

Ingrés d'Acadèmics corresponents

VIVÈNCIES D'UN METGE JUBILAT

Josep Campistol i Vila

Acadèmic corresponent

Honorable Consellera, Il·lustríssims Sr. President i membres de la Junta de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya, senyores i senyors,

Meditant sobre el tema d'aquest parlament, vaig concloure que no estic capacitat per oferir una aportació científica de rellevància que pogués interessar als doctes membres d'aquesta Corporació i per això vaig decidir recórrer a la memòria i explicar les vivències personals d'aquests quinze anys viscuts intensament després de la jubilació i que hem sembla poden servir de base per parlar-vos del que m'haveu demanat, agraint sincerament al Sr. President i a la Junta de Govern d'aquesta Acadèmia que hem donin l'oportunitat de fer-ho davant d'aquesta selecta audiència i en un lloc tan emblemàtic pels gironins.

En els últims temps, les expectatives de vida s'han incrementat i a més han guanyat en qualitat. El Déu Creador m'ha concedit uns anys més de vida afegits als de la meua jubilació i m'ha donat l'oportunitat de viure'ls intensament. Avui voldria aportar-vos la meua experiència personal d'aquests quasi quinze anys transcorreguts tan ràpidament

Les actituds dels metges davant de la seva jubilació són diferents. Alguns pocs, pleguen, abandonen, i es desentenen totalment de la professió que fins llavors havien exercit. La majoria ho fan per estar cremats, esgotats, amb necessitat urgent de desconectar totalment de la vida anterior. Altres senzillament perquè ja en tenen prou i amb una situació econòmica més o menys resolta (patrimoni important i rentable, bones inversions, herències, etc) no volen treballar més, es volen alliberar de l'esclavatge que suposa exercir de metge en actiu i volen fer el que els hi plagui i que no havien pogut fer fins llavors: Alguns viatjar, altres fer activitats manuals o artístiques o senzillament cultivar la terra o fer bricolatge, o... matar el temps.

En un altre grup, ens situem nosaltres. Personalment he treballat molt, (en ocasions més de dotze hores al dia), però no estic esgotat ni cremat, segueixo sentint la professió, hem costa renunciar de sobte a la relació amb els clients, ara ja els fills o néts dels nostres antics pacients i ho anem fent lentament en forma suau i progressiva i aquí ens teniu per explicar-vos aquesta nostra experiència.

En primer lloc voldria dir que sols considero la jubilació com una fita que canvia les nostres vides, però que no les transforma, això si ens hem alliberat de la pressió de l'assistència als pacients de la Seguretat Social que no sempre era còmoda ni tranquil·la, que seguim sent metges i la majoria en plena capacitat física i mental

per prosseguir un temps més la nostra tasca. Per això no ho considerem un punt i apart, sinó sols un punt i seguit, perquè no hem interromput la nostra activitat tant assistencial com corporativa. Hem continuat visitant en el Consultori però a un ritme progressivament decreixent. Globalment potser hi dediquem el mateix temps, però al anar-se reduint el nombre de visites, les hem pogut fer amb més calma, amb més tranquil·litat i dedicant àdhuc més temps que abans a cada pacient, amb el que hem pogut interessar-nos més per la problemàtica personal, familiar i del seu entorn .

Al jubilar-nos el primer que ens vam donar compte es que teníem que ampliar l'edat d'atenció als nostres pacients. Fins llavors quan la pubertat era ja manifesta (menstruació en les noies, primeres pol·lucions en els nois), aprofitàvem l'ocasió, per acomiadar-los i donar-los de baixa del nostre arxiu. Així de passada ens alliberàvem de la feixuga feina d'atendre'ls en aquesta edat crítica, on sempre porten la contraria, mai estan contents i la comunicació amb ells és molt difícil. Però posteriorment en ocasió de visitar als fills dels antics clients i preguntar-los qui els havia visitat a ells des de la nostra baixa, era unànime la resposta : «ningú». Mai més els havien fet cap visita complerta , sols el metge de capçalera s'havia limitat a resoldre les lleus patologies que els havien afectat, com angines, constipats, otitis, diarrees, etc. i no els havien fet cap revisió general buscant tendències hipertensives, dismetries de membres, escoliosis, cifosis, desviacions en la corba de pes o de creixement. Per això vam decidir seguir visitant-los fins acabada l'adolescència, fins que deixessin de créixer i així ho venim fent fins ara amb el que a l'ensem que hem augmentat el nombre de clients, hem donat assistència a un grup d'adolescents en una edat crítica, que feia poc temps havia escapat al control mèdic.

