

LA JUBILACION ACTIVA Y RESPONSABLE EN EUROPA

Ramón de Marcos Sanz

Señoras y señores o damas y caballeros como se decía en nuestro siglo natal, quiero en primer lugar dar las gracias a los directivos y personal de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores que organiza esta Jornada con la que, desde el Colegio de Políticas y Sociología, vengo colaborando, desde hace años, por toda España, en la sensibilización para la Jubilación activa.

Igualmente quiero dar las gracias al Instituto de Mayores y Servicios Sociales que hoy nos acoge en este continente privilegiado, para que les dirijamos unas palabras iniciales, que hacen referencia a la situación y preocupaciones de los Mayores en Europa, esa Europa a la cual, desde la periferia, España forma parte.

Además me gustaría resaltar, por inusual, la coincidencia por haber invitado, para esta apertura, a dos emigrantes españoles, uno de Alemania, el país en que se encuentran las fuentes del Danubio y otro que habita en Budapest donde el Danubio, columna vertebral de la Mitell Europa o centro Europa, discurre en majestad.

Me ha tocado a mi lidiar con la „Jubilación activa y responsable en Europa”, y lo voy a hacer, siguiendo a Jürgen Habermas, *„desde el marco institucional de la democracias modernas que, como él indica, ensambla tres elementos: la autonomía privada de los ciudadanos, que tienen el derecho a llevar una vida autodeterminada; la ciudadanía democrática, esto es la inclusión de ciudadanos libres e iguales en la comunidad política; y una esfera pública independiente que, operando como esfera de la libre formación de la opinión y de la voluntad, vincula entre sí al Estado y a la sociedad civil”*.

Los principales rasgos de esta 'Jubilación activa y responsable' voy a resumirles en diez temas, que condensan el contenido de las ocupaciones y preocupaciones de esta etapa de vida en la que nos encontramos.

El enfoque y visión centro europeo de que parto, como diría Claudio Magris, el gran escritor de Trieste, punto de encuentro de las culturas germánica, eslava y latina, *“ es la de un hombre que por mi edad y mi educación soy un hombre del*

siglo XX y sé, o creo saber, cuáles son los valores que defiendo y por los que estoy dispuesto a luchar y no me dejo turbar por los cambios que se están produciendo, pero me preocupa lo que se puede perder”

Retornando a las precondiciones para poder desarrollar una vida activa y saludable he aquí el decálogo:

- 1. La Reconciliación personal.**
- 2. Dotarse de la misión y establecer la agenda.**
- 3. Llevar una vida saludable: ejercicio físico , alimentación, vivienda y accesibilidad y gestión de la agenda médica.**
- 4. Prepararse para la aceptación con naturalidad de la desaparición de los seres queridos y del final de la vida.**
- 5. Reencuentro y consolidación del amor de pareja.**
- 6. Compromiso con familiares.**
- 7. Cultivo de la amistad.**
- 8. Puesta del conocimiento, capacidades y legado al servicio de los demás.**
- 9. Ejercicio de creencias, intereses, curiosidades y pasiones aparcadas.**
- 10. La activación de la ciudadanía y la participación en los asuntos públicos que me afectan.**

Pasemos a continuación a explicitar cada una de ellas.

1. En lo que se refiere a la **Reconciliación personal**, por tal entendemos que antes de ponerse uno al servicio de los demás tiene la persona que hacer la paz consigo mismo, lo que significa ser autocríticos con su propia autobiografía y aceptarse como son y como fueron, superar experiencias traumáticas , si se tuvieron, y aprender a ser más comprensivos con los demás.

Esto requiere tiempo y el enfrentarse a uno mismo, a través de su propia biografía en su intimidad, y salir airoso de ese enfrentamiento, para poder mirar el futuro con esperanza y ayudar a que otros lo descubran así.

