



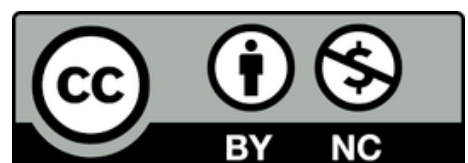
RADARS

II Concurs de Microrelats



Ajuntament de
Barcelona

Barcelona, maig del 2024.



Índex

9

Concurs de
Microrelats

10

Projecte
Radars

12

Azul
eléctrico
chispeante

14

Benvolguda
cuidadora

16

Collapse en
un món
cíclic

18

Dietari del
temps

20

El de la 208

22

Febrero en
Dublín

24

Felicitats

26

Final feliç

28

La aventura
de mi vida

30

La
butaqueta

31

La dama de
la torre

33

La tria

35

Lluent

37

Nadal

39

Noces d'or

41

Pell

43

Portava el
meu millor
vestit

45

Setembre

47

Solo un
segundo

49

Una abuela
astronauta

52

A ras de
suelo

53

Abuela
Chon

55

El sueño
de Airam

57

Així és el
temps, oi?

59

Alma plena,
soledat
evadida

61

Amigas

62

Amor
etern

64

Amor
sense
fronteres

66

Anem a la
platja en
bus

68

Aniquiliba la
soledad

70

Aún lo está
barajando

71

Aún me queda
mucho por
escribir

72

Avi Martí

74

Avui no serà
un dia com
un altre

76

Ayer tenía 20,
hoy 66

78

Ayer y hoy

80

Bancos de
piedra

82

¿Bueno y
qué?

84

¡Cafè y sol!

86

Carta al
meu net

88

Cercant
temps als fulls
del calendari

90

Com els
colors d'un
quadre

92

Com passem
la nostra
vellesa?

94

Compartir
el ahora

96

El conegut
desconegut

98

Creerse
especial y la
velocidad de
la luz

100

Cuando más
significa
menos

102

Cuando
necesitas ver
con otras
gafas

104

Cuento del
sábado

106

De camí cap
al forn

108

Deixant-se
anar

110

D'elles
ho vaig
aprendre tot

112

Desayunando
con mi nieto
Marc

114

Diccionari

116

Dolors

118

El baile de
Evelyn

120

El broche
dorado

122

El camí de la
vellesa:
descobrint
cultures i sabors

124

El canvi

125

El carregador
d'illusions

127

El cuento de
Agustín

128

El diario de
Pedro María

130

El disfrutón

132

El espejo
mágico

133

El far de la
costa

136

El jardí de
l'avia

138

El judici de
les vellessa

140

El ocaso
de la vida

142

El padre
anciano

144

El pal de
paller

146

El paso de la
vida

147

El periple
d'una
existència

149

El poder de
un momento
mágico

151

El primer
amor nunca
se olvida

152

El tren de la
vida

154

El vell 2

156

Els dies per
venir

157

Els meus 75

159

Empatia

161

En Vicenç

163

Esclat

165

Felicidad

166

Gimnàstica
de
manteniment

168

Gràcies a la
vida

170

Guspires de
present

172

I malgrat tot
la vida segueix

174

Ja soc gran

176

La amistad

178

La comuna

180

La Fina

182

La iaia
mamà

184

La maduresa

185

La maleta

187

La
malmaridada

189

La Maria

191

La Marina

193

La meva
generació

195

La meva
mare

197

La millor
versió

199

La mochila

200

La Montserrat

202

La planta
de la vida

204

La poda dels
records

206

La Quima

208

La recta final

210

La roda de la vida

212

La sabiduría del anciano

214

La vejez

216

La vejez

217

La vejez -
Nunca es tarde

219

La vejez es un regalo

221

La vejez y el amor

223

La vejez, etapa mágica que deberíamos compartir

226

La vellesa -
Xerrem

228

La vellesa activa

230

La vellesa no té futur

233

La vida a carcajadas

234

La vida en un suspiro

236

La vida es hermosa

238

La vida pasa rápido

240

L'enigma de l'ancianitat

242

Les mans de l'avia

244

L'estrella del meu pare

246

L'experiència d'estimar-te

248

Lo positivo de los mayores

250

Magia añeja

252

Mar enllà

254

Maria de Cal Cistelles

256

Mi autobiografía

258

Mi casi centenario amigo

260

Mi primo Ni-Phü

262

Mi refugio en ti

264

Mi vejez
compactada
en 300
palabras

266

Mi vida

267

Mis
recuerdos

269

Naturaleza

271

Nos veremos
en Benidorm

273

Novel·la
juvenil

275

Nuestro
amor secreto

277

Nunca es
tarde

279

Observació
limitacions
del sènior

281

Odisea
cotidiana

283

Otra hoja de
mi vida

284

Para todas mis
compañeras
del centro

285

Pensaments
sobre la
vellesa

287

Pequeños
detalles

289

Pinceladas
de la vida de
un jubilado

291

Poema de
la vellesa

293

Qué ha sido
la vida

295

Què t'has
cregut?

297

Records de
l'àvia

299

Reflexions de
la vellesa

301

Reformes

303

Sabates
grans

305

Sara

306

Sempitern

307

Senecta

309

Sense por

311

Ser mayor

313

Soc conscient
i ho agraeixo

315

Sopa de
valors

317

Spoiler OK

319

Tanqueu
l'armari amb
clau

321

Tartas de
limón, arrugas
y veleros

323

Testimonio

325

Torna la vida

326

Un gran
cambio en
mi vida

327

Un
moment
inesperat

329

Un viaje al
pueblo

331

Una nueva
etapa

333

Una vellesa
molt
particular

335

Vejez y
diversidad

337

Vellesa

339

Vellesa -
Gent gran

341

Vellesa i
família

342

Vellesa i els
records de
vida

344

Vellesa i
bellesa

346

Vents de
canvi

348

Vius o mires
obres

II Concurs de Microrelats

Amb motiu de l'èxit de l'anterior edició torna, durant l'any 2024, el **II Concurs de Microrelats Radars**. El llibre que tens entre les mans és un recull dels **vint texts finalistes** seleccionats pel jurat i prejurat d'aquest concurs.

Aquest concurs no hauria estat possible sense l'acció de les persones que formeu part de la **xarxa Radars**, en especial **voluntaris/àries** i professionals dels **Serveis Socials** de la ciutat de Barcelona.

També volem agrair la col·laboració del **Gremi de Floristes de Catalunya** per la donació de flors.

Especialment, volem agrair la participació del **jurat** format per l'Anna Freixas, el Jordi Bordes i la Mònica Estruch, i pel **prejurat** format pel Bernardo Carrasco, la M. José Peris, la M. Lluïsa Peris, la Montserrat Pérez i la Sílvia Bernal.

I, sobretot, gràcies a **totes les persones** que heu **participat** amb els vostres texts en aquest Concurs de Microrelats.

A tots/es vosaltres...



Projecte Radars

És una xarxa de prevenció i acció comunitària liderada pels Serveis Socials bàsics. Des del projecte Radars volem fer créixer i reforçar les relacions de les **persones grans** amb el seu entorn, facilitar el seu accés als recursos i oci del territori, i augmentar el sentiment de pertinença al seu barri.

Els objectius de Radars són:

1 Pal·liar la soledat no volguda

2 Prevenir situacions de risc

3 Construir comunitats més sensibles i respectuoses



Tornar a vincular les persones grans amb el seu entorn per augmentar la seva qualitat de vida.

Algunes dades de l'any 2023:



59

barris Radars



245

persones voluntàries



44.309

trucades d'acompanyament



2.414

persones usuàries



246

activitats de vinculació

barcelona.cat/radars



Microrelats finalistes

Azul eléctrico chispeante

Adriana Molina Martínez
Sant Andreu (Barcelona), 50 años

Tus ojos, tus ojos azul mar y cielo, chispeantes de vida, de imaginación, de bondad, de generosidad, de amor.

Amor eléctrico que sacudía mis pies del suelo, movía mis emociones mientras acariciaba tu cabello.

Tu cabello, de oro con remolinos de viento sobre el cual habían ido cayendo hojas blancas.

Hojas blancas, donde se habían escrito tantas historias.

Historias, que poco a poco se iban borrando con el tiempo.

El tiempo, inclemente y sabio amigo de la esperanza.

Esperanza reflejada en tus manos.

Tus manos, ajadas de amasar las glorias de tantas batallas asumidas en tu caminar.

Tu caminar, de paso firme y certero en lo desconocido, alegre y entusiasta en lo familiar, tan familiar como tu piel.

Tu piel, escrita por los años, dorada por el sol.

El sol, que calentaba y daba color a tus palabras.

Tus palabras, que acompañaban tus abrazos.

Tus abrazos, que transmitían y transmutaban la energía.

Tu energía vibrante, que contagiaba el día a día al compás de los latidos de tu corazón.

Tu corazón, que ya permitía que le adelantase el reloj.

El reloj, que contaba impaciente las horas.

Las horas de las últimas flores por brotar, de las sonrisas por brindar, de las bendiciones por emanar, de dar las gracias a la vida.

La vida, tu vida, regalo divino, un soplo de ilusión.

Ilusión por trascender como el ave que vuela acariciada e impulsada por el aire a continuar bailando con las nubes, la canción entonada con descuido de ser juzgada.

Juzgada por la lluvia de mis lágrimas.

Lágrimas de gratitud por el maravilloso privilegio de haberte vivido y disfrutado, y por haber heredado tu legado.

Tu legado: un cofre lleno de sonrisas, bendiciones, vivencias, virtudes y pecados, glorias y derrotas, y por sobre todas las cosas, amor, servicio, perdón, tolerancia y gratitud. Gracias, gracias, gracias, MAMÁ.

Benvolguda cuidadora

Anna Maria Sánchez
El Poblenou (Barcelona), 76 anys

Benvolguda cuidadora,

En primer lloc vull presentar-me. Soc una vella rondinaire de 80 anys. La Sra. Marta. Potser passaran encara uns anys abans de conèixer-nos personalment.

Tant de bo fossin molts anys, perquè voldria dir que encara puc valdre'm per mi mateixa.

Tu seràs una noia jove, plena d'energia. Vindràs d'un país llunyà, d'una altra cultura. Vindràs carregada de coses que has deixat enrere, possiblement uns fills que trigaràs a veure, il·lusions de joventut que s'han vist truncades. Somnis per una vida millor i pels quals potser hauràs de pagar un preu ben alt. Ves a saber.

Jo sé que a mi m'arribarà un dia en què les cames no responguin, en què em caldrà ajuda per vestir-me, en què no hi sentiré o no hi veuré.

Aquell dia tu hauràs de ser les meves cames, els

meus braços, les meves mans, els meus ulls.

En aquesta transformació, si us plau, mantén la meva dignitat. Neta, vestida, pentinada. No em tractis com si fos una criatura, no em cridis. Sigues amable, perdona la vella reganyosa. Jo intentaré fer les coses el millor possible. Comprèn que els meus gestos seran molt més lents que els teus.

Vull agrair-t'ho ara que encara soc capaç de pensar i raonar perquè no sé com evolucionaré. Tindrè seny fins a l'últim dia?, o hauré esdevingut simplement un cos?

Ara que encara tinc el cap serè vull dir-te que m'agradaria que arribéssim a ser bones amigues. Intentaré acollir-te com la filla que no he tingut. Voldria que tu fossis la família que no tinc i jo pogués ser l'àvia llunyana dels fills que creixen lluny de tu. Les dues haurem de fer un esforç i de mica en mica ens anirem coneixent i estimant.

Afectuosament, Marta.

Col·lapse en un món cíclic

Jan Termes Miranda

Blanes, 38 anys

Li semblava distòpic. Dins la seva socarradament, el món enfollia, i no pas ell! Sentia que la verdadera dignitat havia estat engolida per la societat que deixava enrere, mentre seguia veient com les elits de sempre dominaven el poder real a través de funcionaris degudament connectats a la xarxa de subministrament política. La dignitat humana en què ell va creure s'esfondrava del tot amb la simple constatació que els avisos de feia 60 anys no havien servit per a res.

Ara que envellia, era massa tard per entendre que l'ambició havia guanyat, i que l'ésser humà seguia cometent l'històric i reincident error de pensar individualment i no pas col·lectivament. Tots aquells anys que tants avisos hi va haver, tanta emergència sense fer res, les guerres i la manca de recursos, que van anar col·lapsant el món de problemes arreu...

Ni el més poderós, ni el més adinerat, ni fins i tot el més influent podrien escapar-se d'un desequilibri que feia temps que havia passat el seu punt de no retorn. La immediatesa més absoluta i la falta de valors havien evocat inexorablement la raça humana a la més decadent supervivència del més fort.

El seu pensament exemplificava la pèrdua d'il·lusió i esperança de tot un món conscient de la seva fi. Se sentia universalment estúpid veient davant seu un judici final anunciat. Sabia que deixava la seva missió incomplerta. Ell, que tant havia fet per canviar el món. Ell, que tan feliç era amb la seva família, a qui havia de dir adeu per sempre.

Mentre les sirenes es doblaven, sonant sense parar, avisant d'una evacuació que de segur que seria infructífera, acceptava el seu destí convençut que darrere d'aquest nou Big Bang històric la humanitat tindria una nova oportunitat.

La matèria tornaria a formar-se per desenvolupar nova vida.

Dietari en el temps

M. Immaculada Mena Gallart

Sarrià (Barcelona), 58 anys

Estic massa bé en aquesta posició per voler moure'm. Esperaré que el sol em banyi les cames i recordi els dies a la platja amb la mare estesa a la tovallola quan mirava com es reflectia el seu banyador blau a les meves mans i m'imaginava ones que es movien amb els dits. La calor em submergia en un benestar que mai més he pogut percebre.

La llum ja m'arriba més amunt d'aquests genolls semblants a una deformació cubista, però encara útils i em commina a aixecar-me. Ja fa molt temps, que únicament al llit i no durant gaire temps puc enganyar el cos i fer desaparèixer el dolor sord que pateixo que, com un cuc, arrossega els meus ossos sense pietat. Quan fa hores que feinejo sembla que la bèstia desapareix. Com ha canviat tot.

Badar pel barri ple de gent m'ajuda a passar el dia. Faig sempre el mateix recorregut. Començo per la Marta, la jove fornera, que em té preparat el llonguet. Amb un m'ho pagaràs demà, m'enllesteix de pressa. A aquella hora hi ha molta

clientela. Prenc a la plaça el cafè amb llet, molt calent, i mentre menjo el pa a bocins veig com en un tràveling com va passant la vida i la gent. Som animals de costums. Dinaré a casa les restes d'algun àpat. La filla, només pot passar el divendres i aprofita per omplir-me la nevera. Li agraeixo molt, tampoc faria falta, em canso de menjar sempre el mateix. Podria comprar-me'l o anar-me'n de menú, però ella i la seva consciència es queden així més tranquil·les. La tarda a casa, abocada a la finestra veient els coloms i cosint com sempre he fet. I quan els ulls se'm tanquen, al llit. Llavors, abans de dormir caldrà recordar per no oblidar res.

El de la 208

Sílvia Gelabert

Gràcia Nova (Barcelona), 52 anys

Aquell dia ja havien baixat a esmorzar el de la 112, que volia un tallat ben curt de cafè i un croissant mitjà, el de la 103, que volia el cafè amb llet natural, en un got i no en una tassa, i el de la 225, que volia un *roibos* amb menta per la pressió alta.

A les 8.02 h, va entrar el de la 208 amb el caminar i la mateixa roba de cada dia. Un senyor d'uns 80 anys que cada estiu demanava la mateixa habitació, i a l'esmorzar volia seure a la taula més allunyada de la resta de clients. Una vegada deixava la clau al costat de la cullereta començava el ritual.

De primer li havia de portar un cafè ni molt calent ni molt fred. Amb un rajolinet de conyac. Després les torrades ben cruixents, ni molt crues ni molt torrades. La mantega una mica fosa i la melmelada de poma amb canyella. I tot acompanyat d'un suc de taronja espremut al moment i ben colat. Quan les torrades ja estaven a punt de desaparèixer de la taula, li havia de portar un trosset, d'una mida justa, del pastís de la casa, de la part del mig i no de les puntes,

que eren dures i feien perdre el gust de la llimona amb trossets de gíngebre. Per acabar, volia un altre cafè intens i molt calent, amb llet de civada ecològica, amb una tassa ben gran i amb dues xocolatines per amorosir tot l'esmorzar.

En sortir de la feina va pensar en totes les manies que tenia la gent gran. Va entrar en un bar i va demanar un cafè descafeïnat ben calent amb tassa petita i amb sucre morè, i amb dues xocolatines del 70%.

Febrero en Dublín

Jordi Ranelagh

El Poble-Sec (Barcelona), 50 años

Viajar contigo al sitio en el que te conocí reconozco que me quita el sueño y no veo las horas de llegar, estoy nervioso....

—Perdone, señor, ¿quiere tomar algo? —Alzo la cabeza y pienso: “es guapa...”

—Una copa de vino, por favor.

Los febreros son tristes en Dublín, tengo ganas de llegar, abrazarla y descansar hoy en sus brazos...

—Abróchese el cinturón, vamos a aterrizar.

Cincuenta años es mucho tiempo sin volver a la ciudad donde despertaba contigo, las calles con nieve mojaban las zapatillas y el idiota de mí solo pensaba en pasear por Barcelona de la mano contigo, enseñarte mis sitios, mis secretos...

Ahora pienso que Dublín está demasiado cerca para no haberla vuelto a pisar en cincuenta años, miedo a volar, trabajo, obligaciones, desidia... Aquí estoy, he vuelto y vuelvo, como he hecho millones

de veces en sueños, al sitio en el que te besé por vez primera.

Salgo del aeropuerto y no es como era antes, ahora es moderno, las caras también son diferentes, sus ropas tampoco tienen nada que ver y el olor ya no me resulta familiar, siento que he perdido algo la cabeza.

El taxi me lleva a Ranelagh, mi mochila no pesa y miro a la ventana de la primera planta tratando de imaginar cómo será al otro lado, ¿seguirá la cama pegada a ella? El cristal está empañado y en ese entelado veo un dedo que dibuja un corazón, al mismo tiempo un rayo de luz penetra en el interior y observo tu cara sonriente, despeinada y hermosa como mi lenta cabeza recuerda, estás joven y me miras mientras lloro bajo la lluvia, me dices hola con la mano, yo te lanzo un beso y al fin comprendo por qué febrero es triste en Dublín.

Felicitats

Tomàs Pozuelo Perales

L'Hospitalet de Llobregat, 70 anys

Es va llevar d'hora. Assegut al llit, es va calçar les sabatilles i es va guarnir amb la bata de pelfa. Visità el lavabo per l'escarida ablució, la pixarada intermitent i el pentinat lleuger. Abans de sortir es va col·locar les ulleres i es va fitar al mirall. Sacsejant el cap, va sortir: "He de treure aquest mirall... és massa real..."

Seguint el ritual es va prendre un te amb mel assegut a la butaca de vímet, fent els glops lents. Després, va obrir l'ordinador i va ensopegar amb el calendari: "Deu de gener, dilluns. Oi que bé! Avui vuitanta-dos anys, és fantàstic". Li va sortir de l'ànima. Posà un somriure davant la dentadura postissa, com per festejar-ho. Llavors, i com si un llampec li hagués esclatat al cervell, un plec de records li deixà malmès l'esperit. De la font dels ulls, ambrades llàgrimes li vessaven pels costats del nas i li entelaven les ulleres. "Ja hi som altra vegada". Agafà les píndoles i començà irònic: "Aquesta, per Sant Jordi; aquesta pel drac; aquesta per Sant Roc i aquesta per la pau del món". Se les ficava a la boca seguint el ritme de la jaculatòria. Després un glop, un altre, fins que el

moviment del garganxó tancava l'apartat d'apotecaria.

Deixà les ulleres a la taula i tancà l'ordinador. Va anar a la calaixera i agafà una vella capsa metàl·lica de galetes, i remenà uns instants. Va treure un escrit seu: "Estimar a esclat de mort", i començà a llegir-lo... "Orenetes i falciots multicolors perfaran un capvespre tan enlluernador que, a la balma on nien els neguits, tot serà desesma i goig. Debades voldràs morir...". Amarat per l'emoció, va pensar que tornaria a escriure. Després, més tranquil, gronxant-se al balancí, es va dormir. I tingué un somni feliç.

Final feliç

Xavier Lasauca i Cisa

Sant Genís dels Agudells (Barcelona), 58 anys

Kieślowski, Wajda, Resnais, Wenders, Truffaut... Mestres de l'escena, arquitectes de somnis! Com m'agrada el cinema! Des de ben petita que m'he sentit fascinada per la gran pantalla i el cinema de qualitat.

Malgrat tot, no es pot dir pas que hagi aconseguit gaudir d'una vida de pel·lícula. La meva feina d'analista en una empresa tecnològica era d'allò més avorrida i, quant a l'amor, vaig conèixer l'Àlex, el gran amor de la meva vida, un home tan tendre com Clint Eastwood a *Els ponts de Madison* i tan guapo, elegant i divertit com George Peppard a *Esmorzar amb diamants*. Però com una mena d'Audrey Hepburn de nyigui-nyogui, vaig deixar l'Àlex per casar-me amb un professor que va fer el paper del tennista infidel de *Match Point* tan bon punt se li va acostar la primera Scarlett Johansson.

I desolada com Juliette Binoche a *Bleu*, ara que feia cinc anys que estava jubilada, esmerçava el temps anant al cinema, tota sola. Fins que un dia que estava veient una pel·lícula de cinema

oriental de cadència tan lenta com la d'*El olor de la papaya verde* i creia que se'm tancaven els ulls...

—Senyora! Si us plau, la pel·lícula ja ha acabat, hauria de marxar!

—Perdoni? —vaig mussitar, endormiscada, començant a despertar-me mentre albirava la silueta d'un home, ben plantat, que em parlava amb un to de veu familiar, tot brandant una llanterna i dos recipients buits de crispetes—. Disculpi, ja me'n vaig.

—Dolors? Ei, soc l'Àlex! Quina illusió!

—Àlex? —Me'n feia creus. L'Àlex havia esdevingut una barreja de George Clooney i Sean Connery que el feia francament fascinant. Ben excitada m'hi vaig incorporar immediatament.

—Va, que plego ara, per què no anem a fer un cafè? He pensat molt en tu darrerament...

Fosa en negre. *The end.*

La aventura de mi vida

Antonio Tomasio

Sant Antoni (Barcelona), 68 años

Llegar a la vejez siempre me pareció una expedición lejana, un territorio inexplorado que solo otros habían transitado. Pero aquí estoy ahora, descubriendo que este viaje, lejos de ser una marcha penosa, se ha convertido en la aventura más extraordinaria de mi existencia, como resultado de mis experiencias acumuladas.

Para llegar, no hubo esfuerzo; fue un deslizarse suave hacia un amanecer tardío, cálido y dorado, donde cada día trae consigo el regalo de la serenidad. Mis arrugas, lejos de ser cicatrices de batallas, son las medallas de mi resiliencia, trazos de una vida vivida a plenitud.

Mis pasos, aunque cautelosos, me llevan aún por senderos nuevos, por paisajes mentales y emocionales que solo la madurez puede desvelar. He aprendido a ver con los ojos del alma, a escuchar el silencio entre palabras, a apreciar la música en el viento.

De jóvenes buscábamos la felicidad en el espacio, siempre un paso más allá, inalcanzable. Yo la encuentro en el aquí y ahora, en el recuerdo dulce de un amor perdido, en la risa contagiosa de un nieto, en el placer de la lectura por la tarde.

La vejez me ha enseñado que la vida no es una carrera hacia la meta, sino un paseo por el jardín, disfrutando los aromas de las flores, descubriendo texturas y colores. No es el final de la aventura, sino su clímax, donde cada momento es precioso y está lleno de significado.

Así, sin esfuerzo, he arribado a este capítulo de mi vida, no como un barco que llega a puerto, cansado y desgastado, sino como un explorador que encuentra un nuevo mundo, listo para ser descubierto. La vejez, lejos de ser un ocaso, es el amanecer de la aventura más grande de mi vida.

Cada momento por vivir, un tesoro; la vejez, mi horizonte perfecto.

La butaqueta



Josep Maria Arnau de Bolós
Vallcarca i els Penitents (Barcelona), 69 anys

Al nou llogater de la porta del davant no li dirigeixen la paraula, l'eviten. La veïna del pis de dalt m'ha dit que el volen fer fora. Quin disgust! A la reunió de veïns, jo hi votaré en contra. No saben apreciar el do que ha il·luminat la meva trista vida de vella. Després de molt de temps, m'he tornat a posar davant el mirall per maquillar-me. Fins i tot m'he comprat un vestit nou i he anat a la perruqueria. Tinc sort, la meva localitat és de platea. Cada tarda, a les sis, m'assec a la butaqueta, tanco els ulls i espero. Sempre la poso al rebedor, just darrere la porta. És des d'on millor se sent el seu violí.

La dama de la torre

Glòria Roura Fernández

Sarrià (Barcelona), 77 años

Se preguntó si sería capaz de recordar el camino que tantas veces había recorrido. El anciano logró abrirse paso entre la hojarasca con ayuda de su bastón. Recordó como lo había tallado con sus propias manos con la madera de un cerezo de ese jardín. Recordó los espesos robles, el elegante cedro recortado contra el cielo, los bosques de pinos. Recordó los abedules plateados bajo la luz de la luna, la fragancia de la hierba húmeda, cuyo olor le llegaba y despertaba tantos recuerdos. Llegó a la escalera de entrada y se detuvo para contemplar la fachada cuya piedra estaba totalmente cubierta por las hojas rojas de la vid. Se lamentó de no poder pintarla ahora que su belleza decadente la hacía tan atractiva. Imaginó que se sentaba sobre la piedra húmeda del pretil, abría su caja de madera llena de óleos, disponía sus colores en la paleta, colocaba la tela, ajustaba la altura del caballete y comenzaba el dibujo con el carbón. Luego aplicaría los colores ocres, tierras raras, las diferentes tonalidades del bermellón, mezclaría los marrones y verdes que darían vida a su obra.

Dejó de imaginar el cuadro y sus ojos se dirigieron a la ventana de la torre iluminada por los últimos rayos de sol. Un estremecimiento lo sacudió al contemplar un ligero movimiento tras el cristal. No podía ser cierto, nadie habitaba la casa, se lo habían asegurado al llegar al pueblo. Por un instante se sintió mareado, tuvo que sentarse sobre el banco de piedra, el bastón le resbaló de las manos, sus ojos se llenaron de lágrimas.

La silueta entrevista se había borrado al desaparecer el fugaz reflejo. Solo le quedaba el recuerdo de un retrato realizado a la bella joven del vestido color violeta, su mejor obra sin duda, que daría su vida por recuperar.

La tria



Dolors Olivencia Pérez

El Coll, Vallcarca i els Penitents (Barcelona),
66 anys

Va emplenar tots els papers per ingressar a la residència. Abans de signar li van demanar un darrer requisit: posar una creu a la modalitat que preferia. La modalitat de què? La d'estil de vida, senyora Ros, ara les coses funcionen així.

Va mirar la llista i va triar lectura-escriptura-música, però li van dir que ja estava plena. Era la més sol·licitada, ja s'ho podia imaginar. Jardineria-gimnàstica-passeig tampoc no estava disponible. La corresponent a aquarel·la-ceràmica-tapís s'acabava de tancar, igual que la de cuina-punt de creu-rebosteria casolana. Si volia, la posaven en llista d'espera d'aquestes darreres. Espera de què? Doncs ja s'ho pot imaginar, senyora Ros.

Li va venir molta angúnia i va pensar a deixar-ho córrer, però va continuar amb el procés d'inscripció. Va provar amb fotografia-dibuix-teatre, que tenia places lliures, però va pensar que les fotos sempre li sortien mogudes i que era massa tímida per interpretar. I no en podria triar

tres de diferents modalitats? No, no podia ser de cap manera.

Li van dir que allò era el que volia tothom, que ja ho van provar feia anys i que havia estat una disbauxa. Les directrius del DORED, Departament d'Ordre i Rigor en l'Edat d'Or, eren molt clares: els avis residents havien d'escollir una tríada i seguir-la fil per randa.

Ella va protestar dient que no era àvia de ningú, però el DORED també era determinant en això: les persones de més de seixanta anys entraven de manera automàtica en la categoria d'avis. Empipada, es va lliurar al sarcasme.

I què tal li sembla la modalitat televisió-manteta-punt de creu? Ves per on, en quedaven deu places lliures. No s'ho pensi, senyora Ros!

S'hi va negar, és clar.

Lluent

Pilar Garriga Prat

La Sagrada Família (Barcelona), 89 anys

En un poblet de la costa de Tarragona, vivia un vell pescador amb l'única companyia d'un gosset. Eren veritables companys.

Quan a la matinada preparava les xarxes i les nanses, el "Lluent", que així es deia el gos, el seguia per la sorra i se'l mirava tot saltironant pel seu costat, fins que el pescador varava la barca i marxava mar endins.

Al capvespre, ja de tornada, veia la figura del "Lluent" que, bellugant la cua, esperava la seva arribada.

Un dia el pescador va dir als seus companys:

—Em fa pena veure el gos fer-se vell, algun dia es pot morir mentre jo sigui a la mar... He pensat que el meu germà jubilat que viu a Barcelona, me'l podria cuidar...

I així ho va fer! El va portar a la ciutat comtal. De tornada al poble, amb el tren, aquell bon home es trobava molt angoixat.

L'endemà quan la barca es feia mar endins... el pescador mirava la platja... ja no hi era el seu company!

Als dos dies el va telefonar el seu germà, molt preocupat, dient que havia perdut el gos.

Pobre “Lluent”! —deia el pescador— tan gran que és Barcelona!!!

Passà una setmana, dues...

Un dia, mentre pescaven, es va girar mal temps i van decidir tornar a la costa. Al vell pescador li va saltar el cor... allà a la sorra... hi havia un gos... vell, brut, cansat, mig mort de tant caminar... però en veure acostar-se la barca encara tingué forces per aixecar-se i bellugar la cua en senyal de benvinguda al seu amo.

Quedaven enrere els dies de retorn: carrers de Barcelona, descampats, vies, pobles, carreteres... gana, set... El gos, el “Lluent”, havia tornat sol a casa!!!

Ja no es varen separar mai més.

Nadal

Domingo Monlleó Galcerà

Tarragona, 71 anys

Mirava la llar de foc assegut en aquella cadira de bova on tantes hores passava son pare. Avui el recordava arraulit al racó que millor rebia la calentor de les flames, que feia molt fred aleshores. I el veia mut i absort, encara que, com avui, fos Nadal i la resta de la família estigués de gresca a la taula fins molt entrada la tarda. Volia sentir-se més viu que ell, però tampoc podia. Què hi pinto, aquí?, pensava. Abans, quan venien estes festes, la meua dona organitzava el dinar i jo l'ajudava. Però ara..? I li cansava el soroll i rebombori, especialment l'anar i venir dels nets, que ja feia estona que jugaven a l'amagatall per tota la casa. És que la casa els és una novetat, es deia, que només venen per estes dates i les vacances d'estiu.

De cop i volta, la neta petita se li va apropar, se li va tirar al damunt i li va dir: que estàs trist, iaio? — No, filla, no; només pensava una miqueteta —va contestar agafant-li les mans. —I t'ha agradat el pastís? L'hem fet jo i la mama. La mama hi ha posat mores... —I tant que sí, i molt. I les mores moltíssim. —A mi, també... I en estes, que es va

desfer de les mans calentes del iaio i va sortir corrents a amagar-se sota la taula de planxar, que un dels cosins ja comptava fins a vint amb els ulls tancats.

Els acabaren tocant a tots les vuit del vespre, i el tronc de Nadal es va apagar. Va ser en acabat que se li va apropar el fill i li digué: —Va, pare, que ha de tornar a la residència... I una fredor de mort li va trasbalsar l'ànima.

Noces d'or



Maria Orús Escolá

Sarrià - Sant Gervasi (Barcelona), 75 anys

Després de plorar molt has acceptat que en Jaume ja no serà mai més al teu costat, que no tornaràs a trobar l'escalfor del seu cos al llit. Has tingut una bona vida al seu costat.

Darrerament havíeu fet plans. Teníeu molta il·lusió per celebrar la vostra experiència de mig segle plegats.

Els fills t'han fet costat, però tots estan molt ocupats. Diumenge passat, havent dinat, vàreu parlar de la data, però tu vas deixar ben clar que no vols festa, que serà un dia trist i només desitges que passi ràpid.

En el fons esperaves que t'oferissin un xic d'escalf i companyia. Però ningú va dir res, respectarien el teu dol. Una ombra de decepció et va acompanyar aquella nit.

Avui és el dia i malgrat el dolor t'has posat la faldilla grisa i la brusa blanca que tant li agradaven i t'has assegut vora la finestra plena

d'enyorança mentre et vas eixugant alguna llàgrima.

De sobte l'intèrfon ha ressonat dins la casa. No has obert, pensant que segurament era una equivocació. Passats uns minuts ha sonat el timbre de la porta del pis. L'has entreobert i un xicotet t'ha entregat un paquet, molt ben embolicat.

Sorpresa, has obert l'embolcall i has llegit: «Burberry». El cor t'ha fet un salt i has mirat al cel. Ell sabia que és la teva marca preferida. Dins la caixa, un mocador de seda rosa amb una sanefa daurada, que has amanyagat entre les mans.

Poc després, d'una revolada han entrat tots, fills i nets i t'han abraçat i petonejat tant que per un moment se t'han oblidat les penes.

—Mare, aquest era el regal que et volia fer el pare per les vostres noces d'or —t'ha dit el fill emocionat.

I tu, aclucant els ulls, has respirat fons. La vida segueix!

Bagatella

Pell

Irene Pascual Porret

Sant Andreu (Barcelona), 41 anys

Seien al sofà ben junts.

Aquelles mans nuoses plenes de plecs i d'anys encara es buscaven i es trobaven.

Es trobaven sota els llençols en les nits fredes d'hivern, amb les puntes dels dits gelades, però la sang ben calenta.

Es trobaven en el cafè de l'esmorzar, en les nits d'insomni, en la pols dels prestatges.

Dits ossuts que resseguien records i cantells de fotografies en blanc i negre. Dits que havien rebut punxades d'estelles i que havien apartat fantasmes i malsons.

Ara seien al sofà ben junts i no els calien les paraules perquè s'estrenyien les mans ben fort i s'ho deien tot.

De vegades s'espantaven quan s'imaginaven el sofà buit, o només ple a mitges. Però, tot i que a la vida no hi ha certeses, ells en tenien una: l'un per

l'altra sempre hi serien. I quan ho recordaven, el botó del coll de la camisa ja no els ofegava, la seva respiració tornava a compassar-se, i s'embriagaven de tendresa en una abraçada infinita.

Portava el meu millor vestit

Aurora Casado Gras

El Putxet i el Farró (Barcelona), 82 anys

Aquell dia, sense saber per què vaig notar que seria un dia especial. Vaig obrir la finestra de la meva habitació, que donava al parc. Era un matí d'aire pur i net.

Vaig tancar la finestra i em vaig mirar al mirall. Jo portava el meu millor vestit gris amb armilla i les millors sabates que havia comprat a Itàlia. Encara era un vell atractiu.

A les dotze en punt van trucar al timbre de la porta. Un xofer jove em venia a buscar amb un Mercedes negre. Jo ja sabia que l'havien llogat per a mi.

Llavors vaig pujar en aquell luxós vehicle i vam començar a circular pels carrers de Barcelona. M'agradava contemplar la ciutat.

En aquells moments estava en pau, ho estimava tot i a tothom, havia valgut la pena passejar pel món. I en poc temps vam arribar al destí, era un

gran jardí silenciós.

Vaig adonar-me que estava en un petit habitacle, era confortable, però no em podia moure gaire.

Al cap d'una estona vaig veure un llum blanc i en pocs segons un de groc i finalment un de taronja. Vaig sentir una calor insuportable i vaig començar a suar per tot arreu. El meu cos s'anava fent petit... I vaig pensar que mai tornaria a veure el cel, el mar, ni les flors, tampoc l'olor dels llibres, ni el parc.

La meva família se'm va endur dins una urna. Estaven tristos i plorosos. Parlaven del lloc on em deixarien reposar. Varen decidir que seria el mar de la Costa Brava. I jo vaig estar molt content...

