CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL

Jubilación

para dummies®

Disfruta
del tiempo libre
y de nuevas actividades

Controla tus gastos
e ingresos

Cuídate un poquito más:
dietas
y ejercicios

José María Carrascal
Periodista y escritor

Jubilación para dummies®

José María Carrascal

para dummies®

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© José María Carrascal, 2011

© Fotografía del autor, Xavier Cervera Vallvé

© KAP (Jaume Capdevila i Herrero), para las viñetas de humor

© Centro Libros PAPF, SLU, 2017
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0386-1
Depósito legal: B. 20.724-2017

Primera edición: marzo de 2011
Preimpresión: gama sl
Impresión: Black Print

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

Introducción 1

Acerca de este libro 2
Algunos supuestos 3
Cómo está organizado este libro 4
Parte I: Ser un jubilado… y no morir en el intento 4
Parte II: La salud: amigos y enemigos 5
Parte III: La economía personal 5
Parte IV: El tiempo libre 5
Parte V: Los decálogos 6
Iconos usados en este libro 6
Y ahora, ¿qué sigue? 7

Parte I: Ser un jubilado… y no morir en el intento 9

Capítulo 1. Ser un jubilado 11

Al fin… jubilados 12
Una nueva etapa 13
Jubilados y prejubilados 15
¿Por qué a mí? 16
¿Qué hacer ante la depresión? 17
El síndrome de la jubilación 18
El trabajo: cuna de nuestra inteligencia 21
El privilegio de trabajar 22
La segunda vida 24
Trabajar, sí, seguir trabajando 24
Mantenerse activo… sí 26
Activo sí... pero ¿en qué? 26
La vocación 27
Buscar la propia satisfacción 27
Vivir la vida ideal 28
Dos advertencias 30

Capítulo 2: Prepararse para una jubilación plena 33

Una nueva identidad 34
Los preparativos 35
Los dos pilares de una jubilación plena 36
La preparación es un prerrequisito 38
Una nueva vida 40
El nido 42
Viejos gruñones 43
Las ventajas de la simplificación 48
¿Qué actitud adoptar ante el progreso? 49
El testamento 50
Miedos 52
¿Cómo hacerles frente? 53
Cómo superar los miedos 54
No tener miedo a nuestros miedos 55

Capítulo 3: Actitud positiva o cómo alargar la vida 57

Las relaciones 57
El cónyuge 58
El segundo enamoramiento 59
La amistad 60
Nuestro mejor amigo 62
Nosotros mismos 65
La apariencia 66
El factor abuelos 67
La alegría de vivir 71
Lo que dicen los científicos 72

Parte II: La salud: amigos y enemigos 77

Capítulo 4: Ejercicio y deporte 79

Mantener la línea 80
¿Una cuestión biológica? 81
Opciones drásticas: cirugía 84
El ejercicio 86
Los deportes 88

Capítulo 5: Dietas y alimentos 95

Las dietas 97
Remedios radicales 98
La pirámide de la alimentación 100
La dieta mediterránea 103
Las vitaminas 112
Los minerales 115
Las medicinas naturales 118
El agua 119
El vino 120
El aceite 121
El ajo 122
El jengibre 123

Capítulo 6: La huella de los años 125

¿Por qué envejecemos? 126
Algunas precauciones 128
Realizar chequeos médicos periódicos 129
Encontrar un médico de confianza 129
Erradicar los malos hábitos 130
Síntomas inevitables del envejecimiento 131
Las arrugas 133
La vista 134
El oído 135
La calvicie 136
La papada 138
Dormir es importante 139
¿Cuánto debemos dormir? 140
Lo que debemos evitar 142
El estrés 142
El dolor 145
Hablar es sano 149
¿Cómo ejercitar la mente? 151

Capítulo 7: Los grandes enemigos de una jubilación plena 155

Las enfermedades típicas 156
La hipertensión arterial 156
El colesterol 158

La diabetes ... 160
La artritis ... 160
La osteoporosis ... 162
La próstata ... 163
Las hormonas ... 166
La andropausia ... 168
La impotencia ... 170
El alzhéimer ... 177

Parte III: La economía personal ... 185

Capítulo 8: Finanzas ... 187

El dinero ... 188
La libertad ... 189
Recomendaciones previas a la jubilación ... 190
Analizar la situación ... 190
Comprender que el futuro llegó ... 192
Planificar la jubilación en seis pasos ... 194
Paso 1. Calcula qué ingreso mensual necesitarás después de jubilarte ... 194
Paso 2. Estima otras fuentes de ingresos con los que puedes contar ... 197
Paso 3. Calcula la diferencia entre los dos puntos anteriores ... 203
Paso 4. Determina la cantidad total que necesitarás ahorrar para cubrir el desfase ... 203
Paso 5. Elige los mejores instrumentos financieros ... 207
Paso 6. ¡Empieza ahora mismo! ... 218
…Y después de jubilarte ... 218
Formas de complementar los ingresos con la vivienda ... 219

