

El procés de fer-se gran

Cal reflexionar sobre les principals idees del **Dr. Ramón Bayés**, un dels psicòlegs que han influït en la integració dels psicòlegs en l'àmbit de la salut al nostre país, sobre el tema de la jubilació viscuda des de la seva experiència personal.

Són aquestes:

- 1. Simplifica el teu entorn.** Ven o regala o desprèn-te del què no uses o contemples des de fa anys i no té per tu un valor molt especial.
- 2.** Si no t'agradava, no pots o no et deixen seguir amb el treball que feies abans de jubilar-te, **explora un altre/s activitat/s que gaudeixis fent-les.**
- 3. Enriqueix la teva vida a través de contactes**, personalment o a través del correu electrònic, amb col·legues, amigues/amics, joves, nens, etc. que et facin sentir viva/viu.
- 4.** Intenta ser apassionadament **creatiu/va**; la vida no és repetició, és canvi.
- 5.** Tracta de viure sempre amb atenció plena i intenta assaborir l'ara, sigui a través del ioga, administrant núvols, paladejant una tassa de te, escoltant música, rentant plats, practicant un esport, visitant malalts o conreant un hort. L'estratègia per aconseguir la felicitat consisteix no en desitjar el que ens fa falta sinó en **gaudir del que no ens falta.**
- 6. Contemplar la teva vida sense jutjar**, com si estiguessis a la part alta d'una muntanya i la veiessis transcórrer pel fons de la vall.
- 7.** Tingues sempre **projectes o objectius realistes** pendents: sortir amb un amic, un viatge, llegir una novel·la, pujar una muntanya, recuperar la salut, etc. Però no condicionis la teva felicitat a què els mateixos es compleixin. Si no es realitzen, hauràs de seguir vivint en un aquí i un ara. El temps és un riu que flueix.
- 8. Permete't moments de distracció** superficial, a través de mots encreuats, solitaris, jocs d'ordinador, partits de futbol, anar de botigues o xerrades telefòniques intrascendents.
- 9. Llegeix bons llibres** amb atenció plena i/o **veu bones pel·lícules** amb mirada activa. El bon cinema és una excel·lent escola d'aprenentatge de la vida.
- 10. Fes exercici regularment.** Caminar encara que només sigui mitja hora diària demora l'aparició dels símptomes de deterioració.
- 11. Sigues generós amb els que t'envolten.** Ofereix el teu temps, regala la teva vida, perdona, sigues compassiu, tracta de fer feliços a les persones que comparteixen amb tu una història, un temps i un espai. Qui s'enriqueix seràs tu.
- 12.** I sobretot, **intenta trobar-li sentit a la teva vida.** Encara que et sentis feble i cansat, la teva vida segueix sent valuosa.