

From the Editor (*Gaudeamus*)  
Miguel Angel Yebra Varela  
P.U.M. UVigo  
11 de octubre de 2019

## Un folio da para mucho...



Una hoja en blanco es a veces suficiente para dibujar una vida feliz e ilusionante y no por ello, carente de contenido, baldía o frustrante.

Pocas líneas son suficientes, cuando al borde del final de tu vida laboral, presientes que serás un nuevo mueble en tu casa, o lo que es peor, un intruso cuya utilidad solo vendrá dada de las órdenes de otra persona, del egoísmo filial, o quizás, de la necesidad de un transporte escolar ágil para los nietos. Y no digo que hacer esto no esté bien, y que no sea incluso hasta deseable una parcial servidumbre a favor de la familia, pero siempre y cuando se den dos circunstancias: Que no se trate de

Con frecuencia la gente se queja de que la vida es corta... Y luego, desaprovechamos horas y horas haciendo simplemente... **NADA!**



una imposición sino un acto voluntario de amor y que tu vida no se centre solo en esas cuestiones.

Con frecuencia la gente se queja de que la vida es corta y luego desaprovechamos horas y horas con la mente o el cuerpo en la “cajita de la NADA” – denominación personal con la que defino el dilatado embobamiento en actividades que solo aportan bostezos como, por ejemplo, largas horas haciendo “zapping” en un sofá frente al televisor, el control de las ultimas obras del ayuntamiento o el simple levantarse tarde, engañándonos con el que “ahora podemos”, sabiendo que la realidad es que nada estimulante tenemos programado para hacer, que nos eche de la cama.

Con la hoja en blanco sobre la mesa, me disponía a diseñar una vida para el “día después”, mientras mi cabeza le daba vueltas a estos pensamientos.

A partir de mañana, abandonaré mucho bagaje de mi vida y si bien, presentía ya que la mayor parte de este equipaje no lo echaría en falta en el futuro, me producía cierta angustia la carencia diaria de una disciplina de trabajo, los efectos euforizantes de los éxitos, de mi propia utilidad profesional y personal, la pérdida de contacto con los auténticos amigos, -pocos la verdad- , así que...

Tomé el folio y comencé a diseñar mi futuro....

Lo dividí en tres partes...

Una parte debe de ser –pensé- para mantener la actividad de mi cerebro, evitar el prematuro “Chocheo”. Mantener una actividad que me permita tener mi cabeza ocupada en algo útil, sin llegar a ser el incomprendido de la casa, o el “batallitas” de la familia y los amigos, el insistente “consejero” insoportable o el “sabelotodo” insuperable.

Otra parte debe estar destinada a cuidar mi “chasis”, mi estado físico general. La moderna medicina tiene soluciones y recambios para casi todo, pero no para una cómoda rodadura por la vida. Pasé demasiados años en posturas poco saludables y con poco tiempo para hacer ejercicio, con lo que, salvo lengua y dedos ágiles, pocos músculos mantienen su juventud. Cualquier pretensión de hacer “tableta de chocolate” en mi estomago, en solo los fines de semana, no lograron mas que un espeso “chocolate a la taza”.

Y la tercera parte, dado que se supone que mente y cuerpo están ya ocupados y con proyecto de futuro, es para destinarla al cuidado mi estado de ánimo y mi espíritu. Mi estado psíquico y actitud van a necesitar buena atención, pues soy consciente de que si “la vida son tres días nada mas”, el ultimo día no es como el primero.

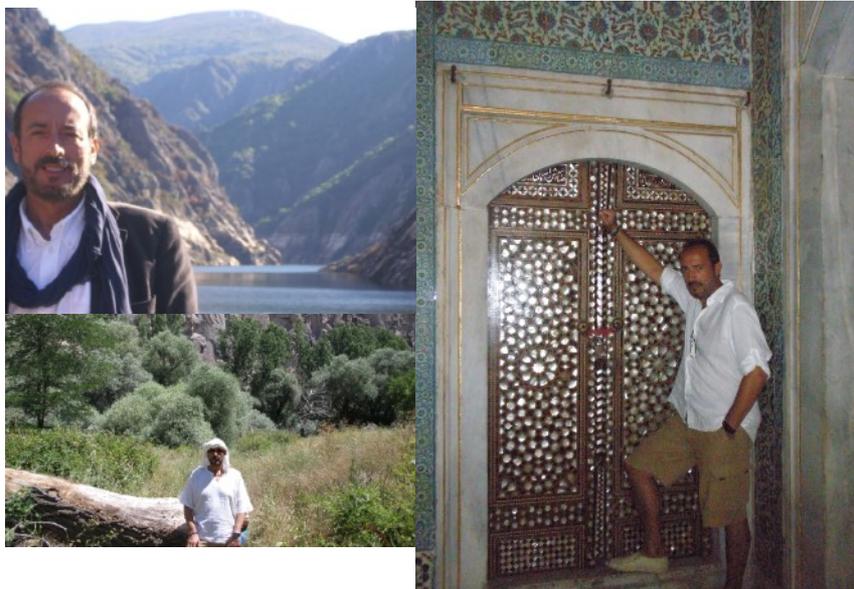
La vida profesional ofrecía limitadas posibilidades de destinar mucho tiempo e imaginación para la actividad espiritual. Poca atención podíamos prestar al cuidado de nuestro interior y menos, gastarla en nuestro nuestro solaz y diversión. Y no lo digo solo desde el punto de vista “egoistón” y personal, sino también desde el de nuestra parte de entrega a los demás, de nuestras actitudes altruistas, modestos mecenazgos personales o generosos servicios al prójimo. Nuestro tiempo nunca fue nuestro, estaba contratado.