Podemos tomar como ejemplo, si así se quiere, la asepsia que necesita previamente a realizar una intervención, el médico para no contaminar al paciente, pues se corre el riesgo, si no llevamos a cabo esta asepsia, de proyectar, consciente o inconscientemente, nuestros problemas en los

demás. La metodología de la importancia del trabajo biográfico están basadas entre otros en las teorías del científico alemán Carl. C. Vogt y del filósofo J. Petzold.

Yuri Andrujovich, novelista y poeta ucraniano nos sugiere en su libro „Mi Europa” que *“la fórmula de lo humano está compuesta de memoria y esperanza, y que “abrirnos es lo único que tenemos para conseguir un entendimiento con los demás, con todos los que nos rodean y con aquellos que están dentro de nosotros. Abrirnos a la vida, abrirnos a la muerte, abrirnos al pasado y abrirnos al futuro”*

2. El segundo paso alude al **dotarse de la misión y escribir la agenda que uno quiere realizar**, como diría mi amigo y compañero, el psicólogo clínico Julián Zamora, dado que por primer vez en su vida puede hacerlo libremente sin recibir un texto escrito por los progenitores, ni por la empresa, y que en definitiva trata de cómo se quiere articular el tiempo de que disponemos, que es el bien máspreciado que poseemos, y es conveniente precisar a qué queremos dedicarlo, qué misión libremente nos damos y con la cual nos comprometemos, estableciendo un plan personal para ello.

Stefan Zweig en su libro „El legado de Europa” en su retrato de Montaigne lo describe como *“aquella persona que en cada forma de su vida siempre se reservó lo mejor, lo más auténtico de su ser y dejaba que el mundo siguiera sus caminos tortuosos y necios y sólo le preocupaba una cosa: ser razonable consigo mismo, ser humano en una época de inhumanidad y libre en medio de la locura colectiva”*

3. Un tercer paso tiene que ver con la **adopción de rutinas y ritmos**, en la vida diaria de aquellos aspectos **de la vida saludable** que atañen al **ejercicio físico** (aeróbico o anaeróbico), que en función de nuestra edad es más aconsejable.

Asimismo todo aquello que se refiere a **una alimentación adecuada**, en la que al parecer y gracias al aceite de oliva, al pescado y otras delicias

culinarias, junto a con Japón, somos líderes mundiales en esperanza de vida.

Vivienda y accesibilidad en el domicilio constituye el tercer subparámetro a cuidar, a este respecto y dado que estamos en el IMSERSO, esta institución publicó hace tiempo un plano de la vivienda ideal del Mayor, así como en su revista Mayores dedica muchos estudios y reportajes a los cuatro elementos de que se compone este apartado, por lo cual no me detengo mucho en los mismos.

El último elemento para la vida saludable, como Demetrio Casado indica, es **la gestión de la agenda médica** obligada, medicamentos incluídos, dadas las circunstancias y los cambios físicos y psíquicos que vamos a recibir, según avanzamos en edad, y que han de considerarse a la hora del establecimiento de la agenda diaria de actividades.

4. El cuarto aspecto a considerar como pre condición es el ***Prepararse para la desaparición de los seres queridos y la aceptación, con naturalidad, del final de la vida.***

Esta aceptación va a variar notablemente en función de si, como decía el filósofo franciscano Bruno Dúcoli en Gargnano, creemos con fé en "el *Dios de la palabra en el rumor y en el ruido del tiempo*". Para los creyentes la fé facilita la fortaleza y nutre la esperanza, y la muerte sólo constituye un ritual de paso a la trascendencia, a la contemplación y a la alegría.

Para los agnósticos, el filósofo rumano Emil Cioran nos recuerda que "*los sabios antiguos que se daban muerte como prueba de madurez, habían creado una disciplina del suicidio que los modernos han desaprendido, la excelencia de una iniciativa única nos falta, como nos falta el cinismo sublime, el fasto antiguo del arte de perecer*".

