

PRIMERA PARTE

LA JUBILACIÓN:
TRÁNSITO Y
ADAPTACIÓN



LID



Jubilarse

La jubilación es un hecho social reciente en la historia de la humanidad. Al comienzo del siglo XX en Europa y Estados Unidos solamente un cuarto de la población llegaba a los 65 años, la expectativa media de vida era de 47 años y los varones estaban jubilados un promedio de un año. Los motivos para jubilarse eran la mala salud o el deterioro provocado por el envejecimiento. En la España actual, la edad media de jubilación está en torno a los 62,5 años¹, algo por encima de la de nuestros vecinos europeos. Últimamente la crisis económica y el descenso de la población activa están propiciando leyes que retrasan el momento de jubilarse. Aun así, en los países desarrollados la mayor expectativa de vida asegura la oportunidad de hacerlo a una edad en la que se conservan la mayoría de las capacidades físicas y mentales.

La jubilación, una de las siete edades del hombre para W. Shakespeare, ha pasado a ser un cambio de etapa establecido y esperado por todos los trabajadores, una transición importante inducida por una serie de cambios que inician un nuevo período de vida. Podemos concebirla como un rito de paso en el que se atraviesa el umbral de la vejez y que otorga un nuevo estatus social. Uno de los jubilados a quienes entrevisté lo expresó así: «Jubilarse es abrir la puerta del último tramo de tu vida».

A lo largo de la existencia todos tenemos que adaptarnos a cambios en las circunstancias externas que nos servían de referencia. La

palabra «cambio» se refiere preferentemente a esas alteraciones del ambiente, mientras que «transición» designa el proceso psicológico que se pone en marcha para adaptarse y aprovechar una nueva etapa de la vida.

Como toda época de cambio, jubilarse puede venir definido por lo que se deja atrás o por lo que se adquiere. El recién jubilado cierra una parte importante de su biografía y tiene que construir un futuro con sus propios recursos. A cambio de ganar libertad y ocasiones para disfrutar, debe encontrar nuevas metas que aporten sentido y satisfacción a su vida. Son oportunidades, inéditas para muchos, de desarrollar y diversificar diferentes intereses o aficiones o de experimentar nuevos estilos de vida. Según Ollivier², «La jubilación es como una página en blanco que cada uno va a tener que escribir».

Jubilarse es una transición profunda y compleja que llega de manera programada o abrupta. Incluso puede comenzar con el cambio de perspectiva ante la vida que causa la cercanía de la fecha designada. Supone una ruptura biográfica y una pérdida de partes significativas de uno mismo, lo que genera un tiempo de inestabilidad de duración variable. La desaparición de una estructura de vida y la desorganización de patrones de conducta habituales causan inseguridad y pérdida de iniciativa. Es un período de inestabilidad y vacío que despierta expectativas y temores que progresivamente serán superados y sustituidos por actitudes y propósitos más realistas. Surgen nuevos interrogantes cuyas respuestas solo pueden encontrarse dentro de uno mismo. Hubo entrevistados que equipararon la fase inicial de su jubilación a la adolescencia, recordando haberse encontrado en la misma posición insegura y pendientes de tomar decisiones importantes para su futuro.

Pero, como todo tránsito, es uno de esos tramos-bisagra de la vida en el que conviven costumbres y actitudes arraigadas (algunas que han perdido vigencia) con nuevas experiencias y aspiraciones. Pasar a la jubilación puede ser un momento excepcional, ese que los griegos llamaron *kairós* y consideraban «sagrado», una oportunidad para introducir cambios significativos en el curso de la vida. Levinson³ establece los siguientes retos que hay que superar en cualquier

período transicional: «Cuestionar y reevaluar la estructura vital existente, explorar varias posibilidades para el cambio en uno mismo y en el mundo y orientarse hacia el compromiso con las elecciones cruciales que formarán la base de una nueva estructura de vida en el siguiente período vital».

Las fiestas de despedida en la empresa forman parte del ritual de paso que ayuda a la separación. Con ellas se reconocen la aportación realizada por el trabajador y la relevancia de lo que está viviendo. La celebración y los regalos de jefes y compañeros contribuyen al cierre emocional de ese período de la vida, subrayan la realidad de que el final es definitivo y facilitan la incorporación al nuevo estado. Son actos simbólicos que funcionan como marcadores del tránsito a una nueva fase, le dan significado y refuerzan la conexión del individuo con su empresa. Y aunque el contrato real finaliza, los recuerdos de la trayectoria laboral del jubilado llevarán implícitos los sentimientos asociados a su elaboración de la separación.

Encontré a jubilados que continuaban dolidos porque en el momento de su partida no hubo ningún acto, obsequio o reconocimiento explícito de su labor. Otros, por el contrario, rechazaron la celebración propuesta por jefes o compañeros o prefirieron organizarla por su cuenta y de manera más íntima. Los motivos aducidos fueron varios, como dudar de la sinceridad de las previsibles muestras de afecto o imaginarse incómodos siendo el centro de atención. Algunas de estas respuestas dejaban entrever la existencia de sentimientos ambivalentes hacia el entorno laboral o dificultades para cerrar ese capítulo de sus vidas: «La fiesta de despedida huele a título póstumo. No hice nada especial. Esa es una historia del Imserso».

Para la mayoría de los participantes en mi estudio jubilarse no fue una experiencia traumática: «El trabajo ha sido una etapa y ahora es otra», dijo uno de ellos. Algunos hablaron de despedirse de forma progresiva, tomando distancia de aquellos proyectos en los que no iban a participar. Otros recordaban el esfuerzo para conservar su motivación y seguir trabajando hasta el final o su preocupación por dejar todo listo antes de su marcha⁴. También hubo quien se anticipó dando forma a sus planes de futuro, recogiendo información o matriculándose en cursos.

Muchos se quejaron de haber tenido un tránsito demasiado brusco. Pasaron, sin ninguna preparación o proceso intermedio, de un día más o menos normal de trabajo a otro sin nada que hacer. La posibilidad de una incorporación flexible y progresiva fue una reclamación que escuché con frecuencia. De hecho, los que pudieron disminuir progresivamente su carga laboral y aquellos que mantuvieron temporalmente una segunda ocupación consideraron que su paso se había facilitado.

