

Magdalina Ioachim

G. P. F.

Ghidul Pensionarului Fericit

ADENIUM

2018

*Mulțumesc celor care m-au ajutat să fiu în
acest moment ...așa cum sunt.*

Ce sensuri am putea identifica pentru o abreviere G.P.F., mai ales când apare pe coperta unei cărți?

Fiecare lector va descoperi nota sub care se desfășoară scriitura, una accentuat optimistă; cu fiecare pagină, ni se dezvăluie bucuria cu care merită trăită fiecare etapă a vieții, indiferent de momentul scanat – copilăria, tinerețea, cu iureșul de activități sau adultețea ca o nouă ecuație a personalității.

Schimbările de rol, modificările de status, *tentația lamentării* și atitudinea de a nu deranja pe cei din jur, trăirea (adesea) a unei neputințe fizice, starea de a fi permanent la dispoziția celor mai tineri din familie și a le fi pe plac indiferent de propriile dorințe, *pumnul de medicamente* ce se suprapune, la propriu, trăirii vieții în cotidianul ei, dispariția celor dragi sau supraviețuirea într-un cuib gol... toate umbresc, în opinia autoarei, ceea ce ar trebui să reprezinte o formulă rescrisă a fericirii, una realist percepută.

Cunoașterea de Sine și acceptarea asumată a Eului sunt susținute pertinent drept ecuația unei Identități resemnificate cu onoare și demnitate. Cu narativitate anecdotică și exerciții de reflecție suntem invitați la Redescoperire!

Avem în mâna o carte-invitație. O carte ce reconsideră vârstele ontologiei umane printr-o răsturnare a intensității trăirii. De ce decriptăm apriori pensionarea ca un timp al neputinței, când în mod real, este timp redobândit pentru NOI, pentru pasiuni, călătorii și dorințe împlinite.

Ni se propune, în fapt, un ghid al unei persoane fericite, al unei personalități împlinite indiferent de anii și variabilele materiale sau inefabile ce i-au determinat existența. Suntem prinși cu multă căldură, de după umeri, și purtați pe un continuum reflectiv, presărat cu zâmbet și bucuria unor alegeri bune. La linia de sosire, ni se descoperă onoarea și responsabilitatea trăirii până în ultima secunda a drumului; primim bucuria de a fi unic prin căutarea echilibrului firesc, prin autoreflectare ca exercițiu zilnic. Autoarea ne oferă teorema bucuriei de a fi un OM.

Îndemnul care rămâne într-un ecou puternic și provo-
cativ este acela al unui *“Alege să faci ce poți, când poți,
pentru că TIMPUL NU ARE VÂRSTĂ!”*

Elena Seghedin, dr. în Etică
Facultatea de Psihologie și Științe ale educației,
Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași

Prefață la cartea Ghidul Pensionabilului Fericit GPF

Magdalina își trage seva dintr-un spirit de observație aparte și dintr-o afiliere exersată de-a lungul anilor la căi narrative „moștenite” cultural – familial și educațional. Pre-textul unui volum de „ghidare” îl reprezintă însele experiențele personale și cele observate, de mică, și apoi de-a lungul vieții; apoi, experiențele ajung să fie „înnobilate” de concluzii (sau... „lecții”) trase pe marginea lor, mai devreme aproape de prezent, decât atunci, când au fost trăite. Așadar, dincolo de un fin simț al observației, consilierul școlar din identitatea profesională a Magdalinei dovedește și o acută înclinare spre re-semnificare, o decantare și o rafinare care conduce... la încântare, prin rezonanțele pline de gust și surpriză pe care le provoacă mini-lecțiile scrise direct, franc, prietenos.

Începuturi de viață altfel, vârsta pensionării se dovedește a fi, prin penelul grafic și alfabetic al autoarei, o trambulină către noi zări, promovată de experiențele cititorului care se pun în relație cu cele mărturisite în text și grafică. Concediile sugerate a fi luate și în peisajul perioadei de pensie îmi amintesc de mărturisirea marato-



Conotații optimiste și pesimiste

Înainte de a vedea cum gândesc eu anumite aspecte cu privire la pensionari și pensionabili îți propun să faci un exercițiu simplu.

Scrie pe o foaie cuvântul *pensionar* și cât poți de repe-de notează toate cuvintele care-ți vin în minte. Fă lucrul acesta pe parcursul a trei patru minute. Fii spontan/ă și scrie fără să fii analitic/ă, fără să alegi, evaluând ce ar putea să ți se pară că este bun sau rău.

Scrie! Atât!

Abia după ce ai făcut acest exercițiu citește mai departe cartea și stabilește unde te poți încadra, cât de diferit sau asemănător ești cu alții în ceea ce privește opinia despre pensionari.