Capítulo 9: Dónde vivir ... 223

Seguir en la propia casa ... 224
Alternativas para mantener la casa ... 225
Cambiar de casa ... 230
Irse a vivir con algún familiar ... 231
Otras alternativas de vivienda ... 232
Viviendas de protección oficial para mayores ... 233
Viviendas tuteladas ... 233

Viviendas comunitarias 235
Acogida familiar 235
Centros de día 237
Centros residenciales 238

Capítulo 10: Volver al tajo 241

Algunas consideraciones legales 242
Jubilarse del todo o volver a trabajar 244
Pérdida del contacto profesional 245
Buscar empleo 247
Evaluar tus habilidades 248
El trabajo a tiempo parcial 248
Determinar tus puntos fuertes y débiles 250
Descubrir qué tipo de trabajador eres 251
Valores predominantes 254
Encontrar el trabajo ideal 259
Trabajo autónomo 260
Trabajo dirigido 260
Trabajo en equipo 261

Parte IV: El tiempo libre 263

Capítulo 11: Mantener viva la curiosidad 265

Intereses (y desintereses) 266
La sociedad informática 267
Seguir estudiando 272
La disyuntiva 275

Capítulo 12: El *dolce far niente* 283

Evitar el aburrimiento 285
El tiempo 286
Los viajes 290
Algunos consejos 292
Los medios de locomoción 293
Un verdadero enriquecimiento 294
El coleccionismo 295
Los trabajos domésticos y manuales 298
Las labores sociales 301
Los animales de compañía 304

Capítulo 13: Actividades artísticas 309

Descubre tu vena artística 310
La lectura 313
La escritura 316
La pintura 320
La música 323
El cine 327

Parte V: Los decálogos 331

Capítulo 14: Diez consejos para gozar de una jubilación plena 333

Te queda mucho por hacer 333
Mantente activo 334
Busca tu propia satisfacción 334
Construye el nido 334
Evita el mal humor (¿Viejos?, ¡sí! ¿Gruñones?, ¡no!) 335
Simplifica tu vida 335
Supera tus miedos 335
Afianza tus relaciones afectivas 336
Cuida tu apariencia 336
Mantén el optimismo 336

Capítulo 15: Diez consejos para cuidar la salud 337

Conoce tu estado de salud 337
Conserva la línea 338
Haz ejercicio 338
Come saludable 338
Elimina los malos hábitos 339
Duerme, que hace bien 339
Evita el estrés 339
Ejercita tu mente 339
Habla, es sano 340
Prevée las enfermedades típicas 340

Capítulo 16: Diez consejos para mejorar la economía 341

Analiza tu situación 341
Desconfía de las ganancias grandes y rápidas 342

Invierte de forma segura y estable 342
Diversifica tu inversión para la jubilación 342
Examina diversos planes privados de pensiones 343
Analiza diversos seguros médicos 343
Revisa el presupuesto 343
Ahorra 343
Ajusta tu estilo de vida a tus ingresos 344
Infórmate sobre descuentos para jubilados 344

Capítulo 17: Diez consejos para disfrutar del tiempo libre 345

Mantén la curiosidad 345
Evita la ociosidad 346
Valora tu tiempo 346
La informática también es cosa de viejos 346
Nunca es tarde para estudiar 347
El gran escape: los viajes 347
El mundo en casa: el coleccionismo 347
El orgullo de hacerlo con nuestras manos: los trabajillos domésticos 348
La satisfacción del altruismo: las labores sociales 348
El poder del arte 348

Apéndice A: Tablas de ejercicios 349

Índice 375

Capítulo 1

Ser un jubilado

En este capítulo

- Decidir: seguir o parar
- Descubrir una nueva etapa
- Hacer lo que quieras y cuando quieras

Nacemos y morimos. Eso es lo único seguro. Lo que hay en medio varía en cada caso, haciendo a cada persona única, distinta, irrepetible. El género humano es el más rico en variedades de cuantos existen, pues a las diferencias que la naturaleza imprime se añaden las que aporta cada individuo. De ahí que hablar de hechos diferenciales sea no solo obvio sino también equívoco. Todos somos diferentes y presumir de ello indica arrogancia o ignorancia, puede que ambas cosas al mismo tiempo.