A partir del “día después”, tendré todo el tiempo del mundo y –me dije- conviene guarde una dosis para esta etérea actividad.

Me juré que estas tres partes de mi particular “Folio” serían el tronco principal de mi vida futura, y aún cuando cabrían adictivos, ya sería tan solo detalles o aspectos carentes de relevancia.

Tras el café de sobremesa, “folio” en mano, comenté con mis entrañables colegas de trabajo y mantel como quedaba estructurada mi vida futura en tan solo una “hoja en blanco”...

Una hoja en blanco es, a veces, suficiente para dibujar una vida feliz e ilusionante



Al día siguiente, comenzaría a sustituir la teoría de la hoja por hechos y decisiones concretas. Las tres partes fundamentales de mi folio de jubilación iban a ser los tres pilares fundamentales de mi existencia e iban a marcar el rumbo del resto de mi vida.

Y.. Comencé a sustituir “proyectos” por “hechos tangibles”...

Para cubrir mi **primera parte**, la destinada a mantener la plasticidad de mi cerebro, decidí matricularme, inicialmente, en la Escuela Oficial de Idiomas y cubrir mis enormes carencias de Inglés. En mi bachillerato estudiábamos en masa francés, mientras que a Inglés iban cuatro “locos chalados” que, al paso de los años, salieron favorecidos por el destino y acertaron. El inglés era una herramienta de comunicación imprescindible para mis planes de frecuentes viajes.

Pienso que cada uno tenemos alguna actividad o profesión frustrada por mil condicionantes. Me gustó siempre la música y admiraba a quien era capaz de crear, escribir, leer o interpretar partituras y convertirlas en magníficos sonidos a través de un instrumento. ¡Ahora es mi momento! Tengo tiempo, así que: ¿Por qué no?. Pues bien, así me convertí también en estudiante de música. Asistí a unas nociones de solfeo y, tras un profundo análisis que descarto comentar para no cansar, he pasado por el piano de puntillas hacia el Acordeón. En el fondo, el piano requería mucho esfuerzo y destreza para obtener un poco de deleite -el de los demás ya me parecía imposible-. El “acordeón”, pensé, ¡siempre “hace fiesta”!

Tras cuatro años estudiando Inglés, cuando consideré que ya sabía lo básico para defenderme por el mundo y no pasar hambre, por no saber pedir un bocadillo ni perderme en los caminos, orienté mi tiempo a un viejo sueño... Realizar estudios universitarios sin limitaciones ni condicionantes. Me integré en el P.U.M. en el Campus de Pontevedra.

Y son ya cinco años de genial actividad y continuas emociones. Horas entretenidas y fructíferas de clase junto a actividades y experiencias complementarias.

**La Universidad  
tiñe con un  
nuevo color  
nuestra vida**



Si tuviese que citar los beneficios obtenidos, debería comentar que gracias a la Universidad, mejoramos nuestra capacidad de conocer y valorar nuestro paisaje gallego y sus gentes, nuestra historia y la más cercana de nuestra propia ciudad, así como nuestras tradiciones. Aprendimos a ver de diferente forma un cuadro, a valorar nuestros monumentos y la riqueza artística mundial.

Revivimos la historia de la humanidad y la importante construcción europea.

Aprendimos a encontrar el núcleo de la cuestión y a ver las cosas desde un punto de vista más crítico, hemos salido del aula para ir allí donde algo merecía ser visto y estudiado y nos entrenó para organizar mejor nuestra cabeza y, al mismo tiempo, profundizar en ese mundo de las TICs que nos pilló distraídos a nuestra edad, y que tanto nos aísla de nuestra juventud.