Iată câteva exemple care se referă la cuvintele asociate spontan de alții, cu noțiunea de pensionar: *nepoți, pelerinaje, spitale, voluntar, azil, bătrân, dezamăgire, inutil, iritare, menajeră, călătorie, bătrân, bătrâna, turist, unul care-și târșâie pașii, multe începuturi, libertate, beneficiar, fără muncă, etichetă deranjantă, alegeri, tras pe linia moartă, odihnă, religiozitate, un alt mod de viață, uitare, util, baby sitter, final de călătorie, uitare, expert, pregătire pentru moarte, stop visurilor, plăcuteleală, plafonare,*

debarasare, timp liber, timp pentru hobby-uri, stațiuni balneare, timp pentru familie, timp pentru mine, rând la tigăi, fără program, abandon, înțelept, meditație, disponibil, amorțeală, demnitate etc.

Aș putea continua enumerarea cuvintelor asociate cu cel de *pensionar*, asociere pe care le-am aflat discutând cu persoane de diferite vârste. Nu sunt rezultatul unei cercetări, ci pur și simplu constatări care conduc spre orientări optimiste sau pesimiste.

Oprește-te un moment și meditează la cuvintele pe care le-ai asociat cu noțiunea de *pensionar* și vezi spre ce tip de atitudine te conduc: optimistă sau pesimistă?

De exemplu, am observat că tinerii sunt mai predispuși să asociază cuvântul *pensionar* cu bătrânețea, ceea ce nu e chiar nefiresc deoarece ei percep în primul rând diferența de vîrstă (chiar dacă *pensionarul* are patruzeci și cinci de ani -sunt sectoare de activitate în care pensionarea se face la o vîrstă mai mică -, cincizeci sau peste șaizeci).

Pentru unii tineri (de douăzeci de ani, de exemplu), toți cei treceți de patruzeci de ani par bătrâni, datorită diferenței de vîrstă pe care o percep. De fapt aceasta se explică și prin tipul de educație primit, bazat pe prejudecăți și care îi predispune pe **unii** tineri la perceperea acestei diferențe în mod automat, fără a ține cont neapărat de comportamentul, de aspectul sau de vivacitatea celui-lalt. Pornind de la diferența de vîrstă asociată cu anumite prejudecăți va fi destul de greu să vadă aspectele pozitive ale întâlnirii sau conviețuirii cu un *pensionar*.

Într-o zi, stând pe o bancă în parc (precum *pensionarii* -ho! ho! Ho! Ha! ha! ha!) am asistat fără să vreau la o discuție dintre două adolescente care stăteau pe banca vecină (probabil nu ca *pensionarii* - ho! ho! Ho! Ha! ha! ha!)

— Ziceai că îți place cardiganul meu, da?

— Da.

— Păi, te învăț cum să-ți faci și tu unul.

— Ce vrei, fatoo? Mă crezi *pensionară*?! Să mă apuc de tricotat?!

— O! O! Ooo! ca să nu zic Hoo, ho! Mi-ai spus că uneori te plăcăsești, că nu știi ce să faci și mă gândeam că ar fi o modalitate să-ți petreci plăcut timpul și să te bucuri de un rezultat! Eu mi-am lucrat singură cardiganul, am făcut fulare și frățilorilor și nu sunt pensionară după cum știi, avem aceeași vîrstă...

— Daaa! Bine... Numai tu poți face asta... Dar eu...

Nu mai redau continuarea dialogului.

Ar fi interesant să ți-o imaginezi singură și să observi spre ce finalitate, spre ce concluzie l-ai duce.

Vom vedea mai departe cum sună cuvintele asociate spontan de diferite persoane, cu noțiunea de *pensionar*, prin prisma gândirii și trăirii celor două personaje despre care spuneam că ne vor însobi: ***Pesimistul*** și ***Optimistul***.

Va fi prezentă și Dalina, cea care a aplicat multe dintre ideile acestei cărți, situându-se de fapt pe poziția ***Optimistului*** practicant, a Optimistului care concretizează.

Voi pleca de la cuvintele menționate în lista de mai sus, pentru a ilustra modalitățile diferite de înțelegere a acestora de către cei care le folosesc. Modul de înțelegere și semnificația pe care o dau cuvintelor induc și anumite trăiri specifice, aşa că de aici decurg stările noastre diferite de bine sau de rău, chiar în același context.



Dezamăgire

— Simt o mare dezamăgire! îmi spune persoana cu care vorbesc, o doamnă care pune accent pe *z*. După atâția ani de muncă simt o mare **de-za-mă-gire**, repetă ea, accentuând fiecare silabă.

— La ce vă referiți?

— La tot. La atitudinea colegilor, la banii pe care-i primesc, la comportamentul celor din familie față de mine... **la tot mă refer!**

— Nu mă așteptam. Colegii parcă s-au debarasat rapid de mine, banii primiți ca pensie sunt puțini, familia și prietenii consideră că am foarte mult timp și mă exploatează...

— Așa e, sare **Pesimistul**, pentru a-i întări convinsarea. Toți trag de tine. Atunci când aveai serviciu măcar, mai puteai și tu să te plângi de această situație, dar acum parcă nu-ți poți permite. Cred că au tot dreptul să tragă de tine, pentru că acum tu nu prea ai ce face...

