

RADARS

Fem barri amb les persones grans



Relats presentats al

III Concurs de Microrelats

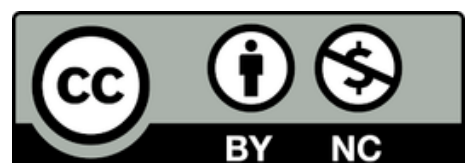


Ajuntament de
Barcelona



III Concurs de Microrelats

Barcelona, maig del 2025.



Índex

Clica en el títol per
accedir directament
al microrelat!



7

Concurs de
Microrelats

8

Projecte
Radars

10

Bizcocho de
esperanza

12

Calidoscopi

14

Carmesí

16

Del jardín al
civic center

18

El món a les
nostres mans

20

El SMS

22

En un cajón

24

Esperant

26

Interruptor
equivocat

28

Josefina

30

L'àvia de les
aromes i els
mil i un petons

32

La herencia
de Peter Pan

34

La vellesa...
en tres-centes
paraules

36

L'hort de
l'avi

37

L'últim
vals

39

Noches de
invierno

41

Renàixer

43

Si hagués
pogut
somriure

45

Sopla fuerte,
por favor

47

Temps de
canvis

50

72

52

A través dels
seus ulls

54

Addicció

56

Adeu, iaia,
adeu

58

Al son del
bolero

60

Amor a
primera
vista

63

Amor
singular o suc
d'estrelles

65

Arrugues
mentals

67

Azul
turquesa

69

Brillante
mirada

71

Cambio
radical

73

Caminatas

75

Claror de
migdia

77

Consulta
oberta

79

Cuando
comienza la
vida

80

De gran vull
ser com tu

82

Dies de
pluja

84

Dimarts et
vindré a veure

86

Disfrutar

88

Dos niñas
felines

90

El meu
dia a dia

92

Edatisme

94

El arte de
los viejos

96

El bosque
del olvido

98

El goig de
ser àvia

100

El Ingenio

102

El meu avi

104

El reflejo
del tiempo

106

El tiempo

108

Els meus
avis

110

En Manel i
el seu tresor

112

Encara
hi soc

114

Envellir

115

Estem molt
lligats

117

Experiència
acumulada

119

Experiències
viscudes

121

Fer anys,
fer-se vell

123

Gaudir
de la vida

125

Hay amores
que matan

126

Historias de
vida y
vocación

128

Ho sabia

130

I de cop i
volta tot
comença

131

Invisibles?
Invisibles!

133

La bellesa de
la vellesa

135

La cita

136

La darrera
llum de l'estiu

138

La diversidad
en la vejez

140

La felicidad
no tiene edad

141

La finitud

143

La jaula
dorada

145

La Maria

147

La meva
família

149

La vejez

151

La vejez

153

La vejez y
la soledad

155

La vellesa

157

La vellesa

158

La vellesa és
bella

159

La vellesa és
savia

161

La vellesa i la
saviesa van
de bracet

163

La vellesa!

164

La vellesa,
etapa màgica
de la vida...

166

Les mans

167

L'hora de
les postres

169

Lloraré
mañana

171

Lluna i més

173

L'onada

174

Luz de arroz

176

Mai és tard

178

Marta y su
nueva vida

180

Matrimonio

181

Memoria
histórica y
reconciliación

183

Mi querida
amiga

185

Naturaleza
y amor

186

Navegant
per la vida

188

¡Ni en mis
mejores
sueños!

190

Ni un
disparo

192

Nirvana.
Siempre
hay un...

193

No te
lamentes por
envejecer...

195

No vull
perdre més
temps

196

Només
paraules

198

Nueva
etapa

200

Parece que
va a llover

202

Péiname,
abuela

204

Pensaments

206

Pensaments
de vida

207

Primavera

209

La Pulla,
maig del 2024

211

Quan sigui
gran

213

¿Qué es la
vejez?

215

Querida
yaya

217

Records

219

Reflexio-
nando

221

Reorga-
nitzant-nos

223

Sofía y Alicia

225

¡Soledad!

