

Así es la vida

CLAUDINE BADEY-RODRIGUEZ
RIETJE VONK

Cuando el carácter se vuelve difícil con la edad



Cómo ayudar
a nuestros
padres sin
morir en el
intento

De Vecchi
dr

Así es la vida

Claudine Badej-Rodriguez

**Cuando el carácter se
vuelve difícil con la edad**

«Parkstone International Publishing»

2016

Badej-Rodriguez C.

Cuando el carácter se vuelve difícil con la edad / C. Badej-Rodriguez — «Parkstone International Publishing», 2016 — (Así es la vida)

A veces, el momento de la jubilación y el envejecimiento de nuestros padres provoca que estos se abandonen, se encierren en sí mismos o se muestren agresivos. ¿Cómo acompañarlos con calma en esta etapa, cuando se reconsidera el papel de cada uno en la familia? ¿Cómo encontrar el equilibrio adecuado, sin sacrificios inútiles ni culpabilidad excesiva? Este libro nos aporta las claves para comprender tanto sus reacciones como las nuestras, y actuar ante las diferentes situaciones.

Содержание

Introducción	7
Capítulo 1	8
¡Viva la jubilación!	9
Una etapa delicada	10
Qué sucede con los amigos	11
La pareja se resiente	12
El atractivo de la juventud	13
Una crisis necesaria	14
¡Cuidado! Periodo de riesgo	15
¡Magnífico! ¡Se ocuparán de los niños!	16
¡Hola, somos nosotros!	17
¡Lo sentimos! ¡Estamos en las Bahamas!	18
¡Moveos!	19
Nuevos valores	20
Hablemos con ellos	21
Pistas que pueden darse	22
Capítulo 2	23
¡Prohibido envejecer!	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Claudine Badej-Rodriguez, Rietje Vonk
Quando el carácter se
vuelve difícil con la edad
Cómo ayudar a nuestros
padres sin morir en el intento

De Vecchi

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos – a menudo únicos – de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.

Colección dirigida por Bernadette Costa-Prades.

*Si supiera que iba a morir mañana,
hoy plantaría un manzano.
Martin Luther*

Traducción de M. F. Vega.

Diseño gráfico de la cubierta de Bruno Douin.

Ilustración de la cubierta de Jesús Gracia Sánchez.

Título original: Quand le caractère devient difficile avec l'âge.

© Éditions Albin Michel, S. A. – París 2016

© Editorial De Vecchi, S. A. U. 2016

© [2016] Confidential Concepts International Ltd., Ireland

Subsidiary company of Confidential Concepts Inc, USA

ISBN: 978-1-68325-008-1

El Código Penal vigente dispone: «Será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años o de multa de seis a veinticuatro meses quien, con ánimo de lucro y en perjuicio de tercero, reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios. La misma pena se

impondrá a quien intencionadamente importe, exporte o almacene ejemplares de dichas obras o producciones o ejecuciones sin la referida autorización». (Artículo 270)

Introducción

¿Nuestra madre nos atosiga cinco veces al día por teléfono? ¿Nuestro padre no deja de criticarnos? ¿Ambos se quejan de que nadie va a verlos, aunque los visitemos todos los domingos? Al hacerse mayores, el carácter de los padres a menudo se vuelve difícil. Acorralados entre el afecto que les profesamos y la irritación que nos provoca su comportamiento, a menudo nos sentimos invadidos por la culpabilidad o la rabia, malas consejeras... Verlos envejecer remueve emociones en el niño que llevamos dentro. Su deterioro físico y el abandono de la vida laboral acarrear a veces resentimiento, tristeza, ensimismamiento o pesimismo. ¿Cómo plantar cara a esta nueva situación? Este libro no presenta recetas mágicas, pues las situaciones familiares y sus interacciones son múltiples, pero al comprender mejor los resortes que están en juego en la relación que tenemos con nuestros padres, encontraremos las herramientas para reaccionar en las situaciones críticas y acompañarlos con serenidad en el camino hacia la vejez.

Capítulo 1

El momento de la jubilación

Algunos adultos pueden considerar la jubilación como el primer paso hacia la vejez. A veces sucede que, justo en ese momento, el carácter de los padres comienza a cambiar...

¡Viva la jubilación!