Las empresas y los organismos públicos deberían proveer los medios para que las personas jubiladas se informen y obtengan el mayor provecho de su jubilación. Lo mismo que nos preparamos para obtener el máximo beneficio de otras etapas de la vida, tendrían que multiplicarse los programas formativos para vivir la jubilación. La sociedad se beneficiaría de promover jubilaciones activas, independientemente del tipo de actividad que los jubilados realicen o de que estos reciban o no una compensación económica.

Los cambios de posición social no siempre se realizan de manera suave y unidireccional: para unos puede ser más fácil asimilarlos que para otros. Algunos entrevistados mencionaron pocos meses, otros más de un año y hubo quien dio el paso sin reparar en haber vivido un período intermedio de desequilibrio o reorientación. Cada jubilado o jubilada debe darse el tiempo que necesite, sin dejarse influir por lo que piensan o hacen otros. Cuanto más se altera la vida, más estrés se genera; por ello muchos expertos recomiendan una separación gradual del trabajo y no promover cambios simultáneos, como trasladar la residencia.

La transición concluye cuando la persona jubilada pone en marcha sus planes para vivir el nuevo estado. Para superarla con éxito es importante no quedarse anclado en el pasado y mirar hacia adelante. La actitud con la que se da el paso a la jubilación es determinante. Sentir que la vida sigue teniendo sentido y que hay actividades y relaciones interesantes por expandir o descubrir protege frente al desconcierto y la nostalgia de lo que se deja atrás. Un entorno familiar y social tolerante o acogedor puede ser de gran ayuda para recomponer una estructura psíquica que se ve sacudida por tantos cambios.

Hay varios aspectos a destacar del tránsito a la jubilación, tanto de la manera en que este se produce, como su impacto psicológico.

1. Adiós a mi vida laboral

La jubilación es un final de ciclo, una experiencia de separación y pérdida que pone en marcha una reacción de duelo. Freud⁵ utilizó este término cuando describió el proceso psíquico que tiene lugar como respuesta a la pérdida de alguien o algo importante. Se trata de un reajuste de la mente para adaptarse a una realidad que ha sido alterada de forma irreversible. Jubilarse requiere un esfuerzo para desprenderse no solamente de una forma de vida y unas relaciones, sino también de una parte de la identidad, construida en un terreno en el que se valora el éxito en la vida adulta: «Te quedas fuera de juego. Yo me preguntaba: “¿Qué voy a hacer ahora que me quedo sin nada?”».

La persona jubilada experimenta un duelo en varias fases que no siempre evoluciona de manera lineal o progresiva. A través de ellas su mente va cortando los lazos con su trabajo y reconociendo todo lo que conserva. En la medida en la que va aceptando que ese período de su vida se ha cerrado definitivamente, irá construyendo un vínculo activo con su nueva situación. La culminación de ese proceso pasa por rellenar el vacío dejado por su dedicación laboral con nuevos compromisos y roles que recompongan su identidad y den sentido a la etapa que comienza. Este pasaje incluye una renovación, consciente e inconsciente, de las visiones que el jubilado tiene de sí mismo y del mundo.

En la respuesta a la jubilación se articulan diferentes vivencias de júbilo con otras de pérdida de referencias y valor personal. Estas últimas van a estar modeladas por experiencias de pérdida anteriores y su intensidad dependerá de la capacidad para manejarlas y del tipo de relación que la persona jubilada haya tenido con su trabajo. Hubo entrevistados que dijeron haberse sentido «colgados», «descolocados», «preguntándose: ¿Y ahora, qué?» al comienzo de su jubilación. Otros echaban de menos el trato con sus compañeros, la sensación de

logro, trabajar en equipo, tener una vida organizada, sentirse útiles o necesarios, etc. En la medida en la que estos afectos son modulados e integrados, se supera la primera fase del duelo.

Es evidente que el trabajo no significa lo mismo para todos: vocación para unos, forma de ganarse la vida para otros y castigo bíblico para algunos. En un extremo están aquellos que obtenían del trabajo el sentido de su vida y que pueden vivir el paso a la jubilación como una catástrofe personal: «De repente no eres nada, no mandas en nadie, tu opinión no pesa nada. Antes oías: “¡Lo dice X!” y todos obedecían». En el otro extremo se encuentran los que sienten alivio al desprenderse de un trabajo insatisfactorio o los que no podían esperar más para estrenar un nuevo capítulo de sus vidas.

Pero todas las personas jubiladas ven alterado el equilibrio que habían conseguido con su mundo, pierden presencia social y tienen que aceptar el final de un período de la vida pleno y jovial. Desaparece una imagen propia y colectiva de sí mismos y se refuerza la noción de ser un ente individual, un cambio vital importante que conlleva renuncias, nostalgia y alguna resistencia: «Después de la sensación de muerte laboral te sientes como si hubieras desaparecido del mapa, nadie te llama... percibes tu propia soledad, a la que no estabas acostumbrado». Con frecuencia a estas mermas se suman a otras, como la disminución del vigor físico o cognitivo y la emancipación de los hijos.

Ante las pérdidas suelen activarse reacciones iniciales de negación. Son defensas psicológicas con las que tratamos de regular la intensidad de nuestras vivencias o resolver la existencia de pensamientos contradictorios. Las usamos (de forma automática e involuntaria) para conseguir un estado de paréntesis mental cuando nos enfrentamos a realidades penosas e inevitables que necesitan tiempo para ser asimiladas. Hubo entrevistados que, a pesar de que la empresa estuviera jubilando al resto de sus coetáneos, dijeron haber estado convencidos de que no les tocarían o que al comienzo de su jubilación no podían creerlo y tenían la impresión de estar disfrutando de unas vacaciones que pronto terminarían. Otros, ya jubilados, se despertaban alarmados pensando que no habían oído el despertador,

seguían marcando sus días según su horario o calendario laboral o se sorprendían conduciendo el coche hacia su antigua oficina. La repetición de este tipo de respuestas y su contraste con la realidad ayudan a aceptar paulatinamente el cambio de estado.