Quan tancarem el despatx?. Ho veiem depenent de varis factors. En primer lloc de les nostres facultats físiques i mentals. En segon lloc de la demanda d'assistència de pacients o dels seus familiars, ja que venim constatant que per una part la seva edat va progressant i es van apropant cada dia mes a la maduresa (etapa final de la pediatria - adolescència) i per altra part que cada vegada veiem menys clients nous, a menys que siguin els fills o néts d'antics pacients. Així la reducció és progressiva i rarament es cobreixen les baixes que es van produint amb el que el nombre de clients es va adaptant a les nostres facultats evidentment minvades per l'edat.

Un íntim amic amb el que m'uneix una relació molt estreta i amb el que les nostres vides sempre han corregut paral·leles, s'ha

entretint en explicar-me la seva experiència de la jubilació i ajudat a redactar aquestes vivències que amb la seva autorització passo seguidament a contar-vos, perquè penso pot ser d'interès per a tots vosaltres.

Un company gerontòleg va explicar-nos amb claredat les normes bàsiques per arribar a la senectut amb les més bones condicions possibles. Evitar el sobrepès, alimentació senzilla, reduint les grasses animals i la sal i millor si pot ser sense sortir de la nostra dieta mediterrània, res de tabac ni begudes alcohòliques, sols un got de vi amb els àpats principals. Descansar el suficient i si pot ser amb un horari regular. Una bona migdiada ajuda a fer la digestió del dinar i separar les activitats del matí de les de la tarda. Sobretot es important fer exercici cada dia, malgrat que a mida que les limitacions van augmentant, disminueixen les possibilitats de practicar-lo.

Els més privilegiats, els menys afectats en el seu aparell locomotor per l'envelliment, i mantenint un bon funcionament del seu sistema cardiovascular podran continuar fent algun esport: tennis, muntanyisme, ciclisme, etc. el que progressivament s'anirà limitant a gimnàstica, bicicleta estàtica, passeigs i natació millor en el mar (pels que el tenen a prop) amb l'avantatge de la major densitat de la seva aigua amb millor flotació.

Tothom està d'acord amb els avantatges de l'exercici físic a tots els que poden practicar-lo: evita el sobrepès, millora la distribució del greix corporal, conserva la mobilitat, l'equilibri, manté la massa muscular, etc.

Però hi ha un altre tipus d'activitats tant o més importants que les anteriors i és la de les nostres neurones i les seves connexions. Està demostrat que és fonamental aquesta activitat per conservar la memòria i l'enteniment. Al continuar amb la nostra activitat professional, sens dubte mantenim la vitalitat de les nostres neurones i facilitem les seves connexions, però a més al tenir més temps lliure podem ampliar aquestes activitats i dedicar-nos més que abans a llegir, a escriure, o iniciar les nostres memòries o dedicar una part d'aquestes nostres energies a la comunitat que ens envolta.

Personalment així ho hem fet i des de la nostra jubilació ens hem ocupat activament de dinamitzar la Secció de jubilats del nostre Col·legi que estava una mica aletargada. Des de fa més de quinze anys organitzem tota mena d'activitats sobretot conferències al Col·legi, visites culturals o artístiques a la capital, sortides d'un dia per la província o Principat i cada any almenys una d'elles de més durada fora del mateix. Hem portat als nostres Jubilats a França (Perigord, País dels Càtars, Sant Martí del Canigó, Cuixà) Portugal, Itàlia etc ocupant-nos integralment de planificar i materialitzar els viatges íntegrament sense ajuda de cap intermediari, amb el que el cost total es redueix al menys un 20%. I això vol dir contactar amb Hotels, Restaurants, Paradors, Serveis d'Informació, que no sempre són formals ni donen facilitats pels grups.

Hem de reconèixer que dins de la Secció de jubilats hi ha un grup addicte, fidel, que assisteix a les reunions i excursions convocades, però aquest grup no sobrepasa el 10% del col·lectiu de jubilats i que

la resta viuen totalment aliens a les nostres preocupacions i cabòries, malgrat ser informats regularment (o només les aprofiten esporàdicament). Malauradament el temps va passant i malgrat haver-lo demanat amb insistència no ens arriba el relleu. Darrerament han ingressat una vintena de nous jubilats a la nostra Secció, però de moment no n'ha sortit cap amb vocació per prosseguir la nostra tasca. Trobem, molt poca ajuda entre els més joves els que ens podrien donar una mà en l'organització de les nostres activitats i d'aquesta manca de col·laboració en sabem ben poca cosa, ignorem perquè no ho fan. Pots ser no hem sabut engrescar-los.

Una altra activitat extramèdica que si bé vam començar abans de la jubilació, després d'aquesta hem prosseguit amb més intensitat i hi hem dedicat molt de temps i esforços, es l'Agrupació dels "Romanins" de la que tot seguit us volem parlar.