A menudo, cuando nuestros padres comienzan a hablar de su jubilación, es cuando nos damos cuenta de que están envejeciendo. La mayoría de las veces hablan de este momento con agrado y alivio, pues tienen la sensación de que van a lograr un descanso bien merecido, sobre todo si han desempeñado un trabajo pesado y poco valorado, o también si los últimos años de actividad han sido especialmente difíciles (miedo a no estar a la altura, lucha encarnizada de los más jóvenes que ponen a los veteranos en la puerta de salida...).

Por lo tanto, aunque estén en plena forma y griten a quien quiera escucharlos: «¡Viva la jubilación!», aunque todavía dispongan, a sus sesenta y cinco años, de un precioso tiempo por delante, no cabe duda de que esta brusca salida del mundo laboral marca una ruptura. Y, como toda ruptura, requiere un profundo reajuste. Hay un «antes» y un «después» de la jubilación...

Una etapa delicada

Cuando se ha sido fontanero, cirujano o periodista durante toda la vida, no resulta tan sencillo unirse a la gran cohorte de jubilados, una tribu que ya no tiene en cuenta su estatus precedente. En nuestra sociedad se tiende a asimilar a las personas con su profesión, a identificarlas por su oficio. La pérdida de una función social bien definida obliga a cada uno a volver a posicionarse: se pierden el poder y la gran familia que constituye el gremio de la profesión. Basta con oír hablar a los jubilados de su antiguo oficio, a menudo con orgullo, para valorar la aflicción que supone este parón en la actividad. Cuando este momento se vive en un clima de decepción y de frustración hacia la empresa, o cuando es más impuesto que planificado, las condiciones psicológicas no son muy favorables para encajarlo con serenidad. Por lo que respecta a quienes están demasiado implicados en su trabajo, sin desarrollar así otros focos de interés, no les resultará fácil verse inactivos de la noche a la mañana. Los largos días que se presentan, sin obligaciones precisas, pueden ser muy angustiosos cuando uno lleva más de cuarenta años levantándose a las siete para dirigirse a su trabajo. ¡Y ahora resulta que eso que nuestros padres han perseguido durante toda la vida ya no lo desean! En realidad, cada uno reacciona de manera diferente: algunos consideran este nuevo tiempo libre como un preciado tesoro, y lo aprovechan para salir, hacer deporte o inscribirse en todo tipo de asociaciones; otros se ahogan en un pozo de obligaciones asociativas. Hay incluso algunos jubilados de este tipo que declaran con satisfacción: «¡No tengo ni un minuto para mí! ¡Es aún peor que cuando trabajaba!». Estos últimos han asimilado bien los dictados de la sociedad que sólo valora al joven: ¡uno es joven mientras se mantiene activo! Y de la actividad a la sobreactividad no hay más que un paso. Puesto que la inactividad hace pensar en el aburrimiento y puede conllevar una imagen del paso de los años que produce rechazo, generalmente tras este frenesí por llenar la vida se esconden muchas angustias. Finalmente, otros jubilados viven esta nueva etapa bajo el sello del abatimiento. La adaptación real a esta nueva situación suele llevar un año largo. La fase de descompresión forma parte del proceso y muchas veces resulta necesaria para encontrar nuevos ritmos, nuevas costumbres, y para constituir nuevas relaciones. Los equilibrios de la vida son misteriosos, y ¿quién sabe cómo van a reaccionar nuestros padres ante una situación desconocida?

Qué sucede con los amigos

El paso a la jubilación también conlleva un cambio en las relaciones sociales y de amistad: se terminan las charlas en el bar y las pausas ante la máquina del café... Desaparece todo un modo de vida. Seguramente, nuestros padres conservarán los lazos que los unen a los compañeros de oficina que han acabado siendo sus amigos, pero, si estos continúan trabajando, los diferentes ritmos de vida los alejarán bastante. En cuanto a los amigos que también se jubilan, o los que ya estaban jubilados, el hecho de verlos con asiduidad no tiene por qué ser necesariamente positivo. Así, los encantadores señores Martínez, a los que veían una vez al mes, pueden revelarse como unos auténticos pesados... o unos invasores que se presentan cada día a la hora del café. Y como las bases de las relaciones de amistad se forjan durante la vida laboral, se hace necesario, a partir de ahora, aprender a establecer nuevos lazos. Esto es especialmente importante porque en este momento de transición las relaciones sociales pueden escasear, y se corre el riesgo de que la soledad y el aislamiento se instalen subrepticamente.