Conocimos la antropología, el mundo y los secretos de la publicidad, el poder del sonido y la imagen, los problemas del medio ambiente, los fundamentos del derecho o los pensamientos filosóficos más profundos ... Incluso, hemos llegado a discutir nuestras diferencias en la lengua de Shakespeare.

Los estudios universitarios para mayores nos han mejorado intelectualmente, han refrescado nuestra memoria, han tonificado nuestra mente y nuestro cuerpo, y todo, bajo un amable clima social.

La actividad universitaria nos ha integrado en grupos, no solo de edad adulta, sino también de gente joven, auténticos viveros de inquietudes e ilusiones, que nos han contagiado de parte de la fuerza de su juventud; evitando fuésemos bombardeados por la frecuencia de grises conversaciones sobre quien es el mejor cardiólogo o que balneario es el ideal para la artrosis. ¡Ya llegará ese otro tiempo!

Para cubrir el **segundo apartado**, el de buscar la longevidad del cuerpo, aposté por el “Pilates” y la “estimulación muscular”, además de unas horas sueltas de piscina y largos paseos –con cámara fotográfica siempre-. Que mi cuerpo no esté para muchas fiestas, vale!, pero que al menos soporte con hidalguía mi esqueleto. Que mis varices no sean las raíces del viejo roble, aprovechando toda oportunidad de contacto con la naturaleza y actividad al aire libre, que no sé que tendrá, pero me produce siempre una agradable sensación...



Y me queda cubrir el **tercer apartado**. Éste es una especie de maravilloso cajón de sastre con un denominador común: Actividad con recompensa espiritual. Dicho así, parece complejo el enunciado, pero no lo es tanto...

¿Cual es mi propuesta?...

Teniendo en cuenta nuestra edad y nuestra emergente libertad, los viajes se convierten en una actividad irrenunciable. Gracias a las compañías "low cost" y al tiempo -ahora- disponible, se pueden lograr resultados increíbles y económicos. Con un poco de práctica, manejando resortes informáticos, puedes situarte en cualquier parte del mundo por precios muy asequibles. Os puedo asegurar que los efectos derivados de esta terapia viajera, son tan fantásticos y amplios, que merecen importante capítulo aparte.

Atender a los amigos debe de ser otra práctica habitual. ¡Cuántas veces hemos renunciado a invitaciones y oportunidades de encuentros, o de una agradable conversación!. Los medios disponibles hoy: teléfono móvil, el "whatsapp", el facebook, el correo electrónico, y nuestra propia disponibilidad, no admiten disculpas. Predominando, por supuesto, el encuentro personal, tenemos que destinar una parte de nuestra vida a cuidar la amistad. Actualmente, he aprendido a cruzar invitaciones con la gente con la que me siento bien, para compartir una mesa, en cualquier oportunidad; y ya de forma rutinaria e irrenunciable, cenamos entre amigos todos los viernes y sábados. Hemos contribuido a crear grupos gastronómicos, de senderismo, de lectura, de discusión,... En los que nos hemos integrado y con quienes tenemos periódico contacto.

Ya en la opción de volcarse fuera de nosotros mismos, el mundo actual abre muchas posibilidades. Me refiero al "Voluntariado". Evito un detalle público de estas actividades personales ya que, al hacerlo, podría generar equivocados reconocimientos; solo confieso que es muy poco cualquier cosa que hagamos ahora respecto a todo lo que se puede hacer. Simplemente, significo la existencia de múltiples O.N.G's a las que podemos prestar algún tipo de apoyo, apadrinamiento directo de menores a través de distintas asociaciones a tal fin,

colaboraciones con entidades altruistas relacionadas con caridad, comedores sociales o, simplemente, abrazar al amigo cuando más nos necesita; aspecto en el que, confieso, me gustaría haber tenido mucha más sensibilidad en el pasado.

En poco tiempo, me he convertido en un jubilado feliz. Los cambios introducidos en mi vida me generaron ilusiones renovadas. Confieso, a modo de anécdota, que como símbolo de esta favorable transición y emergente libertad, me he colgado un discretísimo pendiente –apenas perceptible– en sustitución del serio traje oscuro y la habitual corbata. Una "discreta indiscreción" para anunciarme a mi mismo, cada mañana, frente al espejo, mi actual estado libre y "pirata".