226

Soledades

227

Solitud no
desitjada

229

Somni
olímpic

230

SOS de una
persona mayor
desde Urgències

232

Tancat

234

Tengo mi
salud
dañada

235

Tota una
vida

237

Un ayer y un
mañana

239

Un conte per
explicar

241

Un somni
meravellós

243

Una petita
ampolla

245

Vejez sin
edad

247

Cinc: vellesa
i bellesa

249

Vellesa i
solitud

251

‘Vellea’
s’escriu amb
be alta o ve
baixa?

253

Vivències

III Concurs de Microrelats

Amb motiu de l'èxit de les dues anteriors edicions torna, durant l'any 2025, el **III 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.

Especialment, volem agrair la participació del **jurat** format pel Marcel Borràs, la Mònica Estruch i el Ferran March, i pel **prejurat** format per l'Ana Moya Romero, el David Cañadas Bustos, el Jaume Puig Ustrell, la Laura Reinón López i la Margarida Camprubí Vendrell, de l'Escola d'Espectura de l'Ateneu Barcelonès.

Agraïm a la Montserrat Lluçà i a l'Olga Prades **per la conducció de l'acte** de reconeixement i entrega de premis d'aquest Concurs.

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 Palliar 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 2024:



59
barris
Radars



344
persones
voluntàries



+44.000
trucades
d'acompanyament



2.480
persones
usuàries



265
activitats
de vinculació

barcelona.cat/radars



Bizcocho de esperanza

Bruno de Balanzó

Ciutat Vella (Barcelona), 64 años

Hace tres semanas de un silencio áspero en casa de Emi.

El tiempo de las vacaciones de Nina y sus padres por las playas de Huelva.

Una nube le recuerda que le deben tres meses del alquiler, pero la aparta con la mano: no quiere amargarse con las prioridades de los demás. Mucho menos hoy.

De nuevo pasa la bayeta por el mármol donde espera un bizcocho “¡con mucha calena!”.

“¡Ay, esta Nina!”, se dice Emi con los ojos brillantes mientras asegura la cobertura de aluminio bajo el plato.

Son las cuatro pasadas y hace calor. Tres semanas de un calor insoportable.

La puerta de un coche se cierra de golpe y Emi se alisa la falda, se arregla el pelo y, con la oreja en la puerta de entrada, escruta el silencio sin respirar. Cuando se lo permite, ve que Luís le ríe desde la fotografía de su boda y ella se sonroja y le saca la lengua.

De nuevo recorre la casa en busca de una mota de polvo, de una silla fuera de lugar, de algo que hacer para aliviar el ansia.

Coge el mando de la tele y lo deja.

Mira el reloj y no sabe si preocuparse: casi son las cinco y dijeron que llegarían por la tarde. Y con cada ruido retiene el aliento unos instantes.

No quiere que la bomba de vida de su pequeña vecina suba las escaleras sin llamar a su puerta, sin reclamar el bizcocho prometido, sin cargarle de alegrías las pilas de su vejez.

Le parece oír un toc-toc-toc al final del pasillo y, aún convencida de que solo son sus deseos impacientes, se acerca a la entrada para que un “¿Emi?” flojito rompa por fin el silencio y le alivie el calor en un instante.

Calidoscopi

Joan Rius Pastor

La Sagrada Família (Barcelona), 66 anys

D'ençà que s'ha adonat, tot d'una, dels canvis degeneratius corporals —sobretot referits a les xacres del cutis—, ha pres la determinació d'aturar, per tots els mitjans, l'avenç implacable de la decrepitud. No en va fou la model més retratada de la dècada del segle en curs. L'àlbum que guarda a la caixa fluixa de l'armari de la cambra que comparteix n'és la prova irrefutable. I sap que, si es presentés a un concurs de bellesa sènior ara mateix, no tindria ningú que li fes ombra. La farmàcia és a tocar de l'asil i té el permís de la directora per creuar el carrer, sempre que ho faci pel pas de vianants, és clar. Com cada dissabte, en acabat le petit déjeuner, puja a netejar-se la pròtesi dental i a pentinar-se la perruca rossa. Es mira al mirall des de tots els angles possibles per constatar, verament, la futilitat dels seus afanys rejuvenidors. Aleshores, deixa vessar unes llàgrimes de consol que, en arribar a la comissura dels llavis, recull delicadament amb la punta de la llengua. A la botiga observa detingudament els prestatges curulls d'envasos de cartró, ampolles i material indesxifrabable. La dependentia que l'atén avui no