Unos cuantos fueron todavía más allá en su intento de negar los cambios producidos al prolongar las mismas rutinas laborales, como levantarse y salir de casa a la misma hora, vestirse igual o incluso realizar sus labores acostumbradas: «Los primeros días quería pensar que seguía siendo el mismo. Madrugaba y me ponía a redactar un informe hasta que me decía a mí mismo que no iba a presentárselo a nadie. Me preguntaba: “¿A dónde vas?”, y no sabía qué responder. Me costó de cuatro a seis meses desengancharme de la empresa».

Encontré sueños recurrentes con el trabajo entre mis entrevistados. Resultaron muy útiles para comprender su evolución personal y comprobar que el abandono del trabajo necesita tiempo y esfuerzo psicológico para ser asimilado. En ellos se representaban realizando sus tareas habituales aun después de varios años de jubilación. Más allá de las diferencias individuales, en todos se repetían ciertos elementos: están haciendo su trabajo como acostumbraban pero sucede algo inusual, se produce un error, una carencia, algo que no funciona. En mi opinión, expresan vivencias profundas relacionadas con el final laboral y evidencian el compromiso entre reconocer ese hecho y negarlo. Me voy a permitir transcribir uno de mis sueños de este tipo: «Voy a un hospital a visitar a uno de mis pacientes que está ingresado. Hay muchísima gente, todos desconocidos, y me siento inseguro y perdido. Por fin, veo un lugar por donde pasa la gente y me imagino que es la entrada. Según me voy acercando distingo a una mujer joven que hace preguntas a los que quieren pasar. Pienso que me va a preguntar a dónde voy o a quién quiero visitar y me doy cuenta de que he olvidado el nombre del paciente a pesar de conocerlo bien. No sé que hacer, pero se me ocurre que podría describirlo físicamente. Enseguida me planteo que es una idea absurda ya que, dado el gran tamaño del hospital, no van a reconocerlo. Me despierto angustiado». En el sueño revivo una situación habitual de mi pasada experiencia clínica, teñida por una sensación de incapacidad. Estoy actuando como si no me hubiese jubilado, pero se hace presente una

falta, algo esencial que me impide cumplir mi cometido. Muestra, con la viveza de los sueños, la negociación entre el deseo de continuar siendo un profesional en activo y aceptar que he perdido algo que me hace sentir marginado e inútil.

Después de cualquier separación o pérdida nos vemos impelidos a replegarnos sobre nosotros mismos y a hacer una revisión del pasado. Así, progresar en el duelo requiere un esfuerzo consciente para mirar hacia atrás, lo que da cuenta de lo perdido, valorar el presente y proyectarse hacia un futuro que está por construir. La segunda fase incluye una labor de arqueo, de enfrentarse al pasado, que, en función del lugar que el trabajo ocupó en nuestras vidas, puede suponer una revisión de la mayor parte de lo recorrido. Exige rememorar y entremezclar muchas de las distintas experiencias vividas integrando las posibles incongruencias en un todo coherente. En esas miradas retrospectivas surgen sentimientos diversos asociados al repaso de logros, fracasos, errores y daños causados o sufridos: «No me di cuenta de mi malestar mientras era parte de la máquina. Lo he hecho después, cuando se paró. Iba a una velocidad excesiva y eso no era bueno para mí ni para mi familia».

Si en la trayectoria laboral predominaron las experiencias positivas, a nivel profesional e interpersonal los sentimientos favorables que suscita la revisión sobrepasarán los negativos. No quedan demasiadas cuentas pendientes, ni con uno mismo ni con los demás y los recuerdos serán fácilmente integrados e irán evolucionando y adquiriendo nuevos significados con el correr del tiempo. El examen del camino andado demanda aceptar un pasado que no se puede cambiar, incluyendo la renuncia a las expectativas laborales que no se cumplieron o que no lo hicieron como esperábamos. Por lo tanto, al duelo por el trabajo perdido se añade el de una imagen ideal de uno mismo que no se ha realizado ni se va a realizar. Además, si teníamos la fantasía de ser muy importantes o imprescindibles para el funcionamiento de la empresa, tendremos que admitir que sigue funcionando igual sin nuestra presencia. En la película de Alexander Payne «A propósito de Schmidt» se refleja la experiencia de un recién jubilado que al visitar su antigua empresa comprueba que la información que había ordenado y consideraba vital para su sucesor había acabado en la basura.

Hacer un balance realista y aceptar lo vivido aportarán cohesión y continuidad a la autobiografía, ese narrativo que componemos y recomponemos a lo largo de la vida, que conecta pasado y presente y nos sirve de referencia para actuar y proyectar nuevos destinos. Como consecuencia de esa integración de las experiencias pasadas (una labor que nunca concluye) las imágenes que conservamos de nosotros mismos y de los demás se completan y consolidan. Lo que se aportó igual que lo recibido llegará a aceptarse como algo definitivo y que por necesidad tuvo que suceder así. Lograremos, además, una mayor aceptación de las limitaciones propias y un reconocimiento de lo bueno obtenido, como las relaciones de amistad y las capacidades que el trabajo estimuló y que siempre retendremos como propias. Este bagaje de tolerancia y gratitud nos acerca a los demás y refuerza la confianza para encarar la jubilación con éxito.

De este modo, la huella que la trayectoria laboral va a dejar en la persona jubilada es el resultado actual de su elaboración de los hechos vividos y los sentimientos asociados. Una vez que ha incorporado el pasado a su memoria, no lo pierde del todo; lo transforma y lo sustituye por un recuerdo que, si es contrastado y realista, enriquece su historia personal. Entonces puede evocarlo a voluntad produciendo una satisfacción que, hasta cierto punto, compensa la pena por lo perdido. Pude observar este fenómeno en bastantes entrevistados que, al hilo de mis preguntas, disfrutaban mientras me hablaban y revivían su «deber cumplido» como trabajadores, hijos, padres, etcétera.