La pareja se resiente

Estudios realizados sobre la jubilación muestran que las parejas deben encontrar un nuevo equilibrio en esta nueva situación, y que los matrimonios que se divorcian en el momento de jubilarse son cada vez más numerosos.

Mientras que antes de jubilarse la pareja, en general, sólo se ve por la noche y los fines de semana, y cada uno dispone de espacio y tiempo para sí mismo, ahora resulta que la mayoría de las veces están juntos las veinticuatro horas del día. Así, nuestra madre, que ha peleado toda su vida con nuestro padre porque no hacía nada en casa, ahora tiene la sensación de que este invade su territorio porque ha ido a hacer las compras o se ha puesto a fregar. Por otra parte, nuestro padre descubre que ella lo irrita porque está siempre cansada y nunca quiere salir. Los problemas de comunicación ya existentes salen a la luz. El corte marcado por el trabajo bastaba muchas veces para alejar las dificultades. ¡Resulta más difícil hacer borrón y cuenta nueva cuando el otro está delante continuamente! Además, los temas de discordia no faltan. ¿Cómo ocupar el tiempo? ¿Pueden emprenderse tareas por separado? ¿Qué hacer con el dinero? ¿Qué relaciones hay que mantener con unos y con otros, familia o amigos? Nuestros padres también pueden buscar a los demás para hacerlos partícipes de la nueva situación, ¡y en particular a nosotros! Este momento a menudo reclama una reorganización completa de las relaciones, y a veces puede causar problemas.

¿Nuestro padre insiste para que nuestra madre salga? Lo mejor es no ponernos de su parte diciendo: «Mamá, ¡podías hacer un esfuerzo!». Podemos escucharlos y ocasionalmente aconsejarles que hablen entre ellos, abiertamente, pero nunca hacer que se incline la balanza ni de un lado ni del otro, aunque tengamos nuestra opinión sobre el tema.

Si realizan muchas actividades en común, la experiencia demuestra que los conflictos se resuelven a menudo mucho mejor cuando siguen teniendo ocupaciones por separado. Los podemos animar a hablar sobre el tiempo que pasarán juntos y el tiempo que tendrá cada uno para sí mismo. Les podemos sugerir también que delimiten su territorio en casa, y que cada uno disponga de un espacio propio. También podemos expresarles el deseo de encontrarnos con ellos de vez en cuando por separado (si se desea, está claro), con el fin de tener una relación cara a cara con cada uno, y no únicamente entre parejas.

El atractivo de la juventud

Con el transcurso de los años la identidad sexual puede verse dañada: se tiene la sensación de ya no ser deseable; ya no se es un hombre o una mujer, sino un jubilado. El culto a la juventud que reina hoy en día no facilita mucho las cosas: a lo largo de la vida, uno primero es calificado como jovencito o jovencita; luego se es un hombre o una mujer «de cierta edad»; a continuación, un cincuentón o una cincuentona, antes de pasar al grupo indiferenciado de personas de la tercera edad.

Para escapar de su malestar y del hecho de estar en casa todo el día, tal vez nuestro padre sienta la necesidad de ir a «mirar» a otra parte. Para huir del espectro del envejecimiento, por miedo a perder una parte de su virilidad con la edad, algunos hombres tienden a elegir acompañantes más jóvenes, para así intentar mantenerse jóvenes también ellos. A menudo comienzan con una crisis en la mitad de la vida, una etapa en la que se producen muchas separaciones. La relación con una mujer joven les puede dar confianza en sí mismos, pero también aumentar su ansiedad: ¿y si no están a la altura? Aunque en ese momento viven una segunda juventud, ¿qué ocurrirá al cabo de diez años, con la diferencia de edad con su compañera?

En las mujeres, este fenómeno se observa con menos frecuencia, tal vez porque socialmente todavía está peor visto, pero las cosas evolucionan también para ellas. Sea como sea, evitaremos atribuir a una crisis de la edad toda infidelidad de una persona de más de sesenta años. Nadie tiene derecho a poner edad al amor verdadero. La constatación de que nuestros padres todavía tienen poder de seducción puede molestarnos: para nosotros, desde hace un tiempo, son los abuelos de nuestros hijos y punto. Ya no estábamos acostumbrados a plantearnos el tema de su sexualidad; incluso podíamos llegar a pensar que no era cosa de su edad.