l'entén. “On és la...?” No se’n surt de recordar el nom. Contrariada, seqüencialment, deixa el bastó damunt una cadira, remena dins la bossa, en trau un retrat en blanc i negre i, assenyalant el rostre difuminat pel pas dels anys, somriu: “Aquesta era jo!”. Avui ha tingut sort; els caramels del bol que hi ha sobre el mostrador estan embolcallats en cel·lofana de colors i tenen gust d’anís. Per això, n’agafa un grapat que repartirà entre les altres models, tot just després de la passarella, com té per costum de fer.

Carmesí

Adaia Alonso

La Sagrada Família (Barcelona), 35 anys

S'apropa tant al mirall que la muntura de les ulleres hi col·lideix. Se'n separa alguns centímetres, la distància justa que li permet mantenir la integritat del nas i, alhora, salvar els efectes de les cataractes. Observa atentament el seu reflex. Es pentina amb els dits de la mà dreta. Els pocs cabells que li queden són fins i forts. Tossuts, com ella.

Al seu rostre hi reposen els senyals del pas d'un temps inexorable, solcs d'experiència acumulada. De ferides i d'alegries viscudes. Les seves arrugues, les troba elegants. S'estudia minuciosament, talment com si acabés de descobrir-se a ella mateixa. Se sent alegre i, al mateix temps, la travessa un espant.

La mare estaria contenta. El pare també. Enyora la mare. Al pare també l'enyora. Uns cops insistents a la porta la retornen al bany atrotinat del tercer quarta.

—Tieta, et trobes bé? —la veu càlida de la

Míriam s'escola a través del pany mal encaixat—. T'esperem per bufar!

La Rita obre la porta, pren penosament el pintallavis de la butxaca i li atansa a la neboda.

—Em volia posar més guapa. M'ajudes? M'agraden les fotografies. Eh, que me'n faràs, de fotografies?

La Míriam somriu i li repassa el color carmesí, amb delicadesa. —I tant que en farem, de fotos, tieta! Avui és un dia tan especial! Has pensat ja el desig?

Assenteix amb decisió. Fa nits que hi rumia.

Les persones amb síndrome de Down envelleixen prematurament. Marxen abans, li han dit sempre. Per això, avui és festa grossa. A casa, ningú no s'imaginava aquest dia: 60 anys, 60!

La Rita s'emociona en veure les dues petites flames que dansen sobre el bescuit. Agafa aire sorollosament i bufa fort. És llaminera i ho té ben clar: vull més pastissos, anhela.

Del jardín al *civic center*

Gloria Ping Zhang

Sant Martí de Provençals (Barcelona), 39 años

Hace casi dos años aterricé en Barcelona con dos maletas y un corazón vibrante de incertidumbres. Entre diccionarios y clases vespertinas en un CFA, donde el español y el catalán danzaban en mi mente, solo dominaba “hola” y “gracias”. Mi revolución comenzó cuando Petra, una vecina de 85 años, apareció en mi puerta con tomates tibios de su jardín, aún vestidos de sol mediterráneo.

La rosa escarlata que le brindé en Sant Jordi fue el primer verso de nuestro diálogo. Su invitación al jardín se tornó sinfonía pluvial: refugiados en la caseta, alimentábamos gatos sin dueño mientras la lluvia cantaba en los cristales. Así descifré la coreografía vital de José y ella: madrugadas para el café en la cafetería, dedos sabios acariciando tomateras, paseos entre senderos bordados de margaritas, suspendidos solo por aguaceros, o los lunes consagrados a barrer memorias domésticas.

En el Casal de Barri EAMP encontré un coro de ancianos, maestros en tejer puentes con traductores y miradas, quienes me enseñaron

que los silencios elocuentes —tomates ofrecidos con rocío de la mañana, rosas que estallan como haikus— conforman una sintaxis más precisa que cualquier diccionario. Entre juegos de memoria y surcos fecundos, escribimos una epopeya donde cada arruga es estrofa, nunca punto final.