Tenemos en común el nacer y el morir, pero en ese corto o largo trayecto —según se tome— que llamamos "vida" podemos decidir lo que hacemos y soñamos, lo que queremos y lo que rechazamos, siempre dentro de los límites que la naturaleza impone.

Me disculpo ante el lector por este arranque tan pretensioso sobre un tema tan prosaico como el preparar nuestros últimos años de vida. Pero era necesario para dejar claro desde el primer momento lo que va a ser el estribillo de este libro: De todas las etapas de la vida, la jubilación es la que mejor podemos preparar y programar. Y la que menos veníamos preparando.

Las causas de que la jubilación a veces nos tome por sorpresa son varias, empezando por el hecho de tratarse de un fenómeno relativamente nuevo, circunscrito a la cultura occidental y desconocido en muchas otras partes del mundo, donde la gente no se jubila, "muere en el tajo", cuando no, a consecuencia de un tajo, como está ocurriendo en África y, por desgracia, en tantas otras partes. Pero tampoco presumamos. Nuestros bisabuelos no se jubilaban.

Al fin... jubilados

No esperes milagros. Ni una vuelta a los años mozos. El milagro a partir de una determinada edad es mantener el cuerpo, la máquina más completa y fascinante que existe, funcionando. Que se desgasta con el uso, como toda máquina, no hay la menor duda. Incluso, a veces hay que recambiarle una pieza o bajarle las revoluciones. Pero sí es posible dilatar su desgaste, reducirlo al mínimo, evitar las grandes averías. Y si al final falla por algún sitio, piensa en lo que todavía funciona, en lo que aún nos permite hacer. Que suelen ser todavía muchas más cosas que las que nos niega.

Centrarnos en todo lo que aún nos permite hacer nuestro cuerpo cuando comienza a presentar limitaciones, no en lo que ya no somos capaces de hacer, es fundamental. Casi podríamos llamar a esta convicción "la estrella polar de la jubilación". ¡Nos queda todavía tanto por delante! Ya sabemos que no vamos a poder hacerlo todo, pero sí una buena parte.

Hubo un tiempo no muy lejano cuando la aspiración general era llegar a la jubilación para descansar. Hoy, la aspiración es tener una jubilación activa, seguir haciendo cosas. ¿Cuáles?

- ✔ **Las que siempre habías querido hacer (y por las causas que fueran, no pudiste hacer).**
- ✔ **Las que te gusten (nunca las que te disgusten).** ¡Ya hemos hecho demasiadas cosas a la fuerza a lo largo de la vida!
- ✔ **Las que te dé la gana hacer.**

Hasta aquí, siempre nos han controlado otros. Pero de repente llega el momento de tomar el control nosotros mismos. Por primera vez podemos hacer, o no, lo que nos da la gana.

Una nueva etapa

La vida no es, como a primera vista parece, una montaña que se escala por una ladera y de la que se desciende por la otra después de alcanzar la cumbre. La vida es cambio continuo, situaciones distintas, actividad permanente hasta el último día. La jubilación no es una despedida más o menos larga, o al menos no debiera serlo. Es simplemente otra etapa

de la vida, llena de posibilidades y desafíos, como todas las demás. Pero esos desafíos son precisamente los que nos advierten que seguimos vivos.

Es verdad que ya no podemos escalar montañas. Pero podemos todavía subir colinas. O simplemente recorrer valles, que también tiene su encanto. Aparte de que los años nos han traído, junto con el natural desgaste, una serie de prerrogativas nada despreciables:

- ✔ La experiencia
- ✔ La madurez
- ✔ El sano escepticismo de haber visto evaporarse tantos éxitos rutilantes y terminar bien un montón de cosas que habían empezado mal

Sí, la vejez —vamos a llamarla por su nombre— tiene también sus ventajas, aunque la mayoría de la gente no las ve pues el verdadero sueño de la humanidad no es el de Fausto —vender el alma a cambio de la juventud— sino seguir con los atributos de la juventud cuando se tiene ya la experiencia de la vejez.

Y eso es posible hoy más que en ningún otro periodo de la historia gracias a que es posible mantener el organismo en relativo buen estado hasta edades avanzadas. Y de todo el organismo, el órgano que con más lentitud envejece es el cerebro. Por eso, cuando decimos que somos animales racionales, no solo nos referimos a que actuamos racionalmente, pues bien sabemos que esto no siempre es así.

Afirmar que somos animales racionales significa también que las neuronas siguen creando sinapsis, estableciendo conexiones, transmitiendo órdenes y buscando soluciones a los problemas hasta el último segundo de la existencia, siempre, naturalmente, que no hayan sufrido daños en sus estructuras. Que el resto de los órganos responda a tales órdenes ya es otro cantar, aunque también dependerá de cómo los hayamos tratado. De ahí la importancia de su mantenimiento, tema que trataremos en la parte II de este libro.