Capricho pasajero o relación más estable que puede llevar a su separación: se trata de un tema de pareja en el que no debemos intervenir. ¿Qué podemos saber del motivo que los ha conducido a esa situación? La jubilación, al materializar el paso del tiempo, puede llevar a algunas personas a tomar decisiones que antes nunca hubiesen tomado. Como hijos, no tenemos derecho a tomar partido por uno o por otro, al igual que no nos gustaría que ellos se metieran en nuestra vida sentimental...

No olvidemos que sus problemas de pareja y su vida sexual no nos incumben, y debemos recordárselo amablemente al que se haga la víctima y quiera llevarnos a su terreno. Pero si uno de los dos se siente solo, puede estar sufriendo y eso debemos entenderlo. Así, podemos prestarnos a escucharlo y ser comprensivos, pero sin entrar en el campo de batalla.

Una crisis necesaria

Etimológicamente, la palabra *crisis* viene del griego *krisis*, es decir, «decisión», lo que significa que nada podrá continuar como antes. Desgraciadamente, hoy en día se evita el hecho de pensar en esa necesidad de cambio; se hace todo lo posible para pasar el trance. Sin embargo, no hay que dejar de cuestionarse cosas; es inútil negar la evidencia. Hasta ese momento, han podido sortearse las preguntas sobre el sentido de la vida: uno se levantaba por la mañana para ir a trabajar; pasaba los fines de semana en familia; se iba de vacaciones para descansar; si discutía con su pareja era debido al estrés de la vida cotidiana y a la falta de tiempo... Podía buscarse en lo externo al culpable de lo que se hacía o se dejaba de hacer: «Estoy demasiado cansado para hacer deporte», «No tengo mucho tiempo para los demás, pues tengo muchas responsabilidades». A partir de ahora, es la persona que se jubila quien debe dar sentido a lo que hace, a lo que decide, a sus relaciones, a su vida actual; debe pasar del papel social a reconocer su propia identidad, y aceptar el hecho de que el tiempo pasa. Eso implica mirar cara a cara a la realidad, y tomarse un tiempo para una verdadera reflexión con uno mismo. Es el momento de detenerse y hacer balance de la vida pasada, de la experiencia socioprofesional, de la vida como hombre o como mujer que se ha llevado hasta ese momento. El momento de la jubilación es un tamiz, y hay que aprender a pasar de un estado a otro y aceptar el cambio de vida que conlleva.

En esta nueva etapa de la vida resulta realmente importante que nuestros padres revisen sus valores, pero conviene que el duelo no sea sólo por lo que ya no volverán a ser, sino también, y a veces esto es más doloroso, por lo que les hubiese gustado ser. Solamente una vez digeridas las desilusiones pueden emprenderse otras competencias. Esta reconversión puede llevar de varios meses a uno o dos años.

¡Cuidado! Periodo de riesgo

Algunas veces, ese malestar que conlleva la jubilación sólo se expresa mediante síntomas físicos; estos pueden tomar la forma de una retahíla de pequeños achaques, con su comitiva de lamentos, pero también pueden revelarse como enfermedades mucho más graves (cáncer, enfermedades cardiovasculares...), que se desarrollan insidiosamente. Está estadísticamente probado que en la actualidad hay un aumento real de las enfermedades en los dos años que siguen a la jubilación. Hay quienes se enfrascan impetuosamente en actividades, como si nada hubiese cambiado: para ellos, basta con continuar como antes, sólo que con un poco más de tiempo para sus aficiones. Pueden aparentar que todo transcurre sin problemas, pero tras las apariencias a veces se esconde otra realidad, a menudo inconsciente. La jubilación supone un cambio demasiado importante como para que pueda asimilarse con ligereza e indiferencia, y no puede trampearse durante mucho tiempo con las emociones: es probable que quienes quitan importancia al cambio que viven tengan una cita, más tarde o más temprano, con su mentira. La enfermedad y las quejas físicas son entonces sostenidas por una misma necesidad inconsciente de encontrar una razón para sufrir: como no se llega a superar ni a expresar el sufrimiento psicológico, se cae enfermo. La enfermedad expresa lo que no puede decirse: «Prefiero estar enfermo que asumir todas estas pérdidas; cambio mi papel de trabajador por el de enfermo. ¡Por lo menos, sigo siendo alguien!». Para reducir estos riesgos, hace falta una auténtica preparación para la jubilación, y algunas empresas ya contemplan esto para sus empleados. Esta preparación es interesante si su objetivo no sólo es hacer que los futuros jubilados reflexionen sobre lo que van a hacer en su tiempo libre, sino también ayudarlos a la construcción de un proyecto de vida. La preparación para la jubilación consiste en encontrar un propio modelo de funcionamiento que sustituya a todo aquello que nos ha estructurado durante muchos años; supone también aprender a llamar a las emociones, compartir las inquietudes con los demás, poner al día los valores que siempre se habían querido desarrollar y, con todo esto, sentirse menos solo antes de abordar ese salto en la vida. Para la mayoría, tras unos meses de incertidumbre, la ganancia en tiempo y en libertad bastará a menudo para compensar las pérdidas. A otros les costará un poco más encontrar los beneficios.