Como hecho diferencial quiero señalar que en la Europa Central, países bálticos y escandinavos la muerte programada o el suicidio son elementos más considerados a la hora de la toma de decisiones sobre la propia vida y cuando uno considera que ha de ponerle fin (la taxa de suicidios de la U.E. ,

situada en el 1,1% en 2015, Lituania, Eslovenia, Letonia y Hungría encabezan la lista). Valga como ejemplo de este hecho el suicidio del escritor Sándor Márai, que alegaba el pudor y el que no quería ser una carga para su sobrino, en el momento en que fué consciente que había perdido, por motivos de salud, su autonomía física.

Prepararse para este paso, para este viaje a lo esperado o lo desconocido ayudan, a nivel burocrático, el testamento de herederos y el testamento vital, y nos puede servir de gran apoyo el desarrollo del aspecto espiritual, vinculado o no a la práctica religiosa o laica, que como seres humanos poseemos, para aceptar este hecho como hecho natural de la vida, y que puede ser alimentado por la meditación y el silencio sonoro, que diría Antonio Gala.

5. Reencuentro y consolidación del amor de pareja.

De todos es sabido que, tras la jubilación poseemos más tiempo de dedicación para las actividades de la vida cotidiana y eso pasa por una mayor confrontación con la persona que nos acompaña y a la que acompañamos en esa etapa de nuestra vida, a la cual, por exigencias del trabajo, obligaciones y de la descendencia no hemos podido dedicar el "tiempo a tí debido".

Ahora es el momento de volver a descubrir, con mayor intensidad, a esa persona, que sin duda, y en el transcurso del camino conjunto, habrá cambiado y muchas de cuyas riquezas quizás nos hemos perdido, por falta de dedicación.

Este descubrimiento y necesidad de volver a acoplarse en el tiempo y en el espacio físico que nos rodea, a veces no será fácil, por las rutinas y ritmos, que de manera consciente o inconsciente, individualmente, hemos adquirido, y que será necesario, a veces derribar, para volver a edificar algo juntos. Sin que eso signifique destruir el necesario espacio de privacidad personal, que todo adulto necesita.

Esa presencia, femenina o masculina, que ya se ha convertido en el aire que necesitamos para respirar, que conoce todos nuestros defectos y virtudes, y que es nuestro cómplice principal necesita ser alimentada y nosotros necesitamos que, él o ella, nos alimente cada día, pues es la principal fuente de amor físico y espiritual que poseemos.

Zygmunt Bauman, el sociólogo polaco, nos advierte que *"a diferencia de gadgets electrónicos, el amor de un ser humano por otro ser humano significa compromiso, aceptar los riesgos, estar dispuesto a sacrificarse; significa elegir una cierta vía incierta y sin referencias, difícil e irregular, esperando (y queriendo) compartir su vida con otra persona. El amor puede o no ir acompañado de una felicidad tranquila, pero no suele ir acompañado de comodidad y conveniencia; estas no se pueden dar por hechas, y menos estar seguro de que estarán...por el contrario se ponen a prueba hasta el límite las habilidades propias y la voluntad, e incluso se plantea la posibilidad de una derrota, de la revelación de que uno es inadecuado, con la consiguiente herida en la propia autoestima"*

6. Compromiso con familiares.

Por tal nos referimos a los componentes de la familia de origen y de adopción y al sistema de ayuda y apoyo mutuo que en el interior de la familia se practica.

En esta etapa de vida, nuestros padres, si es que afortunadamente viven, se encuentran ya en una edades avanzadas y, en muchas ocasiones, por un acto de amor y de respeto nos vamos a ocupar de ellos, a través de diversas fórmulas que vamos a adoptar en el seno de la familia. Y esto vale para cualquier familiar de la familia de origen, que son quienes nos van a mostrar su necesidad.

En lo que se refiere a nuestra familia de adopción, van a ser los hijos, y los nietos quienes van a solicitar nuestro apoyo, y es importante no caer, por aquellas debilidades del querer, en dejarles que ellos nos escriban la

agenda, recordemos que el egoísmo del amor es infinito. Hay un tiempo para cada cosa y cada cosa a su tiempo.