El món a les nostres mans

Cristina Amat Mas

Viloví d'Onyar (Girona), 46 anys

Amb la Maria vam compartir més de quaranta anys de feina, nits de guàrdies llarguíssimes, confessions i molts cafès reescalfats. Érem infermeres rurals en un petit poble de muntanya on cada rostre i cada història ens eren familiars.

En jubilar-nos, la vida ens va separar suaument, com dues barques que es deixen endur per corrents diferents.

La Maria va arrelar-se a la família, a hores de cuina, a l'olor del pa acabat de fer, a acabar la manta de ganxet i a un hort per tenir quatre verduretes sempre a mà i de quilòmetre zero. Aquestes eren les coses que omplien de vida la Maria.

Jo, en canvi, em vaig llançar al món. Vaig desplegar les ales. Amb la llista de "coses per fer quan em jubili" a les mans, vaig omplir els dies amb mil passos a marxa nòrdica, moltes tardes de ball en línia, i rialles compartides a les sessions de risoteràpia.

Vaig obrir un mapa i vaig començar a marcar destinacions: des de la llunyania i l'esplendor dels Emirats Àrabs fins a les sortides senzilles amb l'Immerso. Perquè qualsevol viatge és gran si es viu amb els ulls ben oberts.

Els anys han passat, com fulles a la tardor. Avui, asseguda al banc de la plaça Major, sota l'ombra de l'arbre centenari, la veig acostar-se.

Porta un cistell de verdures acabades de collir i una bufanda vermella a mig teixir.

Quan els nostres ulls es retroben, tot es redibuixa. Som les mateixes, però diferents.

Sense pressa seu al meu costat i, com en temps passats, compartim la tarda, les confessions i un altre cafè reescalfat.

Tenim més de 80 anys. Hem madurat i, sí, hem envellit.

Llei de vida. Però no és aquest també un altre començament?

Quantes vides dins d'una vida?



Isabel Oller Domínguez
Santa Coloma de Cervelló, 25 años

¿Te puedes creer? Que he llegado tarde, dice.

Estoy segura de que aquella niña de la ventanilla de información me dijo a las 9.30 horas. Está claro que he perdido la discusión por dos obvias razones.

La primera, nadie valora como cierta la información que proviene de la memoria de una señora octogenaria. Es algo progresivo, esto de que no te crean, me refiero. No hay una edad o un suceso concreto para que te dejen de creer. Simplemente, poco a poco vas notando cómo te dan la razón por no contrariarte o evitar una situación incómoda, pero no te creen. Creo que ahora soy una abuela chocha.

La frase “habrá sido un malentendido”, dicha desde un tono de voz más elevado de lo normal, esconde detrás “claramente no lo entendiste, si es que lo llegaste a escuchar, pero no quiero ofenderte”.

La segunda razón es que, aunque la chica se

hubiera equivocado, yo tendría que saber exactamente y sin problema alguno la hora programada para la densitometría gracias a un increíble SMS.

—Entonces no me van a atender.

—Tendremos que reprogramar la prueba, es decir, ponerla para otro día.

Esto de que te lo aclaren todo como a un niño pequeño también es normal.

—En breves le llegará un mensaje al móvil.

—Puede anotármelo, por favor.

Al salir he querido aprovechar para desayunar: al pedir una tarta de queso me han dicho que solo tienen chisqueic. No he notado la diferencia. Me la he comido repasando todas las otras citas médicas. Pensando en cómo me intentan alargar la vida, pero no mejorarla. Tampoco pido tanto, un remigio los domingos, pero, ¿con quién?

Me ha interrumpido un sonido en mi teléfono, se habrá quedado sin pila.

En un cajón

Carlos Sánchez Ramírez

Sarrià (Barcelona), 66 años

Pablo, recientemente jubilado, se preparaba una mañana para asistir a su primera clase de baile de salón. Nunca le había gustado demasiado bailar, lo había hecho en las discotecas de los ochenta, cuando los amigos se arrastraban unos a otros con la intención de ligar pasando por el peaje del baile. Pero ahora, a los 65 años, viendo un concurso en televisión, le dijo a su mujer, a quien sí le gustaba, que ya estaban lo suficientemente maduros como para aprender bailes de salón.