¡Magnífico! ¡Se ocuparán de los niños!

Cuando nuestros padres se jubilan, podemos vernos tentados a aprovecharnos de ello, en el buen sentido de la palabra. Ahora que tienen tiempo, pueden cuidar de los niños, acompañar a nuestro hijo adolescente a su clase de *hip-hop* los miércoles, cortar el césped y llenarnos la despensa. Después de todo, andamos agobiados, y ellos pueden ayudarnos, ¿no?

Si bien algunos padres pueden estar encantados de ejercer de forma regular su papel de abuelos, es posible que otros se muestren algo más reacios y no quieran encerrarse en esa función de «mamá mermelada» y «papá jardinero». Tal vez deseen disfrutar de ese nuevo tiempo libre a su manera, aunque de vez en cuando les guste llevar a nuestros hijos al cine o ayudarnos en algo. Encerrarlos únicamente en la categoría de abuelos significa olvidarnos de que son antes que nada un hombre y una mujer, con sus propios deseos y proyectos. Si transmitimos a nuestros padres que de ahora en adelante deben representar sobre todo su papel de abuelo y abuela, que es su deber, es posible que se lo tomen a mal y que se vuelvan algo desagradables. Si creemos que hemos enfocado las cosas de esta forma, debemos arreglarlo con el siguiente planteamiento: ¿les gusta ayudarnos? ¿tienen ganas de hacerlo o se muestran contrariados? Para conservar una buena relación con nuestros padres a veces es mejor continuar con las soluciones que se habían acordado antes de que se jubilaran.

¡Hola, somos nosotros!

¿Y si se trata de unos padres algo invasores, de esos que siempre han centrado todo en la familia? Desde el primer día de inactividad, correremos el riesgo de que se presenten en nuestra casa sin avisar para pasar su primera semana de vacaciones, es decir, su primer mes. Algunos, sin decir nada, parecen clamar, para culpabilizarnos: «Hemos trabajado mucho y ahora tenemos derecho a disfrutar de ti, de tu familia y de nuestros nietecitos». Es el momento de ser claros y de no dejarnos atrapar por esa espiral de culpabilidad. Si su presencia nos resulta pesada, mejor decirlo enseguida antes que esperar a que la situación se vuelva insostenible; en ese caso corremos el riesgo de decir cosas terribles a causa de los nervios. Es mejor explicarles con calma que estamos encantados de verlos de vez en cuando pero que nosotros tenemos nuestra propia vida de familia o de pareja; así, pueden venir todos los miércoles, cada quince días, una vez al mes... Nos corresponde a nosotros fijar esto hablando con ellos, y no a ellos imponer sus visitas bajo el pretexto de que es para ayudarnos. ¡Estamos en nuestra casa! ¿Y si nos proponen, con demasiada frecuencia, cuidar de nuestros hijos sin instalarse en nuestra casa? Se lo agradeceremos amablemente diciéndoles lo que apreciamos su ayuda, pero les explicaremos que también es importante que nosotros mantengamos una parte de nuestras obligaciones y que, por lo que a ellos respecta, así pueden conservar tiempo para sí mismos. Procuraremos no tratarlos con brusquedad para evitar menospreciarlos con frases como: «No necesitamos a nadie para ocuparnos de nuestros hijos». A veces, algunos abuelos quieren recuperar lo que creen que se perdieron con sus hijos (es decir, nosotros) y pueden vivir muy mal el ver que los alejan; si creen que les impedimos «rectificar», se sentirán frustrados. El hecho de tener esto en cuenta puede ayudarnos a repartir el pastel, considerando sus apremiantes demandas y nuestros propios deseos. En definitiva, puede ser el sentimiento de soledad, la falta de relaciones sociales o incluso los celos (inconscientes) lo que los lleve a mostrarse invasores. Envidian nuestras actividades, nuestras relaciones, y tienen nostalgia de su vida anterior. En este caso, tendremos que echarles una mano para que expresen su malestar si lo desean, y deberemos armarnos de una buena dosis de paciencia y diplomacia... ¡mientras esperamos que recobren la energía para conquistar otros territorios más allá de nuestra casa!