En relación a este aspecto quiero mencionar que en centro europa, versus países del sur del mediterráneo, hay mayor respeto entrepersonas, en el seno de la vida familiar, y que esto también se traduce en que los hijos son conscientes que los abuelos también tienen derecho a su propia vida, sin que esto no suponga que ante situaciones de necesidad real vayan a estar ahí echando una mano y cuidando de los nietos.

Es muy importante el papel que como abuelos podemos jugar con los nietos en lo que significa la educación no formal y la apertura a desmitificar los temas tabú que los padres no se atreven a plantearles, según los vaya poniendo de relieve ante sus ojos y ante nuestros ojos, cuando estemos junto a ellos, la realidad.

7. El cultivo de la amistad.

Alguién dijo que los amigos son la familia que elegimos. Sandor Marai, el gran escritor húngaro en su novela "El último encuentro" nos define de este modo la amistad, *"uno está convencido, y mi padre lo entendía todavía así, que la amistad es un servicio. Al igual que el enamorado, el amigo no espera ninguna recompensa por sus sentimientos. No espera ningún galardón, no idealiza la persona que ha escogido como amiga, ya que conoce sus defectos y la acepta así, con todas las consecuencias"*.

Las relaciones con los amigos, más en unos tiempos en que la contingencia de la política, las ideologías, las creencias y los intereses tienden a dividirnos es otro de los elementos que es preciso cultivar, por que es uno de los escasos espacios donde se aceptan y respetan las diferencias de cada persona sin ser juzgadas, y donde la verdad de la visión del otro sobre uno, al estar rodeada de afecto, se acepta con naturalidad.

8. Puesta del conocimiento, capacidades y legado al servicio de los demás.

La llegada a la jubilación, permite a muchas parejas, cuando ya disponen de unos ingresos con los que poder abordar sus necesidades básicas, y no están apurados por la necesidad de lograr ingresos para satisfacer estas necesidades, el poder dedicar sus conocimientos, destrezas, capacidades y habilidades al servicio de los demás, de modo altruista o voluntario, es decir sin recibir retribución monetaria por ello.

Llegados a este punto me gustaría hablar más con cuatro ejemplos del entorno donde vivo, o donde me muevo, llevados a cabo por profesionales o trabajadores de la clase media, es decir que no disponen de un gran capital.

- a. Situémonos en Kauniainen, municipio cerca de Helsinki, donde habita Juha Korppi-Tommola, economista que ha trabajado en varias multinacionales y experto en la gestión de empresas.

Juha al jubilarse se reunió con otros tres jubilados que habitaban en su mismo municipio, interesados en llevar a cabo alguna actividad en su comunidad, y se dieron cuenta de la necesidad de crear un polideportivo para practicar deportes durante todo el año, pues no se disponía de este tipo de local ni para niños y jóvenes ni para mayores. Tras hacer un estudio de viabilidad y un sistema de financiación y mantenimiento se dirigieron al municipio y le plantearon al alcalde la solución pidiéndole un terreno. El alcalde que también había detectado esta necesidad, pero que no sabía cómo buscar fondos para ello apoyó la idea, y hoy hay un magnífico polideportivo en este municipio, gracias a esta iniciativa privada y voluntaria capaz de llevarla a efecto.

La clave de 8 a 14 de la tarde el centro, denominado „Move wellness center” funciona como centro de deportes con servicios tarifados y a partir de las 14 horas queda a disposición de los alumnos de institutos y colegios hasta las 20 horas. A los dos años de funcionamiento, cuando lo visité, disponían ya de reservas para pagar los créditos y capital de los próximos cinco años. Todo llevado a cabo de modo voluntario por la entidad pública creada y gestionada por los ciudadanos, que lo dirige y administra.