**Tu eres el auténtico protagonista del resto de tu vida.**



Todo lo anteriormente comentado es solo una de las mil formas posibles en las que uno puede convertir su vida. Es innegable que el saludable, divertido y enriquecedor programa de mi particular "folio" de vida futura, depende de un estado de salud llevadero, de una razonable estabilidad emocional y de un mínimo equilibrio económico; pero, también es cierto que hay una recíproca relación entre todo y nuestra propia mente. ¡Esta vida es maravillosa! Creerlo así y siendo conscientes de que actualmente toda actividad elegida es ya voluntaria, que nada de esta actividad es realmente transcendental. Comprobar que, intelectualmente, nuestra ilusión suple estupendamente la muerte de neuronas y que nuestra experiencia enriquece nuestro sentido común, te hace más positivo ante cualquier adversidad.

Antes de terminar, permítanme algunas reflexiones:

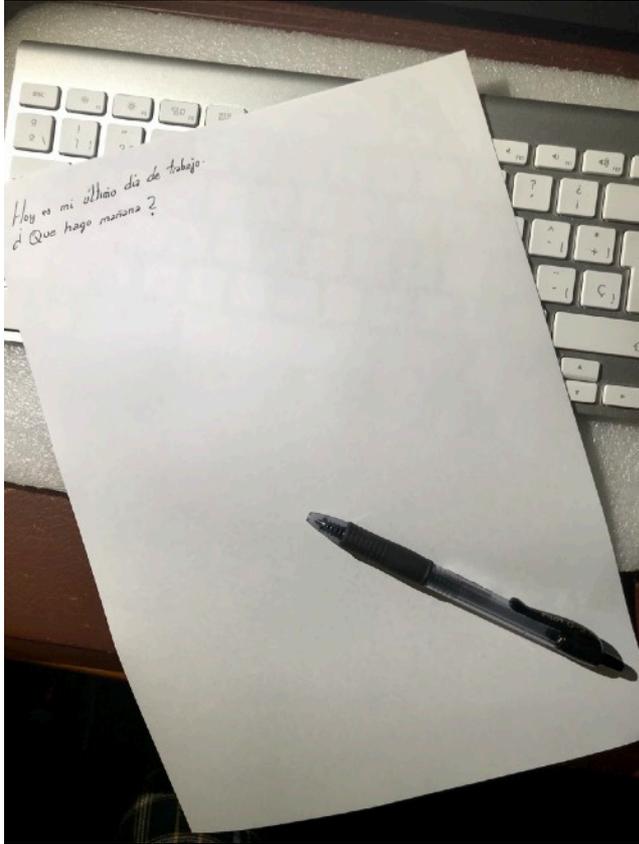
Hagamos un sencillo repaso de lo que un ser humano hace los primeros 25 años de su vida: además de venir al mundo, aprende a caminar, a hablar, a leer, a comer, hace amigos, se incorpora a una sociedad, estudia, se forma, aprende a jugar, a hacer deporte, viaja, se relaciona, se enamora, e incluso, accede al mundo laboral, aprende a vivir en pareja y crea una familia... Una persona jubilada ... mal llamada "sexagenario/a", puede contemplar un horizonte de vida, de 25 años o mas... Y ¿Cual es el plan de la sociedad para con ella?...¿Que piensa hacer un ser humano en los próximos 25 años?..

Cuando se realizaron estudios sobre los habitantes de lugares como Okinawa, donde la longevidad es sorprendente, se encontraron que, además de los motivos por alimentación y dieta, existe una forma de vida activa satisfactoria. La gente de Okinawa adopta un propósito en la vida, un objetivo que da sentido a la existencia. Los ancianos de Okinawa pueden explicar la razón por la que se levantan cada mañana. Los habitantes de Okinawa forman grupos de amigos que se reúnen y prestan ayuda mutua. Forman parte de grupos de apoyo emocional y económico. Esto contribuye a sentirse aceptados y útiles. Nunca se sienten solos.

*Decía Abraham Lincoln:*

***"Al final, no son los años en nuestra vida lo que cuenta, sino la vida en nuestros años"***

Lo realmente importante es la calidad de nuestra vida. Levantarse cada mañana para dar servicio a tus deseos es algo extraordinario. No hay que buscar la felicidad mas allá de las estrellas, como cantaba Miguel Rios en su particular versión del "Himno a la Alegría"- pues esa felicidad, con frecuencia, la tenemos a tan solo 10 centímetros de nosotros... Incluso, a veces, en, tan solo una hoja en blanco... Y es que...



¡Un folio da para mucho!

*Y cuando la vida decida bajar el telón, debe de ser por sorpresa. Debe de suceder estando nosotros distraídos, diseñando uno de nuestros múltiples proyectos de futuro.*

*M. A. Yebra*