Jubilados y prejubilados

Es un grave error hablar de la jubilación como si se tratase de algo monolítico, común a cuantos se hallan en esa determinada situación laboral y social. También resulta demasiado genérico decir que hay tantas jubilaciones como jubilados. Ya de entrada, conviene hacer una distinción fundamental.

Hay dos clases de jubilados que nada tienen que ver entre sí, aparte del nombre:

- ✔ **Los jubilados.** Es decir, los que se jubilan al alcanzar la edad reglamentaria y dejan detrás una larga vida laboral; la jubilación para ellos es, por lo tanto, algo previsto, natural, ansiado en muchos casos.
- ✔ **Los prejubilados.** Es decir, aquellos a quienes jubilan sin que hayan alcanzado la edad reglamentaria y que se ven forzados a dejar su trabajo antes de lo previsto.

Hay diferencias abismales entre ambas clases de jubilados, y sirven de poco las condiciones económicas que se concedan a los prejubilados, aunque ayudan. Excepto en los casos excepcionales, que solo confirman la regla, el hombre que con 52, 55 o 60 años es enviado a casa tiene que sentir frustración, lógicamente, por más que se le garantice el sueldo íntegro. Se ha pasado la vida preparándose para hacer lo que hace y, justo cuando alcanza la plenitud de su forma y experiencia, prescinden de él.

La experiencia que vive un prejubilado es un rechazo no muy diferente del amoroso, un abandono parecido al sentimental.

¿Por qué a mí?

Las preguntas que se hace el prejubilado son:

- ✔ **¿Por qué?** ¿Por qué después de tanta preparación se me hace a un lado?
- ✔ **¿Por qué a mí?** Ésta es una pregunta incluso mucho más dolorosa que la anterior. ¿Por qué a mí, si hay compañeros que sí se quedan? ¿Son ellos más inteligentes que yo? ¿Son más trabajadores? ¿O simplemente tienen mejores conexiones? Incluso esta última explicación no satisface al prejubilado ya que lleva implícita una carencia de su parte: la de no estar bien relacionado.

La crisis personal está servida, con las secuelas consiguientes, que en muchos más casos de los que se cree llega a la depresión. Hay quienes tratan de vencer la depresión emprendiendo actividades

más o menos relacionadas con la actividad anterior, que pueden engañar a los demás pero no a uno mismo. Otros caen en la melancolía. Los familiares de todo prejubilado tienen que estar muy atentos a su estado de ánimo, sobre todo en los primeros meses, prestarle el apoyo moral que necesita y, si fuera necesario, buscar el consejo de un especialista. Aunque también en esto hay que tener cuidado, no vayamos a ofenderlo aún más con esa sugerencia, ya que atraviesa un periodo de extrema sensibilidad e irritabilidad; si al hecho de haber perdido el trabajo se une la impresión de que no es capaz de manejarse solo en la nueva situación, quizá sea peor, ya que puede hundirse más en su depresión o provocar que explote en brotes agresivos.

¿Qué hacer ante la depresión?

En estos casos los especialistas recomiendan un cambio lo más radical posible de escenarios y actividades:

- ✔ **Un viaje.** Justamente ese viaje a un lugar lejano que siempre se había querido hacer y que se había postergado por la acumulación de compromisos.
- ✔ **Amigos.** Nuevas amistades o, mejor, la reanudación de una antigua amistad con la que se había perdido el contacto.
- ✔ **Actividades diversas.** El inicio de una actividad artística, deportiva o cultural que nos atraiga y para la que no habíamos tenido tiempo antes.

Cualquier cosa menos quedarse inactivo o, menos todavía, merodear por las cercanías del trabajo dejado atrás. El prejubilado, como el amante despechado, debe evitar todo lo que le recuerde al ser amado y procurar sustituirlo cuanto antes por otro.

Se ha comparado la situación de los prejubilados con la de los obreros que perdían su trabajo durante la primera Revolución Industrial, debido a la introducción de máquinas en las fábricas donde trabajaban. Algo hay de ello en su situación, por lo menos en lo que concierne a la racionalización del trabajo y la búsqueda de beneficios por parte de las empresas. Pero hay una diferencia fundamental: en esta segunda Revolución Industrial, avalada por la informática, la inmensa mayoría de los despedidos se va a casa con su sueldo, cosa que no ocurrió a los de la primera, que se iban a la calle sencillamente con lo que llevaban puesto. Las heridas psicológicas, sin embargo, son iguales, puede que incluso mayores, pues ahora hay tiempo para meditar sobre ellas, mientras aquellos despedidos tenían que emplear todo su tiempo y energía en buscar otro puesto de trabajo si no querían morirse de hambre con sus familias.

