

LA RETIRADA Y LA JUBILACIÓN: ¿Y AHORA QUÉ?

Artículo publicado en Ciclismo en Ruta nº 54

En una charla que impartí un asistente me comentó que desde que se jubiló coge menos la bici, cuando pensaba que iba a ser el contrario. Que parecía que tuviera menos ganas de salir, como si se ocupara de otras cosas antes que de la bicicleta mientras que cuando trabajaba buscaba cualquier hueco en su agenda para dar unas pedaladas. ¿Y por qué me ocurre esto? me preguntó. Pues, a grandes rasgos, porque ahora tienes tanto tiempo que no sabes que hacer con él.

En el caso de los deportistas profesionales, la retirada supone pasar de tener una vida perfectamente organizada y muy movida a encontrarse en el paro, con lo cual mal llevado puede ser en muchos casos un problema que desemboque en depresión. En el caso de los cicloturistas, el riesgo de padecer una depresión no ocurriría por dejar de montar en bici, sino por dejar de trabajar. Mantenerse activo practicando deporte tras la jubilación, en cambio, previene la depresión. Por tanto, vamos a ver que se puede hacer si las ganas de salir con la bicicleta se han esfumado con la obligación de trabajar.

Qué ocurre cuando estoy jubilado

El cicloturismo es un deporte que exige mucho tiempo. Para estar en forma corriendo o yendo al gimnasio basta con dedicarle 3-4 horas a la semana, que además pueden distribuirse en varios días, con lo cual el trastorno es menor. En cambio, las salidas en bici de los clubes conllevan madrugar los fines de semana y tirarse toda la mañana dando pedales. Si además estás preparando una marcha puede que entre diario dediques unas horas al ciclo-indoor o si estás preparando una París-Brest-París sacrifiques un fin de semana tras otro para hacer los brevets requeridos previamente. Se entra en una dinámica de trabajo-deporte-familia y vas dejando aparcadas muchas cosas: faenas caseras de bricolaje, visitas a amigos no ciclistas, pasar un día en el campo con la familia, viajes sin bicicleta... Cuando llega la jubilación, se dispone de tiempo sobrado para todo aquello que antes no se podía realizar. Pero el recién jubilado no sabe por donde empezar. Como hay tiempo, no es necesario desarrollar la capacidad de priorizar que resultaba imprescindible cuando el trabajo te come un mínimo de cuarenta horas semanales. Ahora son muchas más las cosas que se pueden hacer.

Por otro lado, en muchas personas la bicicleta constituye una válvula de escape para el trabajo o de una vida rutinaria. Dando pedales se van los malos rollos acumulados durante la semana con el jefe, compañeros, clientes, y cambias la dinámica casa-trabajo- -tareas domésticas-cuidado hijos-comer-dormir por sentir el aire zumbando en los oídos, sudar un poco y charlar con los compañeros en los ratos tranquilos. Es el antídoto contra el estrés. Una vez finalizada la actividad laboral, el ciclismo pierde su capacidad de recompensa. Ya no hay estrés, no necesito relajarme dando pedales.

Es como beber agua sin tener sed. El jubilado está en casa, no se pasa la semana en la oficina pensando cuando llegará el sábado para que me dé el viento en la cara y tomarme el pinchito con los del club. Asimismo, la rutina

de todos los días cambia: se dispone de más tiempo y se pueden hacer muchas más cosas. Al dejar el trabajo descubres un nuevo mundo en esas horas que antes no podías pensar más que en dar el callo. Vas a contemplar cómo es una mañana de diario en tu barrio, podrás hacer gestiones sin tener que pedir permiso al jefe para escaparte, puedes acostarte tarde y levantarte también tarde, ir a comprar en las horas que no hay nadie... La afición a la bici compite con otras aficiones que dejaste a un lado, y con otras que quizás vayas a descubrir.

¿Cómo hago para recuperar las ganas de montar en bici?

En primer lugar, quítale importancia a esa desgana. No pienses que por el hecho de no salir tanto como “debieras” ahora que puedes, te ha dejado de gustar la bici. Muy al contrario. Considera, como he comentado antes, todo lo que ahora puedes hacer y que también te produce satisfacción. No te preocupes en evaluar qué es lo que más te gusta, disfruta de todo. Comprende que tu vida ha sufrido un cambio radical y que necesitas un tiempo para ir acoplándote a la nueva situación. Mira a tu alrededor: seguro que familiares y amigos estarán contentos de que les puedas dedicar más tiempo ahora que te has jubilado. Y mira hacia ti mismo: estás por fin pudiendo hacer cosas que antes no podías por falta de tiempo.