¡Lo sentimos! ¡Estamos en las Bahamas!

Por el contrario, algunos padres no paran. El último mes recorrían el Atlas; esta semana se van a las Bahamas. Y cuando regresen al redil será para lavar la ropa del viaje entre dos torneos de mus... ¡Y a nosotros, que esperábamos que nos ayudasen con los niños, nos cuesta disimular nuestra amargura! Seguramente estamos contentos de que se diviertan y disfruten su jubilación, pero, en el fondo, nos cuesta un poco aceptar su falta de disponibilidad. Siempre vamos justos de tiempo, nos cuesta hacernos cargo de todo, nos vemos siempre en un problema cuando uno de nuestros hijos se pone enfermo, estamos estresados... Y ellos no hacen más que hablarnos de su fantástica excursión. Incluso podemos llegar a pensar que, si nos dedican tan poco tiempo, es porque no nos quieren demasiado... Entonces, nos vienen a la memoria viejos recuerdos: el día en que nuestro padre se olvidó de venir a buscarnos al colegio, el espectáculo de baile al que nuestra madre no pudo asistir porque no encontró tiempo... Las emociones afloran, y el niño que duerme en nuestro interior se rebela. El tiempo que los demás nos dedican está simbólicamente asociado al afecto que nos profesan. Entonces, en nuestro interior, nos enfadamos con nuestros padres, a los que encontramos muy egoístas. Pero quizás es el momento de decirnos que no podemos forzarlos para que nos den lo que no tienen ganas de darnos, y que lo importante es que vivan la jubilación de la manera más satisfactoria para ellos. Hay ayudas acordadas de mala gana que son peor remedio que el hecho de organizarse solos... ¡como al fin y al cabo lo habíamos hecho hasta ahora! También puede ser que nuestros padres se encuentren en la fase eufórica de su jubilación, en la que quieren disfrutar de todo lo que no han podido hasta ese momento.

¡Moveos!