En fin, como dice el refrán, “los duelos con pan son menos, aunque no por eso duelen menos”.

El síndrome de la jubilación

Pero también los que se jubilan a la edad reglamentaria, incluso los que venían deseándola

desde hacía tiempo sufren de lo que podría llamarse el *síndrome de la jubilación,* una condición con diferentes implicaciones según las particulares circunstancias de cada uno:

- ✔ Una especie de vértigo
- ✔ Una sensación de vacío
- ✔ Una carencia indescriptible
- ✔ Un desconcierto significativo

Por mucho que alguien se haya preparado para ese día, por bien dispuesto que tenga todo, el efecto está ahí, en el interior de cada cual, haciéndole cosquillas, no todas placenteras. ¿Qué diablos ocurre? ¿No nos habíamos pasado la vida despotricando del trabajo que nos veíamos obligados a hacer o del jefe que teníamos encima? Y ahora que podemos enviarlos al cuerno, ¡resulta que sentimos que nos han arrebatado algo! ¿Es que tememos solo haber cambiado de jefe y que en adelante sea nuestra mujer quien nos dé órdenes? ¿O es que descubrimos la horrible verdad de que estamos hechos para trabajar?

Antes de abordar la segunda pregunta —la primera no vale la pena, aunque puede contener más pólvora de la que parece—, permíteme hacer una observación: sin duda no es lo mismo jubilarse de peón de albañil que de presidente de una multinacional. Ni de telefonista que de directora de un hotel. Mientras para los primeros puede ser una auténtica liberación, los segundos sentirán mucho más el vacío del que hablamos, la sensación de que les han arrebatado algo muy valioso, que en última

instancia no es más que el poder que tenían sobre los demás.

En este sentido, la jubilación es una gran niveladora, y contribuye a que haya un poco más de justicia en este mundo. Quien poco tenía, poco tiene que perder al jubilarse e incluso puede ganar en esta nueva etapa de su vida. Quienes tenían mucho, por el contrario, se convierten en un jubilado más. O sea, descienden.

Pero incluso los simples obreros u oficinistas notan también, junto a la sensación de haber sido liberados, el famoso síndrome. Cuanto menos, se echa en falta la rutina a la que nos habíamos acostumbrado con los años, las charlas con los compañeros, las bromas, la atmósfera del que ya era nuestro segundo hogar. Y no es eso solo, hay algo más. Nos miramos las manos y las agitamos para que hagan algo. ¿Es que realmente estamos programados para trabajar? ¿Es que realmente lo necesitamos? ¿No habíamos quedado en que el trabajo era un castigo divino, la maldición de Dios por haber comido la manzana prohibida, la sentencia que nos expulsó del paraíso, el "te ganarás el pan con el sudor de tu frente"? Y resulta que cuando el pan va a venirnos tan cómodamente de la Seguridad Social, echamos de menos el sudor. ¡Menuda sorpresa!

Y ahora sí que voy a meterme en aguas procelosas, pero no te asustes, que pronto saldremos de ellas.

El trabajo: cuna de nuestra inteligencia

¿Cuándo empezamos a ser realmente seres humanos? ¿En qué momento nuestros antepasados dejaron de ser primates superiores —monos, para entendernos— y se convirtieron en personas? ¿Y por qué? ¿Cuál fue la causa de esa transformación? Ni que decir tiene que la polémica sobre ambas cuestiones lleva mucho tiempo sobre la mesa y seguirá allí hasta que se resuelva, si es que eso ocurre algún día.

Teorías al respecto hay de todos los órdenes y gustos, incluidas algunas tan románticas como aquella que atribuye el desarrollo de la inteligencia humana a la sofisticación de la conquista: mientras entre las especies animales los individuos más fuertes son los que se llevan siempre las hembras, ciertos homínidos descubrieron que podían conseguirlas a base de astucia y sutileza; o sea, con inteligencia práctica, de la que se pasó a la abstracta, facultad ya propia y exclusivamente humana.

Sin negar la posibilidad de tal explicación, entre otras cosas porque resulta tan difícil de demostrar que es cierta como que no lo es, prefiero la teoría que ve en el trabajo la cuna de nuestra inteligencia. La respalda el hecho de que el hombre es el único ser vivo que trabaja, en el sentido de hacer cosas por el placer de hacerlas. El resto de los animales sin duda trabaja, pero justo lo necesario para mantenerse a sí mismos y a sus cachorros; en el momento que tienen cubiertas esas necesidades, dejan de hacerlo.