- b. Alemania del Este, profesor Brückner, médico especialista en higiene laboral, en su tiempo libre colabora de voluntario en la Cruz Roja de Alemania del Este, cuando llega la reunificación dirige, a nivel nacional esta entidad, como voluntario. Le toca hacer la fusión con la Cruz Roja de Alemania del Oeste, y unificar dos entidades que llevaban funcionando de manera autónoma y de modo muy diferente más de 40 años. La fusión se realiza con éxito y es nombrado presidente de honor. Como presidente de honor trabaja firmemente para la apertura intercultural de la Cruz Roja de Alemania, y para que la Cruz Roja se hiciera eco y apoyara este fenómeno migratorio, y ha sido un impulsor entusiasta de esta causa.
- c. Hungría. Budapest, András Biro, periodista, exiliado político en la revolución de 1956. Trabajó en París y después le capto la revista de la FAO, de Naciones Unidas, con sede en Roma, para que la reorganizara y dieran más proyección internacional. Además ha trabajado con agente de desarrollo local de Naciones Unidas en Méjico. Al jubilarse y volver a Hungría crea la Fundación Autonomía, la más importante que atiende hoy a la comunidad gitana de Hungría, la minoría del país, cifrada entorno a 800.000 personas. Lleva a cabo un sistema de micro créditos para negocios familiares y consigue se devuelva el 78% de los créditos suscritos con los emprendedores gitanos. Por este trabajo y su dedicación a esta minoría recibe el premio nobel de la paz alternativo (en inglés Right Livelihood Award o RLA), que se otorga en Ginebra, Suiza. Asimismo creó en Hungría los primeros premios para noticias en los medios de comunicación (prensa, radio y televisión), de denuncia del racismo y la xenofobia en la sociedad húngara.
- d. Bruselas. Roberto Pozzo, profesor de formación profesional de reparación de ordenadores. Su hobby era coleccionar azulejos modernistas, así durante más de cuarenta años se dedica todos los domingos a ir al mercado de las pulgas (nuestro rastro) a buscar y comprar estos azulejos. Ha llevado a cabo una de las colecciones más completas de este tipo de artesanía „art nouveau”. Su colección ha estado expuesta en varias

ciudades de Bélgica e Italia, de donde es originario, y hace dos años la lego al Museo de azulejos que existe en Hemiksen (Bélgica), donde las más de cinco mil piezas han sido estudiadas y datadas, una a una, y se le ha dedicado un pabellón con su nombre donde se exponen.

Estos ejemplos, de gente corriente, ponen de relieve la importancia del desarrollo del altruísmo en la etapa de la Jubilación y los grandes beneficios de conocimiento, sociales o culturales que pueden tener para los demás, para las causas olvidadas, o que, inicialmente carecen de recursos para llevarse a efecto, y que gracias a iniciativas voluntarias demuestran ser viables para el bienestar de la comunidad.

9. *Ejercicio de creencias, intereses, curiosidades y pasiones aparcadas.*

Ahora es el tiempo, cuando se dispone de tiempo, valga la redundancia, para llevar a cabo y operativizar aquellas creencias, intereses, curiosidades y pasiones aparcadas, y de disfrutar con ello y en este saco sin fondo caben todas aquellas iniciativas personales, profesionales, políticas, religiosas, sociales, humanitarias, deportivas, culturales y de aventura que se nos ocurran y con las que nos sentamos plenamente identificados y seamos capaces de gozar, y nos ayuden a seguir creciendo y a seguir desarrollando nuestra curiosidad y nos ayuden a formular preguntas que trataremos de responder, y también para aquellas que carecen de respuesta.

Se abre así ante nosotros todo un cúmulo de posibilidades que nos invitan a elegir, que nos van a llevar a relacionarnos con gentes desconocidas, y que nos van a permitir, como la tela de Penélope, tejer durante el día nuevos rostros y amistades, que ya la guadaña de la indiferencia y de la noche se irá encargando de destejer el mundo relacional, de amistades y afectos que antes de la jubilación teníamos.