Y en segundo lugar, organízate. Cuando tienes mucho tiempo libre empiezas a desperdiciarlo porque parece que como hay tantas horas en el día tienes que hacer muchas cosas y pretendes hacerlas todas a la vez. Así empiezas algo, recuerdas que tienes que hacer otra cosa, cambias y te pones a hacer esa otra cosa, se te ocurre una tercera tarea que también empiezas y estás dejando dos a medias que cuando las retomes tendrás que comenzar de nuevo. También ocurre que te entretienes con cosas tontas (por ejemplo, tardando una hora en decidirte con qué color pintar el salón y volver al día siguiente a la tienda de pinturas porque al final te sigue sin convencer el tono que elegiste). O te enganchas a la tele a un programa absurdo, o te da por hojear revistas del corazón.

Cómo organizarse

Para organizarte, hazte una lista de las cosas que quieres hacer. Incluye, por supuesto, salir en bici. Decide cuántos días quieres salir, cuánto tiempo y qué día o días de la semana serían los idóneos. Si puedes quedar con alguien, mejor, porque si quedas te obligas a ti mismo a salir. Si no has quedado, al final te puede entrar la pereza y quedarte en la cama, lo que luego te lleva a un cargo de conciencia por el tiempo perdido.

Una vez decidido el tiempo a dedicar a la bici, organiza el resto de cosas, de forma que, si la tarea no te lleva más de unos días, empieces y termines una y luego te pongas con otra. Si es una tarea de más tiempo (p.ej. pintar toda la casa) distribúyela a lo largo de las semanas, como con la bici, tal día o días me pongo con ello.

Una puntualización: la organización está muy bien, pero no hay que llevarla al extremo de tener que cumplirla a rajatabla como si todavía tuviéramos al jefe vigilando desde su despacho. No hay que olvidar nunca que una vez jubilado, eres más libre: no te pongas rejas a ti mismo. Si un día no te apetece montar

en bici, no lo hagas, y no te sientas culpable por ello, como tampoco tienes por qué sentirte mal por no realizar la tarea que tenías prevista para el día x. Pero si ves que sigues sin ganas de darte una vueltecilla sobre las dos ruedas, plantéate nuevos objetivos.

Plantear nuevos objetivos

Cuando se está en activo laboralmente hablando, el hecho de salir con el club era ya un objetivo en sí: la salida en bici nos “recargaba las pilas” para afrontar la semana de trabajo. Una persona que se marcaba objetivos como ir a la París-Brest-París o de prepararse para poder ir a determinadas marchas, probablemente no haya perdido las ganas de montar en bici, porque esos objetivos no han desaparecido al jubilarse. Si no es tu caso, o si esos objetivos ahora te aburren, márcate unos nuevos. Puede que siempre hayas querido hacer ciclomaratones (no necesariamente para acabar yendo a la PBP o a la Madrid-Gijón-Madrid) pero no tenías tiempo suficiente para hacerlo: ahora es el momento. O no te has atrevido a ir a la Larra-Larrau porque necesitas entrenar puertos y no te quedaban días de vacaciones tras estar en la playa con la familia: ¡ahora estás todo el año estás de vacaciones!

Otra opción es cambiar de panorama: organiza excursiones a sitios inexplorados en bici con compañeros del club o amigos cicloturistas que también tengan tiempo. Si no los encuentras, prueba a apuntarte a otro club que organice otros recorridos. Entra en foros de ciclismo y conoce a gente nueva que organice quedadas por distintos lugares de la geografía española y/o francesa, portuguesa... (en la medida de tus posibilidades económicas). También puedes cambiar de modalidad: haz rutas con bici de montaña.

Lo importante es que entiendas que tu existencia ha dado un giro de 180° y que pasará un tiempo hasta que te marques un nuevo ritmo de vida y establezcas nuevas rutinas que te permitan aprovechar el tiempo. Recuerda que no hay mitos: que siempre te haya gustado montar en bicicleta no te compromete a tener que dedicarle más tiempo ahora que lo tienes. Acabas de liberarte de la obligación de trabajar para vivir: no te ates a una afición por miedo a pensar que como te has jubilado, ya no eres el mismo. Siempre vas a ser tú mismo hagas lo que hagas, aunque dejaras la bicicleta y te diera por los bolos o el ping-pong. Te has tirado toda una vida trabajando: ¡aprovecha para disfrutar con lo que te dé la gana!