Se me dirá que algunos animales son enormemente laboriosos, como las abejas y las hormigas. Pero lo hacen obedeciendo a un plan que llevan en sus genes, sin excederlo en ningún caso ni momento. Solo el hombre, algunos hombres, vamos, pues los hay también que aborrecen el trabajo, se exceden en él e incluso encuentran placer en ello. ¿Por qué? Pienso que no es algo natural —de serlo, sería una actitud generalizada en nuestra especie— sino adquirido.

En un determinado momento de la evolución el homínido vio en el trabajo algo no únicamente provechoso sino también placentero. Se convirtió en *Homo habilis*, del que saldría el *Homo sapiens*, antepasado del hombre moderno. Con lo que tendríamos contestada la primera de las preguntas que nos hacíamos antes: el trabajo nos ha hecho humanos.

En cuanto a la pregunta de ¿por qué empezó a gustarnos trabajar?, solo podemos hacer especulaciones. Pero son especulaciones a partir de hechos muy reales.

El privilegio de trabajar

El trabajo es, en realidad, un privilegio, y quien lo dude que se lo pregunte a un parado. Refuerza la personalidad y produce orgullo. En todos los niveles y en todas las actividades. Del puente construido o del edificio levantado están tan orgullosos los ingenieros y arquitectos como los simples albañiles que realizaron la obra. De todos es “su puente” o “su edificio”.

MÁS SABE EL DIABLO POR VIEJO...

Cosas dichas

Max Beerbohm veía en el trabajo "el elemento necesario para completarse a uno mismo". Dostoievski, con su peculiar profundidad ruso-cristiana, llevada más lejos, dejó escrito en *Diario de un escritor* que "la dignidad personal se logra por el trabajo y el esfuerzo". O sea que el trabajo no es una maldición divina, como suele decirse, sino lo que nos redime de nuestra condición de meros animales.

Mark Twain se refirió al trabajo con su humor habitual: "Tenemos que agradecer a Adán (hoy añadiríamos a Eva) que se comiera la manzana. Pues la maldición divina ha terminado siendo nuestra bendición". ¿Por qué? Pues porque nos ahorra el aburrimiento, una de las mayores plagas de esta vida. "Necesitamos trabajar —dejó escrito Baudelaire, pese a que los poetas no tienen fama de trabajadores—. Después de todo, es menos aburrido que no hacer nada."

Así pues, el trabajo nos permite realizarnos, convertirnos en creadores y no en simples vividores.

El trabajo, en fin, a estas alturas está tan grabado en el disco duro del ser humano que su falta produce, por lo menos, desasosiego. Con problemas de todo tipo. A fin de cuentas, nos pasamos buena parte de la vida trabajando y no puede renunciarse a ello sin más. Faulkner lo decía de esta manera, tan literaria: "Lo único que un hombre puede hacer ocho horas diarias, día tras día, es trabajar. No puede comer, ni beber, ni hacer el amor ocho horas diarias". Bueno, él, beber sí que podía. Pero quién sabe si no lo consideraba su verdadero trabajo.

Incluso quienes venían haciendo un trabajo rutinario y sin ninguna responsabilidad lo echan de menos cuando les falta. No hablemos ya de los que hacían un trabajo creativo y de autoridad. Para ellos, perderlo puede ser tan doloroso como la amputación de un miembro. Pero todos sienten en mayor o menor grado el síndrome de la jubilación.

La segunda vida

Ser capaces de superar el síndrome de la jubilación dependerá de que la última etapa de la vida sea un olimpo —en realidad, su coronación— o un purgatorio, un lugar donde penar nuestros pecados. Pero dependerá de cada persona que sea lo uno o lo otro.

Lo primero que debe tener en cuenta todo jubilado es que no ha sido expulsado de ningún paraíso o infierno. Simplemente, comienza una etapa de su vida completamente distinta de las anteriores, sobre la que tendrá mucho más control que nunca antes. La experiencia que haya acumulado debe servirle no para seguir haciendo lo mismo, sino para hacer lo que siempre había querido. Es su única y última oportunidad.

Trabajar, sí, seguir trabajando

Si el trabajo es lo que realmente nos hace humanos, eso implica que no debemos renunciar a él ni siquiera cuando estamos obligados a hacerlo; es decir, al jubilarnos. “¡Vaya gracia —dirán algunos—, pasarse

A la James Bond

Como dice la canción en la película de James Bond: "Solo vives dos veces/una vez para ti/la otra, para tus sueños —y remacha—: Este sueño es para ti / paga por tanto el precio / haz realidad el sueño. / Solo vives dos veces".