En este apartado también posee un lugar privilegiado la belleza, la belleza nos recuerda el escritor y filósofo Rafael Argüello *"acude de forma imprevista sin que realmente tengamos el poder de convocarla. A veces ocupa un lugar por el que hemos pasado en mil ocasiones sin apercibirnos de su presencia y en otras, tras buscarla en mil lugares, aparece en el único rincón que no habíamos rastreado. La belleza acecha continuamente pero*

ignoramos desde donde nos vigila y cuando pasará a la ofensiva. Por eso siempre nos coge desprevenidos, con la guardia baja y sus ataques son demoledores”

10. La activación de la ciudadanía y la participación en los asuntos públicos que me afectan.

Dice Václav Havel, escritor, humanista y primer presidente de la república democrática Checa que *” la libertad y la democracia conllevan participación y, por tanto, responsabilidad por parte de todos nosotros.*

Para esforzarnos en solucionar asuntos de interés común tenemos algo en lo que apoyarnos el enorme potencial humano, moral y espiritual, así como la cultura cívica que permanece escondida en nuestra sociedad bajo la obligada máscara de la apatía”.

Václav entiende la política como *”la expresión del deseo de contribuir a la felicidad de la comunidad, y también cree que puede ser el arte de lo imposible, esto es, el arte de perfeccionarnos a nosotros mismos y al mundo, y nos advierte que nuestros principales enemigos hoy son nuestros propios defectos: la indiferencia ante el bien común, la vanidad, la ambición personal, el egoísmo y la rivalidad. La batalla tendrá que librarse en este ámbito y finaliza diciendo que lo importante es que los ganadores sean los mejores de entre nosotros, en el sentido moral, cívico, político y profesional, sean cuales sean sus afiliaciones políticas”.*

A modo de Conclusión

Llevar a cabo este decálogo no es tarea fácil y siempre va a consistir en la gestión de un equilibrio precario, pero dado que los compromisos que adquirimos en esta etapa de vida han sido elegidos libremente, su peso es ligero, como la levedad del ser, como un edredón de plumas, que en el otoño de nuestras vidas abriga y abraza, pero no pesa y nos ayuda a vaciarnos de todo aquello que poseemos, conocimientos, destrezas, afectos, bienes, curiosidades, pasiones y creencias y recibiremos como pago, si lo hemos hecho con afán, el privilegio de dejar alguna huella en algunas personas y en algunos corazones y nos habrá procurado prepararnos para, como dijo Machado, *” cuando llegue el día del último viaje, y esté al partir la nave que*

nunca ha de tornar, me encontraréis a bordo ligero de equipaje, casi desnudo, como los hijos de la mar”.

Pero entretanto llega el día del último viaje os sugiero el caminar, por la mar y el mundo, con la actitud y la mirada de Ilija Trojanov, escritor germano búlgaro, que con esta frase de regalo nos recuerda que „*el mundo es grande y la felicidad acecha en todas partes*” .

Nagyon köszönöm kedves barátaim. Muchas gracias amigos.

Anexos y referencias

La tasa de suicidios de la U.E. en 2015, representa el 1,1% , 8 de cada 10 fueron hombres y la franja de edad en que se dan más suicidios es entre los 45 y 60 años; por países Lituania, Eslovenia, Letonia y Hungría encabezan la lista. (es.euronews.com)

Juha Korppi-Tomola: Creación de un Centro Deportivo en Kauniainen y ejercicio abuelo

Move Wellness Center Kauniainen: Move Wellness

(<http://www.websivusto.fi/move/index.php>)

András Biro: Fundación Autonomía y Premios de Lucha contra la Xenofobia y el Racismo

autonomia.hu/en

Roberto Pozzo: Coleccionista de azulejos y legado art nouveau

Gilliot & Roelants Tegelmuseum de Hemiksem.

<http://gilliottegelmuseum.be/>