De tant en tant les onades o el garbí em farien arribar suaument a la platja. I segur que els tornaria a veure a tots.

FI

Setembre

Flora Grané Calsina

Callús, 60 anys

Rere la finestra el sol de ponent muda els colors del paisatge. Ocre i vermell ballen un ball i, distrets, no tenen temps d'enyorar l'estiu. Les cordes de Bach omplen l'estança i es barregen amb la llum de cap al tard. Ens vam besar per primer cop en aquell tren que vorejava el mar.

Hem collit la fruita amb les mans i hem omplert el rebost de confitures, ametlles i mel per quan arribi l'hivern. Ens hem esgarrinxat per agafar les mores més dolces. Hem veremat amb cura els gotims sucosos i n'hem fet un vi aspre, que ara reposa al celler, esperant pacient que arribi l'hora del brindis. El teu darrer bes a l'estació de Santa Maria Novella tenia gust de sal.

Si mai ens tornéssim a veure potser alçaríem la copa i ens miraríem als ulls, entelats fugaçment pel record dels qui no hi són. I entre glop i glop faríem balanç de tot i de res. I brindaríem pels fills que no hem tingut. I ebris de vida cantaríem les cançons de totes les joventuts. T'he buscat a Instagram.

Els solcs del teu cos dibuixen el mapa dels camins

que has transitat. I al mar dels teus ulls
conflueixen present i passat. I qui sap si futur. T'he
trobat.

Solo un segundo...

Federico Stöltzing

El Poble-sec (Barcelona), 43 años

—¿Por qué sonríes? —le preguntó el niño al anciano que estaba sentado en el banco de la plaza.

—Sonrío porque es el mejor segundo —contestó el anciano.

—¿El mejor segundo?

—Sí. El mejor segundo del mejor minuto.

—¿Qué minuto? —preguntó el niño confundido.

—El mejor minuto, de la mejor hora —le dijo el anciano con tono educativo.

—No entiendo —replicó el niño—¿Qué hora?

—La mejor hora, del mejor día, del mejor mes —continuó el anciano.

—Ah... —dijo el niño pensando que el anciano estaba loco.

—¿Es que no lo comprendes? —continuó el anciano—. Es el mejor mes, del mejor año.

—No. No lo entiendo —repuso el niño— ¿Qué año? ¿Este año?

—Claro —siguió el anciano—: el mejor año, de la mejor década.

—Aun así no entiendo por qué sonríes —lo increpó el niño.

—Lo dicho. Sonrío porque es el mejor segundo, del mejor minuto, de la mejor hora, del mejor día, del mejor mes, del mejor año, de la mejor década, de mi única vida.

Una abuela astronauta

María Isabel Ortega Ciarreta
El Poblenou (Barcelona), 57 años

Hoy es el día. A las nueve anunciarán el ganador de “Una abuela en el espacio”. Me apunté hace meses. Es cierto que había mucha gente interesada, pero no todos pasaron la selección. Superé todas las pruebas, no tomo ninguna medicación y tengo las rodillas y la cadera de una niña con estas prótesis tan modernas. Además, ya me explicaron que la nave está dotada de los últimos avances médicos, incluido un robot para cirugía, y, además, forma parte de la tripulación uno de los mejores médicos del país.

Mi cibernético me sirve un café, zumo de naranja y una tostada con salmón y aguacate.

—Enciende la tele —le ordeno a mi casa domótica.

...y el ganador es...

—¡¡¡Síiiiiiiiiiiii!!! ¡¡¡Han dicho mi nombre!!! Comienzo a dar saltos por la cocina sin poder parar. Mi cibernético me mira con cara de circunstancias. Creo que está

acostumbrado a mis excentricidades.

Suena el teléfono.

—Descuelga —ordeno a mi casa domótica.

—¡Mamá! ¡Te han elegido! ¡Con la ilusión que te hacía! Es maravilloso. Esta tarde te recojo a las cinco para que te compres el último grito en trajes espaciales.

—Gracias, hijo. Reservaré también hora en la peluquería, creo que me pondré el color de moda, dorado rayo de sol.

—Tres llamadas en espera —anuncia mi casa domótica.

—Hijo, te dejo, estos seguro que son tu tía y mis amigos.

—Hasta después, mami.

Todos me felicitan emocionados.

Me siento tan feliz. Aún a mi edad hay proyectos que me llenan de ilusión, a pesar de todas las tristezas que he vivido, siempre he tenido un ancla a la que sujetarme, mi familia y mis amigos. Me hubiera gustado compartir esta experiencia con mi marido, pero lo llevo en mi corazón conmigo.

—¡Voy a llamar a mi peluquera! Si salgo por la televisión tengo que estar bien guapa.



Microrelats presentats

A ras de suelo

María Luisa Rodríguez Garrido
Sant Gervasi (Barcelona), 85 años

Con el tiempo pasado y los años a cuestas.

¿Cómo te ven los otros? Tan solo que eres vieja.

Al principio sorprende; después, todo se acepta.

Lo que no saben ellos, y tiene gracia el tema,

es que dentro de ti la vida se renueva,

muchas veces alegre, en silencio, serena.

Abuela Chon

Erea Ramos Cid

Esquerra de l'Eixample (Barcelona), 38 años

Mi abuela era una persona triste. En su cara reflejaba cierta nostalgia silenciada. Decían que la viudedad la había cambiado. Nunca lloró, pero aquel día se apagó su alma. Era temerosa, tímida, pero muy trabajadora. No había mota de polvo que se le resistiera. En mis ojos vive su recuerdo con una mopa en la mano que usa para repasar los suelos y en la que se apoya durante largas pausas para cotillear por la ventana.

Era muy coqueta y, aunque siempre estaba metida en casa, se arreglaba y olía increíble. Cuidaba al extremo la efímera permanente de su escaso pelo gris. Su arrugada piel siempre estaba bien hidratada, y era agradable al tacto. Y su habitación olía igual que ella: a fresco y a limpio, con suaves toques de lavanda.

No era cariñosa, pero sí se dejaba besuquear pacientemente. El beso de vuelta, había que pedírselo, pero lo devolvía resignada. El sofá era su sitio de descanso y nuestra oportunidad de mimarla. Acercaba mi mano a la suya y la tomaba con dulzura hasta que empezaba a amasarla de

forma acompasada, con su pulgar torcido de la artrosis.

Siempre vivió en casa, pues era una persona dependiente, aunque en apariencia no tenía ninguna discapacidad. Con el paso de los años, su dependencia adquirió nombre propio: Alzheimer. Aquello lo cambió todo y ella empezó a requerir muchos cuidados. Sin embargo, algo mágico resultó de la demencia, y es que a veces, el olvido trae felicidad. Se olvidó de quién era y estaba alegre y desinhibida. Robaba la copa de vino ajena, guardaba azucarillos en su delantal y se reía de cosas que jamás le hubiesen arrancado aquella sonrisa. Lavarla para ella era un juego y dormir su actividad preferida. Se había convertido en un bebé grande que se iba apagando en paz.

El sueño de Airam

Nathallys Cuevas

Trinitat Vella (Barcelona), 40 años

—“¡Morenita, hola! Ven a verme esta tarde, que tengo algo que contarte.”

Era mi vecina Airam desde su ventana.

Nos conocimos durante la pandemia, cuando salíamos a aplaudir, y nos hicimos amigas. Me llama “morenita” desde entonces.

Airam era viuda. Casi no escuchaba y, por sus piernas, hacía tiempo que no podía salir de casa. Se asomaba cada día por la ventana a saludar a los vecinos, y yo la visitaba de vez en cuando.

Esa tarde, mientras me servía una taza de té, sonreía feliz, ansiosa por contarme. Lucía como una niña pequeña, a pesar de tener 75 años.

—“Tuve un sueño extraño anoche. En el sueño, mi exnovio Fernando vino a casa y me ofreció marcharme con él a A Coruña. A descansar juntos. ¡Desperté feliz y llena de paz!”

—¿Qué le contestaste Airam?

—“Morenita, toda la vida he cuidado de otros. He visto marcharse a todos mis seres queridos, cerré los ojos de mi padre y de mi marido cuando murieron. No tuve hijos. Ya no me queda nada. Le dije que lo pensaría y lo pensé, aceptaré. Ahora quiero que me cuiden a mí. Todavía creo en el amor...

Encendimos la radio, sonaba una canción de Jarabe de Palo. Ella, intentaba con poco éxito, enseñarme a hacer ganchillo mientras me contaba su historia.

Fernando, fue su gran amor de juventud y era policía secreta. Se separaron cuando él se fue a vivir a Brasil y ella vino a estudiar a Barcelona, no por falta de amor.

De eso hacía 50 años...

Me despedí de Airam con un gran abrazo.

Aquella noche, Airam se puso su mejor vestido, peinó su largo cabello plateado y se puso carmín en los labios.

Aquella noche, cuando él regresó, Airam aceptó marcharse con su amado.

Fin

Així és el temps, oi?

Gissel·la Palma

Sant Andreu (Barcelona), 19 anys

Mirava fixament la farmàcia des del banc. Com canvien les coses, veritat? Qui diria que aquell local de 115 m², aquell local que un cop va estar ple de licors, que la va sentir dir de tot, on va viure dia i nit, sense descansar, aquell local que un cop va ser la seva llar, ara seria una farmàcia. La Geltrú es meravellava passejant pel barri i veient els canvis que havien transcorregut en la seva absència. Era fascinant com girant quatre mobles i afegint capsetes d'antibiòtics transformaven completament la visió del mateix espai. Però així és el temps, oi? Com una onada de vent imparabile, continua, que pica suau, però que avança persistentment.

A la Geltrú això no li importa. Nostàlgia? Coi, clar que hi sent, tot ésser humà hi sent. El que creies el teu món es va transformant contínuament. Però això és el que més la diverteix. L'apassionen aquests canvis, i ser conscient d'ells. No és el cicle de la vida? Podria rondinar sobre com era millor abans, quan era jove, però ni és cert ni serveix de res. Arribats a aquesta edat ha après a gaudir, a transcendir en aquesta onada de vent. Una mà

l'estira suaument de la màniga. Allà dreta, orgullosa, amb una barra de pa i les seves ulleres de pasta, s'hi trobava la seva neta. Amb les galtes vermelles i ben bufona tota contenta d'haver anat sola a la cantonada a comprar el pa mentre l'àvia l'esperava al banc. I amb ella de la maneta i observant els carrers amb l'agudesesa que la Geltrú sempre ha tingut, tornaven cap a casa. Feia goig veure tanta vida plena passejant-se. Tantes vides plenes insaciabls.

Alma plena, soledad evadida

Luis Navarro Moreno

Santa Coloma de Gramenet, 57 años

El pelo cano y ralo, la espalda ligeramente encorvada, manos delgadas y huesudas. Pedro, a sus noventa años, sigue madrugando como en tiempos pasados. Tanta vida no ha borrado el brillo en los ojos pardos.

Desde que murió María Antonia, su compañera de viaje, cada despertar traza un plan para estar ocupado durante la mañana. Cuatro mecánicas, como dice él. Así, unas veces hace una pared en la casa, otras, se va al huerto, o a los olivos, donde recoge aceitunas que luego aliña y regala a la familia.

Al mediodía llegan a casa su hija Ana y su yerno Juan María. Mientras preparan la comida para los tres, toman un vaso de vino tinto con unos pistachos. La charla se anima; Pedro, con todo aprendido desde hace mucho tiempo, es tozudo en su manera de hacer las cosas. Juan María, que ya lo conoce bien, procura, sobre todo, que no corra peligro en las tareas que inventa.

Con sutileza, lo convence para que se deje ayudar.

Después de comer, se vuelve a quedar solo, casi hasta la temprana cena. Espera inquieto nuestra llamada, la de los otros hijos. Por teléfono, habla y habla; cuenta con detalle lo que ha hecho durante el día.

Como Sísifo, engaña a la muerte. Su piedra será la de darle sentido a la existencia. Saberse útil. En las aguas mansas de la vejez, este anciano se siente querido y quiere.

No imagina hasta qué punto es necesario para nosotros, los hijos y nietos.

—Mañana...mañana traeré leña para la chimenea...

"No te afanes, alma mía, por una vida inmortal, pero agota el ámbito de lo posible", que diría Albert Camus.

Amigas

Ramon Ferreres Castell

Gràcia (Barcelona), 48 años

La abuela lleva limpiando todo el fin de semana; incluso tiró al abuelo al suelo y siguió a lo suyo sin inmutarse, plumero en mano. Tuve que colocar al pobre en un táper; ahí descansará hasta que consiga una urna nueva. Y todo, porque el jueves su amiga Consuelo le comentó mientras merendaban que había algo de polvo en la mesita de té. Le diría que no viniera más, porque suele desestabiliza con sus comentarios. Pero soy incapaz de hacerlo; son amigas desde siempre. Además, quién soy yo para decidir sobre su vida.

Amor etern

Juana Liceras Granados

Rellinars, 68 anys

—Aurora, Aurora! Desperta't! Anem-nos-en!

—Mmm... Ramon! Què hi fas, aquí?

—He vingut a buscar-te. És l'hora.

—Ja?

—Sí. Abans de dir-me l'últim t'estimo, em vas demanar que vingués a buscar-te al més aviat possible. Doncs ja he tornat.

—Oh! Que bé! Només sis mesos. Ja vinc...

—Do'm les mans.

—Quina hora és?

—Tant és, l'hora. Au, vinga! Hem de marxar!

—Ai! Espera't un moment, que haig de fer una nota al nostre fill. Li haig de dir que no li he pogut planxar la camisa perquè me n'he anat amb tu.

—Aurora, amor meu, no pot ser. La mort no avisa mai ningú.

—Cert... Haig d'anar un moment a la cuina. Colo el brou i vinc. Avui és dimarts, i ve el nostre net a dinar...

—Estimada, quan arribin el fill i el net, et trobaran pàl·lida, freda i inerta al llit. No pensaran en el dinar, ni en la roba, ni en res material. S'espantaran, cridaran, ploraran i t'enyoraran, com m'enyoren a mi. S'ha acabat la feina, amor meu. Ara et toca descansar. Descansarem plegats.

—Tens raó. Quan ens vam casar ens vam prometre amor etern. Tu i jo sempre junts; ens continuarem estimant allà on sigui. Anem.

—És el teu adéu. Agafa'm del braç. Hem de marxar.

Amor sense fronteres

M Dolors Moreno Collado

Gràcia (Barcelona), 59 anys

En un carrer estret de Barcelona, el sol banyava els edificis de pedra mentre la gent es movia ràpidament, immersa en les seves pròpies vides. Entre la multitud, un jove magribí, l'Ahmed, d'esguard amable i ànima gentil, va veure una entranyable senyora gran, la Teresa, lluitant per travessar el carrer. Sense dubtar-ho, l'Ahmed s'acostà a ella i li oferí el seu braç per ajudar-la. La Teresa, amb els seus cabells esblaimats com la neu i els ulls plens d'experiència, va acceptar l'ajuda amb una somriure agraït. A partir d'aquell moment, una amistat inesperada va néixer. L'Ahmed es convertí en el seu guia, acompanyant-la a cada pas de la seva vida.

Durant els següents anys, l'Ahmed i la Teresa van compartir històries, somnis i moments de calma. Ell li explicava les novetats d'un món que canviava ràpidament, mentre ella li parlava del passat, de temps que ja no tornarien. Malgrat les diferències generacionals i culturals, la seva relació va florir com una rosa en el desert.

A mesura que els anys passaven, la Teresa es va tornar més feble, i l'Ahmed va ser el seu suport constant. Ell cuidava d'ella amb tendresa i respecte, commogut per la seva fortalesa i la seva saviesa. Quan la Teresa va arribar al final del seu camí, l'Ahmed va estar al seu costat, sostenint la seva mà amb amor i gratitud.

En el seu darrer alè, la Teresa va somriure, sentint-se agraïda per haver conegut un àngel en forma de jove magribí. L'Ahmed, amb el cor pesat però ple de pau, va adonar-se que la vellesa, lluny de ser una etapa final, era un viatge ric en relacions, aprenentatge i amor. Així, amb la Teresa al seu cor, l'Ahmed va seguir endavant, portant amb ell el llegat d'una amistat que transcendia el temps.

Anem a la platja en bus

Sònia Ibañez Gonzàlez

El Fort Pienc (Barcelona), 49 anys

Avui no és qualsevol matí, avui la calor és més intensa que els dies anteriors, és aviat per ser estiu, és aviat per mi, són les 8.30 hores, i la ciutat ja bull, literalment.

Agafó l'autobús i m'obro camí entre motxilles, para-sols i aquells afortunats que ja tenen vacances, és l'autobús de la platja, diuen, és l'autobús de la feina, dic, realitats paral·leles. Arribo al final, hi ha lloc, dos bessons, nen i nena, criden emocionats, crec, van a la platja i van en bus.

Criden, donen cops de peu al seient de davant; busco al meu costat a on acaben els seus peuetes i el seu avi mira amb resignació, els renya: "aquí no es posen els peus", "em fas mal amb els peus". Un avi sempre ensenya... Paren i ara es posen de peu al seient; aquell home, d'uns 75 anys, es posa nerviós i pateix; són dos nens d'uns 7 anys, té dificultat per incorporar-se i demanar que tornin a seure, "caureu!!!". L'autobús frena de cop, "em fa por que caiguen", diu.

Paren, ara juguen a llançar les gorres amunt i avall... En realitat van en totes direccions, criden i canten, és normal, són nens, tenen vacances i van a la platja. Arriba la parada dels “banyistes”, no és pas la meva, ja m’agradaria, baixen corrents, l’avi gairebé no els pot tocar amb les puntes dels dits, crida: “caureu!!!, no aneu sols, espereu-me”.

Em truquen, m’anul·len una reunió i penso: “que bé, quin dia més curt”. Alço la mirada i l’avi em mira... No em diu res però diu: “quin dia més llarg i encara em queda una bona jornada a la platja de Barcelona”.

Aniquilaba la soledad

Margarita Robau Vilà

Palamós, 69 años

Subí al autobús; se acercó una anciana de piel y cabellos níveos. Su rostro parecía envuelto por una finísima tela de araña, por la infinidad de arrugas que lo surcaban.

—¿Señora, usted se baja antes del final del trayecto? —me preguntó.

—No señora, me bajo al final.

—Ah, bueno. —Y se acomodó a mi lado, mientras los demás asientos del autobús permanecían vacíos.

—Nací en Salamanca—espetó, sin más—. Cuando conocí a mi marido me dijo: “Me marcharé a vivir a Barcelona, no te miento; si quieres que nos casemos tendremos que ir *p'allá*; si no, ni empezamos”. Y *p'acá* nos vinimos, pero... se me murió mi charro. Mi hijo Bonifacio vive en Salamanca con su familia. Ya ve cómo son las cosas: yo me vine *p'acá* y él, años después, se

casó y se fue *p'allá*. ¡Mi hijo pequeño, Severo! — exclamó, iluminándome con la dulce sonrisa que irradiaban sus ojos maternales derramando añoranzas— vive en San Feliu.

—Ah, ¡qué bien!, a este lo tiene cerca.

—No, ¡qué va! En Sant Feliu de Guíxols. Le veo más a menudo que al mayor, unas diez o doce veces al año. Cuando era más joven, me instalé en su casa para ayudarles con los niños, pero al crecer vine *p'acá*. Mi Severo me decía: Tan bien como en su casa, madre, no estará en ningún lugar.

No calló en todo el trayecto...

—Bueno señora, ya hemos llegado.

—¡Ah, sí!

Se levantó y volvió a sentarse en el banco de la parada del autobús.

—¿Está cansada, necesita algo?

—¿*Por qué?*, no se apure. Hasta luego, maja.

Le sonreí. Vi subir a una señora en el mismo autobús del que nos habíamos apeado. La ancianita se levantó del banco y, rápida como un cohete chiscado, se montó detrás de ella.

Aún lo está barajando

Virginia Esponera Ávila
Les Corts (Barcelona), 28 años

Cuando sea mayor, quiere ser crupier profesional.
O dedicarse a la magia. A mi abuela le quedan
muchas cartas por jugar.

Aún me queda mucho por escribir

Noelia Iglesias Lorenzo
Esplugues de Llobregat, 30 años

“¡Otro chupito más!” Debería haberme quedado estudiando para el examen en vez de salir a celebrar mi cumpleaños con amigas. El recuerdo de ese tequila barato todavía me da náuseas. Contrólate. No querrás vomitar encima del papel en el que, de momento, solo está escrito tu nombre. Qué bueno estaba el pastel que preparó Juana. Aunque no más bueno que el camarero que trajo aquel 6 y aquel 5 para que pudiera soplar un año más de vida.

Avi Martí

Victòria Mourareu Canals

Sarrià (Barcelona), 95 anys

Cada estiu els pares em porten a la Cerdanya, a casa dels avis. Ho espero amb candeletes! El viatge se'm fa interminable. Els pares m'asseguren que soc molt afortunat de tenir uns avis vivint a un dels llocs més bonics de Catalunya.

Quan hi arribem, ens abracem els uns als altres; tot seguit l'avi Martí exclama: "Quan arriba en Jordi, les muntanyes i els prats esdevenen més verds!". Tothom aplaudeix!

L'endemà ens llevarem d'hora i ens endurem l'esmorzar de cada jornada. Els avis es fan molts petons i ell pessiga el cul de l'àvia... Es pensen que no els veig, però nosaltres, als 10 anys, ja ens adonen de tot.

El paisatge és magnífic; la mitja hora de camí s'ho val. Ens sentim lleugers com una daina, malgrat anar carregats com burros. Conec tots els llocs on l'avi clava el seu cavallet. Parlem, riem i fem concursos de pets. Ell sempre guanya! L'avi es el més engrescador de la família.

L'àvia no s'enfada gaire: s'estima molt el seu Martí, però em sembla que jo la supero. Un dia li vaig confessar a la mare i en vaig sortir mal parat... La mare s'enfada sovint, què hi farem!

L'avi pinta molt bé. M'ha ensenyat a barrejar colors i l'art de transmetre vida a les teles. És un gran artista! Sé que no en sabré mai, però mai, com ell.

Ho tinc ben decidit: jo seré escriptor.

Avui no serà un dia com un altre

Lluís Casals Treserra

Sant Just Desvern, 67 anys

Avui m'he despertat diferent, amb els dolors habituals que m'acompanyen una mica més apaivagats.

Ja fa tres anys que vaig deixar l'habitació de matrimoni per una de les vídues. Un “no em trobo bé”, un “potser que avisis el metge”, un “millor que el traslladem a l'hospital per fer-li proves”, va acabar sobtadament amb cinquanta-dos anys de “bona nit, amor” i “bon dia, has dormit bé?”.

Una ferida profunda, que va cicatritzant a poc a poc. Amb el Joanet ens havíem preparat molt per quan un dels dos s'avancés.

També m'he llevat més aviat, més il·lusionada, he anat amb el taca-taca fins a la cadira de la dutxa, tot pensant la bona idea que he tingut de tallar-me els cabells curtets, tothom em diu que estic més moderneta. He deixat que l'aigua calenta acaroni les meves pelleringues més estona, mentre el pensament, vet-ho aquí, se n'ha anat

cap en Toni. Ja sé que seria molta casualitat, però m'agradaria que fos ell el voluntari que ens fes avui la passejada d'“EN BICI SENSE EDAT”.

Després de l'esmorzar, lleugers retocs, vigilar que no hi hagi cap taca al vestit i nerviosa però il·lusionada, a poc a poc, cap al banc de l'entrada per esperar l'arribada del tricicle. Per sort fa un dia de primavera molt bonic.

Tot xerrant, d'esquena al barri obert, m'he distret una mica i, de sobte, m'ha arribat un “ bon dia, mestresses!”. Quan he reconegut la veu d'en Toni, em sembla que m'he posat una mica vermella.

Estic segura que el meu Joanet, allà on sigui, m'ho sap perdonar amb un somriure amorós.

Ayer tenía 20, hoy, 66

Juan García Carbonneau

El Baix Guinardó (Barcelona), 66 años

Sí, sí, ayer estaba en la discoteca 55 de P^o de Gracia, bebiéndome un lubumba (1) y esta mañana, cuando me he levantado, me he encontrado montando un viaje del IMSERSO a Salamanca.

En medio, no sé qué ha pasado....

Empezaré por el final, como ha de ser:

Hace muy poco que he tenido un ictus hemorrágico. Con la experiencia adquirida, ya sé distinguir entre un ictus isquémico (bloqueo de una vena del cerebro) y un ictus hemorrágico (rotura de una vena en el cerebro). Yo tuve la suerte de tener este último, que me dejó con un 70% de posibilidades dejar este mundo, o un 30% de continuar en él... Salió cara, por suerte para mí, no para mi pobre cuidadora (un desgajamiento del cielo que provocó la caída de un ángel que me tocó a mí, no sé por qué rara casualidad).

La experiencia fue terrible... En caso de tener algún enemigo como Lex Luthor o Moriarty, ni siquiera a ellos les desearía correr la misma suerte. No entraré en detalles, porque esto pretende ser algo con un poco de humor. Solo os diré que no hay nada más humillante que te tengan que limpiar el culo porque tu mano no responde....

Dicho esto, yo me quedaba mirándome, sin entender qué estaba pasando... Yo era un viejo, sin paliativos, un viejo de 66 años, sin futuro, con escaso presente y nulo pasado, no me acordaba de nada de los últimos 40 años...

Tuve un hijo, no salió bien...

¿Cómo transcurrió mi vida instante a instante?... No lo recuerdo... ¿Qué cosas, qué anécdotas fueron transcurriendo día a día sin que yo me enterara?...

Ayer y hoy

Carmen Iniesta Serrano

El Poble-sec (Barcelona), 85 años

Mis abuelos ya eran mayores; yo me críe con ellos, era muy feliz, el pueblo era pequeño, todos nos conocíamos. Las casas, sencillas y bajas. No había agua corriente; la transportaban en carros con cántaros y llenaban las tinajas, también recogían el agua de lluvia.

Frente a la casa donde vivíamos, recuerdo vivían unos abuelos mayores. Les llamábamos el tío Antonio y la tía Frasquita; tenían dos hijas, Esperanza y Esther. Oí comentar a mi abuela que eran de origen judío; lo dijo "con algo de recelo". Esa era la mentalidad "de antes".

La hija mayor se enfermó y murió. Recuerdo que otros niños y yo nos subimos a la reja de la ventana y vimos a la fallecida muy guapa y los familiares que lloraban desconsoladamente.

A mí me llamaron mucho la atención los candelabros que habían encendidos.

De mayor he entendido que son de estilo judío.

Esther, cuidaba de sus padres, los trataba con mucho cariño.

Ahora soy mayor, me intereso por la historia. Pienso que para que a los antepasados de esta familia no los expulsaran, en aquellos tiempos tuvieron que cambiar de religión, como dice la historia.

También he leído que eran muy trabajadores e inteligentes. Tenían oficios muy importantes como joyeros, relojeros...

Tuve una infancia muy feliz con mis abuelos. Tenían una huerta con árboles frutales y disfrutamos de todo lo que producían.

¡En mi vejez también soy muy feliz aquí con mis tres hijos catalanes, cuatro nietos y una bisnieta que acaba de venir!!

¿Qué más os puedo decir?

P.D: ¡Ah! ¡Y me gusta mucho escribir!

Bancos de piedra

Mari Carmen Combas

L'Eixample (Barcelona), 66 años

La oficina más próxima al domicilio del Sr Dalmau está de reformas. Un gran cartel con letras en rojo indica “En breve, nuevo *Store* a tu servicio”

No tiene más remedio que dirigirse a otra oficina, a más de cinco manzanas. ¡Menudo servicio! cavila mientras enfila sus pasos calle arriba, bastón en mano.

Al llegar, la cola de “bienvenida” llega hasta la calle. Aunque está ya agotado, aguarda estoico su turno.

El empleado del mostrador, con un cartel que anuncia “a su servicio” (qué manía con lo del servicio, piensa) parece no haberse enterado de su cometido porque, aunque de su boca salió “¿qué desea?” la realidad que percibió Dalmau es “qué tripa se te ha roto, que vienes a molestarme.”

—Necesito sacar de mi pensión.

—Tiene dos cajeros libres, señor.

—Gracias. Es usted muy amable, ya lo veo, todavía no estoy ciego. Pero no recuerdo lo del PIN.

—Bueno, le doy otro PIN y solucionado.

—Tampoco sé cómo funciona eso. Necesito que me ayudes.

—No es tan difícil. Sólo tiene que poner los números que le voy a dar cuando se los pida el cajero.

—A ver. ¿Me ves cara de dominar esas máquinas infernales con mis noventa años? ¡Que no sé cómo va! Además, llevo media hora de pie y necesito sentarme.

—¡Claro, Si no vinieran todos el mismo día no tendrían que esperar tanto!

—Pues cuando cobramos. ¡No te fastidia!

El empleado, con voz irritada, aunque pretendía ser amable, le indicó que se sentara en un sillón y que cuando tuviera tiempo ya lo ayudaría.

Dalmau no daba crédito. ¡Adónde hemos ido a parar! ¡Es nuestro dinero y parece que nos hacen un favor!

¿Bueno y qué?

Paqui González Expósito

El Bon Pastor (Barcelona), 76 años

Al levantarse, por las mañanas, cada día se miraba en el espejo. Ya lo tomó como costumbre, quería saber si tenía una nueva arruga o algún pelo más blanco. Su espejo era el chivato de los años que pasaban, era quien, sin piedad, le recordaba que había llegado a la vejez.

Una mañana, cansada de la rutina diaria, se plantó delante y, abriendo los ojos como platos, le dijo muy enfadada: “Oye, espejo maligno, ¿qué te has creído tu? Ahí quieto, sin moverte, ¿qué has hecho tú en tu vida para tener la maldad de decirme que ya soy vieja? Bueno, ¿y qué?

Yo hice miles de cosas en mi vida, he sido joven, y ahora no. Bueno, ¿y qué? Ahora que soy mayor, tengo todo el tiempo para mí, disfruto de mi vejez, sin tener obligaciones como el trabajo, los hijos, la vida... ahora soy yo la que vivo para mí, hago todo lo que quiero y, como soy ya mayor, no me privo de decirte que hago lo que me viene en gana y disfruto con ilusión de una película, del teatro, de mis amigos. Y, ahora, ¿dime tú?

No has hecho nada en tu vida; te colgué hace no sé cuántos años y de ahí nunca te has movido, ¿qué me puedes decir? Solo sabes una cosa y eso es verdad: que mirándote a los ojos no me puedes engañar, en ti veo que han pasado los años. Bueno, ¿y qué?”

¡Café y sol!

Marta Requena Gómez

El Congrés i els Indians (Barcelona), 49 años

Son las nueve de la mañana y suena Bruce Springsteen por la radio. No puedo evitar balancear mi cuerpo a su ritmo. Desde el ictus, mis caderas no se mueven igual, pero su música sigue haciendo que me sienta viva y me transporte a un mundo paralelo. Parece mentira que los dos tengamos la misma edad; la naturaleza ha sido mucho más generosa con él que conmigo.

El olor a café inmunda toda la cocina. Ya sé que me han dicho que mejor dejarlo, pero es que me encanta y es uno de esos pequeños placeres que disfruto cada día.

El café y el sol, esas son mis dos grandes pasiones ahora mismo y me niego a renunciar a ninguna de las dos; ni a eso, ni a la llamada de Ernesto todos los jueves, ese voluntario de Radars que en los días más grises consigue sacarme una carcajada.

Pican a la puerta. Es Pilar, ese torbellino de persona nacida en Colombia y que el azar ha traído a Barcelona y a mi vida, esa trabajadora

familiar que me envía servicios sociales cada mañana de lunes a viernes para que me ayude a salir de casa. Las malditas escaleras y mis dificultades de movilidad hacen que la necesite si quiero pisar a la calle.

En la portería nos encontramos al vecino del tercero. No sé por qué, me cae mal, siempre que nos cruzamos se para a hablar conmigo y, aun así, no consigue despertarme ninguna simpatía. Será por la manía que tiene de dirigirse a mí de forma infantil y condescendiente, abriendo mucho los ojos y con una sonrisa forzada en su cara como si yo fuera una niña. Todavía no se ha enterado de que soy de la quinta del Boss y nosotros, ¡nosotros nacimos para correr!

Carta al meu net

Jaume Fernández i Bach

El Guinardó (Barcelona), 72 anys

Gualta, 15 de març de 2024

Estimat Enric:

He sabut de la teva existència des de fa un parell de mesos gràcies al meu cosí Albert, que en una trobada al poble de la Bisbal d'Empordà em va explicar que jo tenia un net. I fins ara no m'he atrevit a escriure't, i potser penses que aquesta carta arriba a deshora i no sé com la llegiràs, però vull explicar-me perquè no em coneixes.

La meva joventut va ser un desastre rere desastre perquè no vaig centrar el cap i tan sols vivia en una bogeria constant barrejant alcohol i drogues, i això va comportar que anés a parar a la presó diverses vegades. En aquestes entrades i sortides vaig conèixer la teva àvia i aquesta va quedar embarassada quan vaig fer l'última malifeta. Això va comportar entrar a la garjola durant molts anys.

Tot això va implicar no atendre la teva mare com havia d'haver fet i també vaig entendre que ella

no volia saber res de mi.

Quan vaig sortir de la presó me'n vaig anar de la ciutat i vaig recórrer diversos pobles guanyant-me la vida treballant honradament fins a instal·lar-me definitivament al poble de Gualta.

Ara soc masover. Treballo la terra i cuido animals domèstics, com gallines, conills, ànecs, etc.

Sé que tens 16 anys, però no sé res més de tu i, per això, m'agradaria conèixer-te, és clar, si tu vols, un dia, i si poguessis venir al poble veuries com he canviat ara que tinc 68 anys.

Ara estàs entrant en una edat difícil i no vull que et passi el mateix que vaig fer jo.

Espero rebre notícies teves aviat.

El teu avi Josep

Cercant temps als fulls del calendari

Lídia Grau Peco

Sant Antoni (Barcelona), 79 anys

Tants anys, tants calaixos d'història... guareixen com un llibre sense fulls, on a l'esbrinar-hi de nou, reviu la memòria arraconada.

Tal vegada sembla que hom no pot o no vol oblidar les vivències al fer-se ja gran, potser per perpetuar els records, quan desempolsem l'ànima.

La vellesa hauria de ser respectada i valorada com un ventall ric en coneixements, tan variats, que no per senzills escrits sense grans retòriques, conserven l'autèntica filosofia nata, que potser haurien de conèixer els seus descendents... que hi esperen l'arribada.

I per nosaltres, els que ja hi som!, és una troballa gran i valuosa poder-ho transmetre.

Encara hi hem de ser a temps per compartir les petjades, no hi han de tenir cabuda ni enemics, ni males estones passades. Cada jorn ens obre un nou camí per poder reeixir l'esperança.

Podem cercar encara amics amb qui renovar el què hem viscut...; la música és sempre una bona companyia, en les situacions de soledat trobada, així com escriure en un full en blanc, que sembla que ens escolta, i que deslliga sens dubte el nostre pensar.

Són bons reculls els que encara disposem, per gaudir junts, ampliant sens dubte en aquest món de presses, les estones imprescindibles de les persones estimades, que és sempre com la millor medicina natural que ens acompanya i que al ser escoltats amb paciència i atenció, fan fugir les arrugues de l'ànima.

Així de simple, embolcallem la paraula de, VELLESA a la GENT GRAN donada, per deixar i acaronar un bon caliu de vides entregades.

Com els colors d'un quadre

Andreu Mas Bosch

Camp d'en Grassot i Gràcia Nova
(Barcelona), 64 anys

Heus ací la vellesa, una etapa de la vida, un viatge que ens porta a través de terres conegudes i desconegudes. Una etapa diversa i rica, plena de matisos i contrastos, com els colors d'un quadre que es desdibuixa amb el pas del temps, on les arrugues són les empremtes d'una vida viscuda amb intensitat. Els cabells platejats són fils que connecten el passat amb el present. Les mans tremolen, però també són capaces de sostenir amb tendresa una tassa de te calent.

Els records són com estels que brillen en la nit. Algunes nits, la vellesa és una festa de somnis i aventures passades. Altres vegades, és una solitud profunda, com un far que guia els vaixells cap a la calma.