La segunda vida es la jubilación. Esto no lo dice James Bond, naturalmente. Él no se ha jubilado ni se jubilará nunca, para su suerte o desgracia.

la vida deseando dejar el tajo y, cuando llega la hora de poder hacerlo, resulta que conviene seguir trabajando!" Parece lógica esta forma de pensar. Y lo es... si no hubiera razones más importantes en juego. Vayamos por partes.

Ante todo, la idea del trabajo lleva implícita la condición de obligación. Trabajamos porque no tenemos otro remedio ya que, de no hacerlo, moriríamos de hambre, nosotros y nuestras familias. Pues trabajar, trabajamos todos, no quepa duda. Incluido todo tipo de ladrones, que deben planear y ejecutar planes muchas veces más laboriosos que ganarse el pan honestamente.

¡ADVERTENCIA!

Lo que quita al trabajo todo atractivo es la obligatoriedad. Lo que tiene que hacerse por obligación no gusta. En cambio, lo que se hace por gusto, valga la redundancia, gusta. Así que vamos a prescindir de la palabra *trabajo* para hablar en adelante de *mantenerse activo.*

Mantenerse activo... sí

En la jubilación hay que mantenerse activo. Puede que más que en ninguna otra etapa de la vida, ya que en esta sentimos una tendencia natural a parar, nos llama lo vegetal e incluso mineral que hay en todo ser humano. Es la consecuencia de la pérdida de energía, que se acusa con el paso de los años. Nos vamos deteniendo como un tren que va quedándose sin combustible. Es el mayor peligro, el máximo enemigo, ya que puede llevar a la inmovilización total o casi total. Hay que mantenerse activo física y mentalmente. El cerebro, a fin de cuentas, es el órgano más importante, y si no se ejercita, se atrofia también. Y, además es, por decirlo de alguna manera, la cabina de mando de todos los demás órganos.

Activo sí... pero ¿en qué?

La segunda pregunta del lector impertinente es: "¿Y qué hacer? Porque me he pasado la vida haciendo una misma cosa, que es la única que sé hacer bien, y justo cuando he logrado dominarla me dicen que no debo hacerla más. ¿Qué hago?".

La respuesta es bastante más fácil de lo que parece: haz lo que siempre has querido hacer y no pudiste. Aquello para lo que tienes (o tenías) más disposición, pero que por la razón que fuera no pudiste desarrollar plenamente.

La vocación

Si bien hay personas afortunadas que han podido seguir su vocación, muchas han tenido que contentarse con hacer lo que las circunstancias les imponían. Bastantes de esas personas han terminado amando lo que hacían, otras odiándolo, pero el número de privilegiados en este terreno es tan escaso como en el del amor o puede que incluso menos. Lo que ocurre es que uno acaba acostumbrándose a todo y al final terminamos tomándole cierto cariño a nuestro trabajo.

En cualquier caso, ha llegado el momento en el que nada nos obliga a hacer algo que no nos satisface, y podemos dedicar nuestro tiempo y esfuerzo a aquello que realmente nos gusta. ¿Qué? Eso lo tiene que contestar cada uno, algo que, lo reconozco, no es siempre fácil. Porque hay gente que nunca se ha preocupado por averiguar su verdadera vocación —lo que indica que no era muy fuerte— o porque su vocación se encuentra enterrada entre un cúmulo de actividades y no es fácil identificarla.

Buscar la propia satisfacción

Sin embargo, hay una fórmula infalible para identificar la vocación personal: pregúntate qué harías gratis. Aquello que uno estaría dispuesto a hacer sin que le pagaran por hacerlo es su vocación. El pago en estos casos es el placer que se extrae de hacer lo que se hace. De ahí que se diga que hay pocas personas más felices que aquellas que han logrado seguir su vocación. Son pagadas doblemente, y la mayor paga no es la de la nómina.

Por desgracia, como digo, constituyen una minoría entre la población laboral. Pero el resto, si escarba lo suficiente dentro de sí, la encontrará. En uno será la facilidad para el dibujo que tenía en la escuela; en otro, su afición a la pesca; en este, el fútbol; en aquel, el cine; en el de más allá, los trabajos manuales, y así sucesivamente.

Volcarse en aquello que nos gusta, convertirse en un auténtico especialista en la materia y consagrarle nuestro tiempo y nuestra energía —además de mantenernos en forma— proporciona enormes satisfacciones ya que hay pocos placeres mayores en este mundo que hacer algo que nos gusta. Por otra parte, como tenemos habilidad para ello y lo hacemos con gusto, conseguiremos resultados excelentes, que nos proporcionarán aplausos que no habíamos ganado en nuestra profesión. Algo muy importante, sobre todo en esta etapa de la vida.