ELS ROMANINS DE LLAFRANC. La paraula Romanins no és del tot apropiada per definir el nostre grup, però en els moments de la seva fundació no vam trobar-ne cap de millor. Té una accepció botànica per designar una planta de bosc aromàtica, amb aplicacions culinàries. També als habitants de Romania se'ls coneix com a Romanesos o romanins i als petits de Roma, els nins, també s'anomenen romanins. Amb aquest nom nosaltres pretenem reconèixer al nostre grup pel seu interès per l'art romànic, que es defineix com: art arquitectònic amb molta personalitat. desenvolupat en diferents països de l'Europa Occidental ocupats primitivament pels romans i que va florir en els segles VI al XII, que té com a característica principal les arcades de mig punt tant en voltes de cobertura com en portes i finestres i que va precedir al gòtic en el que tenia protagonisme l'arc apuntat i molta més llum a l'interior dels recintes.

LLAFRANC, perquè molts de nosaltres, especialment els fundadors, tenim una segona residència en aquesta petita vila costanera i allà a l'estiu ens trobem sovint, o bé en la platja, en el mar, tot passejant o reunits a casa d'un o altre del grup. Està radicada a la Costa Brava central i creiem que és una de les més boniques de Catalunya. A més és molt cèntrica i ben comunicada i està situada entre Calella i Tamariu, molt prop de Palafrugell. Té un Port esportiu magnífic però reduït, una platja neta i endreçada i un gran avantatge: no té vida nocturna, de forma que a partir de la mitja nit pots dormir al balcó sense que un soroll inoportú et desperti, a excepció de la nit del Rambo en la que no dorm ningú fins que s'acaba la festa.

Aquí a Llafranc, va néixer la nostra Associació, en forma casual i fortuïta i amb l'objectiu en principi de fer una bona obra. El Juliol de l'any 1977 vam tenir notícia de la tràgica mort de la filla d'uns bons amics que estava fent una recuperació acadèmica a Barcelona per un suspens en el curs escolar i anava amb una «mobilette», pel carrer Urgell, quan la roda es va enredar en els rails del tramvia i va caure amb tan mala fortuna que un camió que li venia al darrera no va poder evitar l'atropellament. Una vertadera tragèdia. Teníem una bona amistat amb els seus pares i vam pensar de fer alguna cosa per ajudar-los i distreure'ls en aquells dies tan penosos. Aprofitant que teníem amistat amb l'administrador del Castell de Vulpellac,

vam organitzar una tarda a finals d'agost una sortida per visitar-lo i que va resultar molt reeixida, aconseguint que es distraguessin una estona. Vam repetir l'experiència l'any següent i l'altre i l'altre, fins avui dia, (trenta anys) al mateix temps que ampliàvem el radi de les nostres sortides i el nombre dels assistents. Quan començarem no érem més de deu i ara en alguna ocasió hem arribat als cinquanta. Al principi l'objectiu era anar coneixent les esglésies romàniques de les que la nostra província n'està farcida, des de l'Empordà a l'alta Garrotxa, des del Pla de l'Estany al Pirineu. Calculem que n'hem visitat més d'un centenar i que ens queden encara moltes per veure. Per variar una mica, vam trobar un altre motiu per les sortides i ens vam dedicar una llarga temporada a mes del romànic, a visitar Cases Pairals de Solera, trobant en els seus propietaris una gran disposició per ensenyar-les i no sols per amariat, sinó també per poder mostrar vertaderes joies arquitectòniques, històriques i artístiques als ulls de visitants entesos, que sabien valorar-les, admirar-les i respectar aquells tresors.

En algunes d'aquestes visites, la sintonia va ser tan gran, que els seus propietaris van ingressar en el nostre grup, com la Montserrat Isern Vda. Coromina amb el Castell de Porqueres, els Xifra-Pagés amb la casa Batlle de Borrassà, els Plana-Muntanyà amb el mas Pratdevall a Santa Pau i la seva casa comtal a Torroella de Montgrí. D'altres per diverses circumstàncies no es van incorporar al grup, però tots ens van atendre molt gentilmente i amb gran amabilitat: Casal de Rama a Ripoll, casa del Dr. Verdager a Mieres, casa Alentorn a el Mallol, els Agusti-Illa a Castellfollit de la Roca, cases Solà Morales i Vayreda a Olot, can Nogué de Segaró a Maià de Montcal, Marquesa de Lacambra al Paradell de Vic, Viader-Ribot a Parets i altres que sento no recordar en aquests moments.