Ese día, buscando algo entre cajones olvidados, encontró un sobre con las entradas para un concierto en el '83. También encontró, en el mismo sobre, unas fotos que se hicieron ese día. Allí estaban todos los amigos que fueron su continua compañía durante muchos años. Todos ellos estuvieron en los tiempos de las tardes de cine, las noches insomnes hasta la madrugada, las excursiones, los viajes, los exámenes de junio, las clases que se saltaban y todo lo que quedó allí. Rebuscando un poquito, apareció una bolsa para guardar la pipa que fumaba de joven y que una chica enamorada le hizo allá por el '77.

Durante unos minutos, los recuerdos se amontonaron unos sobre otros. Parecía que le iban a vencer. Pero una voz desde el fondo de la casa dijo: “Vamos, Pablo, que se nos hace tarde”. Pensó que quizá debería atender a esos recuerdos que inesperadamente habían venido a visitarle desde el fondo del cajón, que debería sentarse a ver los objetos de otras épocas, pero no tenía tiempo, tenía que vivir. Volvió a guardar los testigos del pasado para que siguieran reposando unos cuantos años más, sabiendo que irían volviendo de forma recurrente para regalarle momentos de dulce nostalgia. Pero ahora la vida le esperaba.

Esperant

Ramon Grau Sánchez

L'Eixample (Barcelona), 69 anys

—laia, què hi ha darrere la porta?

—Què hi ha d'haver? Va, menja.

El nen es fica la cullera a la boca i mastega un tros de patata i uns pèsols.

—laia, per què sempre la tens tancada?

—Que m'hi poso jo, en el que fa la teva mare a casa vostra? Oi que no? Vinga, el llom.

—No hi haurà un monstre esperant un descuit per atacar-nos?

—Mira que ets pesat!

—laia...

—Ja em tens farta! —diu, mirant fixament el seu net—. Si tant t'interessa, t'ho explicaré. El nen deixa la forquilla i para atenció.

—Sí, hi ha un monstre —comença a explicar l'àvia—. Dels pitjors. Un que és capaç de destrossar-te

l'ànima, corrompre els somnis i arruïnar totes les il·lusions. Te'l mires i no ho sembla. Aquí comença la seva maldat.

El nen conté la respiració, s'esforça a entendre aquell devessall de paraules que la seva àvia ha pronunciat amb una veu severa i un cert to de desencís. No les entén totes, però ha intuït la dimensió de les desgràcies que la porta amaga.

—Vol enredar-te, et vol fer creure que el domines, que el pots vèncer —continua l'àvia—. Prova de captivar-te amb mil promeses que, després, no complirà, i desperta una esperança que mai se satisfarà. I al final, si no vigiles, t'amara el buit o, el que és pitjor, l'amargura.

L'àvia sospira, somriu i canvia el to.

—Ara que ja saps què hi ha darrere la porta, vols que l'obri?

—No, àvia, no! És que... crec que no vull fer-me gran. L'àvia somriu. Li acarona els cabells.

—Jo també ho pensava. Però, si obres la porta i el mires als ulls, descobriràs que ets més fort que ell.
—laia, potser l'hauríem d'obrir junts. Tu m'acompanyaràs?

—Sempre, rei! Però abans, acaba't el llom.

Interruptor equivocat

Clotilde Porras Palerm

Gràcia (Barcelona), 71 anys

“I si fem un cafè?”, dius i esperes que jo entengui què vols dir.

“I si fem un cafè?” va ser la fórmula per comunicar-me la carrera que faries: cafè cítric.

Per anunciar “Saps? Tinc parella, t’agradarà, mama”: gust de vainilla.

“I si fem un cafè?” va ser “estic encinta, serem un més a la família”: xocolata. També va servir per a l’anunci que arribaria la parelleta: cafè gingebre.

“I si fem un cafè?” va ser la fórmula per anunciar-me que tenies aquella maleïda malaltia terminal: amarg.