Vivir la vida ideal

He aquí una lista de intereses y actividades usuales a esta edad. Más adelante analizaremos algunos puntos de la lista con cierto detalle y daremos datos prácticos:

- ✔ Animales de compañía
- ✔ Arte
- ✔ Baile
- ✔ Cine
- ✔ Coleccionismo
- ✔ Ejercicio físico

- ✔ Escritura
- ✔ Estudios
- ✔ Idiomas
- ✔ Juegos
- ✔ Labores sociales
- ✔ Lectura
- ✔ Música
- ✔ Pintura
- ✔ Política
- ✔ Religión
- ✔ Televisión
- ✔ Trabajos domésticos
- ✔ Viajes

Y en cualquier actividad que elijas estará siempre presente el gran premio de la jubilación, la recompensa a tantos esfuerzos y sinsabores:

- ✔ La libertad recién alcanzada
- ✔ El poder mirar los acontecimientos sin estar directamente involucrado en ellos
- ✔ La observación tranquila de lo que ocurre
- ✔ La relatividad que da el saber que lo que ocurre alrededor ya ha ocurrido otras veces

Y eso no se paga ni con todo el oro del mundo.

Dos advertencias

Como decíamos antes, una especie de justicia postrera en este mundo hace que la gente corriente, el simple trabajador, se adapte mejor a la jubilación que el alto ejecutivo o el dignatario importante, al no tener que dejar, como estos, mando, poder y rango.

Pero la justicia en nuestro mundo nunca es perfecta y también es verdad que un buen nivel de cultura y educación, que suele darse en los sectores más altos de la sociedad, ayuda mucho en estos casos. Quien dispone de una buena formación, tiene el hábito de la

Mi experiencia

"¿No echas de menos tus tiempos de corresponsal, de presentador de un telediario?", suelen preguntarme.

"¿Echar de menos intentar descubrir la verdad entre todas las mentiras que le cuentan a uno, los apuros que se pasan porque no ha llegado el vídeo prometido, la frustración de comprobar que por mucho que uno se esfuerce siempre podría hacerlo mejor? ¡De ninguna manera! En cambio, el poder analizar ya todo con calma, sin apuros, en espera de todas las piezas para no equivocarse o, simplemente, poder mandar todo al cuerno para leer la última novela de Leonard, ver la vieja película de John Ford o quedarse en casa recordando aquel día en que, por azar, cambió nuestra vida, es mucho más gratificante, mucho más emocionante también."

Pero para eso es necesario haber descubierto a Leonard y a Ford antes. No les tengas miedo a ellos o a otros similares. No será tiempo perdido el que les dediques.

lectura, es aficionado a la música, a la arquitectura u otras artes lleva mucho adelantado a la hora de elegir actividades al llegar a la jubilación.

No quiero decir que las aficiones compensen siempre la pérdida de la posición anterior, pero no cabe la menor duda de que cuantos más intereses tengamos y mayor sea nuestra formación intelectual, más fácil nos será llenar el retiro; por lo que un economista o un diplomático, por ejemplo, tendrán más posibilidades de hacerlo que un recepcionista o un obrero, aunque hay obreros y recepcionistas con más intereses culturales que muchos diplomáticos y economistas.

En cualquier caso, es importante ir ampliando nuestra actividad profesional a otros campos, ya que un bagaje cultural no se improvisa. Requiere tiempo y esfuerzo, empezando por lecturas variadas. Se me dirá que precisamente tiempo es lo que nos falta para atender a todas las demandas profesionales. Contestaré que, siendo eso verdad, siempre habrá un rato, robado por ejemplo a la televisión, para leer un libro, visitar una exposición o acudir a una conferencia que, al tiempo de servirnos de descanso de nuestras actividades, irán ampliando nuestro horizonte y nos ayudarán a perfilar lo que realmente queremos hacer cuando nos jubilemos.

Y otra advertencia importante: serán muchos los que, llegado este momento, elijan una actividad artística por creer que es su verdadera vocación. Adelante con ella, sea escribir, pintar o cualquier otra. Pero que nadie se haga ilusiones de destacar en el ramo y, menos, de hacer dinero con ello. De todas las actividades humanas, la más dura, la más competitiva y peor pagada es la artística, no importa

qué ámbito. Por un artista que triunfa, hay miles, millones "tal vez" que se quedan por el camino o que reciben el reconocimiento bastante después de haber fallecido. Si la actividad se emprende por primera vez en los años de jubilación, las posibilidades de éxito y reconocimiento son prácticamente nulas. Quiero decir que si eliges tal actividad para convertirte en famoso, mejor que no lo hagas. Si en cambio la eliges para satisfacer una necesidad interna, tendrás todo tipo de satisfacciones.