Els amics són com llibres que s'han llegit una vegada i una altra. Les converses són com rius que flueixen lentament, portant històries i secrets. Els nets són com flors que creixen en un jardí

interior, omplint l'aire amb la seva dolça fragància.

La vellesa és una estació de reflexió i gratitud. És quan aprenem a valorar les petites coses: una tassa de cafè, una abraçada, una posta de sol. És quan aprenem a dir adeu, no només als altres, sinó també a nosaltres mateixos.

I així, la vellesa es converteix en una obra d'art, una composició de moments i emocions. És una etapa diversa i rica, com un vi que millora amb els anys. I quan arriba el moment de tancar els ulls per última vegada, la vellesa es converteix en una cançó que ressona a l'eternitat.

Com passem la nostra vellesa?

Josep Nabal Bley

Nova Esquerra de l'Eixample (Barcelona),
90 anys

El meu nom és Josep Nabal, vaig jubilar-me als 75 anys, i actualment tinc 90 anys. En el moment que vaig deixar de treballar l'any 2009 no se'n presentava una bona situació familiar a casa. La meva dona tenia molts problemes de salut, set mesos abans que em jubilàs l'havien operat d'un genoll, li varen posar una pròtesi i no tenia mobilitat. El doctor que la va operar ja em va dir que jo hauria de ser el cuidador de la meva dona, i així va ser. Primer va ser amb les crosses, després amb la cadira de rodes, i, com que era diabètica, l'havia de punxar tres cops al dia. A la meva dona li agradava cuinar i com que ella tenia molt poca mobilitat, ella seia a la cuina i m'anava dient com havia de cuinar, i així ho vaig fer durant molt de temps. Enmig d'aquesta situació bastant dura per mi va arribar una alegria, el naixement del nostre net, el Darío; això va ser el 24 de desembre de 2015. Aquest esdeveniment va ser una gran alegria per a nosaltres. Tinc dos fills, la Ruth i el Rubén. La Ruth treballa a dos mil quilòmetres i

el meu fill Rubén viu a Barcelona. D'ençà que va morir la meva dona el 23 de general 2019 no he estat mai sol. Els meus fills estan molt pendents de mi i estic molt content d'ells. Quan la meva dona va morir, els primers anys ho vaig passar molt malament. El meu dia a dia es va transformar en pensaments de la meva infància i en records d'esdeveniments de la meva vida, quelcom que actualment m'acompanya en el meu dia a dia.

Espero que les meves paraules puguin ser útils i interessants.

Cordialment,

Josep Nabal Bley

Compartir el ahora

Manuela López Dopico
El Poblenou (Barcelona), 81 años

Querida Ester: En esta tarde de otoño, mientras el fuerte viento mueve afuera las hojas de los árboles, parece que aquí adentro los recuerdos me remueven y siento el impulso de reflexionar como tantas veces lo hicimos en nuestras tertulias, en la cafetería del instituto.

¿Cuánto hace que te fuiste a vivir a Barcelona con tus hijas? Pocos meses, pero a mí me parece una eternidad. ¡Mira que estamos grandes! Una vida juntas trabajando en lo que amábamos, educadoras de gente joven y con la mirada puesta en el sentido de la vida.

En esa etapa, el tiempo productivo dejaba lugar a un tiempo casi sin tiempo.

Sin embargo, ahora estamos viviendo en un presente donde el tiempo no se nos escapa y te digo que me está gustando mucho esto de “ser grande”.

Ya no estás aquí, lo sé, pero la distancia es sólo espacio físico y seguramente estarás de acuerdo conmigo si te digo que ya no le damos tanta importancia, pues no es el nuestro un tiempo cronológico, sino un tiempo vivido cuya duración no se mide igual.

Amiga, no sé por qué se habla tanto de la soledad de la gente grande. Yo podré estar materialmente sola, pero, mientras tenga proyecto, mi presente estará lleno de sentimientos, pensamientos y acciones que le darán sentido a esta nueva etapa.

Hemos tenido el privilegio de aprender de nuestros alumnos; corresponde ahora compartir con gente de nuestra edad y seguir creciendo en sabiduría buscando el sentido de la vida. Yo ya empecé: estas reflexiones que hoy te comparto forman parte de mi proyecto para seguir enriqueciéndome con tu amistad de muchos años.

Un abrazo,

Nela

El conegut desconegut

Clotilde Porras Palerm

Gràcia (Barcelona), 70 anys

La millor hora per viatjar en tren.

Aquell senyor no em treu els ulls de sobre —quin neguit—, potser és cec i té la mirada perduda.

Ah no, ara m'ha somrigut; comença a fer por.

Ben vestit, arregladet, vaja, de bona família.

Ve cap a mi, què faig?

—Hola, Nela! —diu. Nela, com em deia l'àvia quan volia la meva complicitat, era la nostra aclucada d'ull.

Em dic Noelia com la mare, per l'àvia era NELA.

No sé com prendre aquesta interrupció del desconegut.

Pregunta per l'àvia, pels pares, i per la tieta Caterina. La Caterina era la nineta dels ulls de l'àvia, després de mi.

Diu que no es nota cap senyal d'aquell trau al llavi de quan tenia 3 anys.

Intento recordar quan l'he vist, i res, cap record, ho intento, però res.

Contesto les preguntes sobre la família, dono detalls de la mort de l'àvia, i de com ens ha deixat una buidor al cor, però uns grans records.

Comento que els pares estan bé.

Que la tieta fa temps que va marxar, que l'àvia la justificava sempre, que quan la recordava es posava contenta com si aquella vida que la tieta vivia era l'adequada, i que era feliç.

El desconegut reia i ja no vaig poder més, i li vaig preguntar qui era i com és que tenia dades de la meva família, i aleshores em va deixar de pedra.

Va dir que es deia Anselm, que havia viscut amb nosaltres, que abans era la meva tieta Caterina, que va estar a prop nostre sempre, a l'operació del meu llavi, amb l'àvia a la seva última guspira, i que volia que jo sabés la veritat.

Que ell va marxar sent la Caterina, i que no va poder tornar del tot sent l'Anselm. Ara ja sé la veritat.

Creerse especial y la velocidad de la luz

Enric Mora Contreras

La Maternitat i Sant Ramon (Barcelona),
39 años

Abrió la puerta del vehículo y se acomodó en el asiento; mirándose en el retrovisor, se colocó bien el tupé y observó su nivea dentadura postiza. Una vez revisó sus facciones, accionó el arranque y pisó el acelerador. Salió del parking saltándose los pasos de peatones y acelerando en los cruces; se sentía el rey, se veía como una estrella allá donde iba; un divo, no, mejor, una persona dotada de muchos atributos irradiando luz. Condujo sin sortear los charcos mientras salpicaba a los peatones, pues percibía a los demás como insectos insignificantes. De repente, escuchó a una señora recriminándole su conducta. “Vieja loca”, pensó, y, mientras accionaba la bocina, miró por el retrovisor con cara de asco a aquella andrajosa que le gritaba desde la acera. “Cuánta gentuza hay que aguantar”, dijo en voz baja. Al llegar al edificio de la empresa, bajó del coche lentamente, cerró la puerta y se dirigió al ascensor. Pulsó el botón de la undécima planta y se miró en el espejo, pues estaba orgulloso de lo que veía pese a la edad;

su pelo marrón chocolate recién teñido perfectamente peinado, el olor a Floïd, sus cejas recién hechas y su porte engalanado con la gabardina gris que le quedaba perfectamente entallada. Observó los brillantes zapatos y se detuvo en una gota de barro que se había adosado a su empeine. Sacó un papel del bolsillo, repasó los zapatos y lo tiró al suelo del ascensor.

Entró en la sala sin saludar a nadie, sacó la llave de su maletín, abrió el despacho y cerró bruscamente la puerta. Justo en el momento en el que hizo “pum”, se apagaron las luces, se abrió un agujero en el techo, lo envolvió una luz y desapareció para siempre lamentando haber vivido una vida tan vacía.

Cuando más significa menos

Isabel Barbot

El Fort Pienc (Barcelona), 70 años

Acabo de cumplir setenta carnavales, como dicen al otro lado del charco. Ya que mi cumple cae en febrero, esta expresión me parece más que apropiada. No está para tirar cohetes, pero me gusta que sea época de festejos.

Setenta. Estrenar una nueva década me da un poco de vértigo y el número siete impone respeto. Un número primo, cabalístico y mágico. Supongo que será algo como los sesenta de las generaciones anteriores. Yo que sé. A decir verdad, no visualizo nada de cuando mis padres alcanzaron esta edad. Los veía igual que siempre.

Recibí las felicitaciones pertinentes gracias a las agendas electrónicas programadas para recordarnos los compromisos sociales. Pura miel para la memoria. Una amiga me confesó que ella se estremeció con el número setenta... y cinco. Aguantó bastante más antes de alterarse. Gran muestra de sabiduría.

Presumiendo de la medalla imaginaria que me cuelgo por cada año superado a estas alturas, ventilaba mi edad por doquier cuando me crucé con una joven a la que saludo cada mañana para cosechar una de aquellas sonrisas que alegran el día. Me felicitó repitiendo lo que solía pregonar su abuela: ¡nunca serás más joven que hoy!

¡Que linda evidencia!, digna de la película *Harold y Maud*: luego de haber contagiado su alegría vital a Harold, un joven adicto a los suicidios simulados, Maud pone fin a su vida el día de sus ochenta años. Flirteo con la misma idea: disfrutar hasta un final escogido.

Aún quedan diez años. Dicho de otra manera, faltan diez años, no más. ¿Sabrá a poco? ¿A mucho? El tiempo lo dirá. Solo espero poder alcanzar la meta con ilusión. Si no es a los ochenta, quizá a los noventa. En cualquier caso, sería un lujo poder elegir.

Cuando necesitas ver con otras gafas

Agustí Martínez Ferrero

Porta (Barcelona), 63 años

Estoy mirando a la persona que se acerca por la acera. Joven, radiante y llena de energía. Cada día me recuerda que merece la pena vivir. Cada día estoy más prendado de su belleza. A su lado, camina nuestro nieto. Por la forma de reírse, diría que piensa lo mismo. Laia es la persona más enérgica y encantadora.

La energía de la vida proviene de la mente, que no permite que nuestros músculos envejeczan, y que mantiene el deseo como el primer día. La ceguera que nos proporciona la alegría no nos permite ver que los años pasan. No los sentimos, ni los queremos sentir.

Los momentos íntimos son más profundos, porque no nos persigue la urgencia. Solo nos tenemos el uno al otro para poder contemplar y para disfrutar, sin prisas, solo pensando en el deseo que nos arde por dentro. Deberíamos mirar atrás si antes hemos sido igual. Pero no tenemos tiempo, porque hay tantas cosas que descubrir,

tantos momentos que compartir, que no nos permiten dedicar ni un segundo a lo que no es importante.

Mi nieto nos recuerda que las energías no son ilimitadas, pero también nos permite reír, como hacía tiempo que no lo hacíamos. Antaño, el trabajo, las obligaciones, no nos permitían vivir la vida.

Por suerte, ahora tenemos el tiempo que necesitábamos para nosotros. Por eso, cuando la veo acercarse, tan alegre y bella, pienso que necesitaría otras gafas, porque el deseo y el cariño es como cuando teníamos 20 años. Puede ser que los ojos no sean lo que necesito para ver a mi pareja, sino el corazón.

Cuento del sábado

María Victoria García Gaitero

Les Corts (Barcelona), 83 años

Aquel día lucía un sol espléndido, el más apropiado para ir a la playa. Los niños se apresuraron a desayunar, incluso ayudaron a mamá a preparar los bocadillos. Cargaron los bártulos en el coche; entonces llegaron los tíos con la abuela.

—Qué suerte, ¿os vais a la playa? Podríais llevar a la abuela, no conoce el mar y hace un día precioso. Papá tensó el rostro con una mueca, mamá apretó el morro.

—Ya somos cinco, otro día que no venga Pedro.

—Eso no es problema. Pedro se puede quedar con nosotros y así juega con Luis.

Luis miró a sus padres suplicante, sus tíos tenían a la abuela como un canguro gratis.

Ella permanecía silenciosa, expectante. Con disimulo, se limpió una lágrima que empezaba a rodar por la mejilla.

—Si yo no quiero ir al mar, hace mucho calor y mi

amiga Lola me ha invitado a su casa:

Dejadme allí cerca, tomaré el autobús. Por la tarde volveré sola.

—Está bien, madre, si es lo que prefiere...

Todos respiraron aliviados. La abuela comenzó a caminar despacito, parecía que le pesaban las piernas. El tío la cogió del brazo para acelerar un poco.

En la primera parada del autobús, bajó. Caminó en dirección contraria; ya no la veían. Fue a la estación, tomó el tren hacia su pueblo.

No descendió en la plaza, no quería dar explicaciones. Su casa se mantenía un poco más vieja, como ella, pero no tenía mal aspecto. Pasó el día añorando su vida en el pueblo, sus amigas siempre dispuestas a ayudar. Otra lágrima rodó por sus mejillas.

Tomó el autobús de vuelta. Ni se dio cuenta de que no había probado bocado en todo el día. Una vez en casa, su hijo le reprochó su tardanza, alegando preocupación. Ya habían cenado.

—Hazte lo que quieras.

Se fue a la cama en ayunas. No era comida lo que necesitaba. Una lágrima rebelde corrió por su mejilla.

De camí cap al forn

Eugènia Vila

El Putxet i el Farró (Barcelona), 60 anys

S'acaba febrer. Després d'un càlid hivern sembla que arriben, tímides, algunes pluges i una mica de fred tardà.

És, per a mi, el primer mes de jubilació. El meu rellotge biològic encara em desperta a primera hora i, diligent, preparo la cafetera per a tota la família. A continuació surto a comprar el pa, tal com ho he fet fins ara només els caps de setmana.

De camí cap al forn veig l'Emília, la veïna del quart, tota arreglada, vagarejant pel carrer. Què hi fa, a aquesta hora? Per què s'atura a la paperera? Sembla que hi busca alguna cosa. En treu un tros de diari, el llegeix i se'l guarda. I fa el mateix en la següent paperera, i en la següent.

—Bon dia, Emília!

Em mira sense reconèixer-me, em torna la salutació i continua, absorta, la seva tasca.

Opto per continuar el meu camí a buscar el pa i

en tornar m'asseguro de trobar l'Emília. Ara sembla que busqui algun lloc.

—Vas a casa, Emília?

—Sí... Sort que has arribat... Ara no me'n recordava de tornar...

Després trucaré a la seva filla, que viu a València. Potser caldrà que algú acompanyi l'Emília, que algú l'ajudi. La família ho haurà de decidir.

Mentrestant, estaré al cas per si ho necessita.

Ara ja estic jubilada.

Deixant-se anar

Magda García López

Rubí, 60 anys

—Cisco, marxo —va dir-li la Teresa. Feia cinquanta anys que estaven casats. Necessitava evadir-se ara que fills i nets campaven pel seu compte i se sentia en plena forma. Feia goig, era alegre, sociable... Ningú encertava la seva edat.

Malhumorat i orgullós de mena, capficat en no posar-se el sonotone malgrat ser sord com una tàpia, no l'havia entès però no volia demanar-li de repetir-ho.

Indignada, veient que després de tota una vida dedicada a ell, a la família, estava més pendent de la tertúlia esportiva amb la televisió a tot drap que no pas d'ella, va prémer la tecla d'insonorització del comandament repetint-li:

—CISCO, MARXO! Vull gaudir dels anys que em queden, viatjar i establir-me a l'apartament d'Altafulla.

Ara sí que l'havia entès.

La Teresa va tornar-li el comandament reactivant el so i va agafar les maletes.

Ell dissimulava, com si no anés amb ell, sense saber com reaccionar. No podia retenir-la ni se li acudia cap alternativa a plantejar-li. No es veia viatjant pel món sense els partits de futbol ni les seves rutines. Per això, fent-se el dur, l'home heteronormatiu, que dirien ara, el mascle alfa de tota la vida, la va deixar marxar, indiferent, esperant que amb el temps s'ho repensaria i tornaria.

Ara ja fa tres anys i encara té esperances.

Mentrestant, ella ha voltat pel món, del Japó a Noruega, ha après anglès, ha conegut un munt de jubilats i se sent feliç d'haver trencat la inèrcia de la seva vida dedicada a estimar una persona que només s'estimava a si mateixa.

Ara la cosa s'ha equilibrat i la Teresa només prega que la salut l'acompanyi en aquesta nova etapa. Trucarà al Cisco, ara que està ben instal·lada a Altafulla, per saber com li va la vida.

D'elles ho vaig aprendre tot

Carmina Olivé Ferrer

Ciutat Vella (Barcelona), 69 anys

La Núria, asseguda a una cadira de rodes i amb mascareta, mira per la finestra de la residència on viu des que en va fer 80. Feia temps que s'oblidava de menjar o menjava quatre vegades, s'oblidava d'anar a la farmàcia o bé hi anava i no sabia tornar a casa. Ara en té 84. Quatre anys de callar i observar. Amb la cadira la treuen al jardí o la posen davant d'un plat a taula. Amb la grua al llit. Se succeeixen els dies i les nits.

Això era fins ahir que van començar les corredisses; llums blaves a mitja nit il·luminen l'habitació. Feia dies que trobava a faltar al menjador la María, en Joan o la Gertrudis; al passadís, la Irene, en Jordi i la Loli; a la sala de la televisió, la Iolanda i la Teresa. Han entrat els bombers a desinfectar.

L'endemà, la Núria, des de la finestra, veu la processó de taüts; a dins, soles, viatgen les companyes de lluita contra el franquisme. Mentre passen, un darrere l'altre, recorda aquell dia de

gener del 1938 al refugi de Sant Felip Neri, la seva mare que l'abraça, aquell bategar del seu cor que no tranquil·litza. La porteria del carrer de la Palla, la perruqueria a prop del que ara és el museu Picasso, en què les dones es pintaven i tallaven els cabells mentre s'intercanviaven llibres i parlaven en veu baixa. Alguna havia vingut amb ulleres de sol un dia de pluja i totes l'abraçaven, li obrien casa seva i jo no entenia el perquè.

Un dia un veí em va grapejar, se'm van obrir els ulls, em vaig incorporar a les seves converses. D'elles ho vaig aprendre tot i, pel que veig per la finestra, hi ha qui no ha après res.

Desayunando con mi nieto Marc

María Bernal Ibañez

El Congrés i els Indians (Barcelona), 67 años

Hoy estoy con mi nieto Marc.

¡¡Buenos días yaya!! Que bien que hoy no voy al cole, podremos jugar todo el día.

Mi cabeza empezó a procesar lo que significaba “jugar todo el día”, puede ser, desde una partida al parchís, a jugar a fútbol en el pasillo, con la Play...

—Yaya, ¿tu trabajabas?

— ¡¡Y tanto!! Empecé a trabajar a los 14 años y no paré hasta hace 3 años con 65.

—¿Tu con 14 años trabajabas? La hermana de Nerea tiene 14 y no trabaja, va al Instituto. ¿Tu jugabas con tu yaya?

—No mucho, cuando volvíamos del cole, mi madre cosía y mi yaya hacía media o ganchillo. Cada tarde escuchaban un programa de la radio

que se llamaba "Consultorio de Elena Francis".

La gente escribía explicando sus problemas. No sé cómo "sobrevivimos" con la clase de consejos horribles que daba.

—¿Y tu yaya también iba a "Bailes" y a "Pilates" como tú?

—No, Marc, hace 50 años las yayas no hacían esas cosas, aunque eso no quiere decir que no fueran felices. Por ejemplo, tú tienes la Play; cuando yo era pequeña no existía la Play, pero jugaba a otras cosas. Mi yaya, aunque no hiciera Pilates, seguro que se lo pasaba muy bien.

—Menos mal que ahora tengo la Play. Yo prefiero tener 5 años AHORA ... ¿Y tú, yaya, que preferirías?

—Bueno, Marc, creo que, después de 50 años trabajando, me toca descansar cuando me apetece y poder disfrutar haciendo cosas que me gustan, así que.... si puedo elegir, no querría ser mi yaya, prefiero serlo ahora, y sobre todo porque AHORA estás tú, Marc; y, además, no te olvides de que a mí también me gusta jugar a la Play.

Diccionari

Natalia Pujol Revilla

Gràcia (Barcelona), 83 anys

Soc un llibre on grans i petits em llegeixen. Estic molt content quan giren els meus fulls i, passant el dits, acaronen les meves pàgines, per trobar la paraula que necessiten saber com s'escriu. Això em fa feliç.

Aquesta tarda ha vingut un nen. Ha consultat les meves pàgines per trobar paraules que els pares i mestres diuen que no s'han de dir, perquè serveixen per insultar; paraules o expressions lletges i dures per ofendre una persona.

Les persones grans les fan servir quan s'enfaden, i a mi em diuen que no les he de dir; és estrany, oi?

Fa temps que estic descobrint paraules en aquest llibre que m'agraden; a més, me n'explica el significat. Ara he buscat la paraula filtrar: fer passar un líquid per un filtre per separar la matèria; què vol dir aquesta última paraula? És tot allò que podem notar amb els sentits i que es troba a la naturalesa i que es pot modificar amb la filtració.

Espero que vingui un altre dia aquesta criatura; m'agrada sentir la seva veu, és dolça i innocent; jo li podré ensenyar moltes paraules.

Han passat uns dies i ha tornat aquesta veueta. Ara, en comptes de llegir les meves pàgines, està llegint les d'uns companys de la lleixa on estic. Sento que li pregunta:

—Àvia, quin sentit té, aquesta frase? “Encara que es vesteixi de seda, la mona, mona es queda”.

Ella li respon: —La condició de cadascú o els defectes naturals no es poden encobrir, ni dissimular, ni canviar per molt que fem millores merament externes.

—Àvia, que difícil és entendre aquests refranys; vaig a buscar el diccionari, trobo més fàcil les paraules que busco i com ho diu.

Que content estic, ja torna a acaronar-me amb els seus dits!

Dolors

Ignasi de Dios

El Poblenou (Barcelona), 43 anys

La iaia Dolors, amb els seus 85 anys a l'esquena, era un far d'històries i saviesa. Cada arruga del seu rostre era un mapa que narrava un viatge ple d'aventures, des d'amors prohibits fins a collites fructíferes. La seva memòria era un pou sense fons, ple d'anècdotes que amenitzaven les tardes familiars.

Un dia, mentre observava els seus nets jugar al jardí, va recordar la seva joventut, quan corria pels camps sense parar. Un somriure tendre va il·luminar el seu rostre, i va començar a relatar-los les seves peripècies. Els nens, amb uns ulls com unes taronges, escoltaven fascinats com la iaia Dolors havia pujat a un arbre per escapar d'una abella, o com havia guanyat una cursa de sacs a la festa del poble.

Amb cada història, la iaia Dolors no només transmetia records, sinó també valors importants: la valentia, la perseverança, la importància de la família i la connexió amb la natura. Els seus nets, a través de les seves paraules, van viatjar a un temps passat, ple de personatges entranyables i moments inoblidables.

La iaia Dolors era un exemple viu que la vellesa no era sinònim de tristesa o inactivitat. Era una etapa plena de saviesa, experiències i la capacitat de compartir-les amb les noves generacions. Ella era el testimoni que la vida és un cercle que es tanca, un viatge que es completa amb cada història que s'explica i cada record que es preserva.

El baile de Evelyn

Marina Khijniak Kozminskaya

L'Antiga Esquerre de l'Eixample (Barcelona),
55 años

En una pequeña ciudad del sur, en el ocaso de un verano abrasador, la señora Evelyn, una vez aclamada bailarina y profesora de ballet en la escuela del pueblo hasta hacía poco, llevaba una existencia tranquila en su pequeña y acogedora casa llena de flores, donde los susurros de la ligera brisa pintaban melodías en sus paredes y cada paso era un eco de eternidad. A sus ochenta años, la señora Evelyn, con su pelo plateado y su corazón lleno de recuerdos, con un cierto aire de “suspiro de nostalgia” aún conservaba en su mirada la chispa de la juventud y la elegancia de antaño que una vez la hizo brillar en los escenarios.

Una tarde de verano, Evelyn recibió una carta que la invitaba a un baile en el antiguo teatro Magnolia de la ciudad. Intrigada por el misterioso mensaje, decidió asistir.

Al llegar al teatro, se encontró con una escena de ensueño: las centelleantes luces de fiesta y la música flotaban en el aire. La señora Evelyn se

sumergió en la danza, moviéndose con la gracia que recordaba todo el esplendor del pasado.

Los años parecían disiparse en el aire mientras su espíritu se elevaba con la música. De repente, la música se detuvo y las luces se encendieron, revelando a toda la gente que se había reunido para honrar a Evelyn con este homenaje; y todos los niños y niñas a los que ella transmitió su amor por la danza, agradecidos, también estaban presentes.

Y así, entre aplausos y lágrimas de alegría, emocionada y abrumada por el gesto de cariño, Evelyn comprendió que, aunque los años pasaran, su espíritu seguiría danzando eternamente en el corazón de aquellos que la habían amado y admirado.

El broche dorado

Andrés Ramón Lull

La Sagrada Família (Barcelona), 52 años

Miro hacia atrás sin ira, reconciliándome conmigo misma. Todo tiene su origen, como los ríos, en las cúspides nevadas de las montañas, con los primeros brotes de las corrientes de agua.

Me acuerdo de la edad de la inocencia, de la ingenuidad de la infancia. De un mundo por explorar, de un continente desconocido, lleno de misterios y de alicientes.

De joven, el mundo de la sensualidad y del erotismo. Del conocimiento del propio cuerpo y del cuerpo de los hombres. Del placer y del dolor del amor, de las ilusiones depositadas y de las decepciones finales.

El caudal del río va aumentando, las aguas van más rápidas, hay un in crescendo emocional, un sinfín de sensaciones corporales a flor de piel. La mujer adulta, responsable y madura. La madre que da amor y protección a sus hijos y les sirve de modelo. La compañera fiel.

La metáfora de Heráclito, el filósofo de la Antigua Grecia. El fluir de las aguas, el cambio constante y a la vez, la estabilidad. Ser siempre el mismo río y ser siempre diferente. El ciclo del eterno retorno de cambiar y de permanecer igual continuamente.

Ahora, en este momento presente, en la vejez, soy la mujer sabia y justa que encaja todas las piezas del puzle para dar forma al sentido de su vida. El río lleno de riqueza llega al océano para dejar su caudal de conocimiento y concluir con un broche dorado su recorrido final

El camí de la vellesa: descobrint cultures i sabors

Ana Isabel Escriche

Rellinars (Barcelona), 51 anys

La Jana, una dona de 70 anys, contemplava amb serenitat el paisatge canviant a través del vidre del tren. La vellesa, per a ella, no era sinònim de quietud, sinó d'aventura. Des de la jubilació, va decidir abraçar un estil de vida itinerant, començant per recórrer Europa en tren i després l'Àfrica i Àsia.

Amb cada parada, la Jana s'immergia en noves cultures i sabors. A París, degustava croissants tendres acabats de fer davant la torre Eiffel. A Praga, va degustar un gulasch succulent en una taverna local on va provar de fer cervesa artesanal.

La Jana no només tastava les delícies culinàries, sinó que també s'enriquia amb les històries de les persones que coneixia al llarg del camí. En una taverna italiana una dona li va ensenyar a fer pasta fresca, i un pescador grec li va parlar de les

llegendes del mar Egeu mentre arranjava les xarxes per anar a pescar l'endemà.

A Kenya, va compartir nits sota les estrelles amb famílies massais i va aprendre les seves tradicions ancestrals i a Bangkok, va ser captivada pels mercats plens de colors i aromes on va riure d'allò més amb els venedors, mentre regatejava per les boniques peces de seda i artesanies.

La Jana no només viatjava per plaer, sinó per aprendre d'altres cultures i créixer com a persona. La vellesa per a ella era una etapa rica en temps on sentir-se lliure i sense preocupacions, una oportunitat d'explorar les riqueses culturals i humanes que el món tenia per oferir. Cada viatge era una experiència valuosa, i mentre el tren avançava cap a nous horitzons, la Jana somreia, sabent que encara hi havia moltes aventures esperant ser descobertes.

El canvi

Elvira Guitart Munt

Gràcia (Barcelona), 69 anys

Alguna cosa passa. En Paco cada cop és més distant amb mi, no em fa cas, no vol sortir a passejar, ni al cinema, ni al teatre, ni a res. No és normal; abans a tota hora estava disposat per a tot, ara mai. Fa 35 anys que estem junts i el conec molt bé.

Ahir vaig parlar molt seriosament amb ell; li vaig preguntar sense embuts si hi havia una altra dona; ell em va jurar que no, que jo era l'única dona de la seva vida, que mai se n'aniria amb una altra. Li vaig seguir preguntant per la raó del seu canvi de comportament, la seva resposta va ser que passava una mala època i que estava sospesant agafar una feina que li havien ofert a Madrid. Ara? Als 60 anys? Em vaig quedar perplexa, i jo? La meva opinió no comptava? Què pretenia? Que jo deixés la meva feina? Causa perduda, jo no vull perdre el meu treball. Què pensa, que soc un gosset per seguir-lo? Déu meu, com hem arribat això? Ens estimàvem molt, érem l'un per l'altre.

Avui li he seguit preguntant el perquè d'aquest canvi, no ha contestat. No he pogut més i he esclatat en plors, m'ha abraçat, m'ha demanat perdó i a cau d'orella m'ha dit: "t'estimo i t'estimaré sempre, però m'he enamorat d'en Sergi".

El carregador d'·lusions

Ramona Sàez Belmonte

Gironella, 65 anys

Va arribar aquell moment de la vida, esperat i alhora temut de la jubilació i jo, que havia viscut per la família i el treball, de sobte em trobava perduda sense trobar sentit al dia a dia. Els fills ja tenien la seva pròpia vida, i a mi em faltava l'espurna que em motivés a engrescar-me en nous projectes. Però, de sobte, tot va canviar; l'arribada del Lluç, el meu net, va ser com una injecció d'energia que va reconduir de nou el meu món en positiu. No imaginava que una personeta tan petita em retornés les ganes de viure i les il·lusions, que per un temps vaig creure extraviades entre la boira espessa de la tristesa. El Lluç, amb el somriure franc que em regala cada matí, amb les paraules a mitges que intento interpretar i amb les abraçades sinceres, és el motor que em posa en marxa cada jornada i em retorna en molts moments a la meva infantesa. Infantesa de mancances materials, però rica en afectes, en jocs de carrer, en convivència amb el veïnat i, sobretot, en la complicitat i estima de la gent propera.

Recordo, com si fos ahir, la relació amb els avis, els ulls blaus de mirada neta de la iaia, eren com retalls de cel que il·luminaven el camí quan tenia por; les seves frases fetes plenes de saviesa, que sovint em descobreixo repetint, la serenor, la paciència, l'amor incondicional que regalava, el respecte i l'estima a la vida, a la família i al país que va acollir-los quan varen emigrar d'Andalusia. També recordo la bondat de l'avi, ell era home de poques paraules, però de gestos amables, cultivador de la terra i d'afectes de pedra picada.

El destí a voltes és generós, i a mi m'ha fet el millor regal.

El cuento de Agustín

Agustín López García

Horta-Guinardó (Barcelona), 84 años

Había una vez un chico que se llamaba Agustín. Nació en un pueblo, Malanquilla, provincia de Zaragoza, hace muchos años. Agustín vivía con sus padres y sus hermanas, era muy feliz.

Cuando Agustín creció, tuvo que irse al servicio militar en África. Después de un tiempo, regresó a España y se mudó a Barcelona.

Agustín trabajó mucho en una empresa durante muchos años, pero un día la empresa cerró y se quedó sin trabajo. Tenía 2 hijos a quien mantener, pero Agustín no se rindió, y decidió empezar su propio negocio, un bar.

Al principio fue difícil, pero con mucho esfuerzo tiró adelante su negocio.

El diario de Pedro María

Daniel Camargo Giraldo
Sarrià (Barcelona), 25 años

Ayer se marchó el amor de mi vida. Cada segundo que marca el reloj de pulsera resuena como un martillo que clava en la alianza del dedo anular una terrible verdad: 60 horas en un hospital acabaron con 60 años de matrimonio.

Yo trataba de ser optimista, le juraba que todo saldría bien, pero los médicos iban y venían con profecías autocumplidas. Ella no pensaba en la muerte, hasta que la mencionaron. No sé cómo fui capaz de volver a casa. Estaba aturdido, deseaba que se tratara de un mal sueño, pero nada fue más real que ver aquel trozo de pan mordisqueado en nuestro comedor, ese desayuno interrumpido. Era lo último que su boca había tocado.

Ese pan conservaba el aroma de sus besos, así que decidí convertirlo en un objeto sagrado. Puse velas y fotografías nuestras alrededor del plato estrellado, y empecé a rezar con todas mis fuerzas para escucharla una vez más.

¡Y me respondió! No lo podía creer. Decía: «Ay, Pedro..., mi Pedro...», y yo le imploraba que regresara, le insistía que no podía vivir sin ella. Estuve horas sintiendo sus susurros, pero la única palabra que podía reconocer era mi nombre. De repente, picaron al timbre. Me puse de pie, contuve mis llantos y abrí la puerta. Era ella, 24 años más joven, mirándome con sus indistinguibles ojos azules. La abracé con todas mis fuerzas y lloré en sus hombros.

«Ay, padre..., mi padre...», dijo, entre sollozos. Volví a mirarla, y a pesar de las lágrimas, pude reconocer a nuestra hija. Cuántos años sin verla... sin compartir con ella y los nietos, desde aquella discusión. Había regresado, la “chiquitita”, lo último que construimos mi esposa y yo.

Ayer se marchó el amor de mi vida, pero ha prometido que volvería a visitarme mañana.

El disfrutón

Andrea Borrell

El Putxet i el Farró (Barcelona), 51 años

Se levantó temprano como cada día, se duchó, se perfumó y se vistió. Antes de marcharse, se acercó a la cama y observó a su mujer, que dormía plácidamente. Un leve ronquido se oía acompasado. Como si fuera un ronroneo. Sonrió para sus adentros, se agachó, acercó los labios a su mejilla y le plantó un beso. Cuántos años juntos, toda una vida, pensó. Le dolía la espalda, así que se incorporó lentamente y, cuando llegó al recibidor, se puso el abrigo y el sombrero.

Se había quedado calvo años atrás y en invierno no salía jamás sin cubrirse la cabeza. Le encantaba salir de casa cuando en las calles solo se oía el trino de los pájaros. Tenía 81 años, y a pesar de que su cuerpo y sus reflejos le gritaban lo contrario, se sentía joven y lleno de vitalidad. ¡Y no era para menos! Desde que se había jubilado, había acabado 2 carreras junto a estudiantes de veinte años. ¡Cuánto había aprendido de ellos!

Colaboraba por las mañanas en una fundación y, antes de entrar a la oficina, le gustaba sentarse en la terraza del bar de la esquina para degustar un

café y fumarse un puro. Era testigo de las idas y venidas de la gente: unos se dirigían nerviosos al trabajo, otros acompañaban acelerados a sus hijos al colegio... y se acordaba de cuando era joven, siempre trabajando, siempre nervioso, siempre alterado. Y en cambio ahora, pensó, me agrada estar en calma, disfrutar de mis seres queridos y saborear los momentos. Me he vuelto un disfrutón. Un disfrutón de la vida, se regocijó

El espejo mágico

Rosalía Sánchez Martín

Sant Antoni (Barcelona), 76 años

Un día, al levantarme por la mañana, mientras me lavaba los dientes, me miré en el espejo y me pegué un gran susto, un susto de muerte. Pero, ¿quién es esa mujer mayor llena de arrugas que se refleja en el espejo? No puedo ser yo, yo no me veo así, ni me siento así. Creo que aún estoy medio dormida, mejor me lavo la cara con agua bien fría e intento despejarme. Me vuelvo a mirar después y ¡horror!, aún me veía las arrugas más grandes y más profundas.

A ver espejo, espejito mágico, vamos a hacer un trato, yo te prometo que a partir de mañana voy a ir cada día al gimnasio, a caminar e incluso me preparo para la maratón, el triatlón, el ironman y todo lo que haga falta, y tú a cambio haces que recupere mi juventud. ¿Estás de acuerdo? Ya no me miro más y dentro de un tiempo volvemos a hablar.