Als 85 anys no cau bé el cafè que t’anuncia que la teva filla de 50 es morirà abans que tu, molt abans, amb tota la vida per viure-la, dues criatures que necessiten la seva mare. Aquí la fórmula no va funcionar bé.

D'ençà d'aquell cafè n'he fet uns quants, sempre amb el teu record, però cap ha tingut mai més el bon gust dels primers.

Senyor Déu, senyor Al·là, senyor dels mormons, dels hindús, dels testimonis de Jehovà i tots els altres senyors que dieu tenir el poder d'activar o desactivar el botó que desconnecta la vida d'un o d'un altre: i si fem un cafè tots plegats? Així jo us puc dir que aquell dia us va equivocar de botó; canviem els paràmetres, evitem errors.

Jo tenia la vida viscuda, la meva filla encara ho havia de fer. Hi ha senyors de la guerra als quals no trobarem a faltar, si els desconnecteu. Hi ha molt patiment: pitjar aquell botó no va ser oportú, us va equivocar.

La llei de vida va fallar; aquella partida no va tenir bona resolució. Tant hi fa, aquest és el més gran dels patiments: sobreviure un fill, una filla. Els que ho sabeu, m'enteneu; els que no ho sabeu, no m'entendreu.

Josefina

Sara Gómez Martínez

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 37 años

Josefina toma su primer desayuno de la mañana y lleva consigo su botecito de pastillas. Las guarda en una cajita de latón. Siempre pide un café con leche y un bocadillo. A sus 80 años, sabe que la soledad no pesa más que la silla vacía que tiene enfrente. La observo de lejos. Su pequeña y encorvada figura, su jersey de cuello alto y el abrigo de felpa que nunca se quita. Tiene un rostro alargado, apenas surcado por el tiempo. Sus gafas cuelgan de un fino cordón que lleva pendido del cuello.

Cuando hablo con ella, el tiempo se detiene. Me cuenta sobre su niñez entre bastidores teatrales y pequeñas plateas. Un mundo de títeres y música. Camerinos pintorescos y caravanas ambulantes. Se dedicó a fabricar títeres para niños. Tuvo un solo amor que duró hasta la muerte. No tuvo descendencia. A veces me pregunto qué motivo tiene para levantarse de la cama y caminar aprisa hacia la cafetería. Se levanta a las siete. Se observa en el espejo que hay en la entrada de su casa, se repeina su cardado cabello canoso y se vuelve a

colocar las gafas. Nunca sale sin cerciorarse de que la cerradura esté bien cerrada. Nunca sale sin susurrar un padrenuestro. Desde su casa a la cafetería hay tan solo cincuenta pasos. Solo tiene que abrir el portal, cruzar la acera y listo. Su nombre es hebreo y significa “lo que Dios multiplica”. Ciertamente su voz cantarina multiplica sus vivencias en un solo hilo narrativo. Conmueve su tristeza al contar los años que pasó al cuidado de su marido, los eternos viajes de ida y vuelta en ambulancia; el olor de las sábanas, el olor de la enfermedad. El cuerpo hastiado. Un solo amor en su mundo y la única muerte que conoció de primera mano.

L'àvia de les aromes i els mil i un petons

Cristina Martín Rodríguez
Sant Antoni (Barcelona), 57 anys

Anar a casa de l'àvia Virtudes era tota una experiència sensorial. Tenia set anys i hi anava els dissabtes al matí, sempre de la mà càlida i segura del pare.

La porta era com les de les velles botigues de barri, de fusta fosca i vidres transparents encastats, i vestia unes cortinetes de tul que impedien que els ulls tafaners veiessin res del que passava a l'interior.

Advertida pel timbre escandalós i agut, l'àvia obria la porta i s'iniciava la cerimònia. Em rebia amb una abraçada immensa perfumada molt subtilment amb colònia de nens i llavors m'omplia de petons. Me'n feia molts, però molts, i a mi m'encantava.