Por el contrario, el duelo puede prolongarse o incluso detenerse cuando el trabajo o la posición social adquirida constituían una parte esencial de la identidad personal; se trata de aquellos que equipararon lo que eran con lo que hacían. En una entrevista concedida por el torero José Tomás⁶ después de cinco años de haberse retirado de los ruedos dijo: «Vivir sin torear no es vivir». Podemos entender que está diciendo que el toreo da un sentido irremplazable a su vida.

Las personas que se centran de manera prioritaria en su trabajo y no participan activamente en otras áreas de la vida no construyen una identidad plural y equilibrada y cuando su trayectoria laboral concluye se sienten solas, perdidas, como si no valieran nada ni importasen

a nadie: «He atravesado mis momentos depresivos, bajos, por estar aburrido, por no asumir mi rol de jubilado». Estas vivencias pueden reactivar otras anteriores agravando los sentimientos habituales de vulnerabilidad, tristeza o desorientación. Dicho estado puede desembocar en una crisis personal en la que el yo se empobrece, no se reconocen a sí mismos, dejan de interesarse por lo que les rodea y disminuye su capacidad para tomar decisiones: «Me veía a mí mismo como Charlot saliendo de su casa repugnante, con las manos en los bolsillos, poniéndose a andar sin saber hacia dónde».

También pueden tener dificultades para desprenderse de su rol laboral aquellos con problemas para elaborar las separaciones, los que fueron obligados a jubilarse y los que vivieron episodios conflictivos en su trayectoria: «Estoy mucho más irascible, discuto de mala manera con mi mujer y casi nunca estoy a gusto conmigo mismo. Cada día, en vez de pensar en lo bonito que está el campo, pienso en todo lo que he pasado».

En estos últimos casos el repaso de lo vivido genera afectos dolorosos, como hostilidad o culpa. Si esas emociones llegan a alcanzar un nivel intolerable de intensidad, serán reprimidas y alterarán la visión de las actuaciones pasadas para hacerlas más aceptables. Por ejemplo, se idealiza o devalúa el trabajo o la jubilación aumentando la importancia de uno y anulando la de la otra. Esta respuesta reduce ciertos sentimientos conscientes pero actuará como resistencia haciendo que el duelo progrese con más dificultad o se cronifique. Lo repudiado interrumpe la continuidad del narrativo y la mirada queda anclada en un pasado que sigue abierto, repasando y reviviendo lo que pasó o no pasó: «Yo no me veo como un jubilado, me veo como un despedido. Cuando lo pienso vuelvo a sentir rencor contra la empresa y me pregunto: “¿Por qué me ha pasado a mí esto?”».

Como consecuencia, se elabora un relato deformado de lo vivido y se hace más difícil integrarlo como recuerdo porque requerirá el uso continuado de las mismas defensas para mantener excluidos de la conciencia los aspectos rechazados. Este desarrollo complica el movimiento de pasar página y de asimilar que el período laboral ha concluido, lo que disminuye la disponibilidad mental para vivir el presente y construir el futuro.

La última fase pasa por enfrentarse al cambio y adaptarse a un ambiente en el que el trabajo ya no forma parte de lo cotidiano. Las oportunidades que se vayan encontrando o propiciando actuarán como alicientes para cortar con el pasado. Como culminación, la persona jubilada libera toda la energía emocional que ponía en su cometido laboral y la reinvierte en su nueva posición. En sus relaciones y compromisos incorporará nuevos roles que le servirán para redefinirse y adaptarse. El entusiasmo con el que se implique en sus objetivos será un buen indicador de que ha elaborado suficientemente el duelo por la etapa laboral.

Como hemos visto, se trata de un recorrido largo, con altos y bajos y posibles complicaciones. Sus manifestaciones no tienen por qué hacerse presentes y resolverse durante la transición a la jubilación; pueden hacerlo antes o diferirse y manifestarse posteriormente, cuando el jubilado está más relajado o reactivadas por algún hecho relacionado. Asimismo, las diferentes etapas pueden coexistir o retroceder, viviendo experiencias que corresponden a fases anteriores.

Por diferentes motivos no todos los entrevistados refirieron haber sido emocionalmente afectados por perder su rol laboral. Enrolarse en múltiples actividades y resolver los múltiples problemas prácticos que acarrea el cambio de vida fueron las pautas más habituales para distraerse y no pensar o controlar las emociones: «Se trataba de cambiar una cosa por otra, de no dar lugar al pesimismo».

2. Llegar o no por el camino esperado

En España un 55% de los trabajadores se jubiló antes de alcanzar la edad reglamentaria. De ellos, el 67% lo hizo por decisión propia, cifra que se incrementó hasta el 86% entre las mujeres. El 33% fue prejubilado por su empresa⁷. Entre los sujetos del estudio se dio un porcentaje superior (75,3%) de prejubilados totales, con una participación similar (62,8%) de los que lo hicieron voluntariamente y de aquellos a los que prejubilaban sus empresas (37,2%). Asimismo, apareció el mismo predominio femenino entre los primeros y masculino entre los segundos.

Hasta hace poco la mayoría de las personas que se jubilaban anticipadamente lo hacía por motivos de salud. Hoy en día esas jubilaciones suponen un porcentaje reducido: el 2% de los componentes del estudio. Para los entrevistados enfermos, cuyos trabajos requerían un esfuerzo físico, la parte final de su historia laboral resultó muy penosa. Por ello se sintieron muy aliviados al librarse de la obligación de permanecer en activo. Otros problemas menores de salud o el descenso de la vitalidad también motivaron la iniciativa de prejubilarse.

La jubilación a la edad reglamentaria viene facilitada por varias razones. Al estar estipulada por ley se convierte en un hecho normativo, algo que incluye a todos los trabajadores y no es susceptible de ser interpretado como consecuencia de problemas o insuficiencias personales. La fecha efectiva está prevista mucho antes, lo que concede tiempo para hacerse a la idea e irse desprendiendo mentalmente de los vínculos con empresa, compañeros, clientes, etc. Además, las personas que van a jubilarse pueden anticiparse a lo que está por venir haciendo planes o iniciándolos y hablando con familiares o colegas jubilados. En la medida en la que pueden planificar su futuro mantienen una sensación de mayor control sobre sus vidas.