Seis meses después..

Me levanto por la mañana toda eufórica, me planto ante el espejo, me miro, pero “quin fill de puta, no m’ha tret ni una sola arruga”.

Mira, espejo de pacotilla, porque de mágico no tienes nada, te voy a decir una cosa. Resulta que ahora me encuentro más ágil, duermo mejor, estoy más relajada, hasta creo que los ojos me brillan más, ah! i a més a més m'he aprimat tres quilets. Así que, como estoy más en forma y me siento mejor conmigo misma, te voy a retirar lo de "fill de puta" y, para que veas que soy agradecida y ya no me importa tanto mi cara, hasta te permito que de vez en cuando me añadas alguna arruguita, pero ¡sin pasarte! Solo muy de vez en cuando.

Bé, i ara me'n vaig al gimnàs.

El far de la costa

Elvira Perpinyà Brull

Sant Antoni (Barcelona), 70 anys

“A les dotze ha d’estar tot llest”, és la veu de l’Adela. Són les nou del matí. Amb un turbant que li cobreix els cabells, està pendent de tot. Avui una amiga fa 70 anys i tot ha de sortir perfecte. Des que va obrir el restaurant amb el marit ja difunt, quan les estrelles de Hollywood es passejaven per la Costa Brava, ha sigut ella qui ha portat la veu cantant i tota la infraestructura per tirar endavant un dels restaurants de més anomenada de l’Empordà: les verdures de l’hort del germà, el peix fresc de la barca d’en Jaume, la carn més tendra de les pastures dels voltants. Això del quilòmetre zero, que està tan de moda, ella sempre ho ha practicat. I quina pastissera! Els seus pastissos, tradicionals i originals a la vegada. Tastar-los és la millor manera d’acabar un bon àpat.

L’Adela sempre ha sigut el far. Entusiasta de la feina que va aprendre a casa amb la mare i que ha sabut passar al net, que ara és qui està als fogons. Avui vol que tot surti molt bé: venen trenta convidats d’arreu del país per celebrar els 70 anys de la seva vella amiga.

Tres quarts de dotze. Tot a punt, les taules ben parades: estovalles blanques, copes, coberts. Un test amb clavellines a cada taula. Tot brilla i a la cuina tot bull.

L'Adela entra al bany; davant el mirall es treu el turbant, s'arregla el recollit, somriu i pensa en les fotos que decoren el fons del restaurant on se la veu acompanyada per Rock Hudson, Liz Taylor, Kirk Douglas, tots menjant de la seva mà com colomins. Ells, ja criant malves i ella aquí, al peu del canó. I prepareu-vos que té corda per a temps.

El jardí de l'àvia

Andreu Oliva Basté

Sant Andreu (Barcelona), 68 anys

Recordo la varietat de plantes que hi havia al jardí de la meva àvia:

geranis, les flors dels quals eren de diversos colors, tant en la modalitat senzilla però més gran, com la doble, que devien correspondre als dos sexes. La reproducció es feia, no obstant, pel sistema d'esqueix, o sigui, trencant una branca, i plantant-la a terra.

Clavells de moro, amb la flor de color groc, que podia ser més intensa o més pàl·lida.

Al contrari que en el cas del gerani, el clavell de moro es reproduïa plantant la seva llavor. La meva àvia guardava les llavors d'aquesta planta en una caixa metàl·lica que havia contingut codonys.

Una planta que costava una mica de fer prosperar era l'hortènsia, la qual, si era regada amb un tipus d'aigua, feia flors de color de rosa i, en canvi, si el reg es portava a terme d'una altra manera, les feia blaves. La flor blava era més difícil d'aconseguir

que no pas l'altra, i, per tant, era més apreciada l'hortènsia que la produïa.

Recordo que al pati de la meva àvia, a més de testos, hi havia jardineres, d'on penjaven uns tipus de plantes que, en comptes de créixer cap amunt, ho feien cap avall, o sigui, penjant cap al terra. No recordo com es deien; una d'elles tenia unes fulles de color blanquinós, molt gruixudes, que, si eren enterrades, donaven lloc a una nova planta, com en el cas dels geranis.

Una altra planta que penjava de les jardineres feia una flor que s'obria quan li tocava el sol i es tancava amb l'ombra.

El jardí tenia visitants bons, com les abelles, les mosques virolades i els borinots, i altres de dolents, com la pugor, la petita papallona blanca i la meva memòria.

El judici de les vellessa

Sandra Barrachina Arribas
Sant Martí de Provençals (Barcelona),
45 anys

Els nostres ulls. Aquells que descobreixen la primera persona que considerem la més bella del món. Una innocència que ens acompanyarà tota la nostra vida. Serà la nostra persona preferida durant els nostre primers anys i ens animarà en aquells moments que no creiem en nosaltres mateixos. L'exterior no ens importa, l'important és la puresa d'un amor maternal etern. Busquem relacions semblants, però moltes vegades no les trobem. Posem expectatives en persones que en realitat no mereixen el nostre temps.

El primer que miren és el físic. Pensem massa en el que diran. Volem la postal perfecta quan no fa falta perquè trobem la persona correcta. Aquella que ens escolta i ens permet ser nosaltres mateixos. Que ens dona llibertat per poder triar a la nostra vida. Vol donar-nos el seu cor i acompanyar-nos en les nostres experiències, tenir l'oportunitat de veure el món amb els nostres ulls.

Connectar a nivell emocional és el tresor més gran. L'atracció física se'n va tal com ve.

Connectar a nivell emocional és el major tresor. L'atracció física se'n va tal com ve.

Si no, mireu el conte de Paris i Helena. Què per una ànsia de la deessa Afrodita va ocasionar una guerra. Paris, obsessionat amb Helena perquè no la pot tenir, i una Afrodita que aprofita aquest sentiment per subornar-lo. El noi veu Helena com el seu gran amor basant-se únicament en l'atractiu físic, sense tenir en compte l'aspecte emocional de la relació. L'egoisme de no deixar-li triar a Helena i que l'estimi tal com és. Això no sembla un amor gaire autèntic, és possessió.

Per aquest motiu, la persona que més hem d'estimar és a nosaltres mateixos. Acceptar-nos tal com som. Compartir moments amb les persones que realment ens aporten bones energies. Que ens volem acompanyar, no manar sobre les nostres vides.

El ocaso de la vida

Josefina Ródenas Vallverdú

Sarrià (Barcelona), 84 años

La etapa final de la vida es dura, pero también puede ser una etapa enriquecedora para quienes saben cultivarla. El amplio abanico de ofertas que se nos ofrece invita a seguir experimentando y sintiendo que la vida sigue ahí, regalando oportunidades que nos hacen mejores. No caigamos en la trampa de pensar que todo está hecho ya, a estas alturas de la vida.

Afrontar la realidad de esta etapa, con sus limitaciones y demás, debería aportarnos amplitud de miras. Los años son oportunidades para que los vivamos con sentido, enmendando errores, y salir de nuestro caparazón solo nos llevará al fracaso si uno no se abre a los otros

La vida es el gran regalo que se nos ha dado y hay que vivirla con sentido, en profundidad, sabiendo lo que verdaderamente merece la pena, lo que debería llevarnos a ese mundo mejor que todos soñamos. Vivir en paz con Dios amplía horizontes; esto quiere decir que buscamos estar en armonía con todo lo que nos rodea y conseguirlo es importante porque ayuda a afrontar la vida desde

otra perspectiva. Tarea difícil sí, cuando vemos lo poco que hemos aprendido los humanos... Llamamos progreso a un siglo XXI donde seguimos con largas guerras; eso sí, las que nos interesan por lo cercanas, televisadas. Esclavitudes, drogas, violencia hacia la mujer, hambrunas, familia y valores que se han esfumado, nuestro bello planeta herido, armas destructivas que nos amenazan...

Tomamos conciencia de ello, pero podemos aportar nuestro granito de arena. Siempre es tiempo de actuar. No somos eternos, lo sabemos, pero cuando llegue la hora de partir, ojalá se pueda decir aquello de: ¡Misión cumplida!

Todos los días se produce el ocaso, pero siempre precedido de un amanecer. Mis amaneceres son confiados, esperanzados; sin ellos, sucumbiría.

El padre anciano

Alex Oms González

Sant Adrià del Besòs, 18 años

Era la primera vez que el anciano se sentaba frente al tablero sonriendo y vestido de traje. El resto de los jugadores, viejos conocidos, lo miraban extrañados. Nunca había parecido tan feliz.

El anciano hizo algo que nunca había hecho antes. Perder tres partidas. Miró su reloj, se levantó y alegremente explicó que debía de estar despistado. Dicho esto, se alejó, desapareciendo por la puerta del parque ante la desconcertada mirada de los otros jugadores.

Ya sentado en el tranvía, el anciano se dio cuenta de que era la persona de mayor edad de allí. Todo estaba lleno de niños con sus madres y adolescentes con sus mochilas que volvían de clase.

No pudo evitar recordar todas aquellas etapas por las que Lara había pasado.

Aquella niña de cuatro años que, tras una trágica noche, había caído de repente en su custodia,

extremadamente inocente y alegre. Tuvo que acostumbrarse a que ella lo llamara papá, y no abuelo como hasta entonces, acostumbrarse a sus bromas, rabieta y continuos abrazos.

Tuvo que educarla y cuidarla totalmente solo durante dieciocho años, y parece que lo hizo bien.

Por ello aquel día, él rebosaba de orgullo y alegría al entrar al paraninfo de la universidad.

Desde allí arriba, ella lo vio y él a ella, con su birrete y diploma.

Se sonrieron.

Lara no lo sabía, pero también él también le debía todo a ella. El anciano pensaba que moriría pronto, su propósito en la vida ya se había cumplido. Era entonces simplemente una carga, un parásito, un inútil. Hasta que la noche le robó a su hijo y a su nuera, pero le dio al fruto de su unión. Desde ese momento, tuvo una verdadera razón para seguir viviendo. La motivación y las ganas de verla llegar alto.

Lo habían conseguido.

El pal de paller

Maria Palau Padró

Sant Gervasi (Barcelona), 75 anys

Davant d'aquest foc que sempre he vist cremar, poca cosa puc fer sinó vetllar-lo mentre ella feineja davant els fogons. Recordo com li va costar acostumar-se al butà i ara n'està ben contenta. De tant en tant, però, encara penja l'olla als clemàstecs i fa aquella escudella barrejada que tant m'agrada.

Mai s'ha queixat de res, la Rosina, i mira que n'ha viscut de totes. Com a jove del mas va cuidar els padrins com si fossin els seus pares. Va pujar la mainada mentre jo anava amunt i avall pels camps amb el matxo o l'euga, segons tocava, i fins vaig menar el tractor, però des que l'esquena va dir prou, veig més les pedres que no els núvols.

La Rosina, encara que una cama li ranqueja un xic, segueix dreta com un fus. Ara només té quatre gallines i un parell de conills, n'havia tingut dotzenes! Allò que no deixarà mai mentre visqui és l'hort. Estima tant la terra que s'agenolla i tot per vigilar qualsevol malura. Els seus tomàquets són els millors, els carabassons, petits i dolços, per no parlar de les mongetes tendres i els enciams.

Em dol haver venut les vaques i que altres mans treballin els nostres camps; ella no en parla mai i viu per l'hort i per cuidar-me. En no tenir bestiar, no ens cal fer paller. Abans venia la màquina de batre i fèiem el paller al voltant d'aquell pal centenari que duia una olla de fang per barret. Ella sí que ha estat el pal de paller del mas i pal de paller de la meva vida.

Ara, quan porti el dinar a taula, només sabré posar- li la meva mà rugosa damunt la seva, bruna i feinera i, com sempre, no sabré dir-li com l'estimo.

El paso de la vida

Carmen Martin Tejedor

La Prosperitat (Barcelona), 90 años

La etapa de vida de la vejez normalmente se lleva como se puede; la compañía y estar al lado de los tuyos se valora mucho más cuando uno es grande y echas mucho de menos. Por una parte, uno ya no es libre porque depende de la familia, a veces para todo; es positivo saber que tienes a alguien que te ayuda y que te quiere. Por otro lado, eres libre, ya que ya no tienes muchas de las obligaciones que tenías antes. Solo tienes que esperar la posibilidad de tener cariño, que te quieran y que te ayuden.

Echas de menos a las personas queridas, a los que se pierden por el camino. Todo lo que haces te gustaría compartirlo con todas las personas con las que lo has compartido todo en esta vida y muchas veces ya no puedes.

La experiencia de conocer las cosas de toda la vida te da también una cierta libertad y un conocimiento distinto, tanto de la gente como del barrio. La soledad te espabila; muchas veces tienes que aprender a estar solo, y eso no tiene por qué ser malo. Mucha paciencia y a esperar lo que Dios quiera.

El periple d'una existència

Mercè Recuero Sala

El Guinardó (Barcelona), 89 anys

És diu Aglaia, com la deessa que brilla, segons la mitologia grega.

Un dia s'adona que existeix, respira, pot mirar, sentir, agafar o acariciar i que, davant seu, hi ha una escala que haurà de pujar fins no sap on.

Molt encuriosida se n'hi va i allí la saluden uns cabirols que salten feliços rosegant brots tendres.

L'Aglaia s'hi ajunta perquè és una petita personeta que li agrada jugar.

Ara veu molta gent atrafegada pujant la seva pròpia escala. Uns es miren de reüll, altres es parlen amb afecció, altres porten infants que amanyaguen amb tendresa.

Més amunt troba ocells cantant i la seva melodia omple els sentits de goig. Però uns núvols recorden que també hi ha llàgrimes que no s'eixuguen en molt de temps o no amainen mai.

L'Aglaia segueix el seu camí com una estrella fugaç. A vegades refulgent, a vegades trèmula, però sempre amb la curiositat de l'infant, àvida per captar la bellesa de l'art, la veritat en la natura i la bondat.

El poder de un momento mágico

Jackeline Torres García
Sant Andreu (Barcelona), 58 años

Es sábado en la noche. La soledad y los recuerdos me invaden, me siento sola, seis meses lejos de mi familia y de mi país. Camino por las calles de mi barrio en una noche fría de invierno, me detengo en el parque del Buen Pastor, miro a mi alrededor y me pregunto... ¿la magia existe?

Si existe, está en la naturaleza. Son aquellos momentos en los que, con una mirada al cielo, vemos las nubes cambiar de forma y de color, los árboles se mueven de un lado a otro como danzando con el viento, el canto de las aves que llegan a sus nidos al atardecer, la risa de los niños jugando en el parque o las parejas de enamorados cogidos de la mano susurrándose palabras de amor.

Y... mi momento de magia llega en forma de nieve, es increíble. Mirando al cielo veo caer unos minúsculos copos de nieve sobre mi cara; al sentir el contacto en mi piel abro mis brazos y veo caer cada vez con más fuerza y más constancia

copos de nieve, poco a poco van llenando mi cabeza, la puedo tocar. Por primera vez en mis 40 años de vida puedo tocar la nieve.

Miro a mi alrededor. Los niños y los adultos juegan con la nieve, crean su propio ritual como si bailaran festejando la venida de un nuevo fenómeno a la tierra.

La tristeza de no tener a mi familia a mi lado por un momento desaparece, pero me gustaría llamarles para compartir este momento de júbilo y regocijo que siento.

Para mí es un sueño cumplido. Seguiré soñando, porque los sueños, aunque sean pequeños, siempre se hacen realidad y te quedan ahí en tu corazón.

El primer amor nunca se olvida

Eulàlia Mascaró Martí

Sant Andreu (Barcelona), 83 años

Cada día que podía, iba a ver a mi madre y a mi abuela. Eran felices al verme, mi abuela 87 años y mi mamá 70, dos abuelitas ya.

Yo era feliz, porque la “yaya”, así la llamábamos, me contaba cosas de su pasado con lapsus de memoria. Pero sí recordaba muy bien al amor de su vida, un joven español que marchó a la guerra y no se volvió a saber nada de él (cuatro cartas al principio), pero nunca más.

Mi abuela nombraba a CARLOS siempre y decía que aún lo quería y que ahora, siendo ya viejecitos, hubieran estado juntos. Cuando paseamos, si pasa un anciano con sombrero y bastón, me dice: —Y si lo llamo... ¡Su cara es igual que la de CARLOS!

Yo le digo: —No, no, ¡yaya! ¿No ves que tiene el pelo blanco?

Y ella me contesta: —Es verdad, no me había dado cuenta...

El tren de la vida

Montserrat Cunill Roca

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 83 años

Tan bon punt naixérem, vam pujar a un tren, on vam trobar els nostres il·lusionats pares i vam imaginar que viatjarien sempre al nostre costat. Després, hi van anar pujant altres persones que serien especialment significatives en el nostre caminar; és a dir, germans, germanes, amics, amigues i fins i tot el gran amor de la nostra vida.

Passarà el temps i en alguna estació els pares, ja vellets, davallaran del tren i ens deixaran sols en aquest viatge. Altres persones n'aniran baixant i ens quedarà un buit permanent. Potser algunes seran poc rellevants i ni ens adonarem que hagin deixat vacants els seients que ocupaven.

Aquest passeig en tren anirà curull de joia i de tristesa, de fantasia i de realitats, d'expectatives, d'arribades i partences. És important que tinguem una bona relació amb tots els passatgers, i per això cal que donem el millor de nosaltres mateixos. El misteri per a cada un de nosaltres és que no sabem en quina estació ens tocarà baixar, de manera que caldrà que visquem de la millor manera possible, estimant, perdonant

i alhora oferint el millor de nosaltres mateixos. Cal fer-ho així perquè quan ens arribi el moment de deixar el seient i baixar els esglaons del tren, puguem deixar rere nostre bells records per a tots aquells que continuaran viatjant.

Desitjo que tingueu un viatge ple de joia en els propers anys, cadascú dins el seu tren, que recolliu èxits, doneu molt amor i sigueu feliços. I el més important, que doneu gràcies a Déu per aquest viatge.

PS. Ves a saber, potser vosaltres i jo mateixa som passatgers del mateix tren!

El vell 2

Lluís Roger Berenguer

Sant Gervasi (Barcelona), 79 anys

En una terrassa vora el jardí hi havia un home vell; segur que era vell pels solcs del rostre, per les pigues de les mans, pels audiòfons mig amagats a les ulleres, pel caminador a la vora i perquè assegut en una butaca de vímet confortable badava tot seguint els jocs de la canalla que no paraven de riure, xisclar i corre rere la pilota.

Somreia i mirava, i de tant en tant aclucava els ulls i seguia somrient. Deixava constància que els seus pensaments li eren de grat. Quins records deurien passar pel seu cap? Probablement la canalla l'havia dut a la infantesa quan era com un d'aquells. Aleshores corria més que ningú, era molt ràpid i per això l'escollien pels jocs els que el coneixien per guanyar. Ara no tant, amb els anys s'havia arronsat, però havia sigut molt alt comparant-se amb els altres; bé, de menut, no; primer era baixet fins que la creixença un pèl tardana va fer-lo créixer i va començar a passar-los a tots. El van apuntar a bàsquet on, a més d'avantatge en alçada i rapidesa, s'hi va afegir una gran habilitat per encistellar. Va destacar i li agradava recordar-ho.

Va despertar dels records quan el van cridar per dinar; va deixar la mainada cridanera, es va ajustar els audiòfons, aixecant-se a poc a poc, i amb el caminador se'n va anar a taula per menjar una sopa d'estiu i unes mandonguilles de carn picada fàcils de mastegar. Tant que corria i ara ja ho veieu; se li va escapar una llàgrima que es va perdre entre els solcs d'aquella cara bregada de viure, potser per nostàlgia o per satisfacció de la vida viscuda. Vull pensar que era per això, una llarga vida intensa i plena de bons records.

Els dies per venir

Carlos Ruiz Aloguín

Sant Andreu (Barcelona), 57 anys

Els coloms rodejaven la Marga. Però no eren allà solament per alimentar-se. No, venien a recordar-li els dies que encara li esperaven. En Lluís, el colom més golafre, li parlava dels esmorzars amb les seves amigues del cívic. La Marta, sempre donant voltes, li murmurava les visites als museus que tenia per davant. La Neus, el pardalet que l'acompanyava els dimarts, li xiuxiuejava que expliqués tota la seva experiència als menuts de la biblioteca del barri. I el Pere, sempre volant d'un cantó a l'altre, sense parar quiet, li recordava que demà tenia piscina, com cada dimecres. I tots l'amanyagaven per dir-li que els dies encara estaven per arribar. I tenien raó, pensava la Marga: podia ser gran, però encara quedaven molts dies per venir.

Els meus 75

Marta Hernández Roig

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 51 anys

Ja havia fet els 75 i sovint em quedava en blanc, com si res del passat hagués existit, se m'esborraven etapes boniques de la vida, desapareixien i era impossible recordar-les. Sovint em sentia buida. Una tarda d'estiu, la meva neta es va entossudir que em posés el banyador, jo que ja feia temps que no volia compartir amb ningú el meu cos que sentia boterut i flàccid. Però ho vaig fer per ella, vaig recuperar el banyador aparcat de feia temps a l'armari, i em vaig jurar que només estaria prenent el sol, mig amagada, mentre els seus pares es capbussarien amb ella. Però l'esquitx que em va espetegar a la cara va ser un crit per tirar-me a l'aigua com feia quan era més jove. I m'hi vaig llançar de cap, i de sobte vaig començar a fer piscines tal com havia acostumat el meu cos en diferents etapes de la meva vida. I sense adonar-me'n, mentre nedava, em van venir tot de records encadenats: de quan en aquell any d'Erasmus ens trobàvem amb la Sally a la piscina i m'explicava com la dansa hindú li havia obert un món desconegut fins aleshores, i de la piscina a l'aire lliure de Sydney on, mentre

nedava, assimilava tota la intensitat d'experiències viscudes. Però també em van venir els records de quan era més gran, de les meves filles jugant a l'aigua mentre jo nedava al carril del costat, com tauronets seguint de ben a prop la seva mare. A partir d'aquell dia vaig proposar-me tornar a la piscina un cop a la setmana i així poder recuperar la memòria durant aquella estona. I fins i tot anar-hi amb la Laia, la meva neta, que és qui m'havia fet descobrir la pista per connectar amb el passat més deliciós.

Empatia

M^a Pilar Recha Dabán

El Clot (Barcelona), 88 anys

PERSONES GRANS - GRANS PERSONES

LES PERSONES GRANS, GRÀCIES A LA SEVA EXPERIÈNCIA, ENS PODEN ENSENYAR TANTES PÀGINES VISCUEDES AL LLARG DE LA SEVA VIDA... I PODEM APRENDRE TANT D'ELLES...

SI LA PARAULA EMPATIA LA UTILITZÉSSIM CORRECTAMENT, ES POT DIR QUE TOT ESTARIA SOLUCIONAT; VOL DIR TANTES COSES...

AFECTE = A QUI NO L'HI AGRADA QUE L'HI TINGUIN AFECTE?

AMISTAT = ÉS UNA DE LES PARAULES MÉS AGRADABLES I QUE FAN COMPANYIA.

RECOLZAMENT = NECESARI EN TOTS ELS MOMENTS.

PERCEPCIÓ = NOTAR QUE ESTAN PER UN O UNA.

SOLIDARITAT = SENTIR-SE ENBOLCALLAT/ADA PER TOTHOM.

NO ÉS FACIL FER-LA SERVIR; TÉ UNA LÍNIA MOLT FINA QUE NO LA POTS TRASPASSAR, PERQUÈ SINÓ PERD TOT ALLÒ QUE TÉ D'EFICAÇ.

ÉS QÜESTIÓ DE PERCEBRE EL QUE AQUESTA PERSONA NECESSITA O L'HI AGRADA I SOBRETOT ESCOLTAR-LA AMB INTERÈS.

UTILITZEM LA EMPATIA SEMPRE QUE PUGUEM I VULGUEM:

AJUDARA A QUALSEVOL PERSONA

En Vicenç

Carmen Piquet Sala

Sarrià (Barcelona), 83 anys

Eren de Cervera. Ja de petits jugaven plegats. Aquella relació d'infants va anar creixent fins que van descobrir que hi havia quelcom més que una gran amistat. En Vicens treballava al forn del seu pare i la Maria va marxar a Barcelona a estudiar música, jurant que s'estimarien tota la vida.

Els tres anys següents foren un cúmul de desgràcies. Aquell 18 de juliol fou l'inici de molts sofriments, exilis, desaparicions, penúries, gana...

En acabar la guerra, quan la Maria va poder tornar a Cervera per saber notícies, va trobar un silenci misteriós, cases enrunades, gent forana, ningú va saber dir-li res. Ves a saber si la por els va fer callar.

Era una dona forta. Va aconseguir obrir una escola de música i un reconeixement social que li va portar moltes alegries, malgrat l'enyorança que no l'abandonava mai pel seu Vicens.

Els anys van anar passant inexorablement. Sense voler-ho, es va anar fent gran i ja jubilada va

pensar que volia viure la vida. Es va apuntar al casal del barri i allí hi va trobar activitats engrescadores, sortides, amigues, excursions, fins que un dia es va proposar fer-se voluntària i compartir el que la vida li havia donat, ensenyaria música! El primer dia de classe va entrar emocionada i tenia un sol alumne. Al posar-se al davant i dir-li bon dia, la cara se li va il·luminar quan va veure que era en Vicenç.

Esclat

Jose Bermudez Ramon

Santa Coloma de Gramenet, 52 anys

La bellesa és com un viatge captivador a través de les etapes de la meva vida. Comença com un brot delicat, desvetlla la seva esplendor a la meva joventut. Amb l'arribada de l'edat adulta, la bellesa pren una nova dimensió. Es converteix en un jardí madur, ple de riquesa i experiència.

És com un riu que flueix constantment, canviant i renovant-se amb cada corrent. En la meva infància, la bellesa és com un somni, pura i sense màcula, com la innocència mateixa que la protegeix. A mesura que el temps passa, la bellesa es transforma, com un paisatge canviant amb les estacions.

Els anys adolescents són com un vent tempestuós que s'apodera de mi, transformant-me i revelant la meva intensitat i la meva passió. És un moment de descobriment, de jugar amb colors nous i formes inèdites. És la bellesa de la profunditat, de la saviesa que emergeix des de l'interior.

Amb l'arribada de l'edat adulta, la bellesa pren

una nova dimensió. Es converteix en un jardí madur, ple de riquesa i experiència. És la bellesa dels meus records, dels moments viscuts i compartits amb estimació.

A mesura que el temps passa, la bellesa es transforma, com un paisatge canviant amb les estacions. Potser esdevé més subtil, més silenciosa, però mai no perd la seva essència. És la bellesa de l'acceptació, de reconèixer la meva pròpia naturalesa i abraçar-la amb amor.

En el crepuscle de la meva vida, la bellesa troba la seva plenitud. És com la llum que brolla just abans de la posta de sol, resplendent i serena. És la bellesa de la calma, de la pau interior que es reflecteix en cada gest i mirada.

Felicidad

Rosario Rojo Gisbert

La Prosperitat (Barcelona), 81 años

Una se hace mayor, y a veces se pierde el norte. Puede ser una etapa complicada; a veces uno no está en su lugar, uno va haciéndose mayor y la vida puede a veces puede ser costosa. Lo mejor de todo es la familia y que te cuiden. Los mejores momentos son esos pequeños gestos, como los besos de los hijos.

Con algunos vecinos y vecinas nos ayudamos mutuamente; todos tenemos la misma edad y casi los mismos problemas, y nos ayudamos y apoyamos.

A mí ya me conoce todo el mundo aquí, es lo que tiene vivir muchos años en el mismo barrio, y me hace muy feliz. Mantener muchos años una relación es muy bonito, tengo una amiga en Galicia que me llama a menudo, nos apreciamos y cuidamos. Algunas personas se van sin irse, como mi hermana, y eso duele mucho. También hay personas que nunca cambian de personalidad, como yo.

Gimnàstica de manteniment

Montse Aniento Navarro
El Poblenou (Barcelona), 62 anys

Quan els seus fills li van regalar el taller de “Gimnàstica de manteniment” es va sentir gran de cop. La Marta feia poc que s’havia jubilat. Després de treballar durant més de quaranta anys, es va trobar amb una nova vida que volia omplir amb nous aprenentatges i experiències. Però aquell taller...

Els fills ho havien fet una mica per posar-la en marxa, per fer-la sortir del mar de dubtes que tenia amb tantes i tantes coses que ara sí que podia fer.

“Gimnàstica de manteniment”... No hi havia res més per a vells? Va pensar a obrir el sobre el dia de Reis.

Tot i això, la Marta va acceptar el regal amb una rialla i fingint una alegria que en aquell moment no acabava de sentir.

Era diumenge. El taller començava dimarts. No va tenir gaire temps per pensar una bona excusa per no anar-hi.

Camí del centre cívic va sentir la temptació de girar cua un parell de cops. Però no ho va fer. En arribar, el primer que va veure van ser dues “iaietes” agafades de bracet, amb malles i vambes “xines”.

“Va, ja que hi ets, dona una oportunitat i fes la classe. Avui i prou. Les altres setmanes ja inventaràs històries per tenir els fills contents”.

Les “iaietes” van passar de llarg de la seva aula. La Marta va respirar alleujada. Aleshores va ser quan va veure en Jordi, dempeus, esperant, ell sí, a la seva porta. De seguida es van sentir atrets l'un per l'altre. Era com si es coneguessin de tota la vida. El Jordi li va dir que no patís, que ell era el més gran del taller i tenia 67 anys.

Després d'aquell dimarts en van venir molts d'altres. Un cafè, un dinar, unes vacances... Vint anys ja vivint plegats.

Gràcies a la vida

Montserrat Cabanillas Hortet

Horta (Barcelona), 76 anys

Fer-se vell és una merda!

Quantes vegades ho hem sentit (o dit)!

Doncs jo dic que la vellesa es un regal de la vida, que ens ha permès arribar fins aquí.

És cert que hi ha malalties, solitud, incapacitat..., però tot això també es dona en gent molt més jove.

Som vells perquè hem estat joves; la vida ens ha carregat de vivències i records i ens ha ensenyat moltes coses que podem transmetre. Que no interessin a ningú...? I què? Són nostres i ens ho podem aplicar a nosaltres mateixos per millorar el nostre dia a dia.

És un període d'acceptació, no de rendició.

De continuar aprenent el que el món ens ofereix.

De sentir curiositat pel que ens envolta.

De tenir obligacions que ens facin sentir vius.

De dir no quan no ens ve de gust alguna cosa.

D'agradar-se a un mateix per ser com s'és.

De ser conscients que això s'acaba i gaudir-ne cada moment.

De donar gràcies.

Jo dono les gràcies pels meus ulls, encara que necessito ulleres. Per la meva oïda, encara que porto audiòfons. Pel meu nas, que em permet inspirar l'aire que transmeto als meus pulmons. Per les meves dents, encara que hi ha alguna funda i falten un parell de queixals, però tinc un bonic somriure i mastego qualsevol cosa. Per les meves mans plenes de taques i amb venes gruixudes, però que poden fer moltes coses. Per la meva esquena, que es manté dreta. Per les meves cames i peus, que em porten allà on jo vull. Pel meu cervell, que em permet adonar-me de tot això. Pel meu cor, que de vegades es desfrena i corre massa però que, gràcies als medicaments, encara batega compassat.

Per tot això i encara més... GRÀCIES!!!!

Guspires de present

Esther Gorchs Cobes

Sant Cugat del Vallés (Barcelona), 72 anys

Em dic Mona i visc amb la Mercè. Tant ella com jo ja tenim una edat, però, per res del món, canviaria aquests darrers anys pels de la meva joventut. Des que la Mercè es va jubilar, la meva vida es una meravella. S'han acabat les voltes a l'illa amb presses per fer el pipí. Ara, cada matí, anem fins al Turó Park. Ella seu en un banc i, amb aquella corretja tan llarga que tinc, em deixa fer. Després de dinar, ens aclofem al sofà. Mirem la televisió o escoltem música. De tant en tant em grata les orelles i jo toco el cel. No sé de què depèn que la Mercè engegui o apaugui el televisor. També llegeix. Quan es posa a llegir, jo dormo.

Però no us penseu que només em té a mi. La Mercè és mare de dues filles i té quatre nets. Amb els nens ens veiem moltíssim. La Mercè els va a buscar a l'escola dos cops per setmana i els porta a berenar a casa. M'atabalen una mica però soc educada i, quan entren al pis, m'aixeco i remeno la cua. La Mercè els pregunta, els escolta, els abraça, els explica coses. Els estima. Amb les

filles només es veuen quan hi ha alguna festa però no paren d'enviar-se whatsapps.

També té la colla de l'institut on treballava. S'avenen molt, ho noto. Sovint van plegats a sopar o al teatre. Quan s'arregla per sortir fa molt goig. Jo l'espero ajaguda al pelut de l'entrada.

La Mercè està feta, tota ella, d'alegria. Però, de vegades, quan estem soles, li veig una ombra al cor. Jo m'hi acosto i la llepo. Llavors em diu:

—No ser-hi, Mona. Mai més.

La miro als ulls i penso: hi ets. Ara hi ets!

I malgrat tot la vida segueix

Lluís Esvertit Arcas

Sant Antoni (Barcelona), 84 anys

Resulta que arriba un dia en què et diuen: s'ha acabat el seu temps productiu, ja no ets útil a l'empresa i, doncs, s'obre una nova etapa plena de contrastos.

Comença una nova vida. Hi ha qui n'està molt content perquè ho està desitjant: té molt clar què farà, o sigui, tot allò que no podia per manca de temps. Viatjarà a tot arreu, anirà a una escola d'idiomes, farà noves amistats, és a dir, s'ho passarà d'allò més bé, i pensa que s'ho mereix, perquè ja era hora.

Però no sempre és així per a tothom, ja que, segons qui, no se'n sap avenir que s'hagi acabat la rutina a què estava tan acostumat i que és completament lliure de fer i d'anar on vulgui i, doncs, li costa d'acceptar-ho, fins tot hi ha qui cau en la depressió. Jo penso que, en aquest cas, com que és veritat que és un canvi molt brusc que costa d'assimilar, cal donar temps al temps fins que la pròpia naturalesa que tot ho repara

propicia un canvi en la manera de veure les coses. Llavors potser una solució és ajuntar-se amb grups de gent com ara els casals de gent gran i associacions semblants i participar de les activitats adients: poden ser jocs de taula, tallers, o sigui, fer noves amistats en un ambient distès.

Mentrestant, pensar que la vida és bella, sentir el plaer de respirar després d'haver passat la maleïda covid, i que inevitablement algun dia deixarem d'existir com ha de ser. Malgrat tot, hem de pensar, com va dir algú: E la nave va. Alleluia!!

Ja soc gran

Antoni Llopart Matas

La Dreta de l'Eixample (Barcelona), 78 anys

Vaig néixer a la casa pairal de Cal Tabola, al carrer Serralet, núm. 59, de Masquefa. Hi tinc molts records d'aquells primers anys de la meva infantesa amb els pares, oncles, cosins i avis.

Després, 10 anys a França, i l'any 1957, torno a Catalunya. Estudio, treballo. Van passant els anys, i arribo a la meva jubilació.

Ara, ja amb una edat un "xic" avançada, vull viure. Aparto els dies de tristor i m'envaeixen els bons records emmagatzemats en la memòria.

Diuen que, de vegades, un s'avorreix. Jo he de dir taxativament que, en el meu cas, no és així. Sempre tinc feina! Llegeixo, escric, camino, i ajudo poc a casa.

Passejo i m'ho passo molt bé! Segueixo una rutina. De bon matí, acompanyo els nets petits a l'escola. Un cop a la setmana vaig a veure el net gran.

Per a mi, veure'ls, parlar amb ells, fer-los

preguntes, explicar “batalletes”, m’és molt gratificant!

Sempre que puc vaig a jugar a la petanca a la plaça de Tetuan. No és important guanyar o perdre, sinó gaudir de bona companyia.

De vegades, quan vaig a caminar, si em canso, entro en alguna església o biblioteca.

Ara, ja a la vellesa, m’agrada recrear-me pensant en la meva família i en les cases on he viscut. He tingut i tinc una família extraordinària. Sempre m’he sentit orgullós de pertànyer-hi i d’haver compartit molts bons moments.