Seia en un balancí molt envellit pel temps i el

maltractament acumulats, que havia anat canviant de color i desprenia el tuf de fusta torrada per un sol que, aquest sí, s'atrevia cada dia a travessar vidres i cortines. Els grans parlaven i l'aroma del cafè acabat de moldre arribava en forma de pessigolles al meu nas infantil. L'àvia em deixava circular per tota la casa i jo sempre seguia la mateixa ruta d'inspecció. Al final del passadís unes escales conduïen al pati. Allà l'àvia hi tenia un petit paradís fragant i cromàtic format per una dotzena de testos de paret plens de flors d'un vermell rabiós i fulles envellutades, una tibada farigola que sempre m'havia semblat que feia olor de refredat i una esplèndida hortència, tan senyora, tan blanca i tan dolça com ho era la meva àvia.

Una aixeta degotava i l'essència dels sabonets d'Heno de Pravia, reduïts per l'ús, reposaven a la llosa inclinada i rugosa del safareig, que adquiria l'aspecte d'un perfecte pentagrama per a tota la resta de notes flairants del pati de la meva àvia Virtudes, que sempre tenia per a mi mil i un petons.

La herencia de Peter Pan

Álvaro Doñate Sastre

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 44 años

Todo empezó en la función escolar de 1952. Dolores, profesora, directora de teatro y casi cocinera del colegio, empezó a repartir entre sus alumnos los personajes para la función de Peter Pan. La mayoría de los niños usaban cualquier cosa para camuflarse o directamente hacerse invisibles. Una columna, un abrigo o directamente otro compañero de trincheras. “Prefiero un examen sorpresa a tener que salir al escenario”, pensaban la mayoría. Una mayoría en la que no se encontraba Rosa. Morena, pecosa, alta y delgada como un alambre, decía su padre. Nuestra valiente protagonista dio un paso al frente y, con una voz impropia de una niña de 8 años, se ofreció para ser Peter Pan. Lo normal hubiera sido decir Wendy o Campanilla, pero eso no iba con ella. Toda una declaración de intenciones que no abandonará ni a sus 81 años.

Dolores sabía que entrar en una batalla dialéctica con Rosa era alargar la decisión de que ella y solo

ella iba a ser Peter Pan. El niño que nunca quiso crecer. Así que nuestro alambre se convirtió en la reina de Nunca Jamás. Ella que toda su vida ha sido republicana.

Creo que aún hoy, año 2025, Peter Pan sigue dentro de ella. Si tus ojos saben esquivar sus arrugas y saltar el obstáculo de sus gafas, verán a esa niña pecosa y de mirada eléctrica que nunca quiso crecer.

Ya no vuela por los cielos de Londres ni lucha contra el capitán Garfio. Ahora pasea con su inseparable Floreta pel barri y se bate en duelo con sus nietos hasta caer el sol. Come, más rápida que cualquier niño perdido, el pollo de los domingos y recuerda a su tribu que ella es Peter Pan. La niña que nunca creció.

Per tu, mare.

La vellesa... en tres-centes paraules

Jordi Esparza Gijón

Les Corts (Barcelona), 59 anys

Un relat sobre la vellesa em demanen, i mai no m'he vist en tant de dilema.

Diuen que només és ocàs, però a la penombra hi ha més colors dels que imagines.

I així, sense més ni més, les primeres frases resten escrites.

Vaig pensar que només trobaria nostàlgies i xacres, però a cada línia descobreixo records que no pesen, sinó que suren.

Com aquell matí que vaig aprendre a ballar, quan el món encara es movia a poc a poc.

O aquella tarda en què, amb els cabells ja blancs, vaig besar per primera vegada sense por de què diran.

I, si ja vaig per la meitat, per què aturar-me?

A la vellesa hi ha mans arrugades que teixeixen contes, peus que fins i tot caminen, encara que a un altre ritme, ulls que han vist de tot i per això saben mirar millor.

També hi ha rialles, d'aquelles que sonen més profundes perquè han après que la pressa és un luxe innecessari.

Entro a l'últim tram, i crec que vaig bé.

No hi ha només comiats en aquest camí, sinó també retrobaments: amb el temps, amb la calma, amb allò que realment importa.

S'aprèn a voler sense urgències, a escoltar sense la impaciència de qui tem que el món ho obli.

