez representaba la sabiduría y la viva historia de la comunidad. Ejercían labores de sanación, de jueces, educación, etc. La imagen del anciano en las culturas antiguas era considerada como el sabio que conocía la verdad y eran los encargados de transmitirla. Su papel era muy importante como consejeros y guías de ceremonias y rituales. Conocían a la perfección los tiempos de la siembra, las estaciones de cada fruto, así como los peligros que acechaban a la comunidad.

No sé si el anciano significa algo en nuestra sociedad, yo quiero sentirme alguien cuando llegue ese momento. Quiero ser como el profeta en el antiguo Israel, mensajero de la madurez y de los años, que dan sabiduría, autoridad y en ocasiones posición privilegiada.

Sin olvidar que la jubilación está vinculada a la vejez, al deterioro físico, psíquico y a la falta de autonomía llevándonos a la dependencia, pero como decía mi padre: «Ya sé que vamos camino de la muerte, pero cuanto más tarde se llegue, mejor».

Haciendo referencia a otros autores y pensadores en las *reflexiones sobre la edad*: Dráuzio Varlla (Brasil) nos dice:

- Tercera Edad: Comienza a los 60 años.
- Cuarta Edad o vejez: De 80 a los 90 años.
- Longevidad: Se inicia a los 90 hasta la muerte.

«Es increíble cómo nos enredamos en los problemas cotidianos y nos olvidamos de la necesidad de reconocer el verdadero valor de la vida cuanto es de saludable y fundamental la vivencia de cada experiencia, por menor que nos parezca, con toda la intensidad posible, deteniéndonos, por entero en cada gesto, cada actitud y cada sentimiento, compartiéndolo con el mundo que nos rodea...».

En una reciente entrevista sobre la publicación de su libro, el médico afirma que quiere llamar la atención a las

personas sobre la importancia de valorar las cosas que realmente lo tienen en nuestra vida y que no son el dinero, ni el poder, la posición social; nada relacionado con el plano material de la existencia.

Dráuzio Varella sigue diciendo: *«Es triste percibir que las personas solo dan valor a la vida cuando la están perdiendo y que muchas, a la hora de morir, se sienten culpables por todo lo que dejaron de hacer o decir, sintiendo una gran frustración y la sensación de que desperdiciaron la existencia».*

LA VEJEZ

*Mienten los que nos dicen que la vida,
es la copa dorada y engañosa,
que si de dulce néctar se rebosa,
ponzoña de dolor guarda escondida.*

*Que es en la juventud senda florida,
y en la vejez, pendiente que escabrosa,
va recorriendo el alma congojosa,
sin fe, sin esperanza y desvalida.*

*¡Mienten! Si a la virtud sus homenajes,
el corazón rindió con sus querellas,
no contesta del tiempo a los ultrajes;
que tiene la vejez horas tan bellas,*

*como tiene la tarde sus celajes,
como tiene la noche sus estrellas.*

Vicente Riva Palacio (1832-1896)

Desde la jubilación en la que cesan las actividades laborales y obligatorias, se pueden programar muchas ilusiones y disfrutes; se pueden planificar las cosas para que resulte una época de liberación de muchas ataduras de tipo profesional, familiar, económica, etc. Se encuentra con mucho tiempo para uno mismo y para sus proyectos, aficiones y sus seres queridos.

En la actualidad, la jubilación ha cambiado con respecto a las etapas que yo contemplé cuando era niño:

- Hay mejores expectativas de vida.
- Con una formación superior.
- Un poder adquisitivo más alto.
- Aumento de la longevidad.
- Avances en la Sanidad, alimentación y Medicina.
- Mayor calidad de vida.
- Nivel cultural más alto.
- Deseo de mayor disfrute, con ofertas turísticas más amplias.

Por todas estas razones, la etapa de la jubilación es una programación de nuevas actividades, que no solo les haga sentirse a los mayores excluidos de la sociedad, ni personas dependientes. En esta etapa hay muchas posibilidades y por lo tanto una adaptación mayor para realizar nuevas actividades y realizarse como personas en viajar, estudiar, participaciones en redes sociales y de consumo, etc.

Hasta los mercados se han dado cuenta de las posibilidades de rentabilidad que ofrecen los jubilados. Universidades con programas culturales, productos cosméticos, alimentación, turismo, tratamientos termales, gimnasia y deportes a nivel local, etc. Todo un abanico de ofertas para la población sénior y para los mercados un motivo de estudio para sacar una rentabilidad. A esto se le añade la incorporación de los mayores a los modernos consumos culturales: cine, teatro, lectura, visita a los museos, exposiciones, espectáculos y fiestas populares. Las actividades de voluntariado, asociaciones benéficas: *AECC*, *Cáritas*, *Cruz Roja*, ONG, etc. Una etapa para disfrutar con múltiples actividades, con experiencia, sabiduría y calor humano, como ejemplo para las nuevas generaciones; con una madurez emocional, buscando el beneficio de los demás al tiempo que se potencia el propio.

Sebastián se había entusiasmado y obsesionado hasta tal punto que su mujer Amanda empezó a observar en su rostro un malestar e insatisfacción que a ella le preocupaba. Se