I, finalment, des d’aquí voldria, com a persona gran, donar un únic consell:

“Gaudiu de la vida i del camí de cada dia, no penseu gaire en el futur, viviu el millor que pugueu”.

La amistad

Cristina Gracia Tenas

La Sagrera (Barcelona), 66 años

Esta mañana, después de mi ducha diaria y antes de aplicarme la crema hidratante, he reparado en mi rostro. Unas arrugas, hasta hace poco imperceptibles, se están adueñando de mi cara. Bordean mis ojos y la comisura de mis labios. Como una tonta, he empezado a gesticular, y me he dado cuenta de que, aparte de mi edad y del paso del tiempo, son expresiones que mi rostro ha ido acumulando con el paso de los años. Muchos de esos surcos, aún pequeños, son de sonreír y reírme a carcajada limpia, y muchas de esas risas, acompañadas de buenos momentos, se las debo a mis amigas.

Unas personas maravillosas que conocí hace unos cuarenta años y que durante este tiempo han sido en muchas ocasiones mi bastón y mi sostén.

No puedo evitar pensar en el tiempo que nos pueda quedar a las seis para seguir compartiendo alegrías y penas, y sobre todo muchas risas que se vayan marcando en nuestra expresión. No somos muy mayores, las seis estamos entre los sesenta y cuatro y los sesenta y nueve. Pero la que más y la que menos tiene sus achaques y, para qué

engañarnos, ya hemos cruzado el umbral de la mitad de nuestra vida. Ninguna doblará su edad.

¡Qué importante es tener una buena red de amigas! Creo que no lo valoramos lo suficiente. Nos conocemos tanto, que hasta nuestros silencios son cómodos.

Me gustaría irme de este mundo pensando que he estado a la altura que ellas se merecen. Ninguna a mí me ha defraudado. Cada una con su carácter, cada una con su humor, no siempre coincidente. Pero amigas, a pesar de todo.

He seguido con mi ritual pensando en ellas, sonriendo ante el espejo. Y ya no me han parecido arrugas. Son líneas de gratitud.

La comuna

Cristina Gispert

La Sagrada Família (Barcelona), 57 anys

El Francesc afina la seva guitarra. I mentre ho fa l'acarona amb la mirada i s'exclama de tal manera que, si no ho saps, diries que li parla a la seva enamorada, quines corbes!

Té moltes ganes d'engegar amb el Libertango. És el seu repte particular per mantenir l'agilitat dels dits i si Piazzolla flueix, tot va bé. A més, sap que té el públic assegurat. Cadascú se l'escoltarà, distretament, des d'algun racó de la masia on conviuen des de fa un any. Especialment la Mònica que, a la primera nota, vindrà a instal·lar-se a la butaca del seu davant. La música l'alimenta més que qualsevol recepta de la Carme.

Es van passar mesos debatent si aquell poblet de tan sols 426 habitants era el millor lloc per establir la seva "comuna", com solen referir-s'hi, divertits. Vuit opinions que durant aquells mesos van anar i venir, van divergir i van confluir, mostrant que diferents i que semblants que eren a aquelles alçades de la vida. Però el detonant va ser la mort del Carles. Calia protegir la Laura, bé, la Laura i

tots, fer pinya. I així va ser com van decidir fer el pas.

La Sara va dedicar setmanes senceres al que podríem dir “l’anàlisi de viabilitat del projecte”. El poble se’l coneixien, poc o molt, cadascú hi tenia el seu vincle. Però la Sara va reunir exhaustivament tota la informació de la zona que els podia ser útil. A la seva edat calia tenir-ho tot ben controlat, deia.

Ja no mesuren el temps en minuts. Les paraules s’acumulen als fulls en blanc de la futura novel·la que escriu la Cris. I les ampolletes d’hidromel que elabora el Mic van omplint el rebost esperant el seu moment. Viuen sense pressa.

Per fi, la tribu!

Xispa

La Fina

Aurora Núñez Martínez

Horta-Guinardó (Barcelona), 59 anys

Aquell matí, com cada dia, esperava trobar-me amb la senyora Fina asseguda a l'entrada de la seva porteria. La senyora Fina podia semblar excèntrica, diferent, exagerada en els colors i en el seu maquillatge. Alguna vegada m'aturava a parlar amb ella i ens saludàvem, crec que mai va saber com em deia jo, però em somreia i em preguntava com estava.

Tota ella era alegria, entusiasme i ganes de viure i desprenia un component d'atreuiment que en el fons despertava molta admiració.

Crec que a ella li agradava entendre la vida com un quadre, i fins i tot penso que ella es veia com un color. A mesura que es va anar fent gran, aquest detall cada cop era més notori, i ja era coneguda en el barri; fins i tot el seu punt d'extravagància era comentat per alguns de manera carinyosa i per altres ho era de manera una mica despectiva.

Ja no he tornat a veure-la. El meu record de la Fina sempre anirà acompanyat de molta

tendresa, i quan la visualitzo sempre ho faig amb una mica de malenconia.

En ocasions ens hem de construir la nostra pròpia felicitat i la Fina, d'alguna manera, em va ensenyar a fer-ho. Ara, cada vegada que surto al carrer, busco la meva nota de color, ja sigui amb un mocador de color rosa, una bossa groga o unes sabates de color vermell i cada cop que passo pel davant de la seva porteria m'aturo un moment i me l'imagino fent una picada d'ullet aprovant el meu atreviment amb el color i la meva actitud davant la vida.

La iaia mamá

Cristina Domènech i Domènech
Nou Barris (Barcelona), 52 anys

Com és de bonica la saviesa que t'aporta la gent gran, a més que, per a les criatures, els és tan bo de poder gaudir de la companyia d'uns avis o unes àvies.

Jo vaig tenir la gran sort de poder conèixer les meves àvies però els meus avis no, atès que s'havien mort joves: l'avi matern va tancar els ulls als 61 anys i el patern, als 47.

També puc dir que he tingut la gran benaurança de poder gaudir de l'experiència de la meva iaia Carme o, com li dèiem tots els nets, la iaia mama.

Com que sentíem la nostra mare i els nostres oncles que li deien mama, d'aquí que nosaltres li diguéssim iaia mama. Quan el meu avi va traspasar, la meva àvia va venir a viure a casa conjuntament amb els meus pares. El meu germà i jo encara no havíem nascut, però, això sí, la meva mare estava embarassada del progenitor.

Així que, nosaltres, ens vàrem criar al costat dels pares i de la iaia, la qual no havia estudiat gaire i,

tot i això, era una persona molt culta, atès que la vida li va donar força intel·ligència; ens donava molts bons consells.

Recordo que era absolutament dolça com la mel, pacient a més no poder, la seva paciència era suprema i sempre ens donava molts bons consells.

La recordo asseguda en aquell sofà que teníem a la nostra habitació quan estava fent els deures o estudiant, i que ella sempre estava fent-me companyia perquè jo era enormement poruga. Fent aquells tapetes o les conxes per als seus tres fills i nets.

La maduresa

Joan Ferré Lacasa

El Putxet i el Farró (Barcelona), 72 anys

Era una excursió de les que fèiem molt sovint des del moment que ens vam jubilar els dos. Estava pensant en veu alta mentre l'observava a ella:

—L'experiència s'expressa amb les arrugues que tens al voltant de la boca. La vida blanqueja els teus cabells amb flocs de neu, estimada meva, com si florís el coneixement acumulat en tots els anys de la nostra vida en comú.

—Pep, pots deixar de dir bajanades, i no llançar-me boles de neu al cap? És que ets com un crio. Jo també t'estimo —em diu amb una àmplia rialla.

La maleta

Teresa Bordes Castells

Sant Cugat del Vallés (Barcelona), 58 anys

La vida és un gran cercle que tots resseguim, des del principi fins al final.

A la vida arribem sense maleta, obrim el cercle tot travessant pel goig i pel dolor, ja som aquí!

Com que no tenim maleta, la mare, el pare i moltes altres persones tenen cura de nosaltres.

A mesura que anem creixent i tenim consciència que existim, anem creant la nostra pròpia maleta.

Durant la infància l'omplim de jocs i de rialles...

Arribada la joventut, la maleta s'omple d'il·lusions, somnis o de rebel·lies.

D'adults, la maleta pesa més; s'omple de feina, de responsabilitats, d'ajuda cap als altres...

I quan arribem al final, la maleta es va alleugerint, les nostres necessitats minven; deixem anar el que ja no ens interessa...

Ens quedarem amb les bones vivències; i les dolentes, o les haurem oblidat, o les sabrem veure d'una altra manera, i sabrem comprendre-ho gairebé tot.

Ens hem fet savis i sàvies i la nostra maleta s'ha tornat transpirable...

Els records d'infància es faran més presents, i és perquè arriba el final del cercle, i d'aquest es desprenen fragàncies de joventut, que revelen la persona en la qual ens hem convertit.

Ha arribat l'hora d'acomiar-se de moltes coses... La vida continua, mentre tu vas marxant...

Que bonic és cedir el teu torn als qui venen darrere teu, és temps de confiança cega; tot anirà bé.

Ha arribat el moment del més gran alliberament, el del nostre cos i la nostra ment, ja no cal que lluitem més, hem arribat al final!

Lector, lectora, tu i tots els que t'envolten, prepareu-vos..., que és hora de prendre el relleu...! Teniu la meva maleta, ja no em fa falta...

Bon viatge!!!

La malmaridada

Laura Núñez Galván

Vallvidrera, el Tibidabo i les Planes
(Barcelona), 49 anys

A la Casa de les Repenedides del carrer de l'Hospital hi anaven a parar les dones “atrevides”, “impures”, “brutes” i “deshonestes”.

La Constança havia travessat les seves portes en la vellesa, amb quasi 76 anys. A la penada se l'acusava de luxuriosa, de pecat de carnalitat i de dur una vida sexual al marge de la marital. Però també d'abandonar el marit i de tenir pensaments obscens amb el seu propi cos. Ara, després de molts processos judicials, els carcellers del Consell la tancaven i, alhora, l'alliberaven de no haver de compartir sostre, ni un dia més, amb un home que la maltractava i la menystenia. Havia estat al final de la seva vida que Constança Belloch desplegava les ales i defugia de tots aquells convencionalismes i privacions de llibertat que l'havien fet sentir empresonada de veres.

Filla del barri de la Rivera, de mare cosidora i pare draper, havia estat casada com una forma d'escapar de la pobresa i de la decrepita vida. Era un cas més de dona malmaridada, que amb 14

anys havia estat separada de la família i forçada a complir el seu deure conjugal. Però la Consta, com l'anomenaven al carrer, s'havia rebel·lat i després de sortejar diferents vicissituds, havia decidit escapar i escoltar el seu cos i els seus desitjos ara que ja la vida se li escapolia de les mans. Li havia arribat d'oïdes el cas d'algunes dones de la ciutat que se citaven en privat per conèixer el seu cos de prop i realitzar-se el que anomenaven "autoexploracions". El que havia començat sent una curiositat va esdevenir, entrada la senectut, un hàbit i un desig desfermat.

Les portes de la Casa de les Repenedides s'obria i l'enclaustrava. Ella, al saber que hi estaria acompanyada d'altres dones, se sentia més alliberada que mai.

La Maria

José Fernando Ríos Cases

El Guinardó (Barcelona), 76 anys

Recordant la seva llarga trajectòria, poc s'ho podia imaginar la Maria, de petita, com li canviaria la vida evolucionant i adaptant-se a cada canvi viscut. Ella que, al llarg dels anys amb els seus records, agraiïa la vida i se la veia feliç.

Sent la més petita de cinc germans, la Maria recordava el fred dels crus hiverns, que comparant-los amb el fred hivernal que sentia a ciutat, no hi tenien res a veure. Va néixer i es va criar en un poble d'alta muntanya, on el contacte amb la natura era continu i natural, sense res espectacular ni transcendent.

A l'hivern les mans les tenia glaçades, i més encara si bufava el torb, amb aquell fort vent que, si l'agafava en plena muntanya, la podia tombar i fer-la caure. Ja de gran, quan algú de la família li deia que anaven a esquiar a la neu, la Maria sempre els recordava el fred que havia passat de petita, i, sempre, mencionava la violència del vent torb.

De la seva parla original del Pallars, la Maria va

anar adaptant l'accent i el vocabulari al que sentia al seu entorn, eren els anys trenta del segle passat, abans que comencés la guerra. L'efecte crida va fer que s'incorporés a la família on vivia la seva germana gran a Barcelona; la Maria tenia poc més de 15 anys. Si a casa seva en deien truitada, havia après que a ciutat en deien truita. Del xolís, que feien com a embotit amb la millor carn del porc, aquí no era més que un fuet o llonganissa. Quant a la garrota, que ella coneixia, es va adonar que en deien pastanaga...

Aquells mots anaren progressivament canviant sense perdre cada un el seu record i significat original.

La Marina

Ana Balló Roura

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 68 anys

La Marina, com cada dia, a la mateixa hora, enfilava carrer amunt i anava a seure al banc de la porta de l'escola.

Que feliç que era la Marina en aquells moments, sentint el xivarri i les rialles dels infants, en retrobar-se amb els pares, en acabar la jornada escolar.

Com trobava a faltar la seva feina!

Ella havia format part d'aquest món, el món escolar, fent de mestra, i ensenyant els valors de l'educació, de la sociabilitat, despertant l'interès per aprendre, i, sobretot, ensenyant a estimar.

Però la jubilació havia arribat, ja no formava part d'aquell món, i com ho trobava a faltar!

Aquell dimarts, com tots els dies de la setmana, la Marina estava asseguda en el seu banc.

Una mare esverada mira carrer amunt i avall. A la mà té una nena petita agafada. En veure la cara pàlida i desesperada de la mare, la Marina li

pregunta en què la pot ajudar...

—L´Albert, el meu fill, no sé on és!

—Si vol em quedo amb la nena —diu la Marina—
mentre busca el nen.

La mare primer dubta, però davant la impotència
d´arrossegar la nena amb presses, cedeix a
l´oferiment de la Marina.

La Marina i la nena s´asseuen al banc, i perquè la
nena no s´espanti, la Marina comença a explicar
un conte.

Al cap de poc torna la mare amb el nen al costat.

—Mare, deixa que aquesta senyora acabi el conte
—diu la nena, i en acabar-lo la nena fa una
abraçada i un petó a la Marina.

La mare dels nens no sap com agrair l´ajut, i de
sobte... —Vostè podria venir alguna tarda a recollir
l´Albert i la Laia?

—I tant —diu la Marina—, sempre que vosaltres
vulgueu.

Aquella tarda la Marina torna a casa, mentre una
llàgrima de felicitat li rodola galta avall.

La meva generació

Isabel Ferrer Lucas

Can Baró (Barcelona), 75 anys

Vaig néixer l'any 1949, la petita de sis germans. Els pares no tenien mòbil ni televisió, no hi havia cap més distracció...

D'això voldria parlar, hem tingut la nostra generació i la sort de gaudir dos segles de poder jugar al carrer, saltar a la corda, també Cavall Fort, comunicar-nos amb dos pots de iogurt i un fil, això era el nostre mòbil. A poc a poc vam descobrir les noves tendències i, amb voluntat, ho anem superant.

Com poder demanar pel mòbil les compres sense haver de fer cues, i que te les poden portar a casa. Però també trobo a faltar la xerradeta amb el carnisser, peixater, etc.

Molts de nosaltres anem als espais per poder trobar gent de la nostra edat per compartir algunes activitats. El que pot, gimnàs; també dòmino, cartes, el rumi i molt més. Com es pot, aprendre a fer servir el mòbil o l'ordinador, i gaudir de passejades sense oblidar la pastilla i els pals per caminar millor. Tot això és meravellós.

La família també és molt important per poder explicar el que hem après, sobretot que els joves ens puguin ajudar.

Nosaltres som grans per fora, alguna arruga hi ha, però per dins procurem ser joves, així hi tindrem molt de guanyat.

Visca la nostra generació, sempre endavant.

La meva mare

Isabel Castells Golorons

Sant Cugat del Vallés (Barcelona), 88 anys

A Marsella, ara fa uns cents anys, va obrir els ulls a la vida una criatura preciosa: ulls negres, cabell arrissat, somriure tendre que la va acompanyar tota la vida. La mare la va infantar enmig de dolors i crits que se sentien pel veïnat. Els pares se la miraven orgullosos. De Marsella van anar a viure a Algèria, Cuba, Madrid i, finalment, a Sant Andreu i Barcelona.

Durant la seva estada a Sant Andreu (on solien passar l'estiu), sovint, el pare, es trobava un senyor al tramvia i, amb les seves converses, van fer amistat. Tanta, que van concertar el matrimoni dels dos joves: 21 anys ella, 30 ell. En aquell temps es feia d'aquesta manera, era bastant normal.

Així va començar una nova família; casament a l'església de la Bonanova.

Aviat van arribar cinc fills. Ella, que no havia hagut de fer-ho abans, es va trobar dirigint l'orquestra amb molta paciència. El marit col·laborava aportant els diners que es necessitaven.

Van passar la guerra a Viladrau; va suportar el fred que li atacava mans i peus amb els molestos penellons. Després vingueren malalties: el primer no era gaire fort; el segon, esclerosi múltiple, i el tercer, qüestió mental. Les altres dues van ser noies, per sort, sense problemes.

Després vingueren els nets, que, molt contents d'anar-hi, després no en volien marxar; deien (fent una mica de rebequeria): “em vull quedar a casa l'àvia”.

Va morir de malaltia dolenta: càncer al cap, portat també amb paciència. Deia: “m'agradaria morir dormint” i una matinada del 21 d'octubre de 1968 se'n va anar amb pau.

Tots l'enyorem i la plorem encara.

La meva mare per a mi: la més meravellosa del món.

La millor versió

Lluïsa Villanueva Calderé

Ciutat Vella (Barcelona), 68 anys

D'ençà que em vaig jubilar, cada matí m'aixeco sense saber quina part del meu cos té plans alternatius. Sempre és una sorpresa descobrir que tinc més ossos i músculs dels que jo sospitava. Aquests, descansen en silenci, esperant el moment oportú per mostrar-se amb tota la seva esplendor.

També m'he adonat que el meu cap, en alguna ocasió, campa per on vol, o senzillament s'agafa un petit descans. Fer una passejada per tota la casa, intentant esbrinar què és el que cerques, té el seu encant i la seva recompensa: fas exercici i, de pas, treballes l'esperit d'observació i recerca.

Una altra qüestió que també m'inquieta és el temps; no imaginava que un dia fos tan llarg i que es pogués aprofitar de formes tan diverses. No obstant això, molts cops no aconsegueixo quadrar les hores del munt d'activitats a les quals estic inscrita. Ara mateix no recordo quines són ni on les tinc anotades...

I no parlem de la curiositat: m'interessa qualsevol cosa; fins i tot veure com es va construïnt a poc

a poc un edifici. Si hi penses bé, conèixer aspectes de l'arquitectura local sempre va bé.

Estic convençuda que tot plegat em fa més sàvia i millor persona. M'agrada aquesta nova versió de la meva vida.

La mochila

Edgar Macías Sierra

La Salut (Barcelona), 75 años

En un pequeño pueblo de Colombia vivía un niño muy soñador. Iba feliz a la escuela con la mochila sobre su espalda a aprender las letras del abecedario, quería leer y escribir como lo hacían los mayores.

Ese niño fue creciendo con la ilusión de viajar y conocer personas diferentes que hablaran otros idiomas y lugares desconocidos con otras costumbres.

Nunca pensó vivir fuera de su pueblo. Ese niño, hoy un hombre de 75 años, vive desde hace un tiempo en Barcelona, y ha vuelto a colocar la mochila sobre su espalda para ir caminando igual de feliz al instituto donde está aprendiendo catalán.

La mochila aún permanece llena de ilusiones.

Estoy renaciendo.

La Montserrat

Josep M^a Calvo Vallverdú

Horta-Guinardó (Barcelona), 63 anys

—Montserrat —li diu ell; ella se'l mira de reüll i respon:

—Què dius?

Ell: —Que no em sents?

La Montserrat mirant-se'l tota estranyada: —Que què...?

Pacientment, l'Enric li agafa la mà i li diu: —No sento res del que dius. Respira uns segons i afegeix: —T'estimo—, tot besant-la.

La Montserrat contesta, fins i tot una mica molesta mentre retira la mà: —Sempre tocant!! I a més... no sé que em dius... —i se'l mira per sobre les ulleres mentre dibuixa un somriure de nena entremaliada.

Fa 70 anys que estan casats, dormen junts cada nit i, cada matí, es lleven plegats.

Ell, quan la fatiga li concedeix una treva, l'ajuda a vestir-se i a posar-se les arracades, malgrat que

pràcticament no hi veu, mentre li canta Rosó (encara en recorda la lletra), tot i que ella no el sent.

Després, cadascú amb el seu caminador, enceten l'excursió de cada matí des del dormitori fins a la saleta per esmorzar.

Com cada dia, es telefonaran amb el cunyat de l'Enric, el Jordi, que, cinc anys més jove, dirà tots els disbarats que ha hagut de callar mentre treballava fins no fa gaire, i la Montserrat riurà només de sentir-li la veu, és l'únic germà que li queda.

Els seus nombrosos fills, sis!, aniran trucant durant el dia fent les preguntes rutinàries: “Com us trobeu?”, “Què fa la mare?”, “Heu parlat amb el net?”.

De tant en tant els nets passaran a veure'ls i aleshores sí que faran fira.

Cada mitja tarda, la Montserrat agafa les fotos de la tauleta del tocador, les posa dins la capsa de galetes metàl·lica, amb els seus ventalls i l'estoig dels audiòfons i, com si fossin talment el seu equipatge, li demanarà impacient a l'Enric:
—Tornem cap a casa que ja és tard?

La planta de la vida

Maria Domenech Cots

Horta (Barcelona), 82 anys

Sempre m'he vist pastora
i jo, d'ovelles no en tinc.
Des de les valls més profundes,
fins de les muntanyes els cims,
he intentat que ma vida
tingués un digne sentit.
L'amor és l'eix de la vida
i jo no se quan en tinc
perquè no puc mesurar-lo
però si que el sento bullir.
Deuen de ser les espores
dels que em varen precedir.
Jo no sóc pastora,
jardinera potser si,
que l'amor és una planta
que necessita caliu.
Jo la cuido i faig esqueixos
per poder-la repartir.
Els vents que bufen de fora
només la fan trontollar.
Ni tant sols les grans tempestes
la podran mai arrancar.
Com m'agrada de cuidar-la
i poder-la propagar.

Abonar-la és cosa vostra
i deixar-la arrelar.
No permeteu que es malmeti
per descuits sempre banals.
Que ella és l'eix de la vida
i sense ella no existim.

La poda dels records

Josep Pujol Picolo

El Fort Pienc (Barcelona), 65 anys

—Hem viscut al poble des de fa anys —va dir en Ramon mentre escampava les fulles seques que portava el vent.

La Rosa va assentir. —Recordes quan érem joves i ballàvem a les festes de Sant Joan? Les nits eren eternes i les nostres rialles omplien l'aire.

Al seu costat, la Carme, amb els seus cabells platejats, regava les plantes amb contes d'abans. —Aquest roser —va dir— va ser testimoni del meu primer petó.

En Ramon va assenyalar un banc de pedra i murmurà: —Aquí, sota la figuera, vaig demanar-li matrimoni a la meva estimada Constança.

Els records es van entrellaçar com enfiladisses en les seves ments. Les campanes de l'església marcaven les hores, semblaven portar el ritme de les seves vides.

—I la Marta? —va preguntar en Ramon—. Aquella dona d'ulls vius que venia flors. Sempre tenia una paraula amable per a tothom. La Rosa va sospirar.

—Sí, ella també se'n va anar. Però per a mi, encara és aquí, en cada petúnia que planta al jardí. Va assenyalar cap al parterre proper on les flors s'alçaven com petits fars de color. —Amics —va dir amb veu tremolosa, però ferma—, el nostre jardí és un tresor. Cada rialla, cada llàgrima és una llavor que plantem al cor del temps. Continuem cuidant-lo amb les nostres històries. Perquè la vellesa no és un final, sinó un nou començament.

Llavors, cavant al parterre amb l'aixada, en Ramon va fer un descobriment sorprenent. Sota les petúnies, va trobar una caixa, i dins, una carta escrita amb la seva pròpia lletra. “Per a tu, Marta, el meu amor”, deia la primera línia. Les paraules fluïen com fils de llum, revelant un amor oblidat, un secret enterrat sota les arrels de la seva ment.

La Quima

Maria Teresa Ruiz Oriol

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 84 anys

La Quima és una veïna meva que té 79 anys i viu sola. Amb la jubilació es va proposar fer només el que li vingués de gust i tenir una vida social plena. Mentre esmorza, llegeix la premsa per estar al corrent de les notícies del dia. Després surt per anar a la piscina, al gimnàs o fa algun taller del casal. Dina a casa seva excepte els dissabtes, que baixa a la Barceloneta a menjar bon peix amb les amigues.

Té una colla de coneguts: antics companys de la feina, altres per anar al cinema, al teatre o a berenar, i també els del gimnàs. Però com més gaudeix és a les Aules Universitàries de la UB, seminaris també de la UB i cicles de conferències del CIC: activitats per una etapa de la vida ben diversa i rica: LA VELLESA.

Es manega força bé amb l'ordinador on fa un diari de la seva vida i escriu petites històries perquè té molta imaginació.

Em preguntareu: i la família? La Quima té fills, nets, germans i nebots i fins i tot va amb ells de vacances. Ha estat a tot arreu!

I la salut? Va sovint al CAP on el seu metge la vigila molt de prop: li controla el colesterol, la pressió i altres cosetes... com tothom.

També fa feines a casa, que no tot és lleure...

Demà serà el seu aniversari: 80 ANYS. Tot preparat i ens convida!

Així es pot ser gran!!!

La recta final

Montserrat Castillo Lizarraga

Sant Andreu (Barcelona), 91 anys

Vivir el presente, el pasado no está, es importante tener recuerdos, pero nunca vivir de ellos.

Cada ser humano deja sus sueños cuando se va; dejar mis pensamientos sería bonito, pero son tantos que asumo es imposible. He aprendido que el amor, y no el tiempo, cierra todas las heridas, porque la valoración de las cosas es interpretar y valorar. No vamos a vivir siempre; tened claro que mientras estemos aquí no hay que perder el tiempo en lamentar lo que pudo ser, o lo que será. Llegar a este punto es importante. Me doy cuenta de que mi cuerpo con el tiempo se arruga, pero mi cerebro no, y puedo pensar que en un tiempo de mi vida me usaron y ahora tengo claro que no me van a dominar. Que no se debe gatear cuando se tiene el impulso de volar, nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido.

Hemos de ir por la vida con actitud positiva; según lo que hagas, eso te encontrarás. Saber que la edad es una circunstancia, el estado de ánimo no. Mantener el cerebro ilusionado, activo,

nunca se degenerará. Pensemos que la historia del libro del estante siempre se repite. Si crees en cuentos de hadas y quieres ser feliz.... ¡EMPIEZA AHORA! Donde hay un sueño, hay un camino.

En tu vida no dejes que nadie te haga sentir culpable por vivir a tu manera

Bostezar es la manera del cuerpo para avisarnos de que nos queda el veinte por ciento de batería.

Aunque llegues el último en una carrera, siempre estarás por delante de quienes nunca se atrevieron a correrla.

Cambia tus hojas, pero nunca tus raíces.

Las mentes ocupadas, las almas limpias y los corazones satisfechos no se meten jamás en la vida de nadie.

La roda de la vida

Mercè Guzman Bladé

Sant Martí (Barcelona), 73 anys

“Mercè, el iaio!...”. Era el que jo volia sentir quan sèiem al passadís de l’escola on esperàvem que ens vinguessin a buscar.

Quan el iaio arribava jo ja estava preparada per sortir corrents, llançar-me als seus braços i deixar-li anar: “Què m’has portar per berenar?”.

El meu iaio era el meu “heroi”. Em portava a l’escola explicant-me coses i fent veure que estàvem dins d’una aventura fantàstica, era qui m’empentava fort el gronxador, mentre jo cridava: “Amunt, amunt..., fins al cel!”. Era qui em perseguia i no m’atrapava pels laberints del parc i qui m’explicava contes perquè m’adormís somniant coses boniques.

Els iaios eren les persones grans que, com que tenien més temps que els pares, podien fer més coses amb nosaltres sense perdre la paciència i encara que no corrien, ni s’ajupien, ni saltaven àgilment perquè eren més “vellets”, ho suplien amb una gran imaginació i moltes ganes de fer-nos feliços.

He de reconèixer que tot això, ara que estic jubilada i puc gaudir de més temps per a mi i els meus, fa que valori encara més que quan era petita la importància que tenen els “vells” per a la nostra societat.

Actualment aquest anomenats “vells”, que realment no ho són tant, fan esport, viatgen, estudien, s’actualitzen i, és clar, cuiden i juguen amb els seus nets i netes fent que la roda de la vida segueixi girant.

De cop vaig tornar a sentir: “Mercè, la iaia!”, amb la diferència que, ara, la iaia soc jo, qui espera amb alegria que la meva neta surti corrents, se’m llanci als braços i em digui: “Què m’has portat per berenar?”.

La sabiduría del anciano

Eduardo Larese Martinez

Vidreres, 46 años

En un monasterio en lo alto de una montaña sagrada vivía un anciano ermitaño conocido como el Guardián del Alma, cuyo nombre se había desvanecido en los susurros del tiempo. Pues su sabiduría trascendía los límites del conocimiento mundano y alcanzaba las profundidades del espíritu. Los aldeanos, conscientes de su sabiduría trascendental, acudían a él en busca de respuestas a las cuestiones más profundas de la vida.

Una noche, bajo el resplandor plateado de la luna, los jóvenes del pueblo se congregaron ante él, buscando respuestas a las preguntas más esenciales de la existencia, ávidos de conocimiento. Con voz serena, el anciano comenzó a compartir una antigua leyenda sobre un tesoro ancestral que reside en el corazón humano, más valioso que cualquier riqueza terrenal: la conexión con el espíritu eterno.

Explicó que este tesoro divino, una llama interna,

ilumina el camino del alma en su travesía por la existencia.

Afirmó que esta luz es eterna, indestructible, y solo aquellos que exploran en lo más profundo de su ser pueden descubrirla.

Los jóvenes escuchaban con el corazón abierto, sintiendo cómo las palabras del anciano resonaban en su interior. Comprendieron que la verdadera riqueza no reside en bienes materiales, sino en la conexión con lo divino y en el amor incondicional que emana del alma.

Al concluir su relato, el Guardián del Alma miró a los jóvenes con compasión y les recordó que el mayor tesoro que pueden portar es el conocimiento de su propia divinidad, la comprensión de su unidad con el universo y el amor que irradian hacia toda la creación.

Los jóvenes se retiraron en silencio, con gratitud por las enseñanzas recibidas. En sus corazones llevaban ahora el máspreciado de todos los tesoros: la luz eterna del espíritu que guía sus pasos en el camino de la vida.

La vejez

Matilde Argudin Barreiro

La Prosperitat (Barcelona), 74 años

La vida del ser humano pasa por diferentes etapas, desde su nacimiento hasta su VEJEZ.

El nacimiento es la alegría de la familia, especialmente para los padres. En la infancia, poco a poco van aprendiendo; ya saben hablar y andar, van descubriendo un mundo a su alrededor, el día, la noche, el colegio, los amigos, la lluvia, el sol, etc., y, poco a poco, van aprendiendo para preparar su futuro. En la adolescencia, solo piensan en divertirse; les viene un poco de rebeldía, sus padres son antiguos y no los entienden, o eso creen, para muchos el mundo está mal hecho y ellos lo harían mejor, pero la mayoría también estudia para tener un futuro mejor. En la madurez uno se desarrolla como persona adulta, crea una familia, procura un buen trabajo y disfruta de lo bueno que le ofrece la vida. Y el tiempo pasa rápido y va llegando la VEJEZ.

Cada persona la vive de diferente manera según su carácter, salud, economía y circunstancias. Haciendo un balance de la vida, echas de menos

a mucha gente querida que ya no está, pero la vida sigue. La vejez pasiva es muy mala, mirar la vida pasar sentada en el sofá a través de una ventana o de la televisión esperando a la “señora de la guadaña” conduce a la depresión y al olvido. La vejez activa puede resultar bonita; ya no tienes prisa, haces lo que quieres, dentro de un orden no tienes horarios, te entretienes con las cosas que te gustan, leer, coser, dibujar, crucigramas, cocinar, etc. Son muy importantes los amigos para pasear, charlar un rato y tomar un café.

Para mí la vejez es acompañar y que te acompañen. Vivir y dejar vivir. Aprender cosas nuevas y enseñar de tu experiencia y, sobre todo, QUERER Y QUE TE QUIERAN.

La vejez

Consuelo Máñez Ortín
Sant Antoni (Barcelona), 91 años

He llegado a esta meta.

No creo en la 3.^a edad, puesto que tenemos más. Véase la siguiente tabla: 1.^a infancia, 2.^a adolescencia, 3.^a juventud, 4.^a adulta y 5.^a vejez. Al llegar a esta edad hay mucha experiencia, buena y mala. Son 5 etapas distintas. Ha habido de todo. Guerras, postguerras, hambruna, racionamiento, bodas, nacimientos, defunciones y, por último, algo de tranquilidad. Hemos tenido que habituarnos a todas las circunstancias. Ahora parece ser que estamos mejor valorados. Antes eran viejos, ahora somos ancianos.

Mi abuelo nunca tuvo vacaciones, eran los años 30. Mi padre sí; actualmente, todos.

La vejez. Hay que adaptarse, sin prisas, dejar pasar los días lo más tranquilos posible, pero pensando en lo que nos toca hacer día tras día, puesto que tenemos que estar activos en buena forma y con la mente actualizada. Vivir lo que nos corresponda vivir o con toda nuestra experiencia.

A lo nuevo hay que adaptarse y, si no se puede, siempre hay alguien de buen corazón que nos ayuda.

La vejez - Nunca es tarde

Josep Bizar Codina

Sant Quirze del Vallès, 87 años

Nos cuesta darnos cuenta de que envejecemos. Vemos antes a los otros que van perdiendo facultades físicas y no pensamos que los otros nos pueden ver a nosotros de la misma manera hasta que un día, al verte en el espejo o en una fotografía, ves en qué te vas convirtiendo.

Un problema cuando llegamos a esta edad es que los rasgos se difuminan, se deforman, y si no queremos aceptar este declive físico recurrimos a las cremas antiedad que, según la propaganda, hacen milagros que te harán parecer más joven y volver al aspecto que tenías antes. Pretender ser joven, disimular los años, maquillarnos en exceso, es la parte más triste y patética de esta edad.

En la ancianidad se tiende a movernos menos, estamos más cansados, permanecemos más tiempo sentados en un sillón y viendo la televisión, este gran enemigo; Esta es quizá una de las más graves enfermedades de la vejez. Por esto es tan importante a esta edad hacer

ejercicio, no solo andar. Que también ejercicios de fuerza.

Dentro del deterioro de nuestro cuerpo, hay una parte que resiste más el paso del tiempo, nuestro cerebro, que aparte de enfermedades propias, tiene muchas graves e invalidantes.

Para tener una vejez saludable hay que ganársela, no nos viene gratis. Todo en esta vida se consigue con esfuerzo, nada te lo regalan, hay que iniciar nuevas actividades, aprender, descubrir nuestras vocaciones ocultas. Todo se puede aprender sin importar la edad, incluso algunos se matriculan en la universidad para iniciar una carrera que ni tan siquiera habían soñado. Nunca es tarde para empezar a vivir de nuevo.

La vejez es un regalo

Neus Vidal Domenech

José Buendía

Sant Gervasi (Barcelona), 46 años

Las personas mayores aprecian y quieren a todas las personas que las comprenden, que están por ellas. Les gusta mucho sentirse acompañadas, escuchadas y tenidas en consideración.

Tienen aún mucho por dar y por hacer. Muchas sienten que aún pueden salir a disfrutar con los amigos, con la familia, y les gusta rodearse de gente que les da vida. Claro está que es según la edad, pues no se puede generalizar.

Lo que no les gusta es verse solas; siempre buscan la compañía, aunque algunas no lo reconocen.