Los prejubilados por propia voluntad deciden mudar de estado por varios motivos, relacionados con su trabajo o personales, algunos más conscientes que otros. Hubo quienes pusieron fin a su vida laboral por sentirse insatisfechos, cansados o aburridos: «Tener un trabajo puteante es lo que más me ha hecho añorar la jubilación. Se llevaba las mejores horas del día y la mayor parte de mis energías. Cuando volvía a casa no me quedaba nada». Otros se prejubilaron para experimentar una manera diferente de vivir o para llevar a cabo planes por los que se sentían muy atraídos. Además, fueron apoyos importantes para adelantar la jubilación tener el sustento económico asegurado, unos hijos autosuficientes y una buena relación de pareja.

La iniciativa de prejubilarse de bastantes entrevistados vino precedida por fusiones y cambios en la estructura o el modo de operar de sus empresas. Se sintieron marginados por la nueva realidad creada, presionados a realizar tareas que alteraban o contrariaban las normas

o la manera anterior de funcionar. Echaban de menos el sentimiento de competencia y el reconocimiento anteriormente obtenido e incluso llegaban a sentirse postergados o agredidos. De esa manera el trabajo perdió su pasado poder motivador y pasó a causar frustración y estrés.

Los que no consiguen adaptarse a los cambios que se producen en su entorno profesional se enfrentan a la amenaza de quedarse obsoletos. Asimismo, se pueden sentir desplazados al competir con colegas jóvenes que se manejan más hábilmente en un medio cuyas reglas han cambiado o con procedimientos tecnológicamente más avanzados: «Estaba incómodo, humillado por jovencitos que todo lo hablaban en términos informáticos; no tienes razón en nada de lo que dices y ellos saben más de todo». La forma en la que los jefes responden a las transformaciones operadas en las empresas contribuye o no a que sus trabajadores de más edad se adapten a ellas.

En los últimos años en este país empresas públicas y privadas han prejubilado a muchos empleados por razones económicas o estratégicas. En general, se trata de trabajadores masculinos que son apartados de su trabajo para reajustar plantillas o sustituidos por otros más jóvenes, baratos y adaptables a los cambios. De los prejubilados por sus empresas que participaron en el estudio, dos tercios ocupaban puestos directivos. Aunque tienden a plantear estas prejubilaciones como una opción voluntaria, suelen incluir amenazas, más o menos veladas, en caso de ser rechazadas. Todas las personas entrevistadas sabían que por debajo del barniz de voluntariedad había un mandato claro: «No te digo que te vayas, pero aquí tienes la ropa», como dijo una de ellas. La presión para someterse a la medida adoptada por la empresa es muy fuerte y suele ir acompañada de una oferta económica tentadora, pero la dimensión psicológica del hecho queda desatendida. Como apunta Riera: «No se han valorado estas consecuencias porque no son conflictivas socialmente, sino que viven en el interior de cada uno y en su entorno más próximo»⁸. La gran mayoría termina aceptando ante el temor a perder derechos adquiridos o a indisponerse con aquellos de los que dependen los ingresos económicos del resto de su vida. Alguien lo expresó muy crudamente: «Me fui porque me echaron».

3. Cobrar la pensión

En general y para todos los niveles laborales, la pensión supone una pérdida significativa de ingresos, que puede llegar hasta el 50% del salario. Muchos entrevistados previeron ese descenso de sus finanzas y potenciaron el ahorro en los años previos a su jubilación. Solo unos cuantos buscaron fórmulas para continuar trabajando y mejorar su economía. El cobro de la pensión es un derecho que el trabajador adquiere después de muchos años de contribución y esfuerzo y sería justo permitir su vuelta voluntaria al trabajo remunerado sin que por ello peligren sus ingresos.

No contar con suficiente dinero para mantener un nivel de vida aceptable constituye una de las mayores preocupaciones que suscita la jubilación: «Echaba números para ver si podríamos sobrevivir», dijeron muchos jubilados. Según el estudio de AXA⁹, un 57% de los jubilados españoles afirma no llegar a fin de mes. Sin embargo, los trabajadores activos confían en que durante su jubilación recibirán una pensión del Estado y no se preocupan tanto, como en otros países, por asegurarse unos ingresos alternativos. Además, cuentan con gastar todos sus ahorros y, aunque anticipan que disminuirán sus ingresos, esperan compensarlo mejorando su calidad de vida. Esta actitud tan positiva se ha ensombrecido últimamente al congelar las pensiones y surgir tantas dudas sobre su viabilidad futura.

Generar un sueldo mensual con el propio trabajo tiene, además del valor propiamente económico, otro simbólico. Es una prueba de la capacidad del trabajador para desenvolverse con autonomía y le aporta seguridad e independencia. Por ello, perder el control sobre la generación del dinero que se necesita para vivir contribuye a la inseguridad de los recién incorporados a la jubilación y representa para algunos una señal del menoscabo de su valor personal.

Los que consideraron jubilarse precozmente valoraron el efecto de su iniciativa en la economía familiar antes de tomar la decisión, en particular los más jóvenes con mayores gastos corrientes o cargas familiares. Dejar el trabajo afecta, especialmente, a la economía de los que viven solos y cuando un único cónyuge trabaja fuera del hogar.

Lo habitual fue calcular el impacto de la edad de jubilación en la pensión y dar el paso con el acuerdo de la pareja: «Me salieron las cuentas», fue una expresión muy utilizada. Aquellos muy motivados para jubilarse aceptaron una pérdida relativa en sus futuros ingresos por adelantar su incorporación a la nueva etapa.

