

ELS NOUS JUBILATS. La reflexió final

Durant 30 setmanes, aquesta secció d'EL 9 NOU ha fet un repàs a la trajectòria professional de 30 persones, nascudes durant la dècada dels anys 40, que han assumit fa poc la condició de jubilades amb l'objectiu de conèixer com han afrontat aquest procés. En aquesta entrevista, la psicòloga i psicoterapeuta Núria Mata analitza algun dels condicionants socials o psicològics que poden anar lligats a aquesta nova etapa vital.

“Cal donar-se un temps i explorar-se a un mateix”

Entrevista a Núria Mata, psicòloga i psicoterapeuta de l'Espai DiverPsitat, de Vic

Vic

Miquel Erra

Amb 30 anys d'experiència com a psicòloga i psicoterapeuta, Núria Mata va crear, ara fa tres anys a Vic, l'Espai DiverPsitat, un centre d'atenció psicològica i prevenció per atendre problemes emocionals derivats de canvis vitals, com la jubilació. Són espais preventius d'adaptació als canvis, sovint a través d'un treball grupal. En aquesta línia, ofereixen un taller anomenat “Jubilació: temps d'introjecció i projecció”.

Entre prejubilacions i que la població arriba a aquesta etapa en millor estat de salut, tenim uns jubilats molt joves. Precisament per això, pot ser més traumàtic assumir aquesta etiqueta?

Diria que hi ha una forma social d'entendre i de viure tant la feina com les edats de les persones que ens condiciona, i molt. Socialment, allò que és jove, nou i que té un rendiment ràpid, ens serveix; la resta, ho jubilem, ho llençem. Llavors és allò de pensar que em fan fora del mercat, em diuen que ja no serveixo. En el món postindustrial, la feina ocupa un volum excessiu en la vida de les persones, tant en hores com en la valoració que se'n fa. És més important el rendiment i la producció que no que les persones siguin felices a la

feina o la seva aportació social. Tot això condiona que un mateix també s'acabi veient no com el que és o el que viu, sinó pel que aporta treballant.

En aquest sentit, deixar de treballar es pot mal interpretar com una pèrdua?

Clar. D'una banda és una pèrdua de valor social, perquè la mateixa societat et marca com algú que ja està *inutilitzat*. I això sí que pot esdevenir potser no traumàtic en un sentit clínic del terme, però sí dolorós.

I com es pot vendre positivament aquesta nova etapa?

Entenc que té a veure amb reconnectar-te amb el teu interior. Aprendre a viure una mica més de cara endins. Saber qui ets, què valors de tu mateix, independentment de què pensin els altres; enfortir l'autoestima. El problema és que, justament enmig d'aquesta societat que valora tan poc la vellesa i l'experiència, que valora més el produir que el fer, un es pot sentir molt sol. Per agafar-s'ho positivament cal donar-se un temps per adaptar-se i explorar-se a un mateix. No voler omplir de seguida el temps amb el que sigui, perquè això a vegades és una manera de tancar forats. A vegades molta hiperactivitat només serveix per no pensar en un mateix.

Com vostè diu, jubilació s'acostuma a relacionar amb



Núria Mata, aquest dimarts al seu despatx de DiverPsitat, a Vic

vellesa, un altre concepte al qual la societat pot donar un valor pejoratiu...

Efectivament, perquè per aquesta societat tan capitalista, allò que és vell ja està gastat; només valora les novetats, el produir sempre.

La vellesa no té la connotació positiva que tenia en una societat més primitiva, que valorava allò que és vell com a valuós, per l'experiència que aportava, per exemple. Cada etapa de la vida, infantesa, adolescència, maduresa,

vellesa, té les seves dificultats, les seves pèrdues, les seves problemàtiques...

En el cas de la vellesa pot a anar lligada a un altre tema tabú, el de la mort.

I com que és tabú, fem allò de ja hi pensarem el dia que toqui, però llavors ens fa terror, en comptes de dir anem-hi pensant cada dia; perquè cada dia se'ns mor algú, o sens acaba una oportunitat i ens en comença una altra...

Vostès fan tallers específics per ajudar a afrontar aquesta etapa de la jubilació. Què hi vénen a buscar, els que hi participen?

La gent ve a buscar coses diferents. Hi ha qui només vol venir a observar perquè no sap què hi trobarà; hi ha qui potser només vol queixar-se; hi ha qui se sent molt malament i necessitaria una teràpia... Nosaltres oferim un entorn curós, de petit grup, per tal que les persones no es quedin aïllades, que seria un risc de la jubilació, ni tampoc es vegin forçades a fer qualsevol cosa. Un entorn d'acompanyament per ajudar a redescobrir-se, a valorar què es deixa enrere... És com una etapa de dol que val la pena d'afrontar, i que es pot fer escoltant o compartint experiències.

A la gent encara li fa respecte això d'haver de rebre atenció psicològica per afrontar inquietuds?

Segur que sí. Demanar ajuda sempre fa por. A vegades per allò de dir, a mi què m'han de venir a explicar uns experts; sobretot quan són coses personals. Per això insisteixo que l'interès no és *ensinistrar* les persones sinó donar-los uns mitjans perquè s'autodescobreixin i es manifestin tal com volen ser.

L'hora de la veritat

a **EL 9 FM** 92.8 i **EL 9 TV**

magazín d'actualitat
de dilluns a divendres de 9 a 11 del matí
Presentat per Jordi Molet

tertúlies, entrevistes, música, economia, cinema, llibres,
teatre, xarxes socials, notícies, curiositats, humor...