Su vida ha llegado a la última etapa, y sienten nostalgia por todo lo que no han podido realizar. Dan consejos a los hijos, nietos, amigos, recomendando que disfruten y vivan lo más felices posible. Se preocupan por su salud, no quieren que los demás sufran por ellas. Les gusta

más dar que recibir y les gustaría que la vida nunca se acabase para ellas, porque se dan cuenta de que dejan de estar en este mundo y, por ejemplo, no verán cómo crecen sus seres queridos. Muchas pierden cosas valiosas, como, por ejemplo, la pareja, amigos. Y lo importante es que se sientan apoyadas para salir adelante.

A muchas les interesa la tecnología, y están enganchadas al Facebook, WhatsApp, porque se pueden comunicar con sus amigos y así pueden combatir la soledad.

La lástima para ellas es cuando sufren una enfermedad que les deteriora física o cognitivamente, ya que pierden muchas cosas que antes les hacía mantenerse en activo.

La vejez es un regalo.

La vejez y el amor

Carme Guillamon Rioseco

Sant Quirze del Vallés, 80 años

He decir que estuve 51 años casada. El día que faltó el amor de mi vida pensé que la mía también se había acabado, pero no era así. Tenía entonces 73 años hace 7 años que se murió. Entonces ya me encontraba mal, hasta que supe que tenía una enfermedad incurable, el párkinson.

Le alquilé mi piso a un nieto con su pareja; así, con el alquiler y con mi pensión, puedo pagar mi estancia en la residencia. Tengo 2 hijas que nunca me han preguntado que por qué iba a la residencia. Hace un año, más o menos, decidí ir a la Residencia ASSIS. No podía estar en casa sola. Cuando entré, podía caminar sola, ahora tengo de hacerlo con un caminador, pero no me quejo, tengo muchas amistades, también mucho trabajo, porque a mí no me gusta estar mano sobre mano; aquí se hacen muchas actividades.

Yo me apunto a todo: estoy en una coral, he hecho dos obras de teatro, los martes tenemos sesión con el psicólogo, un grupo de conversación donde nos propone el psicólogo

una palabra y cada uno dice lo piensa de esa palabra. También se hacen muchas manualidades; yo pienso que la vejez es un paso mas en la vida que se ha dar, si lo pasas bien mejor para ti.

La vejez, etapa mágica de la vida que deberíamos compartir

Diego Chica Jurado

Sant Gervasi-la Bonanova (Barcelona),
69 años

Una persona tiene una vida llena de etapas diferentes y apasionantes.

Un denominador común de estas etapas es el esfuerzo, que será la base para conseguir una vida positiva e interesante.

Nacemos y hacemos el esfuerzo de aprender a comer, hablar, caminar y adaptarnos a un entorno nuevo de personas y espacios.

Acoplarnos de forma natural a nuestra familia también es un esfuerzo.

Estudiar, esfuerzo que nos obliga no solo a aprender, sino también a decidir cuál ha de ser nuestro futuro profesional.

Otro esfuerzo es la búsqueda de empleo, donde desarrollar nuestro talento, buscando no solo una retribución económica, sino también un reconocimiento personal y social.

Encontrar a la persona con la cual podemos crear una familia y mantenerla es un esfuerzo importante.

El esfuerzo de aceptar que nos hacemos mayores. En nuestra vida, hemos ido combinando el esfuerzo de superación con momentos de alegría y de tristeza.

Cuando llega la etapa de la vejez, que cada persona relaciona con una edad diferente, solo deberíamos pensar en un esfuerzo que nos cubra nuestra futura vida.

El esfuerzo que deberíamos hacer es vivir la vida de forma diversa y placentera, pensando en uno mismo, pero haciendo todo lo necesario para evitar la soledad.

Hacer las cosas que queríamos hacer y no hemos hecho, relacionarnos con la familia y con amigos nuevos y antiguos, participar en actividades y, sobre todo, cuidarnos, ha de ser el esfuerzo.

La vejez es una etapa muy rica de la vida y no podemos desaprovecharla ni olvidarnos de lo mucho que nos tiene que aportar.

La vejez, fuente de experiencias y sabiduría, es también una etapa dulce de nuestras vidas, que deberíamos compartir con nuestro entorno y, sobre todo, con personas que se encuentran en esta misma etapa mágica de sus vidas.

La vellesa - Xerrem

Maria Rosa Recasens Ariza

Sant Quirze del Vallès, 86 anys

Abans s'arribava a la vellesa als 75 anys i ara, pel que jo conec, podríem dir que és de 80 a 100 anys.

Tothom hi arriba de diferent manera i salut. Diferències segons si hi ha hagut una vida rica i plena, o bé una vida modesta o han viscut sense vida. També si hom ha viscut econòmicament bé o malament, com també amb malalties constants, i si han viscut amb amor o sense.

Perquè la vida de cada persona (diferents tots i totes) els ha portat a ser animats i deprimits. El jove potser se sent vell per moltes circumstàncies, i també per altres avinenteses la vellesa et porta a ser animada i positiva. Però el que és jove i la vellesa és la vellesa.

Jo els contesto amb una pregunta: de quina, de la infància, de l'adolescència, de la maduresa, de la tercera edat, de la quarta?

Perquè ara, bé o malament, les persones són velles, encara és la nostra època, o algú ens pot dir que no?

Hi ha molts debats oberts sobre si la vellesa s'ha de viure a casa, amb algú que et cuidi o en una residència. Jo només puc dir el meu parer i vivències. No vàrem posar fills al món perquè ens cuidessin de vells, no. Els vàrem posar perquè fossin ells amb la seva vocació que ens estimessin i ens ajudessin en fets puntuals.

Surto amb ells, em venen a veure, m'ajuden i xerrem, xerrem i xerrem. La vellesa, cadascú l'ha de passar com vol. O com pot.

La vellesa activa

Núria Roca Casas

El Guinardó (Barcelona), 78 anys

Era un dimarts d'un matí molt assolellat; la Marina acostumava a dirigir-se a les classes de pintura des que es va jubilar i que no ha parat de pintar.

La seva amiga d'escola ha quedat vídua i fa temps que no en sap res. Pensa que la podia trucar per sortir.

Ves per on, com si fos transmissió de pensaments, aquella dia se la trobà a prop del centre social on va a pintar. La va veure desmillorada. La seva mirada transmetia buidor, el seu cos encongint, sense esma. Van seure en un banc i la Mercè es va esplaiar en una xerrada llarga i sincera. Com si es desembossés una canonada. Semblava forçada a passar la vida, sense il·lusió. La manca d'obligacions al no tenir ni fills, ni nets, es veia abocada a la solitud. La seva vida, sense el company, no tenia sentit.

La Marina li va fer cinc cèntims del que ella anava a fer cada dimarts i que potser també a ella li agradaria. —És una estona de relaxament, que et

concentres en el procés i gaudeixes en acabar l'obra—. La seva reacció d'inseguretat, que és normal a l'inici d'un nou projecte, va expressar-la amb: “No sé pintar, ni dibuixar, no me'n sortiria i bla, bla, bla”.

La Marina li va posar d'exemple alumnes que havien dit el mateix, ara ves-hi al darrere. —A més, la relació que tenim en el grup és molt maca. Sense competir, tothom s'expressa com vol. Prova-ho —li va dir—. Anirem juntes com a l'escola—. A la Mercè li va canviar la mirada, els ulls se li van engrandir.

Ha passat el temps. La Mercè és una més del grup. Té una motivació que la satisfà. Contenta, està preparant una exposició de les seves pintures. Qui ho havia de dir!

La vellesa no té futur

Álvaro Hernández Vallejo

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 55 anys

El futur és una insuflada enganyifa itinerant que mai no ha d'arribar en cap instant, ni ara, ni mai. Per molt que ens capfiquem, cap raonament em vindrà a la meva prolífica ment que el justificarà. La gent tot s'ho creu però no li posa veu. Ens farem grans i els que quedarem, amb la precarització social i la incontinència salarial, serem dependents de sinistres criatures artificials inversemblants. Quan els robots servents es barregin amb els seus patrons i, en acabat, els terminin suplantant, què haurà de romandre? Quina mandra!

Mentrestant, anirem passant. Vegans, per un cop a la vida, desconeixem si això ens haurà de transformar. Almenys, seran més nombroses les mascotes que no prendran mal. Això seria un què, encara que no tot s'hi val.

Cada dia quan s'apaga arriba la foscor per enganyar els sentits, i aquells altres consentits. Tots no s'hi veuen fusionats a les fosques en una

espera quotidiana, que malgrat no ho sembli, acostuma a tocar diana. Els més lliures foren els que fugiren pel camí tangent i l'endemà hagueren entès que sense tenir els ulls al clatell, millor virar cap a un altre món que pair cops de martell, com faria tanta gent.

Quin panorama ens queda? Ser ensinistrats per les regnes de l'Estat? Viure una fantasia enlluernadora que a poc a poc es va refredant? Combregar amb ens artificials més intel·ligents i gens cabals? Oblidem, doncs, l'angoixa del desafiant incòmode present i visquem del penediment heretat de l'innombrable passat colonialista, patriarcal i multifòbic que ens ha transposat. Recollim les cendres escampades, indicis de l'incendi que fan goig de sentir quan tot crema a la despreocupada vida estereotipada davant del món asfixiant.

La vida a carcajadas

Laura Carballo González
Sant Andreu (Barcelona), 48 años

Siempre voy de prisa de un lado a otro; tengo la sensación de ver pasar la vida corriendo.

Son las ocho de la tarde y, a pesar de ser invierno, no es una tarde fría. Llevo horas buscando un regalo. Me dolían tanto los pies, que decidí sentarme en la plaza.

Estaba desanimada, sentía que había perdido el tiempo ¡y sin regalo!

De repente, el sonido de una guitarra hizo que me olvidara de lo cansada que estaba.

Unas señoras, que se reían de forma escandalosa, irrumpieron en mi momento de relax. Eran tres señoras que estaban en el banco de al lado; no paraban de hablar en voz alta y de reírse, ¡la escandalera que estaban montando, con lo mayores que eran!

María, Isabel y Teo. María se reía porque Teo había ligado en el baile y estaba ilusionada. Teo le decía

a María “¡Eres una envidiosa!”. Isabel buscaba un mensaje en el teléfono, porque se habían apuntado a un viaje y no se acordaban de a dónde iban.

Don Ricardo, se llamaba el pretendiente de Teo. Se hizo un silencio y dijo Teo “¡Voy a decirle que se venga al viaje!”.

Hubo otro silencio, se miraron y de nuevo volvieron a reírse. Hasta yo comencé a reírme.

María tenía una risa increíblemente contagiosa. Isabel, mientras se reía, buscaba dónde se iban de viaje, ¡no se acordaba ni de lo que buscaba!

—María, ¿qué estoy buscando?— Se miraron y se volvieron a reír.

Se reían de sus despistes, de sus comentarios, de pequeñas cosas.

Era de envidiar verlas reír así, disfrutar de ese pequeño momento, sin más.

Me levanté, eché dinero al guitarrista y me fui convencida de que mañana volvería.

Tenía que saber, ¿dónde iban de viaje? ¿Cómo sería Don Ricardo? ¿Iría de viaje con ellas?

La vida en un suspiro

María Angeles Prat Ybañez
Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 74 años

Siempre corriendo. Así son tus días. Levantarse antes de que den las siete, ducharse, despertar a los niños, ocuparse del desayuno y llevarlos al colegio temprano para poder llegar al trabajo a tiempo. Las tardes no son muy diferentes, pero en secuencia inversa. Recoger a los niños, bañarlos, preparar la cena, poner la lavadora, tender la ropa y, cuando puedes sentarse en el sofá, los ojos se te cierran sin remedio. Toca irse a la cama y, al día siguiente, vuelta a empezar.

En el trabajo, las cosas no son más relajadas. Nada más llegar, un sinfín de palabras desfilan por tu cabeza, como en una gran sopa de letras: absorción, actas, consejos, fusión, disolución, litigios, estatutos. Tus dedos teclean sin descanso todo tipo de documentos serios, aburridos, pero necesarios.

El tiempo transcurre con una rapidez vertiginosa. Los niños dejan de serlo; se convierten en adolescentes y, luego, en jóvenes. Llega el

momento de la emancipación, que no tienen prisa por abrazar. Cuando abandonan el nido, el ritmo se ralentiza, pero tu energía mengua.

La jubilación llega como un sueño inalcanzable. La recibes, llena de deseo, sin miedo a enfrentarte a días vacíos. Ansías disfrutar de cosas sencillas. Remolonear en la cama hasta tarde, salir con las amigas, ir al gimnasio sin prisas y leer en el sofá a cualquier hora. No necesitas convertirte en heroína. Solo dejarte llevar. Con tu mente libre, descubres el placer de contar historias. Al principio, las escribes para ti. Después, las compartes con tus compañeros de escritura, creas un blog y las publicas. Son muy variadas. Unas hablan de amores perdidos y encontrados, otras de recuerdos u olvido. Hay relatos policíacos, de misterio, de fantasía. Los tejes con mimo para regalarlos a los seres solitarios de cualquier lugar del mundo y te sientes feliz.

La vida es hermosa

M^a Angeles Lasaosa Gabarre
Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 96 años

Nos encontramos en un pueblo pequeño de labradores donde todos sus habitantes se conocen y se preocupan por los demás. Hoy están en constante comunicación: esperan el nacimiento de un bebé en casa Piquero. Hace poco llegó de Zaragoza su hija con dos niños pequeños para que los cuide la abuela durante el parto y la convalecencia de la madre.

El momento ha llegado; un grito de júbilo resuena en la casona, y los niños se alborotan. La abuela va con un balde de agua caliente hacia la sala. Nerviosa, muy nerviosa, nota que algo malo pasa, y los niños jubilosos gritan: ¡Yaya! ¿Cómo se llama la niña? Sin saber ni lo que dice, contesta: Angelines.

En la sala reina un desconcierto total. La matrona no encuentra el hilo para atar el cordón umbilical. La madre, serena, coge los flecos de la colcha, con los dientes corta un cordón, y se resuelve el problema. Los niños están encantados, diciendo ¡Angelines! ¡Angelines! La abuela no tanto; estaba previsto que el nombre sería Teresa, como el de su madrina y abuela.

Angelines y sus padres vivieron en Zaragoza, y en vacaciones regresaban al pueblo a casa de los abuelos, menos en la guerra. Angelines creció en Zaragoza, y después del día de su boda fue a Madrid, donde padeció diversas dificultades para criar a su primer bebé sola, y vivir sin agua ni desagüe durante tres años. Su suerte la llevó a Barcelona, y allí más de lo mismo: cinco años sin agua, ni luz, ni gas, y ahora con dos niñas.

A pesar de haber pasado muchas dificultades, y también alegrías, ahora, con noventa y seis años, sigue amando la vida y disfrutando de tres hijos y seis nietos. Hoy tiene tres amores: Barcelona, Zaragoza, y el pueblo.

La vida pasa rápido

Generosa Vicente Lázaro

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 85 años

Cómo se me ha pasado la vida. Me parece que fue ayer cuando llevaba a mis 4 hijos de la mano al colegio.

Yo era joven, con un montón de proyectos, sueños, ilusiones y alegrías, viéndolos crecer a todos, sanos y estudiosos. Hoy son hombres de bien.

Y, sin darme cuenta, tengo 85 años y soy abuela de 12 nietos preciosos.

Sí, tengo 85 años, soy muy mayor y he visto nacer nuevos inventos buenos para la humanidad que mejoran la calidad de vida para todos.

He visto triunfar a personas célebres, científicos, políticos, pintores, deportistas, escritores brillantes y campeones del mundo.

Pero echo en falta cosas que con tanta tecnología se están perdiendo, como es la condición humana. Solo impera el yo, más para conseguir dinero y poder, todo vale.

Y me pregunto dónde queda la amistad limpia, sin mentiras, la sinceridad sin hacer daño a nadie, el ser honestos, valorar la familia y muchas cosas más que, siendo tradicionales, se han perdido

No sé si tanto cambio también ha cambiado a la humanidad para mejor o no.

Pero los valores que nos han enseñado nuestros padres se están perdiendo.

Solo pido que el honor no lo manchen, que el amor y respeto nunca cambie y que siempre tengamos presente que la vida es corta.

Que los amigos buenos son pocos.

Y que la familia es para toda la vida.

L'enigma de l'ancianitat

M. Pilar Ochoa Rodrigo
Sant Martí (Barcelona), 76 anys

La vellesa és un camí que la vida ens té reservat per a tots.

Aquesta etapa no ha estat considerada sempre de la mateixa manera.

La persona gran era el centre de la família, del clan, dels estaments de la política.

Es reconeixia el valor del seu llarg recorregut per la vida i s'aprofitava la seva experiència. Amb el temps ha canviat, el que és immediat ha passat a ser el centre de la vida.

Però amb l'ancianitat, la vida no ACABA, ES TRANSFORMA. EL SENTIT DE LA VIDA CONTINUA.

Continua si es pren una actitud positiva i optimista, malgrat que sorgeixin dificultats.

Hi ha eines estratègiques que poden ajudar: ser conscient que mai no s'és prou gran per aprendre i que es pot créixer cada dia com a persona. Això vol dir tenir una actitud oberta per estar actius.

Durant la vida hem triat camins segons els nostres interessos.

En la vellesa, és important que seleccionem les opcions que realment satisfacin les nostres necessitats, que ens ajudin per a la salut i el benestar emocional.

Una vida social activa, més enllà de la família.

També comporta estar al dia de l'actualitat, per poder implicar-nos en allò que ens interessa, ens afecta i ens motiva.

Hi ha estudis que mostren que la vida social activa comporta nombrosos beneficis en la salut, tant física com mental.

- Millora l'autoestima.
- Disminueix el risc de depressió o ansietat.
- Millora el rendiment de la memòria.
- L'estat cardiovascular.
- L'estat metabòlic, la hipertensió i la diabetis.

Tot això depèn d'un mateix, perquè la manera com vivim una situació farà que disminueixi la seva càrrega negativa.

Fer una llista de les habilitats i reflexionar si les posem en pràctica.

- Passatemps
- Jocs de taula
- Exercicis d'estimulació de la memòria

Pensar que l'única cosa que tenim és el present.

Les mans de l'avia

Jordi Bonet Garcia

La Sagrada Família (Barcelona), 57 anys

El got tremola a les mans de l'avia Montserrat. Està asseguda en una cadira davant del finestral, amb la neta al costat.

—laia, com era la teva vida quan eres petita?

L'avia es distreu i li cau el got a terra i veu els bocins de vidre escampats arreu. “No volia fer-ho...”, sembla que li digui a la neta amb la mirada. Se sent insegura, fràgil, com les seves mans.

—No passa res —li diu la neta—. Ara ho recullo.

Al cap d'uns instants, torna amb un recollidor i una escombra, que és més gran que ella, i l'arrossega pel terra tal com ha vist fer-ho als pares molts cops.

—Ves amb compte, reina —li diu l'avia, mentre intenta calmar el moviment involuntari d'una mà posant-hi a sobre l'altra.

—Què m'havies preguntat? Ah sí, sobre la meva

vida de petita. Doncs bé, no va ser fàcil, però era feliç. Si bé al pare el veia poc, perquè treballava molt, quan tornava a casa sempre tenia una estona per a mi.

—I a què jugàveu?

—M'agafava i m'asseia a la seva falda i em cantava mentre feia botar les cames: "Arri arri tatanet, que anirem a Sant Benet", o era a Sant Marcet? Ai, no ho recordo pas.

—Sant Benet, iaia.

—Això. I al final de la cançó em tirava enrere i jo pensava que queia, però sempre m'agafava a l'últim moment i m'estrenyia entre els seus braços i em feia un petó al front. Després venien les pessigolles i llavors jo me'n volia desempallegar.

—Els papes també me'n fan, quin riure —li diu la nena, agafant-li les mans.

I llavors, li comença a passar els capcirons dels dits pels nervis i els solcs de la mà fins que àvia i neta es fusionen en una forta abraçada.

L'estrella del meu pare

Patricia Aliu Aparici
Viladecans, 57 anys

Ell sempre tenia alguna història per explicar-me. Sobre qualsevol cosa. Era un home ple de curiositat i me l'encomanava. Mai em va semblar un vell amargat. Els seus ulls van ser d'infant fins al final. M'encantava com era i tot el que em relatava. A més, amb ell, les nits eren especials. Quan ja era al llit, el meu pare em parlava d'una estrella que brilla més que cap. Era la que ell estimava més.

Un dia me la va voler deixar en herència. El meu pare deia que, quan em sentís sola, esperés a les hores que la llum comença a deixar-nos. Que la mirés llargament i pensés que l'estrella em parlava. Així estaria més acompanyada.

Què em va arribar a dir, aquella estrella? Van passar setmanes fins que la vaig sentir:

—Sigues valenta, tal com jo ho soc. Estic sola, encara que envoltada d'estrelles com jo, i de vegades em consolo pensant que no ho estic

tant, perquè vosaltres, les dones i els homes, em mireu ocàs rere ocàs. I en clarejar, també.

Al planeta més proper a la Terra sempre se l'ha conegut amb el nom de l'estel del matí. Encara que Venus és igualment visible a simple vista al capvespre, després de la posta de sol i durant les primeres hores de la nit.

Si mireu cap a l'oest, mitja hora després de l'ocàs, podreu veure clarament una estrella molt blanca i fulgent. És l'astre nocturn més lluminós després de la Lluna. Com el meu pare, el més brillant de la meva galàxia. Per més anys que passin, no deixa mai d'arribar-me la seva llum.

L'experiència d'estimar-te

Maria Costero Vera
El Clot (Barcelona), 85 anys

Durant el transcurs de la vida, vas adquirint noves experiències fins arribar a la vellesa. De vegades aquestes són enriquidores. Altres, són còmiques.

Però també n'hi ha de doloroses.

La que explicaré breument és l'experiència més dolorosa que estem patint la meva família i jo. I em toca viure-la en la meva vellesa.

Durant seixanta anys hem anat plegats el meu marit i jo. Vàrem formar una família amb fills i després van néixer els nets.

El meu home té una malaltia de la qual no se'n sortirà. La residència és la solució. Allà el cuidaran i l'acolliran amb l'amorositat que tots volem. És una experiència molt trista!

Des d'aleshores visc sola. Però no em sento sola! D'amor no me'n falta. Els meus fills i nets som com una petita pinya molt apretadeta.

Ara he de continuar amb aquesta nova vida; és la que em toca viure. Aquesta nova situació: les poques ganes de llevar-me al matí per afrontar el nou dia. I després vindrà la nit.

Amb aquesta nova experiència no me'n ser avenir. Maleïda experiència! Maleïda vellesa!

Però soc una dona forta. No vull caure en el pou de la depressió, que ja la conec.

Quan sento que em manca l'aire i penso que m'ofegaré, sé que, a l'hora que sigui, vindran mans i braços de la meva estimada gent.

Estimat company, encara que no te n'assabentis gaire, sàpigues que t'estimo com sempre. Una de les experiències més boniques viscuda ha estat l'experiència d'estimar-te.

Lo positivo de los mayores

Ángel Pérez Santillana

La Dreta de l'Eixample (Barcelona), 60 años

Cuando la gente se hace mayor parece que sea algo malo, pero no es así. La gente mayor tiene cosas positivas. Los mayores también tienen sus dificultades, quizás algo de su día a día. La ventaja de ser mayor, es que lo hacen todo y no tienen que preocuparse de nada; algunos están en residencias, juegan a las cartas o al dominó. Los mayores también bailan al compás de la música. Hay grupos que se dedican a actuar por las residencias, tocando pasodobles y algunas canciones. También hay música moderna. Lo positivo de los mayores es que no tienen que hacer nada; algunos días, cuando hace buen tiempo, dos personas mayores suelen ir a pasear, sobre todo cuando es primavera, que hace buen tiempo. Aunque sean bastante mayores, también es positivo. En la misma residencia, también se enamoran y quizá se casan por compañía. Así es como viven los mayores; después de todo esto que explico, son muy felices.

La boda de los mayores también se celebra en la misma residencia. Yo supongo que si hay otros mayores que pasan por lo mismo que la primera boda, algunas personas mayores cada vez se hacían más mayores, como es ley de vida. Van envejeciendo más, eso le pasa a todo el mundo; todos, sean jóvenes o mayores. Al cabo de mucho tiempo, los que eran jóvenes se convertirán en mayores, y así pasa con todo el mundo.

La población va envejeciendo.

A veces, los jóvenes se burlan de los mayores: En principio, ellos no piensan en hacerse mayores, pero cuando algún día llegue el momento, los jóvenes ya no serán tan jóvenes; y entonces querrán ser respetados y otros jóvenes no los respetarán. Así va sucediendo durante toda la vida, pero al final la gente mayor es feliz.

Magia añeja

Edith Ruiz Pérez

Sant Andreu (Barcelona), 27 años

Creo que está realmente infravalorada la magia que se encuentra en la edad adulta. No te hablo de los veinte, en los cuales acabas de encontrarte y de conocerte como persona, ni los treinta, en los que decides qué cosas debes desechar de tu vida y con cuáles te quedas, ni los cuarenta, en los que tu vida suele estar ya encauzada. Hablo de los sesenta, setenta u ochenta. Cuando ya mucha gente da tu vida por vivida, pero aún te queda mucho por experimentar. Aún te quedan viajes por hacer, personas por conocer o hábitos por incorporar en tu rutina, por no hablar de todos esos aspectos que quizá siempre habían pasado desapercibidos para ti, o que quieres potenciar ahora que tu vida es otra. Pienso que es una edad mágica, porque es como volver a la infancia, pero sabiendo lo que sabes ya de adulto. Vuelves a aprender cosas, porque los tiempos cambian, o hay que refrescar conocimientos como si solo hubiera pasado un verano y tuvieras que volver a clase con la mente todavía en las vacaciones. Y esa ilusión cada día que pasa es conmovedora. Creo que es una de las cosas que más me gusta de la infancia y que más lástima me da que se

pierda o, mejor dicho, que te hagan perder. Esa ilusión por todo lo que te gusta, esa necesidad de expresar gratitud por cada simple detalle. Que todo sea un aprendizaje y una nueva aventura, y que la vida es mejor si la compartes con alguien. Que nadie quiere sentirse solo ni una carga, y que con un simple gesto puedes alegrarle el día a esa persona. Todo el mundo debería vivir esa etapa, como vivimos la infancia. Y sentirnos ricos por ello.

Mar enllà

Rosa Bernedo Esteve

Gràcia (Barcelona), 71 anys

Viatjava al seient de la finestra perquè no es volia perdre cap detall d'aquell trajecte. Havia decidit que seria l'últim viatge al poble de la seva infància perquè amb 89 anys havia perdut molta seguretat i intentava reduir desplaçaments que poguessin amenaçar la fràgil independència física que li quedava. Darrerament sortia molt poc. Al CAP i a mercat amb en Nelson, i a la platja hi baixava en taxi. No volia renunciar a anar-hi perquè allà davant sentia que el mar i la mort es fonien en una mena de pacte etern que li arrencava les pors.

Aquell dia, durant el recorregut, s'anava acomiadant de les masies, els horts, els camins que l'havien acompanyat en les seves visites al poble. Intentava no deixar-se emportar per la tristesa perquè estava acostumada als adius. En els darrers anys se li havia empetitit la vida tot i que de tant en tant en rebia alguna propina deliciosa.

Abans d'arribar al poble va notar un dolor al pit. Es va espantar. Moriria al final d'aquell últim trajecte? Va perdre el coneixement just quan va

aparèixer el cartell que deia: “Esteu arribant a Pradell”. Un mes més tard va anar a la platja i va baixar fins a l’aigua. Es va treure la roba i a poc a poc començà a nedar, sense pressa però amb afany. Li agradava sentir com el mar acollia el seu cos sense cap tensió, acaronent-lo en la seva frescor salada; no li feia mal el genoll ni tenia cap urgència de fer pipí.

Es notava cansada però també es sentia deliciosament atrapada en una sensació gairebé oblidada de plenitud. Sabia que tard o d’hora hauria de fer mitja volta i tornar al taca-taca però ja ho faria més tard. De moment calia viure.

Maria de Cal Cistelles

Maria Assumpta Pallarès Macaya
Gràcia (Barcelona), 77 anys

A la masia no hi havia llum elèctrica. Es feia fosc. La Maria seia al portal i tancava els ulls d'aquell dia radiant i fatigós.

Davant d'ella, remenant la gateta, la Tresona, amb qui es portaven vuitanta anys. La nena acudia cada vesprada al costat de la Maria. Mai havia vist una persona tan gran i vestida de negre, amb un mocador fosc i destenyit, lligat per sota la barbeta i les mans nuoses, semblants als branquillons de la vinya, sobreposades com un cistell, sobre el faldó. No es deien res. Quan s'havia fet fosc, cridaven a sopar. Cadascú a casa seva.

—Mare, per què la Maria és tan vella?

—Ves! Perquè la Maria és àvia.

—I què és una àvia?

—Doncs la mare de la mare. Vinga! A dormir!

Es va fer silenci. La Tresona es va estranyar d'aquell canvi de to, ara tan brusc. I abans d'adormir-se rumiava: "Demà portaré la gateta Menines a veure la seva mare".

I sí! L'endemà, la Menines miolant dins d'un cistell i camí de les cases veïnes. La va plantar davant la seva mare i la gateta ni fu ni fa, mentre la gata gran li feia escarafalls. I es va dir: "Ara ho provaré amb la mare de la mare, l'àvia". Però la gata vella, endormiscada, roncava i prou.

Barrinava, tant com podia, amb els seus 6 anys. Àvia, àvia, la mare de la mare.

—Mare! I jo tinc àvia?

La veu esquerpa es va entendre. —Si, Tresona. La mare de la teva mare va morir quan jo vaig néixer i a mi em va criar la Maria de Cal Cistelles, la que cada vespre acompanyes.

El dia següent es va fer llarg. Esperava el vespre per poder dir-li a la Maria:

—Bona nit, àvia!

Mi autobiografía

Clotilde Rodriguez Marin

El Baix Guinardó (Barcelona), 87 años

Me llamo Clotilde, tengo 87 años, he vivido en una familia numerosa de 6 hermanos. Hemos sido muy felices, sin haber tenido lujos como ahora hay, que todo lo que piden se lo dan. Era otra manera de vivir, pero felices.

Yo de muy jovencita tenía que ayudar a mi madre en la faena de la casa: barrer, fregar, planchar... todo trabajo que se compone diariamente.

Nos hicimos mayores, nos pusimos a trabajar y a festejar. Quise aprender de modista porque a mí me gustaba; de pequeña siempre jugaba con las muñecas y les hacía los vestidos (a mi manera, claro).

Mi padre murió muy joven en un accidente de trabajo; ya éramos mayorcitos más o menos, trabajábamos todos. Nos casamos; yo tenía 29 años, pero también he sido feliz, hasta que mi marido falleció hace 3 años. Ahora me viene la etapa final de mi vida y toca acostumbrarse a una nueva vida. Vivo sola y con achaques dolorosos, pero me tengo que acostumbrar a ello. Tengo 2

hijas que, aunque no viven cerca de mi casa, no me dejan de lado. Me llaman cada día, pero, claro, ellas tienen que trabajar y tienen su familia. Quieren que viva con ellas, pero yo prefiero vivir sola mientras pueda estar con mi cabeza clara y Dios dirá. No tengo quejas de ellas, se portan muy bien, pero, claro, es lo que me toca vivir hasta que Dios quiera.

Un saludo muy grande,
Clotilde Rodríguez Marín

Mi casi centenario amigo

Juan Manuel Flaquer Fuster
San Sebastián, 76 años

Prácticamente ciego y sordo —teniendo siempre a mano el andador— mi casi centenario amigo suele contestar con un “muy bien” a la pregunta de qué tal se encuentra; y, ante la previsible insistencia del interlocutor inoportuno, se adelanta a la curiosidad de éste añadiendo que “el único sentido bueno que me queda es el sentido del humor”.

Mi amigo dice no sentirse solo: “Dios está conmigo”, es su frase preferida. Por descontado, no tiene tiempo para aburrirse: su día a día está marcado por la rutina del horario y las tareas más elementales. Cada mañana se plantea el dilema entre lo que puede y lo que debe hacer, contando con la inevitable lentitud que acompaña todos sus movimientos.

Con una antigua radio, consigue llenar sus tiempos vivos, en contraste con los tiempos muertos de tantos jóvenes esclavizados por los

móviles, como más de una vez le oí comentar. Gracias a los auriculares, puede seguir los más apasionantes partidos de tenis, escuchar buena literatura, así como la misa diaria.

Un buen día me dijo —como en confidencia— que se sentía muy feliz, y que su vida, a pesar de las sombras, no la cambiaba por nada. Hay que saber luchar en el tie-break —continuó diciéndome— en esta fase final de la existencia, ocupar el tiempo con sensatez y no dar la vida por acabada.

Me atreví entonces a preguntarle si se sentía preparado para ver a Dios, a lo que me respondió que sí, que lo deseaba con toda su alma; que la luz del perdón divino había eliminado las sombras. Pero, ¿morir?... a su debido tiempo, sin empujar.

Me consta que todavía se acuerda de un compañero —fallecido con 102 años— que hasta esa proecta edad jugaba al dominó con otros tres residentes, igual de animosos.

Mi primo Ni-Phü

Alvaro Posada

Casc Antic (Barcelona), 76 años

En un lejano poblado de Alaska vivía mi primo Ni-Phü. Allí hace mucho, mucho frío y viven de la caza y la pesca.

Desde muy joven le enseñaron a pescar... Los animales se encargaron de hacerlo.

Mi primo perdió a toda su familia y se quedó al cuidado de su único nieto, Siquinit.

Siquinit significa “sol” pues él nació en la época de luz en la región.

Pero Siquinit estaba aburrido de la vida que llevaba y le dijo a mi primo que se marchaba.

Y se fue... pero Ni-Phü le dijo que en un año iría a visitarlo para saber si quería regresar.

Pasado un año, mi primo Ni-Phü, después de viajar muchos días, llegó al pueblo donde Siquinit trabajaba en un bar y le preguntó que si quería regresar. Él le contestó: “lo haré, pero antes hacemos una apuesta: el que sea capaz de tomar

tres vasos de ullugiak es el ganador”.

Ni-Phü aceptó, pero con la condición de que cada uno podía elegir su vaso.

El ullugiak es una bebida fermentada a base de orina de foca, grasa de oso y líquenes.

Ni que decir tiene que Siquinit no llegó al segundo vaso, mientras que mi primo bebió tres seguidos porque... eran pequeños.

La astucia del abuelo pudo con la inexperiencia del nieto y regresaron al poblado, en donde Siquinit se adaptó y aceptó sus costumbres ancestrales.

Mi primo Ni-Phü salió un día a cazar como de costumbre, pero nunca regresó. Cuentan que la ballena blanca le dijo que era su hora y le quería enseñar el fondo del mar que les daba alimento. Mi primo se ató a ella con su cuerda de pescar y viajó feliz sintiendo que había cumplido con la misión de su vida.

FIN

Mi refugio en ti

Idoia Sanz Alcacer

El Poblenou (Barcelona), 21 años

En los días grises de la España de Franco, Lucía y Aurelia encontraron consuelo y amor en las sombras. Su historia comenzó con susurros y miradas furtivas, esquivando la mirada implacable de una sociedad que les negaba el derecho a amar abiertamente. La opresión de la época no solo les arrebató la libertad, sino que también sembró el miedo en sus corazones.

A lo largo de los años, su amor clandestino se convirtió en un refugio, una luz en la oscuridad que compartían en lugares secretos. Si bien la época de Franco impuso restricciones, no pudo extinguir la llama que ardía entre Lucía y Aurelia.

Con la llegada de la democracia, el abrazo de la libertad les permitió salir a la luz del día. Ahora, en la plenitud de la tercera edad, Lucía y Aurelia pasean orgullosas por las calles, sus manos entrelazadas como un símbolo de resistencia y perseverancia. Las arrugas en sus rostros cuentan la historia de un amor que desafió el tiempo y la intolerancia.

La ciudad que una vez las obligó a esconderse, ahora las abraza. Cada paso que dan es un recordatorio de su valentía y de cómo el amor puede triunfar sobre la opresión. La gente las observa con admiración, reconociendo la fortaleza de su unión que ha resistido el peso de la historia.

Lucía y Aurelia, antes restringidas por las sombras, ahora disfrutaban de la luz del amor sin temor a ser encarceladas ni juzgadas.