El grup va anar progressant i ampliant els seus horitzons orientant les sortides una vegada a l'any, cap a fora de Catalunya, València, Extremadura, Galícia, Aragó. Voldria fer notar la Ruta del Quixot que va ser una de les sortides més reeixides avançant-nos un any al centenari de Cervantes, visitant els llocs més emblemàtics com els Molins de vent de Campo de Criptana, les Tablas de Daimiel, les lagunas de Ruidera i la cueva de Montesinos i a més Almagro amb el seu famós Teatre. A més vam veure el Museu general de la Armada a Viso del Marqués que ens va sorprendre a tots. En aquest viatge el Dr. Solé Balcells va organitzar unes vetllades magnífiques de les que recordem especialment la interpretació magistral del Caballero de la triste figura pel malaurat Alfred Gallart. També en una altra ocasió vam anar al sud de França a Sant Martí del Canigó i el mateix cim del Canigó que assolírem cinc membres del nostre grup. També més endins de França, la Ruta dels Càtars, el Perigord, Montpeller, Normandia, Bretanya, Camarga, Provença i el massís central. Portugal (Centre, nord i sud). A Itàlia: Mantua, Verona, Cremona, Brescia i en una altra ocasió Roma (veient la part menys coneguda però molt interessant, guiats per un expert bon coneixedor de la mateixa).

Tot això alternant amb reunions esporàdiques a punts interessants de Girona: Catedral, Museu del Cinema, Museu episcopal, Exposició

de Flors o a la província (Triangle Dalinià , Castell de Peralada , Sant Pere de Rodes, etc o a Vic : Museu Episcopal, Fàbrica del Sucre, Museu de la Pell, Santuari de Puiglagulla, etc. A Barcelona: Sagrada Família, Palau Güell , Mnac, etc.

Darrerament les coses vam canviant, ens anem fent grans, les nostres forces flaquegen i ens hem vist obligats a reduir les activitats i escurçar les sortides. Però hem cercat i sortosament trobat una nova activitat a fi de que les neurones i les seves connexions, no es rovellin i des de fa ja tres anys a l'estiu ens trobem un dia al Monestir de Solius i després d'alguna visita als meravellosos entorns (Dolmen de Romanyà, esglésies de Romanyà , Bell-lloc i del mateix Solius), ens reunim en el magnífic auditori del cenobi per tractar i discutir temes transcendents que ens obliguen a pensar, a meditar i posar sobre la taula les nostres opinions sobre temes importants que segur no arribarem mai a resoldre però si que al menys ens serviran per pensar, ordenar conceptes i potser aclarir alguna cosa. Hem trobat uns ponents competents, entregats i que preparen amb molta cura les seves intervencions: en Josep Nubiola, els Drs. Jordi Forn, F.X. Solé Balcells , Ernest Mallat tots tutelats per Mossèn Geni Baltrons amb una solida formació que cuita de que no ens desviem del camí correcte.

L'any passat vam intentar respondre a la pregunta : D'on venim?. Les conclusions a que vam arribar per majoria i que no pretenem en cap forma que siguin les més encertades, les podríem resumir seguint la línia de la teoria evolucionista, acceptant que fa uns 4.000 milions d'anys van aparèixer les primeres formacions unicel·lulars sobre el planeta terra, evolucionant progressivament a formes pluricel·lulars cada vegada més complexes i dotades de vida (capacitat de créixer, reproduir-se i morir). Amb la selecció i eliminació dels més febles, van apareixent espècies cada vegada més complexes, dotades de unes funcions que progressivament els fan més resistents i adaptades al medi ambient.

Una branca privilegiada dels primats, serà escollida per fer una més gran i ràpida progressió, adquirint funcions cada vegada més superiors, sobretot de destresa i intel·ligència, que li permetran dominar als altres sers vivents i convertir-se en rei de la Creació.

Aquest any vam tenir la segona reunió al mateix lloc i vam intentar respondre a la pregunta : Que hi fem, en aquest món?. Perquè hi estem cridats?. El col·loqui i les discussions van durar més de dues hores i es van definir clarament dues posicions. La dels creients, pensant que en aquest món hi estem només de pas i que el que sembrem aquí ho recollirem en l'altra vida, la que Jesucrist va prometrei els agnòstics que creuen que tot s'acaba amb la mort i per tant viuen sense esperar res d'aquest món, ni de l'altre que per ells no existeix, cosa que pels creients ens sembla un xic trista, i fins i tot depriment.

Amb tot això hem arribat al dia d'avui 5 de Febrer amb la il·lusió de rebre aquest nomenament que ens omple d'orgull i satisfacció i perquè no, haver tingut ocasió, per fer-vos participants de les nostres inquietuds i preocupacions.

Moltes gràcies per la vostra atenció.