Puede suceder también que nuestros padres, una vez jubilados, no hagan gran cosa. Si siempre han sido bastante caseros y su vida parecía gustarles, no hay motivo para inquietarse, aunque eso nos ponga de los nervios y nos entren ganas de zarandearlos porque preferimos verlos activos, luchadores, abiertos a los demás. Nuestros padres no harán nada cuya semilla no estuviera ya en ellos. No van a volverse curiosos cuando todos sus intereses han girado siempre en torno al bricolaje y a la televisión. Tomarse su desayuno al sol leyendo el periódico, hacer punto, ocuparse del jardín, hacer chapuzas en casa...; todo esto no tiene por qué ser menos importante que ir de actividad en actividad. Por el contrario, si siempre los hemos visto activos y con curiosidad por todo, y ahora se quedan pegados a la tele, nuestra inquietud puede llevarnos a proponerles: «¿Por qué no te compras un ordenador? Así te enviaría mensajes y tú podrías navegar por Internet», «¿Por qué no te apuntas a un club que organice excursiones? Te iría bien andar un poco...». A veces podemos llegar a ponernos un poco nerviosos, porque nos gustaría disponer del tiempo que ellos tienen: «¡Ay, si yo estuviese jubilado...! ¡Ni te cuento todo lo que haría!». Pero, cuidado: ya hemos dicho que la jubilación implica necesariamente un periodo de duelo por la vida anterior. La inactividad de nuestro padre puede ser solamente la señal de que el cambio está a punto de producirse, de que necesita retirarse y tomarse un respiro para zarpar de nuevo. De nada sirve entonces bombardearlo con ideas, consejos, informaciones sobre las actividades propuestas por una u otra asociación; corremos el riesgo de reforzar el sentimiento de culpabilidad que tal vez ya experimenta al sentirse así. Podemos limitarnos a mostrarle nuestra empatía diciéndole, por ejemplo: «Ciertamente, no debe ser fácil esta etapa. Entiendo que te haga falta un tiempo para adaptarte». Aunque no responda, porque le resulte difícil hablar del tema, habrá visto que lo comprendemos. Expliquémosle que los hiperactivos que se han jubilado rápidamente, sin ninguna dificultad, sortean esta etapa de transición, pero a veces un par de años después experimentan una tristeza inexplicable, precisamente porque no se han tomado el tiempo de pararse a reflexionar en esta nueva etapa de su vida. Porque la gran pregunta al jubilarse no es tanto: «¿Qué voy a hacer con mi tiempo?», sino: «¿Quién quiero ser hoy?». Es una auténtica crisis de identidad, similar a la que se vive en la adolescencia o en la mitad de la vida.

Sin embargo, la jubilación mal vivida puede convertirse en resignación, terreno abonado para el aburrimiento y el ocio, donde uno se dedica sólo a matar el tiempo, y puede incluso que la depresión aceche. Si nuestro padre se pasa el día sentado en el sillón, con aspecto triste, sin ganas de nada y está siempre cansado, animémosle a consultar con un médico.

Nuevos valores

La forma en que se comportan nuestros padres una vez jubilados está ligada a los valores que han adquirido a lo largo de los años, a sus creencias sobre la vida y sobre la vejez.

¿Nunca se han dado caprichos? Esto es frecuente entre quienes se han volcado mucho en el trabajo y en el deber. Podemos tratar de animarlos a que se diviertan sin culpabilizarse. ¡Pero las creencias son resistentes! Si el trabajo y la actividad son valores esenciales a los que no son capaces de renunciar, las asociaciones tienen una gran demanda de competencias. Una antigua profesora podrá sentirse muy valorada ayudando a niños a hacer sus deberes; un viejo contable llevará con gusto las cuentas de un club de fútbol... La satisfacción por el trabajo bien hecho permanecerá intacta, independientemente de que se cobre por ello o no, y permitirá restaurar una imagen de uno mismo a veces alterada por la jubilación. Pero, incluso así, todavía tendrán que aprender a sustituir los valores anteriores por otros: la gratuidad frente a la rentabilidad, una cierta lentitud frente a las prisas, la sabiduría frente a la juventud. Con el precio de estos reajustes se aprende a envejecer bien. Y esto que será válido para ellos también lo será para nosotros.

Hablemos con ellos

Si presentimos que con la jubilación se avecina un periodo difícil para nuestros padres, podemos intentar hablar con ellos. Desde luego, todo depende de la relación: si nunca hemos hablado con ellos de sus problemas, si en nuestra familia no estamos acostumbrados a expresar nuestras emociones, ¡no está garantizado que este sea el mejor momento para comenzar!; sin embargo, si nos sentimos preparados para ello, podemos lanzar unos «globos sonda» para ver cómo está el terreno. Si juzgan que no debemos meternos en su vida, o si están demasiado mal como para reconocérselo a sí mismos, pueden mandarnos a paseo. Pero si la comunicación siempre ha sido franca y abierta, puede que tengan ganas de hablar de lo que los atormenta, aunque, como hijos, no seamos necesariamente los mejores interlocutores para esta tarea. Nos corresponde escuchar con tacto lo que puede abordarse. Planteando preguntas discretas y echando cables podemos ayudar mucho; simplemente el escucharlos es un auténtico apoyo, y el reconocimiento ante ellos de que este cambio radical puede ser difícil ¡ya es mucho!