Sus risas resuenan como un eco de la libertad conquistada, y su historia es un faro para aquellas que aún luchan por la aceptación en un mundo que alguna vez les cerró las puertas.

Mi vejez compactada en 300 palabras

Magda Alum Pinto
Sant Andreu (Barcelona), 77 años

Mi relato no sé si llenará alguna expectativa.

Tengo 77 años. Nunca me casé, con 18 años, mis decisiones marcaron mi vida, y dieron dolores de cabeza a mis padres.

Juré no casarme nunca; veía ,y continúo viendo, el matrimonio como algo aburrido, pero no me importaba tener alguna relación con alguien de diferente color.

Estudié, crecí, tuve una vida bastante emocionante, amores, las prolíficas mariposas en el estómago, viajé bastante, todo eso aderezado con la vida familiar, donde hubo enfermedades, fallecimientos... Hasta los 43 años, no tuve demasiados descansos.

A partir de esos años, tuve que renunciar a mi estilo de vida, y dedicarme al cuidado de una

hermana enferma.

Diecinueve años pasaron hasta que ella traspasó.

Ahí empieza la soledad, la vejez, la economía bastante delimitada, tengo que partir de cero, un piso en un bloque para “personas mayores”, pero con ascensor *GRACIAS. Hay personal que ayuda y se hacen diferentes talleres, y se crea una buena relación con bastantes vecinos.

A través de estos años, mi cuerpo ha empezado a crujir; la cabeza, por ahora, continúa bastante bien. Continúo con la rebeldía de los 18, pero ahora con la experiencia de los 77.

No sé si es peor la soledad o la vejez, me he ido adaptando a las dos.

Prefiero estar sola. Tengo pocos, pero buenos, muy buenos amigos, tengo mis hobbies, leo mucho, me gusta leer, hago solitarios, cocino, me gusta cocinar, oigo la radio, hago ejercicios, los que permite mi crujiente cuerpo, veo la tele.

Hago la compra a través de Internet, y el teléfono es súper importante para mí.

Tenerse que adaptar a los años y a la soledad es difícil, pero prefiero llevarlo sola a tener que estar atenta a lo que sugieren los demás.

Mi vida

Isabel Coronel Garcia

Horta-Guinardó (Barcelona), 90 años

Nací en Almería en medio de la guerra; recuerdo que los soldados venían a la plaza del pueblo y nos daba miedo a todos. Recuerdo la protección tan grande de mis padres mientras jugaba en las calles, siendo solo una niña.

Cuando cumplí 9 años, mis padres decidieron irnos a vivir a Barcelona. Fue un cambio grande para nosotros, empezar de nuevo en una ciudad diferente. Mi hermana tenía 5 años y mi hermano, 1 año. Empezamos una nueva vida en Barcelona. Para mí fue difícil.

En Barcelona, tuve que ir unos años a la escuela, no me gustaba nada, yo prefería estar en la calle jugando. Aprendí muchas cosas de mi hermano, y siempre teníamos el apoyo y cariño de nuestros padres. Nos faltaban muchas cosas, pero éramos felices porque estábamos todos juntos.

Mis recuerdos

Mary Mc Quade Drumm

Can Baró (Barcelona), 78 años

Ayer parecía que no era nada más que una mujer, pero hoy, cuando me vi en el espejo del baño, vi a una anciana, madre de cinco, abuela de nueve. Mi cabello es blanco, mi cara algo arrugada y mis ojos un poco apagados.

“¿Qué nos ha pasado, a nosotros que éramos tan jóvenes?” me lloró una amiga al cumplir los ochenta. Nos han pasado los años con todo su peso. En fin, ¡la vida misma nos ha pasado!

Disfruto recordando las vaivenes del pasado. Recuerdo la niñez de mis cinco hijos, sus trayectorias vitales tan parecidas y, sin embargo, tan diferentes. El mayor pagó el precio de nuestra inexperiencia como padres. Sin embargo, ha forjado su propia vida y ahora tiene dos hijos y un tercero en camino. Nuestra hija mayor tenía el don de la música y la animamos. Hoy es reconocida internacionalmente. Luego vinieron los gemelos – tan parecidos físicamente y, sin embargo, tan opuestos en sus caracteres y logros. Uno es matemático y la otra, diseñadora de moda. Y la pequeña, tan mimada por todos. Tardó

en descubrir que quería ser maestra de niños pequeños.

Echo la mirada atrás y recuerdo las caídas con los patines, las fiebres en las enfermedades, los veranos en la playa, los otoños buscando setas y los inviernos aprendiendo a esquiar.

Y, mientras vuelvo la vista atrás, siento y recuerdo el hombre con quien he compartido, y sigo compartiendo, mi vida. Siento su amor y su apoyo. Recuerdo cómo mis padres se opusieron a nuestra unión, cómo luchaba yo para estar junto a él y cómo al final vieron qué felices éramos. El amor de este hombre ha llenado mi vida y me ha hecho tan fuerte que puedo vivir mi vejez en paz y gratitud.

Naturaleza

Raúl Pombo Rodríguez

Montcada i Reixac, 54 años

Los refranes vienen de la experiencia.
La vejez es el invierno
La madurez es el otoño
Aun así, la juventud es la primavera
Y la infancia el verano.
Todos venimos de la naturaleza.

El invierno
El otoño
La primavera
Y el verano.
No dejan de ser estaciones.
Una franja de edad.

Todos tenemos tristeza y preocupaciones
Aunque busquemos la alegría y los momentos de
felicidad.
También buscamos respuestas.
Y los refranes son la sabiduría popular
Todos y cada uno vienen de la experiencia.
Sentirse bien y admirar lo vivido

Ante la diferencia, surge el esplendor.
Porque la vejez trae la paciencia.
Respiramos oxígeno para vivir
Aunque también nos oxidamos a la vez
Todos llevamos el camino a la inexistencia.
Otras traen el dolor de un nuevo parto.

Nos veremos en Benidorm

Ana Micolau Sancho

El Poblenou (Barcelona), 46 años

Tomaron un café y se despidieron.

La distancia, las circunstancias, las inseguridades... Demasiados peros para dar un paso adelante.

—Nos veremos en Benidorm —dijo él, mientras le acariciaba el dorso de las manos con el pulgar.

Ella sonrió, se imaginó bailando una balada de Izal, en un salón abarrotado de octogenarios desdentados.

Quizá su destino no era formar una familia. Quizá era acompañarse en el final de sus vidas, sin más ataduras que sus propias rarezas, con toda una vida que contarse y sin más necesidades que abrazarse y pasear de la mano junto al mar.

Y pasaron cuatro décadas. Y llegó el día.

Quedaron en un parque, en la Playa de Poniente.

Ella llegó primero y se sentó en un banco. Cuarenta

años atrás se hubiese fumado un cigarro, pero ya no fumaba. Quería dar ejemplo a sus nietos.

Sacó unas galletas del bolso y empezó a echar miguitas a las gaviotas.

Él la reconoció desde lejos, pese al montón de gaviotas que la rodeaban. Se detuvo a unos metros y se quedó observando.

Ella levantó la mirada y lo vio allí plantado, con sus Ray-Ban. Al levantarse, se le cayó el bolso al suelo y espantó a las gaviotas, que echaron a volar.

Él se acercó y se besaron. Ella le quitó las gafas. Se miraron a los ojos. Los que tantas veces se habían mirado, pero con todas aquellas arrugas enmarcándolos.

—Ya veo que has recordado traer un objeto de aquella época —dijo ella, refiriéndose a sus gafas de sol.

—Ahá. Y tú, ¿qué trajiste? —Uno de mis camisones, el que más te gustaba quitarme —dijo, sonriéndole.

Ella aún conservaba esa sonrisa pícara que le enamoró muchos años atrás.

Esa noche, bailaron una balada de Izal en la habitación del hotel y durmieron juntos el resto de sus noches.

Novel·la juvenil

Llum Soriano Espí

L'Hospitalet de Llobregat, 38 anys

La discussió va escalar fins a escoltar-se per tota la planta. El més irònic era que, una hora escassa abans de la topada dialèctica, un dels contendents s'havia queixat perquè la visita escolar estava fent massa xivarri a la zona infantil. “Coi, de marrecs...”, havia murmurat a la bibliotecària del taulell. Ella va somriure, entregant-li el llibre que li tenien guardat, ja que l'home no gosava endur-se'l a casa.

El lector, ara dempeus amb la cara vermella i el llibre a la mà, tractava de mantenir el tipus davant d'un altre usuari que el desafiava burleta. Ambdós eren coneguts usuaris de la biblioteca, tot i que poques vegades havien coincidit. El de la novel·la només anava els matins a llegir el diari, mentre que l'altre acostumava a participar en les activitats de la tarda.

—Què t'importa el que llegeixin els altres? —va fer l'home que sostenia la novel·la.

—A mi res, però em fa gràcia que la gent llegeixi d'amagat... segons quines coses.

—Què passa si vull llegir novel·la juvenil?

—Novel·la juvenil? Sí, clar... —reia l'altre.

L'home enfrontat es va mirar la portada del llibre. Res en la imatge ni en el títol indicava el tipus d'història que contenia.

—Creus que no reconec el llibre que va escriure el meu net? —va dir l'altre.

Va fer un cop d'ull al nom de l'autor que figurava a la coberta, però no li deia res. Llavors va examinar la informació de la contracoberta: "... adaptació de la història del seu avi en homenatge a un amor perdut...".

—Mira que m'ha costat trobar-te, i continues sent igual de romàntic!

L'home va alçar una mirada d'enuig al seu contrincant, però al veure com aquest tractava de dissimular l'enrogiment als ulls amb un somriure, només va poder murmurar:

—Som... Érem nosaltres?

Nuestro amor secreto

Eulalia Garre Artés

Camp de l'Arpa del Clot (Barcelona), 53 años

—Empieza por el principio. Viste ese libro en la estantería y se despertó tu indómita curiosidad...

—Si, me lo llevé a mi habitación y lo leí con pasión, es interesantísimo; fui muy discreta, porque, aunque Luisa es de mi estilo, esto era muy gordo y no sabía yo cómo iba a reaccionar.

Y una mañana, pasé a la acción...

Después de la experiencia en el lavabo pensé: “¡uy! ¡vaya subidón! Y ahora, ¿qué? ¿Qué voy a hacer con él? ¡Que no se mueva de aquí!” Luego, me hacía un montón de preguntas, “¿será siempre así? ¡a mi edad!, no me lo puedo creer, ¡es bestial!” Ya sabes, me sentía una anciana decrepita. Solo te digo que, desde entonces por las mañanas, me miro al espejo y a veces, me guiño un ojo y me sonrío.

—Si, lo había notado, le dije a mamá, a l'àvia le pasa algo, está todo el día con esa sonrisa tonta...

—¡Claro, como para no tenerla! Entonces, estando en el baño, Luisa picó a la puerta.

Total, debió de oír algo extraño y empezó a gritarme a través de la puerta: —¿Acabas o qué? ¿He visto que te estás leyendo un libro nuevo? ¡Parece interesante! ¿De qué va? ¿Te lo puedo coger? —de repente, le oí leer —Lucía Echevarría, “Tu sexo es tuyo”.

—Abrí la puerta todavía ruborizada, con los pelos revueltos y le espeté:

—¡Luisa!

—¿Qué? —me respondió asustada.

—¡Existe! —le dije.

—¿Qué? —me gritó.

—Tanto tiempo oyendo hablar de él, Luisa, has de creerme ¡existe! Y ni te imaginas lo que puede hacer por nosotras.

—¡Alucino, abuela! En serio, ¿hay para tanto?

—Hoy no te vas de aquí sin pasar por la habitación 69, ¡tienes mucho que aprender!

Nunca es tarde

Carmen Romero Gonzalez

Canyelles (Barcelona), 80 años

José permanecía de pie frente al altar sin dar aún crédito a lo que estaba a punto de acontecer. Su rostro, aunque marcado por el transcurso de los años, ese día reflejaba un halo de renovada juventud y felicidad; su ojos, hoy con un brillo especial, lo delataban.

A su mente acudían atropelladamente multitud de recuerdos...

Eran entonces descaradamente jóvenes y sus corazones rebosaban amor. Ella era bella y frágil como una azucena, haciendo honor al nombre que llevaba, todo era perfecto... pero ¡oh! el destino que tan generoso había sido con ellos hasta entonces los iba a poner a prueba. La familia de Azucena cayó en desgracia. Su padre, de un día para otro, murió a causa de un accidente.

Fue esa la circunstancia que les cambiaría la vida. El trágico suceso propició una boda no deseada con un rico comerciante por imposición de su madre, como remedio a la grave situación

económica en que las había dejado la muerte de su esposo.

Pero ahora, y pese a los achaques que conllevan los 49 años transcurridos, contaba con la ventaja de que el tiempo vivido le había proporcionado madurez, serenidad y algo más de sabiduría. Además, su mente permanecía con la misma ilusión de antaño, tenía muchos proyectos que llevar a cabo con su amada.

De pronto, la cara de José se iluminó. Por fin, como si de una aparición se tratara, al final del pasillo de la iglesia, la silueta de su amada Azucena hacía presencia, al compás de unas notas musicales que tocaba el organista. Por fin unirían ante Dios sus destinos para siempre.

Observació limitacions del sènior

Bernat Soriano Borrás

Camp de l'Arpa del Clot (Barcelona), 76 anys

En Pere acaba d'entrar a la farmàcia de sota de casa seva a la qual va sovint.

Nomes hi ha una àvia a la qual ja estan despatxant.

En un principi no està interessat en el que diuen, només està pensant en què més li pot fer falta a ell, mentre espera que li toqui el seu torn.

En Pere s'adona que l'àvia porta bastó, aparenta tenir mes de 85 anys i li fa la impressió que deu prendre molta medicació.

En un moment donat sent la farmacèutica que li diu que no li pot despatxar unes pastilles perquè ja no figuren en la medicació prescrita per la seva doctora i que haurà de dir-li que li recepti de nou.

La bona dona es contraria, diu que té dolor, que li

ha costat molt sortir de casa i que el principal motiu eren les pastilles que li feien falta.

La farmacèutica li diu que no es preocupi, que, com que la coneix i sap que prenia aquesta medicació, ella li avança el medicament; que de moment el cobra i que, quan la seva doctora li recepti de nou, li porti la capsula, que li traurà el tiquet pertinent i li retornarà els diners.

En Pere veu que l'àvia es conforma, abona el seu import, agafa el medicament i finalment marxa.

Ara li toca a ell, li entrega a la farmacèutica la seva targeta sanitària, i ella li verifica per ordinador la seva medicació. En Pere, mentre espera, pensa en l'àvia d'abans i que segurament continuarà pagant el medicament per no haver de desplaçar-se al CAP o gestionar-ho per via telemàtica com ho fa ell.

Odisea cotidiana

Jaume Escursell Olaya

Sant Gervasi (Barcelona), 80 años

Percibo que el suelo tiembla bajo mis pies. Me tambaleo, intento hallar una tabla de salvación cercana. Una vez conseguido, inspiro intensamente y expulso el aire a cámara lenta, tal como nos enseña Laia en las sesiones de meditación. Luego, tanteo el suelo e inicio un tímido paso al frente con el pie derecho. Después, repito la operación con el otro pie, sin hacer ruido, procurando no incordiar a nadie, con el intento de pasar desapercibido, de hacerme invisible entre el gentío que me rodea.

Aunque no tengo un largo camino por delante, cuesta un cierto tiempo recorrerlo. No me puedo detener y debo proseguir mi camino, bajo pena de recibir las recriminaciones de los que me siguen, con más urgencias de las que yo tengo. Hasta que, de algún lugar cercano, surge la pregunta inevitable:

—¿Quiere usted sentarse, señor? —ofrece una señora.

—No, estoy muy cómodo. Además, bajo pronto, gracias. —Respondo con descuidada displicencia.

Acto seguido, acelero el paso sin parar, internándome entre la gente lejos de la mirada de tan inoportuna dama, hasta el fondo del autobús urbano, donde permanezco erguido como un poste telegráfico durante doce paradas, hasta apearme con la ayuda de mi bastón, con la máxima dignidad posible.

—¿Por quién me habrá tomado aquella mujer? —
Refunfuño una vez he logrado poner pie en tierra firme.

Me dirijo decidido al Centro Cívico para la sesión con Laia, con el convencimiento de que una cierta edad la puedes sufrir ¡ay!, en el cuerpo, pero no en el corazón.

Al entrar, saludo a Sergi, que nos dará el viernes la clase de taichí, con la ilusión de que, algún día, pueda enseñar a mis nietos los movimientos de “rechazar al mono” o “mover las manos como las nubes”, sin que se rían demasiado.

Otra hoja de mi vida

María Isabel Hernandez Vallecillo
Ciutat Meridiana (Barcelona), 43 años

Una tarde de un 3 de abril, veía a través de mi ventana una hoja de un naranjo caer del árbol, y reposar sobre el suelo, y yo recordaba mi juventud cuando observaba la vida de otro color.

Al caer al suelo observe que el aire empujaba esa hoja. Y recordé mi juventud cuando corría y no me cansaba, ya que el aire me abrazaba y me susurraba al oído un sonido que no volví a escuchar, la lluvia que me cubría y que tocaba mi piel, y el sol que me vio sonreír innumerables veces

El aire trajo la hoja hasta mi puerta y yo la cogí, y a través de esa hoja pude observar mi vida. Y cada segundo que la sostenía me imaginaba la vida de esa hoja. Al nacer, crecer y envejecer, aprendí que disfruté mi juventud, así que mi vejez la viviré como nunca. Pero lo que resalté en ese momento fue que la vejez es otra etapa de la vida. ¿Realmente estoy disfrutando mi vejez?

Salí al parque a ver flores de la primavera y colocarlas sobre mi cabeza, y a disfrutar mi nueva etapa de la vida sabiendo que soy alguien que valoró su juventud, su adultez, y ahora mi vejez.

Para todas mis compañeras del centro

Joaquina Mayordomo Pastor
La Prosperitat (Barcelona), 88 años

Este verano quiero ir al pueblo para ver a mi familia, mis primos y sobrinos. Espero pasármelo bien. Nos iremos de paseo, en el pueblo tenemos un río muy bonito y césped donde pararemos para hacer una paella y luego tomaremos el café; después jugaremos a las cartas en el centro cívico que hay.

También te digo que echaré mucho de menos a todas mis compañeras que dejo aquí en Barcelona, en el centro de día, pues les he cogido mucho cariño. También me divierto mucho porque todas son muy buenas, ¡lo pasamos tan bien! Dibujamos y las auxiliares que nos cuidan lo hacen muy bien y tenemos buen servicio, también hay buenas jefas que lo hacen todo muy bien.

Un abrazo para todos mis compañeros y auxiliares del centro de día que nos cuidan.

Pensaments sobre la vellesa

Maria Pilar Solé Alemany

Sant Andreu (Barcelona), 84 anys

Què és la vellesa? Molts records, d'infantesa: quan anàvem a escola, d'adolescència: el primer amor...; el primer fill, la primera neta. ¡Com passa el temps! Una mira enrere, tot li sembla mentida, i pensa: estic vivint la vellesa, però satisfeta de la vida que he viscut. Quan penso en la meua vellesa, m'agrada.

Ara ens toca gaudir el dia a dia, aixecar-se del llit i fer un petó a la teua parella, esmorzar junts, sortir a passejar, donar-se les mans i seure al sofà, això no té preu. Veure com ens estimen els fills i els nets!!! I sobretot tenir amics!!!!

És l'últim camí i volem recorre'l amb alegria. Surts al carrer, fa sol, camines, saludes la gent, els somrius, veus el cel, i estimes... Et sents viu!!! Ah! I ja no hi ha horaris, podem fer una mica el que volem; si t'agrada ballar, doncs ves a ballar; si t'agrada el cine, doncs ves al cine... I si t'agrada estar a casa, doncs queda't a casa.

Soc vella, però he gaudit de la vida, dels fills, dels nets, i tinc salut. Què més puc desitjar? I el més important a la nostra edat, tenir amics!!! Amics que ajuden a fer la vida més amable, un cafè, un dinar, una trobada. Aquí parlaria dels casals, són molt importants per ajudar a no sentir-te sol, t'hi pots sentir com en família, i trobes persones amb ganes d'ajudar; pots aprendre coses, jugar a jocs que no sabbies, o senzillament no sentir-te sola.

I acabo els meus pensaments, soc vella, però estic feliç. La meva vida no ha sigut fàcil, però la meva vellesa al costat dels fills, nets, besnets, amics i sobretot la meva parella és el millor que podia desitjar.

Pequeños detalles

Mariano Pino Portillo

Badalona, 68 años

Cuando llegamos a la vejez, le cambiamos el nombre por “la tercera edad”, tal vez porque lo de vejez nos suena mal, y llegamos hasta ella sin darnos cuenta, quizá porque tenemos un espíritu joven o porque no queremos aceptar que estamos en la última fase de nuestra vida, pero la verdad es que nos vamos dando cuenta de que pertenecemos a ese colectivo por pequeños detalles.

La mirada de una mujer joven que te observaba repetidamente y en la que crees que aún puedes despertar algún interés, se desvanece cuando la muchacha se levanta del asiento que ocupa en el transporte público para ofrecértelo. Tú lo rechazas agradecido y molesto al mismo tiempo, aludiendo que bajas próximamente.

Otros detalles son cuando te quieres incorporar con rapidez y notas que, la agilidad que tu mente aún recuerda, ahora se ha convertido en movimientos lentos e inseguros; las canas que han invadido tu cuero cabelludo, en el mejor de los casos, en otros casos, es la ausencia del vello que un día cubrió tu cabeza; las periódicas

analíticas médicas que te van recordando lo alto que tienes el colesterol o cuando notas que las visitas nocturnas al cuarto de baño son más frecuentes para vaciar la vejiga por culpa de la próstata que ha crecido

También tienes nuevos amigos que has conocido en la sala de espera del ambulatorio mientras esperáis las pruebas del control del sintrom.

Y los pastilleros en la mesita de noche con los días de la semana señalados con grandes letras para que no te saltes ninguna toma. Son toda una serie de pequeños detalles que te recuerdan que cada día tienes más juventud acumulada.

Pinceladas de la vida de un jubilado

José Manuel Redondo Rentero
Nou Barris (Barcelona), 62 años

Amable había dejado la madurez de la juventud para empezar la juventud de la madurez.

Ahora, actualmente, ya está por fin en una nueva dimensión, la del club de los jubilatas.

Eso sí, también madruga para hacer cola para conseguir el ansioso diario gratuito.

En el súper bate el récord de los cien metros lisos para ser el aventajado en coger la barra de pan. Alguna vez escucha “¡Ostras, Amable, hoy me has ganado!” Y eso le gusta, porque, a pesar del dolor de rodilla, ahí está, dándolo todo. A veces va a otro súper, porque recorre varios de ellos según las ofertas semanales. Él lo llama walking-carrying, esperando que algún día sea prueba olímpica. Pasear por los pasillos llenos de productos sin prisas es su lema. Eso sí, cuando se dirige hacia la caja, la tensión aumenta. Se coloca en la cola, las manos en el carrito, nervios, inquietud, vigilancia de unos a otros con los cinco sentidos en alerta,

Preparados, listos... “Pasen por orden de cola por esta caja” y avanza a velocidad de crucero, esquivando a todo ser viviente. ¿Para qué?, simplemente para ser uno más como Nieto, Fittipaldi, Indurain, Martin Fiz y otros tantos.

Ahora, en compañía de sus nietos se siente rejuvenecido. Sigue llevando ese niño dentro. Cuando Amable acompañó a sus nietas a la fiesta de cumpleaños, pasó lo que pasó. Acudieron la guardia urbana, un coche de bomberos, una unidad móvil médica... y el personal se preguntaba: ¿Cómo se ha podido meter el abuelo en el castillo de bolas del chiquipark?

Amable piensa que en la vida hay mil caminos, con buenos y malos momentos, pero todos forman parte del sendero que está recorriendo. Y compartir esos caminos con buena gente, son las mejores pinceladas para completar un buen lienzo, el de su vida.

Poema de la vellesa

Alfred Capella Batista Alentorn

Barceloneta (Barcelona), 71 anys

Com parlar del temps de tardor que cobreix els darrers anys de nostra vida? Per aquest autor no resulta gens fàcil, ja que ell mateix hi està.

Darrere s'han deixat tant la divina infància com la gran aventura de la joventut i l'adorable plenitud de ser adult.

Tot i així, intentaré entrar en la seva foscor i en les seves llums.

Lavors arriba el temps de tardor i la natura humana va perdent allò que més estimava del seu ser íntim.

En aquest temps sorgiran qualitats positives com la tendresa, l'amorositat, la prudència i l'entrega, com també arriba per les rutes de la memòria la nostàlgia d'altres temps. I, en un sentit cabdal, la transcendència.

Per contra, aquesta època de l'ésser humà veu aparèixer disfuncions tant de la motricitat com dels sentits, i també es mostra el declinar o fins i

tot la pèrdua de capacitats importants com ho són la memòria, la força, la rapidesa o l'agilitat mental.

Alhora, es va mostrant pels solcs de la pell les arrugues d'edat obrint-se pas en allò que l'humà, tant Narcís ell, estima d'allò més: la llisor del seu cos, el de quan era jove.

I, sense esperar-ho, en allò que ens fa ser més humans: la nostra tan estimada ment, alhora racional i sentimental.

Després d'aquest decaure de la natura humana, apareixen nous colors i desigs; així ho és la dedicació als més petits de la família o a nous aprenentatges de tots tipus.

Oh, blau rellotge de la nostra vida que marca el temps, t'ho demano amb força! Que la negra mà del destí no taqui mai l'etern!

Molt després, un fort desig s'obre pas, el de ser... més enllà de les limitacions del que és humà.

Qué ha sido la vida

Lluís Rueda Morató

Esquerra de l'Eixample (Barcelona), 50 años

Son varios los momentos de una vida en los que uno echa la vista atrás para evaluarla. A mayor edad, esa frecuencia suele aumentar. Las circunstancias presentes condicionan, sin duda, el tamiz de esa mirada.

Con 88 años, viudo desde hace dos, me veo bastante solo, un poco asustado y muy arrepentido. Lamento no haber valorado más a mi esposa Tere, tan inteligente, amorosa y discreta. Lamento no haberme esforzado más por comprender a mis hijos, sus anhelos y necesidades, y haber sido tan crítico y exigente con ellos. De eso me fui dando cuenta al ver crecer a mi primera nieta, Clara. Un ángel dotado de una luz, sabiduría y bondad como nunca imaginé posible en alguien tan joven. La vida nos la arrebató, a todos nosotros, que tanto la queríamos.

Para mí, ella fue la mejor maestra de mi vida. Dejó una huella profunda en esta Tierra, con su apacible conocimiento y amor venerable.

Yo viví creyendo que el trabajo, producir y ganar dinero, lo eran todo. Me exigí, a mí y a los demás, la inalcanzable perfección y el rendimiento máximo, en todo. Desprecié a todos por no ajustarse a mi ideal imposible. Los maltraté de muchas maneras. A mis hijos, a mis empleados del bufete, a todos. Pontifiqué contra toda forma de vida que no fuera dedicar todas las horas al trabajo.

Hasta que llegó Clara con su aplomo clarividente y, entonces, comprendí la magnitud de mi error. El error de una vida mal enfocada, basada en unos valores antinaturales, que en realidad tampoco eran los míos, sino los convenientes al sistema. Ese sistema perverso al que tanto contribuí, y que hoy, desde la perspectiva y la contrición, concibo en toda su fealdad, en toda su dañina, malsana y destructiva brutalidad

Què t'has cregut?

Jaume Ventosa Escrig
Ciutat Vella (Barcelona), 66 anys

Quanta alegria i quant amor,
és celebrar, quan arriba,
un nou nat al món.
La felicitat és plena,
ho celebrem, pares, fills i nebots.

Ara sé què em toca fer,
cuidar del petit, aquest nadó,
quan els pares no hi són,
Potser l'ajudi a caminar,
i a dir certes paraules,
ja que els pares treballen
i no tenen prou temps.

Anem a passejar,
dona'm fort la teva mà,
jo la prendré amb força,
no fos cas que prenguis mal.
I tu, així ho faràs,
No pateixis, no tinguis por,
que el teu costat, hi soc jo.

Quina joia i felicitat,
ensenyar a qui no en sap,
i és una felicitat experiència
per a la que tots hem passat.

I passats els anys,
ens anirem separant,
Ja no recordaràs tot allò,
que et vaig ensenyar,
però és llei de vida
i no t'hauré deixat d'estimar.

I demà, quan en sortir al carrer,
amb la por de no caure,
i tremolor a les mans,
a tu et cercaré,
però, de ben segur,
que no et trobaré.
No pateixis, és llei de vida,
i llavors recordaré,
massa tard potser,
quan em deien els meus pares,
les llàgrimes cauran dels teus ulls,
quan passats els anys
tanmateix et toqui a tu.
Ara, potser, és el moment,
riu amb mi, i creuem el carrer,
que potser demà,
no hi serem a temps.

Records de l'àvia

Ana Soto Álvarez

Vacarisses, 49 anys

Volia descansar durant el viatge, però en seure, no va poder deixar d'observar els moviments mecanitzats de la dona que feia mitja al seu davant.

El seu rostre estava relaxat. La seva respiració era profunda i tranquil·la. Transmetia aquella seguretat que només et pot donar l'experiència dels anys passats.

Els seus braços descansaven recolzats a la bossa que duia a la falda.

Les seves mans, envellides per l'edat, agafaven amb dolçor els fils i, com si es tractés d'una dansa, els feia passar per les agulles mentre amb un lleuger i silenciós moviment dels seus llavis comptava els punts i tornava a començar.

Se'n recordà dels estius a la caseta de la muntanya, quan era petita, amb la seva àvia.

De com li agradava fer passar les hores mirant-la quan feia mitja o ganxet. De vegades s'asseia al

seu costat i practicava els punts que li havia ensenyat i esperava amb delit aquell moment on l'àvia es quedava adormida i la dentadura de la part superior li queia, i la feia despertar de sobte dient: "aix, nena, ja m'he descomptat!".

Distant, va mirar per la finestra i mentre veia passar els arbres, un somriure malenconiós se li dibuixà a la cara i llàgrimes d'enyor li rodolaren per les galtes.

Reflexions de la vellesa

Miquel Montruit i Ripoll

Les Tres Torres (Barcelona), 55 anys

Sense adonar-me'n havia deixat enrere tota una vida; el temps no havia passat en va, però ja ningú el podria aturar, ni el més poderós del planeta.

Seguia tenint la mateixa mirada i un somriure murri sorneguer; hi havia, però, una cosa que m'havia ensenyat la vida. Era que ja no podia tirar enrere i que no seria el mateix.

Aturat davant del mirall reflexionava com un vell filòsof grec a les escales del Partenó i escoltava dins la meva ment el murmuri del mentider que em deia: “demà tindràs temps, encara”.

Ara ja sols viuria de bells records i vivències una mica difuminades pel pas del temps. I d'esperar un nou dia.

Ara havia de ser presentista; això m'havien ensenyat de jove, però era conscient que no tenia ni els reflexos ni les forces d'abans.

—Què hi farem! —vaig exclamar després de fer una forta respiració pulmonar, resignat.

Però restava a casa contemplant els llargs vespres d'hivern a la vora del foc i el brogit del vent de garbí que apareixia com un rellotge suís cada tarda.

Ja preparat, solia tancar els vells finestrons per tal de no prendre mal, tot preparant-me per l'hivern. Soparia una mica, perquè no fos dit, i agafaria forces per arribar al llit.

Dormint plàcidament, només restava un pensament i conclouria conclouent tal com deia el poeta: “Tornar és lluny”.

Reformes

Carme Badia Solsona

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 61 anys

Ara que visc sola, i romanc llargues estones asseguda a la teva butaca, mirant els objectes, buscant-li el pols a la casa, m'adono de l'esforç que he de fer per recordar com era aquesta sala abans de reformar-la. Només gairebé ho aconseguixo si t'hi imagino i t'hi faig moure: és curiós. Fa quatre anys que la vam ampliar obrint-la al rebedor. Sembla que faci molt més... encara que se'm fa una eternitat que no hi siguis, i fa menys que vas marxar. Em fatigo intentant recordar. Només vam deixar dos mobles de l'antiga estança: la teva butaca, i l'armari raconer, on desem la malaguanyada vaixel·la de porcellana; també hi deu haver aquells canelobres de la mare, que tant odiaves... On anava, l'envà? Tocaria el respatller del sofà nou, allà on és ara? Tant és, va ser una bona decisió llavors. Ara, però, fa dies que rumio —tinc tant de temps!— si no valdria la pena tirar a terra la paret que separa la cuina de la sala. A tu què et semblaria? La petita estaria més ampla: si la veiessis, asseguda a terra, al mig de la catifa embuatada que la seva mare es preocupa de portar i endur-se cada vegada, et faria riure. Ja la

podries deixar aquí, la manteta, li dic sempre. Tanmateix, d'ençà que he de menester el caminador, com menys portes millor, no és cap bajanada. Malgrat que el nostre fill no m'hi anima: em renya com a una nena i em diu que no facis res, jo m'hi embarcaria. Per què no he de poder fer mudances a casa meva? Venen tan poc que, entre visita i visita, ja ho hauria enllestit. Tu què faries, Antonio?

Sabates grans

Sílvia Massot i Ros

Esquerra de l'Eixample (Barcelona), 73 anys

Un passeig ample, m'observo, camino lenta, més lenta que fa un temps.

Em fa ràbia recordar el pas petit, curt, ràpid, talons que sonaven com un trepant, tiqui... tiqui... Temps que ha passat.

Les meves sabates; on pujava, si no de matinada, sí a primera hora, i a l'hivern quasi a l'alba, i baixava ja ben entrada la nit, després d'anar al gimnàs; de jornades completes de feina, set hores seguides, córrer a casa, dinar i sortir volant a l'escola tarda vespre i... més si calia. Mantenint el que es diu "el tipo".

Estudis, treball i si era oci, també. Mai a peu pla.

Perduda en aquests pensaments miro amb el cap cot: davant meu, en aquesta vorera, una dona camina lenta; és més gran, i ara m'hi fixo, sabates grans, d'on surten unes cames primes, excessivament primes, un tendó d'Aquilles semblant al pal major d'una barca.

Camina lenta, per la seva marxa o per retenir amb la força dels dits la sabata que balla, perquè no es quedin a lloc, mentre el cos avança. Una barca lligada al norai.

Veritat, no hi ha calé per unes de noves.

Pujant la mirada, veig un cos encongit, arraulit en si mateix, no arriba a metre i mig, o sia que pot fer quasi com jo.

“Quin mirall”, de ben segur que en un temps ple de vida, d’activitat, també duia talons, marcant el pas.

El cos s’asseca com un cep i així queden com dues canyes clavades en test amb poca terra.

Girant una mica el coll, de reüll, guaito una sabateria curulla de sabates amb taló.

És cert, sabatetes que seran grans d’aquí a poc, estan en un racó de l’aparador.

Mirar en un espill, el moment que vindrà. Sabates grans.

Sara

Tomás López Alonso

La Sagrada Família (Barcelona), 61 anys

Marta ya no es Marta. Yo le he cambiado el nombre para mi último libro: El Testamento. Es Sara, porque es rebelde en su trabajo. Alta, fuerte, siendo estilizada, de pelo negro y ecuatoriana, vira el castellano ricamente hasta casi no entenderse, solo intuirse. La muy anárquica en ocasiones, es asimismo obsesiva, porque parafrasea en tics parte de su conversación, no olvidándose de nada, pues mueve la nariz, lamiendo el viento con sus orejas, y no olvidándose tampoco de ningún detalle con sus oídos. Hace círculos con los ojos, lanzándonos con ellos todas las chiribitas posibles. No hace falta decir que todo su rostro también es una mueca, mientras que su cabeza, la parte pensante, siempre está buscando pacíficas riñas como si fuese una niña muy traviesa. Con la parte física nos sacude cabezazos hasta descabezarnos el ánimo, pero pronto cambia su papel de bruja por el de un ángel sin rictus, porque su semblante continúa con la comedia. Solo algunas veces se enfada en formato sargento, por lo que se hace preciso que no hablemos ya hasta que le baje la bilirrubina. Marta o Sara es mi auxiliar en la residencia y ella también lava en la ducha mis lágrimas motivadas por la ELA.