Los prejubilados por la empresa, una vez recibida la notificación, concentraron sus esfuerzos en conseguir el mejor acuerdo económico posible. Cuando la prejubilación es colectiva ese pacto es negociado por los sindicatos, pero si es individual depende de la habilidad y del prestigio de cada trabajador. En este último caso la negociación sirve también, como forma de reivindicación personal y para canalizar constructivamente la hostilidad contra los jefes o la propia empresa. La sensación de haber conseguido un pacto económico favorable facilitó muchos accesos involuntarios a la jubilación. Además de obtener mayor seguridad económica, restauraron su estima personal al lograr una ventaja sobre los que les apartaban de su puesto de trabajo.

Hay una dimensión emocional en nuestra relación con el dinero. Hubo quienes dijeron que disponer de una subsistencia económica sin dar algo a cambio les parecía una prerrogativa inédita: «Es como un milagro». Su experiencia de vida les hacía difícil concebir un beneficio sin contrapartida inmediata. Otros me confiaron haber dudado al principio sobre si recibirían la pensión y no haberse tranquilizado hasta encontrarla repetidamente abonada en su cuenta bancaria. Escuché también a los que tardaron en sentirse cómodos con unos ingresos que escapaban a su control y a los que admitieron avergonzarse de vivir de los recursos públicos: «Pasas a pertenecer a la clase pasiva».

4. ¿Dónde me encuentro? Primeras experiencias y reacciones

El fin de una etapa y el comienzo de otra evocan, inevitablemente, imágenes de final y de principio. Así, al transitar a la jubilación se entremezclan los sentimientos de desorientación y tristeza con vivencias

y anhelos estimulados por las nuevas experiencias y las posibilidades de vida que se abren: «Lo viví con cierta tensión, con sentimientos encontrados: te quieres ir y te quieres quedar, te envalentonas y tienes miedo».

Jubilarse conlleva pérdidas y ganancias y pone en juego el nivel de maduración de la personalidad. De unas personas a otras varía la capacidad de personalizar sus vivencias, especialmente las negativas. Es decir, en qué medida toleran afectos intensos, ambiguos o penosos y contradicciones sin poner en marcha maniobras defensivas automáticas para ocultarlos de la conciencia. También es determinante su capacidad de simbolización, poder poner en palabras lo que sienten, lo cual facilita su comprensión y la posibilidad de compartirlo. La escala de valores, la experiencia acumulada enfrentando cambios y pérdidas y la preparación previa son otros factores importantes. Bastantes entrevistados declararon haber sido condicionados por otros jubilados próximos a los que vieron disfrutar o sufrir: «Me acordaba de mi padre, que sobrevivió 20 años feliz a su jubilación». Las buenas relaciones de pareja, familia o amistades prestan un apoyo crucial al recién jubilado. Este, a su vez, genera expectativas y dudas entre sus allegados.

Aunque el acto de jubilarse se define en un plano social, por su impacto emocional tiene una dimensión individual muy importante. Creemos conocernos, pero la complejidad de nuestras respuestas a menudo llega a sorprendernos. Hubo quienes cambiaron de etapa con más facilidad de lo que habían previsto y quien, habiendo dejado voluntariamente su trabajo, sufrió una crisis personal que le costó superar. A veces, como ocurre en otros órdenes de la vida, no apreciamos la importancia de lo que tenemos hasta que lo perdemos. En general, los que pueden imaginarse haciendo algo diferente a trabajar acceden a la jubilación con mayor entusiasmo: «Empezaba a tener la sensación de que la vida se me iba sin hacer cosas que quería hacer».

Todas las transformaciones que marcan un tránsito van acompañadas de nuevas experiencias. Como en un viaje iniciático, muchos jubilados recordaron diversas sensaciones placenteras: liberarse de

horarios y responsabilidades fue la más común: «Te regalan 8 horas de tu vida y te quitan las preocupaciones del trabajo»; el cambio en el ritmo de vida, «bajar de revoluciones» y ser dueños del tiempo fue otra: «El tiempo es tuyo por primera vez, no lo tienes que intercambiar por dinero o, como en el colegio, para aprender. Ahora es todo tuyo»; y también sentirse libres para decidir, para muchos algo prácticamente inédito que despertaba una sensación gozosa de plenitud: «No tener que dar cuentas a nadie».

Los sujetos estudiados más tranquilos se dieron un margen inicial de tiempo para no hacer nada especial y asimilar lo que estaban viviendo. Otros hablaron de haberse permitido un «año selvático», como lo llamó con humor uno de ellos, y aprovecharon el cambio de estatus para cumplir deseos postergados, hacer viajes o resolver cuestiones pendientes. Encontré referencias repetidas al Camino de Santiago, un viaje espiritual con el doble objetivo de renovar el contacto consigo mismos y abrirse a otros modos de pensar y actuar.

Hubo quien puso a prueba desde el principio uno o varios planes: «Es como el día de Reyes: vas de aquí para allá abriendo paquetes, iniciando cosas nuevas y no sabes con qué quedarte»; y los que, quizás por ansiedad o por la inercia de su experiencia laboral, aceleraron su paso a la acción rellenando rápidamente todo el tiempo liberado. Algunos de esos caminos emprendidos en la transición fueron posteriormente abandonados al no encontrar la gratificación o los resultados esperados. Una vez recuperada la sensación de control, tomaron iniciativas más pensadas y proyectadas a largo plazo: «Al principio necesitas llenar todos los vacíos y te vas llenando de cosas. Luego interiorizas la situación y te vas dando cuenta de que no es necesario, que puedes no hacer nada o estar disfrutando».

Sin embargo, pasar de un horario fijo y un régimen de vida disciplinado a vivir sin estructura produce desorientación hasta que se establecen unas nuevas coordenadas. Esto ocurre especialmente en quienes perdieron referencias muy importantes o en los que prefieren tener vidas más organizadas: «Las primeras semanas sentía que había perdido una rutina, no sabía dónde estaba». Algunos echaban de menos la satisfacción del trabajo bien hecho y otros lamentaban desprenderse

de un empleo estimulante: «Echaba de menos ese poco de adrenalina que te da hacer un trabajo que te gusta». Por último, también estaban los que se sintieron solos, extraños o con sensación de falta del vínculo que creaba el trabajo compartido: «Me he dado tanto a los alumnos que ahora me faltan, eran como una droga».