Pistas que pueden darse

A menudo, las mujeres resuelven mejor esto: se atrincheran en casa y siempre tienen algo para hacer. Y como les ha costado mucho trabajo disponer de actividades para ellas solas, pueden apreciar este tiempo encontrado. Para los hombres, la pérdida del estatus social es más dolorosa. Si invitamos a nuestros padres a que expresen sus problemas, por poco que estas conversaciones sean auténticas, les daremos ocasión de relativizar las dificultades, y podremos evaluar con ellos lo que puede ser su nueva vida. Es el momento de evocar los viejos sueños: ¿nuestra madre no había dicho siempre que le gustaría pintar, pero que no tenía tiempo? ¿no hablaba nuestro padre, hace unos años, de aprender inglés o portugués? Hay que hacer todo esto sin inmiscuirnos en su vida ni pretender gestionar su tiempo, lo que sería, seguramente, mal recibido. Podemos recordarles que no hay un modelo de jubilación feliz. El proyecto es una forma de ver el mundo, de situarse en el mundo más que de obrar o de moverse en este. Lo importante es recordar lo que les gusta más allá de su vida activa, de sus valores, de su carácter. Todos estos elementos permitirán valorar la situación. Y no debemos olvidar lo útil que puede resultar en este momento enviarles un refuerzo positivo: recordarles lo útiles que son, lo formidables que los encontramos (si lo pensamos así, desde luego...), cómo los necesitamos. ¡Nada como esto para que se sientan valorados en esta etapa de dudas!

Lo esencial

- La jubilación es un periodo delicado para nuestros padres. Necesariamente conlleva unos reajustes, y, a veces, una modificación del carácter.
- No debemos aprovecharnos de su nueva disponibilidad para transformarlos en canguros a nuestra disposición. También tienen derecho a disfrutar de la vida. ¿No paran y no quieren ocuparse de sus nietos? Nada les obliga a hacerlo...
- Si nuestros padres parecen encerrarse en sí mismos, puede ser que necesiten este tiempo para digerir la nueva situación. Por tanto, no sirve de nada presionarlos.

Capítulo 2

La dificultad de verlos envejecer

La mayoría de las veces, el hecho de ver envejecer a nuestros padres nos altera. Cuanto más mayores se hacen, más trabajo nos cuesta verlos menos atrevidos que antes. Y a veces este cambio nos sumerge en un mar de preguntas personales...

¡Prohibido envejecer!

Sí, hemos leído bien. Esta exclamación es el eslogan de una conocida marca de cosméticos destinada a combatir las arrugas y los signos de envejecimiento: «Prohibido envejecer» señala la obligación de detener el tiempo, como si eso dependiera de la simple voluntad. ¿Cómo mantener la sonrisa en esta sociedad que ensalza en exceso los valores de la juventud y tiembla de miedo ante los efectos del paso del tiempo? ¿Cómo no sentirse culpable por no detener un proceso ineluctable como es el envejecimiento? En este contexto no resulta extraño que, cuando vemos a nuestros propios padres ralentizar su ritmo, mermar física o psíquicamente, ganar peso o encorvarse – en definitiva, no parecerse ya a los padres dinámicos que conocíamos –, el choque sea fuerte. En las sociedades tradicionales donde la figura del anciano está más valorada, donde la sabiduría reconocida por todos suple el sufrimiento de las carencias físicas, sociales, afectivas, la transición seguramente resulta más fácil. Pero, en la sociedad occidental, la respetabilidad de las personas ancianas y su experiencia no son tenidas en cuenta. Es peor todavía: se consideran superados, es decir, inútiles; son una carga para la sociedad e incrementan el déficit de la Seguridad Social. ¿Y queremos que nuestros padres estén alegres, simpáticos y sonrientes? Hoy deben mantenerse luchadores, sin arrugas, llenos de proyectos, de actividades, de viajes: no tienen derecho a abandonarse, a tener dolores, a quejarse... Están obligados a hacer como si fuese estupendo envejecer. ¿Para ser más felices? Seguro que no. ¡Para tranquilizar a la generación que viene detrás, ciertamente! Porque ese espejo que se va marchitando poco a poco ante nuestros ojos nos remite a nuestro propio envejecimiento, a lo que nos espera de aquí a unos años. Y eso no lo queremos ver, no queremos saber nada de este tema... Queremos verlos envejecer como nos gustaría hacerlo a nosotros mismos. En el cuerpo deteriorado por los años de nuestros padres creemos ver nuestro propio destino.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.