Sempitern

Xavier Villalvilla Berenguer

L'Hospitalet de Llobregat, 42 anys

I, malgrat tot, soc molt feliç, viu. Perquè romans al meu costat, ara ja només tu. I, cada dia, sigui lluent, entrefosc o somort, encara puc sentir l'escalf, o la gelor, de la teva mà prenent la meva, aferrant-se a la meva pell, mentre mirem la caixa parlant asseguts al sofà; o quan jaiem en un banc a la plaça on tot va començar, on ens vam enamorar per sempre, folls d'amor. Has estat la meva fidel companya de vida, de viatge, de benaurances i desencisos. El teu record sobre mi pràcticament ha marxat, però tu hi ets, bategues. No reconeixes el meu nom, per instants receles del meu rostre, però encara sento a la teva mirada aquell esclafit que va brollar profund quan tot just ens vam fitar per primera vegada. Només havíem fet 16 voltes al sol i, junts, seguim obstinats a dilatar la nostra companyia fins al final dels temps. T'estimo.

SeNecTa

Carles Puig Pla

Vila de Gràcia (Barcelona), 71 anys

—Seu en silenci, Susanna —em mussita la Sofia—. La saviesa de Senecta s’ha d’escoltar sempre amb serenor, sense sorolls. Ambdues assegudes, sota el salze centenari, esperarem Senecta, la besàvia.

Ningú no l’anomena. Ningú no l’entén i n’hi ha qui la nega. Això no obstant, nosaltres la notem present, inqüestionable. D’on, si no, venen els bons consells? D’on, si no, venen els antics coneixements? Ens han contat innombrables intents de dominar-la, d’anar en contra d’una dona gran, Senecta, gran i dona!

Tanmateix, tenim tanta tenacitat com tu. Tota tu, Senecta, ets valenta, resistent i tens talent. L’edat t’ha enfortit i, malgrat les traves, has aturat tot d’embats a tort i dret. Ets temperamental, però també tranquil·la i tendre; temuda per tothom pel teu tarannà tossut tan estentori i, tot i això, gens ostentós. Ens has transferit tota la teva determinació per trencar antics estereotips. Amatents, com tu, tancarem portes a temps antics atapeïts de tristes nits.

Seguim assegudes i esperant. Són segles d'espera. Sempre esperant, assedegades de sentir-te i aconseguir que s'escolti el so de la teva veu, Senecta.

Sense por

Ana Maria Morera Inglés

Sarrià (Barcelona), 63 anys

“Vull trobar el meu àngel! Ajuda'm a trobar el meu àngel! Com ho podria fer? M'agradaria tant trobar-lo de nou!”

Pot semblar que no, però sí: hi ha molts joves que poden i saben ser àngels per als més grans. Imagino que a més d'un els hem pogut conèixer. De qui parlaré ara només en conec la pau, l'alegria i la generositat que va traspuar en ajudar la meva mare; també l'agraïment i bon record que en té ella d'ell.

Tot pujant dels Caputxins de Sarrià cap a la Bonanova, la mare caminava cada cop amb més dolor fins que va haver d'aturar-se i recolzar-se en la paret més propera. Sense mòbil, sense diners. Foscor d'hivern. No hi havia ningú. De sobte, va veure un noi jove, alt, moreno i guapo al qual va cridar per demanar-li ajuda. “Què necessita, senyora? Què puc fer per vostè?” La mare, que és una persona a la qual li costa molt demanar res, no va dubtar a demanar-li si la podria ajudar a arribar a casa, ja que veia que sola no ho aconseguiria.

De mica en mica van anar pujant el carrer d'Anglí.

El noi, molt amable i eixerit, anava transmetent confiança a aquella senyora gran, totalment desconeguda per a ell i que el necessitava tant en aquells moments. “Gràcies, gràcies, noiet!” Un cop arribats al portal, el jove es va oferir per acompanyar-la fins a entrar al pis. La mare li ho va agrair molt i cap amunt que van anar.

L'àngel no es va acomiadar fins que va deixar aquella senyora asseguda a la butaca i amb el mòbil a la mà perquè ens pogués trucar...

Fèmur trencat, hospital, recuperació... Però el que més queda és la bondat d'aquell jove “rescatista” anònim a qui totes i tots podríem imitar.

Ser mayor

Magi Lardiés Buil

El Putxet i el Farró (Barcelona), 81 años

En una aldea remota, un niño de cinco años con pantalón corto sale de casa corriendo a toda pastilla calle abajo. Lo hace con los brazos en cruz para que le siente bien el aire fresco en la cara, procedente de las montañas nevadas del pirineo aragonés que tiene enfrente. El pequeño grita a todo pulmón “¡¡¡quiero ser mayor!!!”

Enseguida crece, aprende a ir en bici. Su tío le presta la suya y le enseña a montar en el campo de fútbol del pueblo. Le dice “tú mira al frente y pedalea fuerte sin parar, no te caigas; yo aguanto la bici por detrás del sillín”. Recuerdo con alegría esa experiencia, pues ese niño fui yo. Al frenar para desmontar, me encontré en la otra punta del campo. Mi tío se había quedado al principio de la carrera y yo sin saberlo había mantenido el equilibrio.

Las primeras veces no se olvidan nunca, siempre con gran ansiedad para ser mayor lo antes posible. Obtener el permiso de conducir, que me dará la libertad de ir a cualquier parte rápidamente, en el momento que lo desee y

tenga los medios económicos precisos; lucir ante el primer amor; éxito en los estudios; un trabajo bien remunerado, no exento de esfuerzo y perseverancia. Reconozco que corrían mejores tiempos en los años setenta. El primer matrimonio, el primer hijo. El segundo con la misma ilusión del primero. Otro milagro de la naturaleza.

Tras la jubilación. El renacer y descubrir nuevos intereses por la astronomía; la escritura; el placer de sentir la emoción al pintar un cuadro abstracto. Eso es, para mí, toda una experiencia de vida.

Ahora que por fin soy mayor, quisiera revivir la infancia de modo diferente, más intenso, saboreando cada momento, sin prisa, a mi manera.

Soc conscient i ho agraixo

Roser Pubill Porta
Gràcia (Barcelona), 71 anys

Baixava les escales que portaven al camí del riu... Volia passejar sense escalfar-me el cap. Un passeig relaxant... En aquell indret sempre hi he trobat pau.

Em resulta difícil tenir el cap en mode descans...: o bé estic pensant en l'assaig del dia anterior o bé ja estic pensant en la preparació de la reunió de les associacions del barri per reflexionar sobre l'ús de l'espai, on ara hi ha el mercat, o potser m'aturo a pensar en què deu estar fent la meva filla, que fa dies que no l'he vist... O si la meva parella s'ha entrenat avui sense lesionar-se...

Llevar-se al matí i saber que puc decidir fer allò que vulgui..., fer només el que em complau..., no té preu.

Puc dedicar el temps a badar o a fer un curs de calligrafia o a estudiar francès o potser llegir Miguel Hernández..., o no fer res.

És ara quan em sento, més que mai, jo mateixa.

Lluny de la dependència laboral, de la criança dels fills, de l'exigència professional... totes les obligacions, llevat de les de la salut, han desaparegut: soc lliure de fer el que vulgui i de no fer allò que em desagrada.

Potser la immediatesa del final de la vida et dona l'oportunitat de triar aquelles coses que són realment importants. Deixar de banda el que seria millor, el que li agradaria a fulano o mengano, el que quedarà més bé que faci: a la merda amb totes les accions imposades, allunyades de la nostra ment, pensades només en funció dels altres... fora!

Aquesta llibertat és com el premi del final de la vida..., un regal..., un regal del qual soc conscient i que agraeixo cada dia quan em desperto.

Sopa de valors

Àlvaro Solà Pérez

Tarragona, 29 anys

“Mai és massa tard per tornar a començar”. La meua àvia escoltava Sopa de Cabra i la seva tendresa oscil·lava les branques de l’arbre, que ens feia ombra enmig d’un sol extraordinari. Recordo les estones sàvies en què tenia el privilegi d’escoltar algú que, sense demanar res a canvi, em dibuixava un somriure i jo només podia retornar-li estimant-la com mai he estimat algú. Era un moment en què la rutina es veia transformada en amor i on el meu rellotge deixava de funcionar. Només el meu cor traspuava felicitat i germinava afecte. Em sentia el xicot més feliç del món.

Enyoro els moments viscuts i recordo, per sempre, els aprenentatges vitals que m’oferia. Des d’una tranquil·litat especial per la vida portada a terme i també des d’un esforç per continuar sent útil per a la societat, no buscava donar lliçons ni tampoc fer-se notar. Era com una formiga, a la qual volia fer costat tot seguint la seva direcció, els seus valors i la seva energia donant l’impossible perquè sigui feliç.

Pujàvem fins a gairebé el cim d'una muntanya i em deia que viure requereix compatibilitzar un esforç personal sovint infravalorat amb una passió mesurada per tot allò que un fa, si realment es realitza des del cor. Era una dona forta a qui la vida li ha ensenyat tant que l'única missió que tenia en aquell moment no era ser la meva àvia, sinó ser la meva mestra en l'escola de la vida.

Dono gràcies pels moments compartits i sé que des del cel hi ha una roca humana que em cuida per superar els meus límits i per gaudir de tot. Un mirall personal i indestructible que no vull renunciar al fet que esdevingui llum, vida i felicitat. T'estimo, àvia!

Spoiler OK

Jonathan Vidal Wolf

Vallcarca i els Penitents (Barcelona), 46 anys

Si hubiera sabido lo que sé ahora, no habría cometido tantos errores. Pero fueron estos los que me hicieron aprender las cosas que ahora sé.

Fantaseo con tener la oportunidad de viajar atrás en el tiempo y hablar con mi yo de dieciséis años, intentando encapsular lo que podríamos llamar mi sabiduría en un breve discurso. Veo a mi yo más joven mandándome a la mierda. Casi me oigo decir con voz de pito: “Puto pureta, me sobra arrogancia para mandarte a la mierda. Y aunque llevo tan sólo dieciséis años existiendo, realmente creo estar de vuelta de todo. Porque he leído a los cuatro existencialistas de turno y es cuestión de poco tiempo que me convierta en un superhombre”.

Y la verdad es que me adoro por ello. Qué sentido tendría saber cómo navegar por la vida, si es precisamente la vida misma a lo que estaría renunciando. Atentar contra la lógica, atentar contra mi propia salud. Ver cómo insidiosamente la vida me destroza pasando por encima de mí

como una excavadora. Llegar a la única conclusión de que todo es demasiado surrealista para tomarse nada en serio.

¡A la mierda!

Tanqueu l'armari amb clau

Georgina Solà Sellés

La Dreta de l'Eixample (Barcelona), 24 anys

Que em menjo les plantes, les d'interior, les de casa, les del garatge, i les altres, les dels camins. Que us faig parar el cotxe perquè no em puc resistir a menjar-me les espigues dels marges. Que heu de tancar els armaris amb clau perquè em bec els productes de neteja. Que heu notat que desapareixen ampolles senceres i que baixa el nivell de l'oli del motor del cotxe sense explicació. Només puc ser jo. No parlo, fa temps que no trobo les paraules, que les cordes vocals no em responen, que la comprensió està pertorbada, semànticament alterada: soc la principal sospitosa. Tinc un marit que li va dir a l'assistenta social que no tancaria res amb clau perquè un dia jo vaig sortir indemne de la mateixa llauna de cigrons amb botulisme que a ell gairebé se'l va endur d'aquest món. Diu que soc resistent i que un bon got de lleixiu no em farà mal. Tot això el fa riure molt. Com voleu que em cregui ara aquest diagnòstic de malaltia, d'alteració, de desordre del llenguatge? Jo no us he entès mai, però no és fins ara que el

llenguatge ha decidit fer vacances. Ara que no comparteixo la vostra llengua de serps verinoses em dueu al neuròleg, al logopeda, a l'hospital de dia. Espero que se m'hi quedin, m'hi esforço, perquè aquí podria ser que em fessin desaprendre el que m'ha dut a abeurar-me a totes les fonts de verí que hi ha repartides per les cases, com a la droga més dura. Reeducació, el nom m'agrada. Ja em faré entendre per dir a qui calgui que vindré sola, sense acompanyants, i que prometo no menjar-me les fulles dels plataners de Barcelona pel camí. El que calgui, els prometré. Ara és la meva.

Tartas de limón, arrugas y velero

Maria Blancas Muñoz

Camp de l'Arpa del Clot (Barcelona), 32 años

—¿Un pastel? El médico dijo que redujera los dulces.

—No todos los días se cumplen 80 años —le dijo Sara, su mujer, mientras se acercaba con una tarta de limón, que era su preferida.

Miguel miraba a su amada como quién mira una apuesta de sol. Aun después de tantos años, seguía estremeciéndose al ver su rostro, sus ojos, las comisuras de su sonrisa. Amaba cada arruga, cada surco de su piel, pues le recordaba la vida vivida a su lado. Cada uno de esos pliegues era un sendero que habían recorrido juntos, era la carta de navegación del velero que surcaba los recuerdos atesorados.

Ahora, a lomos del tiempo y la vejez, miraba hacia atrás con dulzura, como quien lee un cuento que no sabe de qué conoce. Viendo las páginas de su vida pasar, no temía que llegaran sus últimos capítulos; pues habían sido, y a mucha honra, protagonistas y narradores de una historia que

sabían muy suya.

¿No serán, pues, las arrugas —pensaba Miguel—, los espacios que dividen los párrafos escritos por la experiencia? ¿No será, pues, la experiencia, aquello que le hace a uno disfrutar del tiempo, sorbo a sorbo, como el café de la mañana?

—Píde un deseo, va, que se apagan las velas — dijo ella, con cariño.

Miguel miró a su amada una vez más y pensó “por muchos más momentos como este que se conviertan en dulces recuerdos”.

Testimonio

Niurka Antia Moscoso Gonzalez
El Fort Pienc (Barcelona), 59 años

En ocasiones, suceden cosas que me hacen reflexionar. Andaba yo preocupada por la vida. Iba corriendo y me detuve un momento para tomar un respiro, justo en esa esquina donde reposaba su cuerpo acompañado de su bastón. Fue recíproca la sorpresa; mis ojos se clavaron en los suyos, además de por su elegante manera de vestir. también por la infinita sabiduría que descubrí en su mirada y que presta decidí explorar, y fue cuando casi sin aliento le dije “¿me puedes decir la hora?” Él, con su bastón de antaño, contestó “las 18:12” y, acercándose un poco más dijo, “no corras tanto, lo que la vida tiene preparado para ti llegará en su momento”. Fue entonces cuando se apoyó en la pared y con cuidado pasó sus dedos largos y finos por su reloj hasta que, sincronizando el tacto con su mente, me corroboró “ya han pasado cinco minutos más y aún siento tu respiración, ahora más pausada”. Le miré a los ojos y fue cuando percibí para mi sorpresa que era ciego; me quedé impresionada. ¿Cómo sabía que iba corriendo si no veía? Yo, confusa, le pregunté, y él respondió: “sentí tu aura agitada, pero limpia, transparente, y percibí que

aún estabas ahí; podía sentir tu respiración y hasta me atreví a imaginar tu cara cuando supiste de mi ceguera” (eso me impactó). Nunca más volví a verle. Desde entonces, siempre que paso por ese lugar me invade el recuerdo y me digo a mí misma, “él era un ángel”. Gracias, señor del tiempo, por tu tiempo para mí...

Torna la vida

Alexandre Bel Prieto

Sant Gervasi (Barcelona), 67 anys

L'Esperit pot passar a l'eternitat. Els amics i la família mitjançant sentiments crearen o feren néixer aqueix esperit que és el nucli actiu de tot un planetari que l'envolta. Manel abans de la mort gaudeix de la sensació i acompanyament creat i fet sentir pel nucli i el planetari. Aquesta espiritualitat eterna farà sentir a un Manel que creix, i qui el coneixia, ara s'adona que continua creixent i estimant. Abans de sa mort, d'en Manel cauen llàgrimes. Viurà a la vida dels altres en aqueixa eternitat gràcies a l'espiritualitat esmentada.

La seva història tinc escrita en un altre text hi haurà algú i algun missatge. Està per part meva escrit sota un títol: Recordatori resumit d'una història. Si creieu que pot ser interessant, potser l'imprimiré perquè el llegiu.

Un gran cambio en mi vida

Benedicta Martínez Ortega
Horta-Guinardó (Barcelona), 93 años

Hace ya varios años, yo tenía una amiga de juventud que se llamaba Montse. Esta amiga vivía en un pueblo. Cuando llegaban las fiestas del pueblo, venían unos toreros muy guapos.

Montse y yo éramos inseparables. Esta amiga mía de la juventud hoy ya no está conmigo; solamente me queda el recuerdo de nuestros viajes, de los vermouths que tomábamos, de nuestro viaje a Suiza, de cuando bailábamos sardanas...

Ahora, mi vida ha cambiado, He conocido a personas nuevas que me han acogido con cariño y respeto, y por eso me siento profundamente agradecida. Hay días que me siento un poco solitaria, pero no tengo miedo.

Ahora tengo otra vida, estoy en esta etapa de mi vida en la que estoy por mí misma.

Un moment inesperat

Mar Garcia Nicolau

Esquerra de l'Eixample (Barcelona), 39 anys

—Mai és tard— es repetia la Rosa mentre es posava el vestit que feia anys que no utilitzava. Li havia regalat la seva nora, allà al voltant dels anys noranta. Sorprenentment encara li anava bé. Un cop va pujar la cremallera, al seu rostre hi va aparèixer un somriure tímid que li va fer apartar la mirada. Tot seguit, una llàgrima distreta li va caure pel rostre, i se la va eixugar ràpidament. No volia espatllar el maquillatge que li havia fet la Fernanda, la seva cuidadora i amiga a temps complet. Després d'un llarg sospir, es va tornar a mirar al mirall. “Tot anirà bé”.

De sobte, truquen a la porta —Rosa! Que puc entrar?

—diu la Fernanda mentre obre sense esperar resposta. —Estàs preciosa! Ja et deia que encara t'aniria bé!—. La Rosa l'agafa del braç i, com si no l'hagués escoltat, li pregunta: —I tu, què faràs?—.

El pla era el següent. La Fernanda li havia organitzat una cita amb un senyor que cuidava

una amiga seva. “És per distreure’t”, li deia, però no va ser fàcil de convèncer.

Per sort, la Fernanda destacava per la seva tenacitat. Ja havia aconseguit que s’animés a anar algunes tardes al casal i cada dia feien juntes un passeig per la Diagonal. Se la veia més alegre. Quan la Fernanda va arribar al pis del carrer de Calàbria per primer cop, havia trobat una dona de 82 anys que havia perdut una mica l’esperança. Els seus fills i nets no la visitaven gaire, fos per falta de temps o per deixadesa, i va ser aleshores quan li va dir les paraules que es van convertir en el seu mantra: —Mai és tard, Rosa. Ja veuràs que tot anirà bé—.

Un viaje al pueblo

Maria de la Cruz Carvajal

Nou Barris (Barcelona), 67 años

Fue mi hermana Rosa la que me llamó: “A la mama le ha dado un infarto. Ha sido muy rápido, cuando llegó el médico ya había muerto”.

Parecía increíble. Dos días antes habíamos hablado por teléfono. Estaba contenta por el nacimiento de su decimoctavo biznieta.

No tardamos en organizarnos: los cuatro hermanos viajaríamos en el coche de Carlos.

Los primeros kilómetros transcurrieron compartiendo recuerdos y anécdotas de nuestra madre.

Llevábamos cinco horas viendo pasar campos y pueblos. Nos separaba un largo camino de nuestras raíces. Carlos estaba cansado y me pidió que condujera un rato, necesitaba dormir. Me sentí acorralada y no pude negarme.

Llevaba años sin verlo. Sabía de su vida gracias a mis hermanas. Para mí, había sido el culpable del traslado de toda la familia desde Andalucía a Cataluña, cuando yo tenía cinco años.

Llegó solo a la ciudad, encontró trabajo y alquiló el piso que más tarde ocupamos todos, el piso que tanto llegué a odiar...y ahora tenía que conducir su coche, de noche y sin saber cómo funcionaba. Intenté disimular el miedo... las manos me sudaban.

Había conseguido dominar mi fobia a conducir gracias a una larga terapia y muchas horas de autoescuela. Todavía no podía relajarme al volante. La carretera era recta y solitaria y me sentí más tranquila cuando se durmieron.

Lo estaba consiguiendo. Mis hermanos confiaban en mí, la pequeña que nunca hizo nada importante en casa, solo jugar y estudiar, mientras ellos madrugaban, trabajaban y traían la "semanada".

Los días siguientes fueron tristes. Despedimos a nuestra madre y nos unió compartir ese dolor. Fue entonces cuando cambió mi visión de Carlos. Descubrí muchas cosas en él que nos acercaron. Pero ha sido ahora, entrando en la vejez, cuando finalmente he dejado de escuchar a la niña enfadada que no quería comprender ni perdonar.

Una nueva etapa

Beatriz M^a Costa Otero

Montcada i Reixac (Barcelona), 61 años

Mi madre nos lo dio todo: amor, cariño, educación.

Siempre ha estado por y para todos, sin distinción ni miramientos.

Siempre nos quedará el recuerdo de que, junto a mi padre, hicieron un buen tándem.

Nos inculcaron honestidad, trabajo y buen hacer.

En esta etapa de su vida se han invertido los papeles. Mis hermanos y yo parecemos sus padres y madres, dándole todo nuestro amor, cariño y compañía siempre que podemos.

La maldita enfermedad de Alzheimer ha hecho que su memoria se pierda en el tiempo, en su tiempo pasado, y que a veces nos confunda con sus hermanos.

Le ha arrebatado su personalidad y sabemos que esto no tiene cura.

Para nosotros es muy triste que no recuerde a sus nietos, a los que idolatraba, ver cómo se mira en el espejo y no se reconoce, ver cómo poco a poco a veces te reconoce y a veces eres su hermana, ver cómo no se acuerda de que nuestro padre ha estado en su vida.

No recuerda su casa porque, por circunstancias familiares y personales, su casa es el centro donde ahora vive, donde la cuidan y recibe todas las atenciones que merece.

Todo lo que nos ha enseñado lo ha olvidado, y casi siempre actúa como una niña pequeña. Tiene miedo a la soledad, cuando ella nunca ha sido miedosa.

Ya no quiere hacer media ni coser, dice que ya ha trabajado bastante. Le encanta jugar al dominó y al bingo y, cuando gana, parece una niña con zapatos nuevos.

Hemos aprendido de ella que uno puede ser feliz con el cariño de los suyos, y así es como la veo, feliz.

Los padres no necesitan nuestras lágrimas cuando mueren, necesitan nuestro amor, cariño y abrazos, alegrías y cuidados mientras están vivos.

Una vellesa molt particular

Maica Jiménez Quilez

Horta-Guinardó (Barcelona), 55 anys

De cop i volta, després d'una vida de responsabilitats, resulta que em vaig jubilar! Un moment molt esperat però també molt incert. En aquest nou camí que començava vaig anar ruminat com podria aprofitar aquesta etapa, la tercera edat. La veritat és que m'emocionava perquè em sentia alliberada de moltes responsabilitats però que, al mateix temps, em sentia atrapada en un cos que ja no podia donar-me la llibertat que necessitava. Si a més el meu optimisme sempre ha estat la meva bandera, i després d'anys i anys d'empassar-me sèries de detectius i misteris, vaig decidir complir el meu somni, fer-me investigadora veïnal. Això sí, sense títol ni sou però amb una empenta imparabile d'àvia del barri. El meu primer cas vas ser quan a la meva veïna Sole li va desaparèixer la seva gossa, la Lina, una gosseta que va acollir fa uns cinc anys i que havia estat una gossa maltractada. Un dia estava passejant per la Font d'en Fargues i es va trobar una companya d'escola que feia molts anys que no veia, es va emocionar tant que

va perdre de vista la Lina. Quan va adonar-se'n ja no hi era. La va buscar força estona i fins i tot va fer la denúncia al Mossos però no tenia senyals de vida de la Lina. En assabentar-me'n, vaig pensar que aquest era un cas per la investigadora veïnal. Després de donar veus pel barri al casal d'avis i de fer una batuda per la zona, amb l'ajuda veïnal la gossa va aparèixer en un parc proper al Guinardó. Em vaig adonar que la vellesa era una etapa meravellosa, amb l'experiència i la saviesa em podia enfrontar a una etapa de felicitat en la qual podria continuar tenint una vida plena i estimulante.

Vejez y diversidad

Víctor Manuel Belis

Poble-sec (Barcelona), 74 años

Silvestre es un venezolano de 76 años que vive en Barcelona, la Ciudad Condal de España, desde hace un lustro. Ya se encuentra adaptado a las estaciones de frío y calor.

Invierte su tiempo en atender sus problemas de salud, caminar, escuchar música, leer y escribir. Además, hace un voluntariado en el proyecto comunitario Radars, que es un servicio impulsado por el Ayuntamiento de Barcelona. Desde aquí colabora en la prestación de atención a personas mayores del barrio Pueblo Seco sobre situaciones de soledad y prevención de riesgos.

Silvestre y Leticia —una barcelonesa amiga, también septuagenaria— coinciden en entender la vejez desde una actitud positiva, viéndola en su singularidad y diversidad. Los adultos mayores son muy heterogéneos. Ambos han estado recopilando información sobre este punto de vista, que luego analizan y discuten para afianzar sus conocimientos sobre dicho enfoque.

Un día, Leticia le dijo a Silvestre:

—Te propongo que constituyamos un grupo de WhatsApp con personas que quieran participar con nosotros en las discusiones que organizamos sobre la edad avanzada.

—¡Excelente idea! Así nos apoyaremos entre todos en la búsqueda de la felicidad en nuestros últimos años de vida. Estoy de acuerdo —respondió Silvestre.

—Bueno, entonces, comencemos de una vez su conformación. Tú y yo seremos los administradores del grupo —agregó Leticia.

Días después, la aplicación constituida tenía más de 50 integrantes, en su mayoría de Barcelona. Los había también de otras poblaciones españolas.

—Buenas noticias, Silvestre. Varios usuarios del chat han hecho sugerencias de temas para el análisis y la discusión —comentó Leticia.

—Cierto. Entre esos asuntos tenemos: actitud positiva en la vejez; factores asociados a la calidad de vida y la salud; enseñanza de personas adultas; diversidad, placeres y felicidad en la población mayor —concluyó Silvestre.

Acordaron como nombre del grupo “Vejez y diversidad”.

Vellesa

Julia Palop Palop

Camp de l'Arpa del Clot (Barcelona), 83 anys

Soc una persona gran, i si he de fer un diari des que vaig néixer fins ara, els records bons i dolents es barregen en un cúmul de sensacions difícils d'oblidar.

Infància relativament feliç, però mancada d'afecte maternal. Pare metge i tres germans, que malauradament es van quedar en dos, per la mort sobtada de l'Anna, als 39 anys. Un cop molt fort que va remoure tota la meva vida, i no hi ha dia que no la recordi amb nostàlgia.

Vaig tenir dues mares. La biològica, de la qual vaig rebre poques abraçades i carantoines, encara que materialment no em va faltar res, inclòs la carrera d'arts. I la meva "segona mare", la tata Elisa, que va entrar a casa meva com a domèstica, quan el meu germà Dani tenia tres mesos. Dona valenciana, analfabeta, però que ens va estimar infinitament fins que va morir al nostre costat i descansa en pau amb la nostra família.

Estic separada legalment i divorciada, tinc dues filles i un net de 9 anys, el Quim, que són tota la meva vida. I sense oblidar el meu gosset Ginjol al qual cuido i estimo com si fos un fill.

Ara que ja estic jubilada considero la vellesa com una etapa de la vida que hem de viure amb valentia, activament, positivament, amb molt sentit de l'humor i bona actitud amb tothom, perquè, i segons la meva filosofia, de tot, i per insignificant que sigui, hem d'aprendre.

Vellesa - Gent gran

Francesc Puig Vidal

Sant Quirze del Vallès, 89 anys

- Als grans ens convé saber comprendre i saber no fer nosa.
- Als que t'han donat la vida, dona'ls bona vellesa.
- Arribar a vell és un regal i fer-se vell, una sort.
- Fent-me gran he après moltes coses i el que caldria seria recordar-les.
- La força i el coratge són els distintius dels joves; les arrugues, són la dignitat dels vells.
- L'art d'envellir consisteix a conservar alguna esperança.
- Les arrugues pitjors són les de l'enteniment.
- No podem oblidar que els vells amb el seu passat han fet possible el nostre present.
- Vivint de records ens anem fent vells i cal viure de projectes i ens mantindrem una mica joves.
- El fer-se vell no ens obliga pas a no somriure, però el deixar de somriure ens fa vells abans d'hora.

- Els primers cabells blancs diuen: hem vingut per quedar-nos i augmentar la colla.
- És molt útil per quan ens jubilem: tenir sempre alguna cosa per fer, algú per estimar i alguna cosa per esperar.
- Fer-se vell no fa cap gràcia a ningú, però és l'única manera vàlida per viure molts anys.
- S'ha aconseguit la quantitat d'anys, però no la qualitat.
- No és mai vell qui encara porta en el cor una mica d'amor ardent.
- A tots ens agrada arribar a grans, i quan en som, ens sap greu d'haver-ne fet tanta via. Una mica més a poc a poc, hauria anat millor.
- La vellesa és el preu d'estar vius. La vellesa és l'estació de la collita.
- Només ens fem vells quan els disgustos reemplacen els somnis.
- Només és vell qui perd la seva última esperança.
- Quan ens fem grans ens escalfem amb la llenya que hem arreplegat durant la joventut.
- Quan ens fem grans, és una desgràcia si no ens queda una gran cosa d'infants.

Vellesa i família

Rosa Solé Colom

Sant Quirze del Vallès, 84 anys

Per a mi la vellesa és un problema que tenim molta gent, segons el meu criteri.

Jo tinc una filla i una neta i també un gendre.

Per mi són una família unida i soc una senyora gran que visc a una residència.

Em venen a veure cada setmana algun dia de festa o quan celebrem algun aniversari em treuen a la casa de la família.

Ens trobem tota la família i ens ho passem molt bé. Fins a la propera festa.

Vellesa i els records de la vida

Eulàlia Anglí Sánchez

Sant Quirze del Vallès, 79 anys

Per a mi pensar en la vellesa és viure dels records, en tens de bons i de no tan bons.

Va bé agafar-te als que t'agraden perquè tens una estona agradable i que dona bo de recordar.

Jo tinc molt present el meu pare que va ser home BO, tant pel que feia com el que volia fer per als altres, sobretot per als altres; per aquest motiu va ser bomber; aleshores no necessitaven estudis, en canvi, havien de tenir un ofici.

Ella era ebenista i l'any 1928 va entrar a bombers, com tothom gran ha viscut, ho era durant la guerra; t'explicava moltes peripècies i tràfecs que van viure i passar.

Vaig néixer a Barcelona, a Ciutat Vella. Pel fet que ell anés o tornés amb uniforme, els veïns el veien com una autoritat. Seguint amb els records, va passar uns anys molt malalt, quasi no podia

caminar, i jo el portava a dinar, la volteta pel barri.

Un dia, al moment de baixar per la via Laietana va sentir la sirena; algun bomber que anava al camió el va conèixer i es va emocionar tant que plorà.

Tinc molts records d'ell. El darrer el dia de l'enterrament quan anàvem a l'església que era al costat del Palau de la Música, es van sentir unes sirenes que s'apropaven i eren els bombers que venien a l'ofici. Va ser tan emocionant que encara avui em fa estremir.

És un dels records que més m'agrada tenir; he agafat aquest però hi ha la resta de família, de companys de treball, amics de les sardanes i ara companys residents d'aquesta casa que és la Residència Assís, de Sant Quirze del Vallès; ja fa 22 anys que hi visc i on acabaré els meus dies quan sigui l'hora.

Vellesa i bellesa

Cristina Colson

Sant Gervasi-Galvany (Barcelona), 80 años

En la era del culto a la juventud, la imagen y los 'retoques'. Detengámonos un momento y pensemos en la otra etapa de la vida: la de la vellesa.

¿Qué significa la bellesa en este período?

Si la vellesa comienza alrededor de los 60 años, desde ahí en adelante, la bellesa se mide con otros parámetros. Ya no son el cuerpo o los rasgos físicos los que importan, sino nuestra actitud. Ya no es lo que se publica en las redes sociales, sino cómo somos por dentro. Esta nueva bellesa consiste en:

lo que aprendimos a través de los años;
la energía que da el buen humor;
reconciliarnos con nuestros errores;
saber escuchar;
enfrentar la vida con inteligencia;
mantenernos activos física y
mentalmente; tratar a los demás con
empatía y comprensión; ser auténticos;
mantenernos abiertos a seguir
aprendiendo; adaptarnos a los cambios;

aceptar nuestra realidad tal como es;
mirar hacia delante con optimismo;
saborear la felicidad; no buscar la
perfección; entender que no hay
sustituciones, pero sí alternativas

Tanto la vellesa como la belleza son el resultado
de un viaje de crecimiento personal, no una
cuestión de acumular años.

Vents de canvi

Clara Martín Grau

Vallvidrera, Tibidabo i les Planes (Barcelona),
39 anys

Suspenia somnis en la corda d'estendre. Una vegada per setmana, pujava al terrat i estenia amb cura aquests anhelts recentment rentats, abans que la pols de l'oblit els cobrís de nou.

Una pinça subjectava allò que s'assemblava a un llençol, però que en realitat contenia gestes incompletes. Ho sé perquè un dia de vendaval l'escarida pinça es va rendir i el vent va fer volar un fins a la meva finestra.

En ell vaig descobrir tot un univers on la Maria, veïna del cinquè, no somiava en grans riqueses, sinó a recórrer el món. Ella, que en la cua del forn sempre deia amb resignació que no havia sortit mai d'aquest barri, somiava a deixar enrere aquesta vida de maltractaments. Tots escoltàvem a les nits aquells crits esgarrifadors, però la inacció en la qual ens sumíem, ens feia ser testimonis muts.

Un dia, aprofitant que ell encara estava al bar, vaig trucar a la seva porta, amb dos cascos a una

mà i el seu somni a l'altre. Així, en plena matinada, dues octogenàries travessàvem amb moto els carrers silenciosos, sota la mirada atenta d'un veïnat que, per fi, van trobar rebellia en el fet d'emmutir.

Vius o mires obres

Manel Gómez Buendía

Les Corts (Barcelona), 65 anys

Ahir va ser el dia, ja soc un jubilat. Potser hauria d'estar content si no fos perquè 65 són molts anys, però tinc el consol d'haver arribat.

No ha estat una bona idea anar-hi aquest matí, al perruquer. Això de veure't al mirall les entrades i clarianes capillars durant tant de temps seguit desanima.

De tornada cap a casa intento no mirar les obres del carrer ni els coloms que em busquen demanant teca.

S'ha acabat odiar el despertador, sortir a correueta, parlar amb els companys de feina, maleir l'hipermotivat cap de torn, en fi, la quotidianitat.

Alguna cosa hauré de fer. No pot ser passar de l'estrès diari a no treure'm el pijama.

Rescatar un gos per tenir companyia? No m'han fet mai gràcia, fan pudor i no saben fer res més

que menjar. Serem dos jubilats, un traient la pols i l'altra mirant sèries des del sofà.

No he tingut cap afició. Tota la meva vida l'he passat de la feina a casa.

M'apuntaré a cursets, ja va sent hora de començar per setena vegada algun curset d'anglès. Un curset de cuina? La pensió no em donarà per anar de menú diari. Anar a conferències per canviar el món? Això ja no té arreglo. Anar al gimnàs? No hi ha res més satisfactori quan surts viu d'una sessió de tortura.

M'he armat de valor i estic a la cua per fer la primera classe d'aiguagim. Si anar al perruquer és dur, veure't de cos sencer en banyador ja és del tot depriment.

Hi ha molt de xivarri, em pregunto què hi faig, si seria millor estar al sofà acaronent les puces del Pelut mirant Pluto.

Quan giro cua, uns ulls color cel em pregunten: vius o mires obres?

RADARS

Fem barri amb les persones grans

barcelona.cat/radars