Las vivencias asociadas a lo que se abandona y el estrés y las ansiedades acerca de la habilidad para adaptarse a una situación desconocida pueden determinar cómo el jubilado maneja el tránsito de una etapa a otra. Ya he hablado extensamente de las primeras en un apartado anterior.

Surgen temores, frecuentes y legítimos, que se irán disipando en la medida en la que se responda a los retos planteados. Su presencia no indica la existencia de problemas ni debe ser vivida con rechazo o culpa¹⁰. Son miedos que pueden incrementarse cuando la incorporación a la jubilación reactiva aspectos de uno mismo que no se aceptan o reproduce antiguas experiencias traumáticas no bien resueltas. Los más repetidos fueron a sentirse vacíos, socialmente aislados o irrelevantes y a no encontrar estímulos para mantenerse activos. La experiencia de vacío es una de las más temidas y frecuentemente citadas y es consecuencia de las pérdidas, no solo del trabajo y su contexto, sino de partes de uno mismo que constituían la identidad personal y social. Se hace presente cuando la añoranza de la situación anterior moviliza deseos que no pueden ser satisfechos en la realidad actual: «Algunos piensan que no hay vida después del trabajo».

Bastantes entrevistados hablaron del miedo a desaparecer de las miradas ajenas, a volverse invisibles y que nadie les llamase o contase con ellos. Los lazos rotos con compañeros y clientes, el teléfono que no suena o la agenda vacía son pérdidas de vínculos sociales que hacen surgir sentimientos de aislamiento y soledad, especialmente entre los que ocuparon una posición laboral destacada. Estos últimos pasan de ser un miembro reconocido del grupo a un individuo anónimo. Un jubilado recordó su decepción y la dificultad para asimilar que había dejado de interesar a personas para las que se creía importante: «No era a mí, sino mi poder o capacidad de influencia lo que querían».

Algunos reconocieron haber temido que, una vez eliminados los estímulos inherentes al trabajo, languidecerían en una vida sin retos ni objetivos y acabarían perdiendo su capacidad intelectual o deprimiéndose. Eran, sobre todo, hombres que habían vivido muy motivados por la pasión creativa de su labor profesional: «El trabajo era para mí como la gasolina para el motor». Su preocupación era que, ya jubilados y careciendo de las demandas y validación externas, no sabrían sustentarse a sí mismos generando sus propias ambiciones. En su fantasía se veían «vegetando» sin dirección: «En un principio tuve un mayor deseo de planificar el tiempo... Hay que establecer una disciplina, a ver si me da por vagar y deprimirme». Para conjurar estos temores hubo quien recurrió a medidas extremas, como salir temprano de casa todos los días o no descansar después de comer. En el fondo de estas visiones amenazantes parecía subyacer una cautela excesiva frente a pulsiones hedonistas y pasivas, posible fruto de una educación austera.

En muy contadas ocasiones el paso a la jubilación tuvo un efecto tan destabilizador que desembocó en una crisis de identidad: «Me parecía imposible vivir sin trabajar, no sabía qué hacer con mi vida». Eran personas cuya visión de sí mismos se organizaba en torno a su rol laboral o transiciones que resultaron traumáticas y reactivaron conflictos previos: «Es quedarte al margen del mundo; no perteneces a ningún grupo, no aportas con tu trabajo ni eres contribuyente ni cuentas para nadie. Un gran vacío total. A mí me llevó a reencontrarme con mi problema sexual. Estaba perdido y no sabía qué iba a ser de mí». Se puede deducir su presencia por la desorganización de la conducta, la aparición de síntomas angustiosos o la exageración de ciertas conductas evasivas, como la búsqueda incesante de distracción. También escuché que en los primeros meses aparecieron síntomas somáticos, como dolores erráticos e ingesta compulsiva de alimentos con aumento de peso, o psíquicos, como insomnio y preocupaciones hipocondríacas con visitas médicas frecuentes.

En las vivencias del ingreso en la jubilación también influyen la vía de acceso, la edad y las consecuencias económicas del cambio de estatus. Según Neugarten¹¹: «Los hechos que ocurren en un

momento oportuno raramente dan lugar a crisis... son los que ocurren demasiado pronto, demasiado tarde o demasiado deprisa los más traumáticos».

Los que adelantan voluntariamente su jubilación se saben responsables de una decisión importante que va a reducir su futura pensión y a condicionar su futuro y el de su familia. Y, como muchos hemos experimentado, no es fácil tomarla aunque te des un tiempo para decidirlo: «Me veía instalado en la duda, como un funambulista en la cuerda, que no sabe si va a ser capaz de atravesar ese espacio y llegar al otro lado». En la mente de todos está la edad «normal» de jubilarse y hacerlo más joven, como acostumbramos a decir, «no toca». Supone traicionar un modelo, individual y colectivo, y correr riesgos enfrentándote a unas circunstancias que intuyes pero desconoces. Apartarse del camino común puede también generar sentimientos de culpa y el temor a ser envidiado o a perder el aprecio de compañeros y jefes¹². Es necesario tolerar cierto nivel de incertidumbre y soledad para dar ese paso.

Con una media de 58 años, los prejubilados por sus empresas fueron los participantes del estudio que se jubilaron más jóvenes. Hubo relatos que dejaban traslucir la complejidad de las consecuencias psicológicas de una prejubilación prematura e involuntaria. Se produce un corte brusco en el control y la continuidad de la vida (recursos centrales para la seguridad personal) que puede llegar a ser traumático si el trabajador todavía se considera capaz y productivo. Se trastoca el camino trazado, lo que genera frustración e impotencia: «La programación es terminar a los 65; te quedas fuera de juego». A algunos les sorprendió el anuncio inesperado de su jubilación: «Yo creía que era intocable: como trabajaba bien, no pensaba que me iban a jubilar». Hicieron referencia a sentirse «noqueados», dolidos, sin saber cómo hacer frente a un cambio de vida tan radical. Y también fracasados o culpables: «Mi primera impresión fue bastante amarga; me sentía fracasado y me preguntaba: ¿qué he hecho mal?». Implica ser «amortizable», sobrar, que tus jefes han dejado de confiar en ti o no te consideran útil para sus fines, lo que inevitablemente amenaza la seguridad y estima personales. En algún caso la separación fue precedida por presiones, faltas de respeto o sanciones.