Optimistul intervine și el:

— Ei, după cum văd, de fapt nu e nicio schimbare la tine; și înainte te plângeai. Acum, când ai ieșit la pensie, faci la fel ca și atunci când aveai serviciu. Vezi, aceasta

Tu (cel, cea dezamăgit/ă) te-ai pregătit dinainte ca să nu-ți fie bine. Îți-ai imaginat că grupuri de colegi vor plângere după plecarea ta, credeai că acasă toți te vor menaja înțelegând că ai muncit o viață, fiind de acum timpul să te odihnești. Sperai că vei primi o sumă de bani care să-ți satisfacă toate așteptările! și altele...

Nu știai că te poți pregăti și altfel ca să-ți fie trecerea firească de la statutul de angajat, la cel de pensionar? Nu te-ai gândit la altă variantă?

Existau mai multe posibilități, dar tu ai ales ceva care să te facă să te simți dezamăgit/ă, stare urmată de altele, tot cu iz negativ.

Dalina mi-a povestit că a avut ocazia să participe la festivitatea de pensionare a mai multor persoane și astfel a putut observa cum se comportau cei care asistau (colegii, apropiații), dar și cei în cauză. A avut șansa să asculte și comentarii din diverse colective, după ce se pensiona cineva. Așa încât și-a propus ca atunci când va ajunge să se pensioneze, să trateze și să accepte această situație cu mult realism și înțelepciune. Anii au trecut și a ajuns să trăiască această schimbare; a făcut-o în mod firesc, fără regrete, fără frustrări. De ce? Pentru că era pregătită.

În primul rând a plecat de la ideea că nu este un moment în care să plângă (exceptând plânsul de bucurie). Consideră că este un moment în care trebuie neapărat să aducă mulțumiri, în primul rând lui Dumnezeu că a ținut-o

în viață, pentru că i-a dat rezistență necesară să ajungă la acel moment și să cunoască o nouă etapă a vieții. Era corect să mulțumească tuturor colegilor, celor care au încurajat-o, au stimulat-o în cariera sa, precum și celor care uneori i-au pus obstacole, determinând-o să-și activeze resurse pe care altfel nici nu ar fi bănuit că le are.

Nu a gândit că părăsea un loc **al ei**, ci un loc de muncă pe care ea l-a ocupat temporar și de aceea a declarat că ar fi fericită să-l poată ajuta pe cel care venea după ea, ca să se adapteze mai ușor. Nu a făcut-o pentru că probabil tot datorită prejudecăților, cel care i-a urmat nu s-a arătat receptiv la o asemenea idee.

Dalina s-a ferit de afirmația "lasă că vor vedea ei (colegii, șefii...) cum e fără mine" pentru că știa că în firea omului există și curiozitatea de a mai vedea și o altă față într-un loc, un alt om, un alt stil de muncă, aşa că nu era de condamnat cel care-și manifesta cu nerăbdare (uneori) această curiozitate, lăsând loc interpretării că abia așteaptă să plece pensionabilul.

Prietena mea și-a propus să nu deformeze prea mult realitatea imaginându-și valuri de lacrimi la plecarea ei sau munți de entuziasm în momentul revederii întâmplătoare sau programate cu colegii. Această atitudine a ajutat-o să primească ceea ce i s-a întâmplat ca pe ceva normal, firesc, fără dezamăgiri.

Așadar este foarte important să fim pregătiți, să renunțăm la tipare, stereotipii și iluzii care ne pot conduce spredezamăgiri.

Pe *Optimist* și *Pesimist* îi putem primi sau nu în mintea noastră; ei pot rămâne temporar sau pot pleca, în funcție de ceea ce vrem noi, în funcție de atenția pe care le-o acordăm.



Inutil

Iată un alt cuvânt des asociat noțiunii de pensionar.

Așa îi consideră unii; mai trist este că sentimentul inutilității apare deseori la pensionarii care încetează să mai presteze munca pe care au făcut-o atâtă timp, cât aveau serviciu. Li se pare multora că ieșind dintr-un sistem, nu mai pot fi piesă într-un alt angrenaj, iar de aici încep să decurgă stările de deprimare, scade stima de sine și crește nemulțumirea în raport cu sine, dar și cu ceea ce se întâmplă în jur. Dacă nu mai ești folositor, automat vei gândi prin prisma *Pesimistului*, adică poți fi aruncat la gunoi sau pur și simplu marginalizat, uitat.

De aici poate decurge o teamă continuă și o suspiciune pe care o poți avea legată de gradul de atenție care îți se dă.

— Nu mă mai bagă în seamă pentru că nu le mai sunt sunt de folos...

— Ce nevoie să mai aibă de mine acum, dacă am ieșit la pensie? se lamenteză unii.

De fapt nu fac decât să se plângă că nu li se mai recunoaște valoarea.

Dalina ne spune cum a procedat ea de-a lungul timpului.