Solo unos cuantos reconocieron haber tenido sentimientos hostiles hacia su empresa o sus antiguos jefes, que en algunos casos seguían estando presentes: «Me invitan a reuniones de antiguos compañeros y no voy... Rechazo a la empresa en sí y a algunos de la empresa». En individuos adultos la hostilidad se identifica con más dificultad porque puede desplazarse a otros o ser dirigida contra uno mismo. Antes de firmar el convenio económico, un entrevistado tuvo el siguiente sueño que le hizo saltar de la cama: «Me encontraba en un habitación con un gato furioso, con el pelo erizado». Varios se culpaban de su jubilación por acción u omisión y alguno habló de haber perdido autoridad moral frente a su familia o ser un mal ejemplo para sus hijos. Además del impacto emocional se ha comprobado que pueden producirse efectos adversos en la salud y un deterioro cognitivo¹³.

Por todos estos motivos, la separación del trabajo decidida por la empresa se hace más difícil y dolorosa y el manejo psicológico de ese tipo de vivencias negativas disminuye la percepción de las posibilidades de futuro existentes e inhibe la capacidad para elaborar planes ajustados a las nuevas circunstancias. Varios trabajos de investigación han mostrado que las personas que se jubilan en contra de su voluntad se adaptan con más dificultad al comienzo de su jubilación y tienen niveles de satisfacción y bienestar más bajos que las que lo hicieron por su propia iniciativa. En un plazo de varios años esas diferencias tienden a desaparecer.

Cuando la prejubilación es colectiva, el trabajador se siente más protegido emocionalmente al no aparecer individualmente señalado y formar parte de un grupo donde puede compartir sus experiencias. Muchos enfatizaron que les apartaron del trabajo con otros compañeros o que estaban de acuerdo con la propuesta. Cuando esto último sucede, la prejubilación no resulta dolorosa o incluso es bienvenida. Hubo quienes aprovecharon planes de reducción de personal para ofrecerse voluntarios. Sin embargo, la complejidad emocional de este hecho fue refrendada por un hecho repetido: en algunos cuestionarios existía una información tan confusa sobre el origen de la prejubilación, que era imposible discernir si había sido decidida por el propio trabajador o por su empresa.

El paso a la jubilación tiene significados desconocidos para el propio sujeto que pueden manifestarse en reacciones psicológicas complejas e imprevistas. Nuestras respuestas están multideterminadas por sentimientos, deseos y temores, conscientes e inconscientes, que abren o cierran puertas a los proyectos de futuro. En los relatos aparentemente convencionales de algunos entrevistados se adivinaban otras vivencias más profundas: «Jubilarse es como cuando se te pincha una rueda del coche: tienes que parar y hacer otras cosas». Sin darse cuenta, me estaba hablando de una experiencia con un componente angustioso al compararla con un accidente imprevisible, potencialmente peligroso y temporalmente paralizante.

Lodge y Carnell¹⁴ subrayan el valor de vivir el momento y mirar hacia dentro: «La jubilación puede ser vista como un momento decisivo, un tiempo productivo para aprender cuando los cambios de circunstancias nos obligan a pensar de otra manera, a encontrar el significado de nuestras vidas y de lo que vamos a hacer. Tenemos que ser conscientes de este aprendizaje mientras sucede para poder aprovecharlo. ...Puedes reforzar este complejo aprendizaje reflexionando acerca de los hechos y cambios a los que te enfrentas, reconociendo las ambigüedades emocionales que puedes estar sintiendo y comprendiendo tus nuevas costumbres. Todo ello resulta en nuevas maneras de comprender el mundo, en tener un enfoque diferente, incluso en llegar a ser una persona diferente».

Darse tiempo para vivir y reconocer lo que se siente al jubilarse, evita reprimir afectos y pensamientos que pueden desplazarse a otras áreas de la vida y afectar negativamente al estado de ánimo o a las relaciones. Comprender e integrar los sentimientos contrapuestos que surgen en la transición recuperará la sensación de unidad interior, lo que refuerza la habilidad para manejarse en la nueva etapa: «Al principio no sabes por dónde tirar. Luego, cuando te vas encontrando a ti mismo, vas dando entrada a la improvisación de acuerdo con un deseo particular, no por imposición».

El impacto emocional de jubilarse puede ser vivido y reconocido o ignorado, como si no hubiera ocurrido nada importante o como si nada hubiera cambiado. Un número considerable de participantes

en el estudio restó importancia a su paso a la jubilación y afirmó no haber sido emocionalmente afectado por ello: «Lo pasé sin darme cuenta prácticamente». Utilizaban argumentos racionales como que ya la esperaban, que su economía no había salido perjudicada o que sus compañeros habían corrido igual o peor suerte que ellos. Algunos razonaban que detenerse a pensar sobre lo que estaban viviendo supondría preocuparse de una manera inútil y excesiva, lo que finalmente podría conducirles a la apatía o la depresión. Y también que, en cuanto tránsito normal de la vida, la jubilación no tiene por qué producir ninguna reacción particular. Así describió un hombre su experiencia de ser prejubilado con un aviso de 15 días por parte de su empresa: «No me sentí defraudado ni discriminado. La vida es así; la empresa tenía que tomar nuevos derroteros y yo estaba entre aquellos a los que apartaban. No me ha traumatizado demasiado. Mi dedicación había sido toda; la empresa era algo mío. Estuve contrariado pero sin desesperación. Conseguí un buen acuerdo económico y, ya sabes, las penas con pan son menos». Sus palabras son un buen ejemplo del uso de recursos evitativos para controlar los afectos despertados por unas circunstancias que no se pueden modificar.