Ara comprenc que la vellesa no és una gàbia, sinó un mirador.

Des d'aquí, les coses es veuen diferents: allò petit es torna immens, allò urgent es torna va, allò important es torna clar.

I així, amb la darrera línia per escriure, descobreixo que la vellesa no és un punt final; és més aviat una història que se segueix explicant fins a l'últim sospir.

Compteu les paraules si voleu. El relat està fet.

L'hort de l'avi

Anna Mitjà Gispert

El Parc i la Llacuna del Poblenou (Barcelona), 27 anys

Ell ha marxat i jo m'he quedat una mica més buit. Sempre va saber com cuidar-me i estimar-me, amb destresa, saviesa i paciència. Ell, que havia après a ballar amb els límits del seu cos malalt i delicat i que, fins a una edat ben avançada, va veure's amb força per treballar la meva terra una mica cada dia, sense cansar-se, per mantenir amb vida les meves figueres, tomates i maduixeres. Encara recordo el dia que va decidir escampar, per sobre meu, tot de cadires per poder reposar de tant en tant i arrencar-me algunes males herbes.

Darrerament em vigilava assegut al mur del safareig del costat dels plataners, on abans hi havia un majestuós llimoner. Els plataners que, per a sorpresa seva, van fer plàtans, a l'Empordà, resguardats de la tramuntana gràcies a la paret de l'antic galliner. I és per l'amor amb el qual va cuidar la meva terra que van poder néixer i gràcies al qual naixeran tots els enciams, albercocs i peres que venen. Ell ja no hi és, però jo persisteixo. Faré honor al seu nom amb cada nova fruita i hortalissa i amaniré els àpats dels seus estimats. Ara em toca cuidar-los amb el mateix amor que ell ho feia amb mi.

L'últim vals



Marina Gutiérrez Miranda

Terrassa, 28 anys

Viure a tocar del mar em fa sentir privilegiada. Suposo que té molt a veure amb el fet que és de les poques coses que conec que porten en aquesta vida més que jo. Quan et fas gran arriba un moment en què costa trobar algú que no sigui més jove que tu.

Cada any que compleixes, la teva família el celebra com un gol en una final del Mundial a l'últim minut, com si pensessin que aquesta remota possibilitat és un miracle, però en el fons els fa molt feliços.

El diari del barri cobreix la notícia: la Maria ha fet 102 anys! És la veïna més longeva de la Barceloneta. La cobertura de l'acte és absoluta. Un èxit rotund d'assistència. Però l'endemà el menjador de casa torna a estar ple de silenci i buit de gent. Com si complir 102 anys i un dia no fos també un motiu de celebració. Però jo me'n sento orgullosa.

Aleshores aprofito per sortir al passeig i m'apropo a la platja. Els peus em pesen una mica menys a

la sorra i, tot i que he de caminar encara més a poc a poc, gaudeixo de la sensació que em provoca l'escalfor quan trepitjo. Trigo una mica a arribar a l'aigua, però tant me fa, no tinc gens de pressa. Som a principis de març i l'aigua és molt freda, però a poc a poc m'hi acostumo i gairebé agraeixo deixar de sentir-me els peus.

El mar i jo ens balancegem amb cada onada, com si balléssim un meravellós vals. El cos ha deixat de pesar-me i sento un impuls: agafo aire ben fort, tot el que puc, tanco fort els ulls i em fico sencera dins de l'aigua. I, a la fi, tot queda en silenci.

Noches de invierno

Nadine Bold

La Verneda i la Pau (Barcelona), 36 años

El fuego está enmudeciendo. Qué pena. Siempre me ha fascinado su crujir, que consigue sorprenderme una y otra vez con sus chasquidos. Observo cómo se consumen los últimos fragmentos de la madera de cerezo que me trajo ayer mi nieto para pasar el fin de semana. Respiro profundamente y me deleito en el latente pero familiar aroma de las brasas.

Miro el reloj. Ya ha pasado la medianoche, debería acostarme. El frío del bosque comienza a violentar mi pequeño salón y hace que la protección de la manta y los calcetines de lana sea exigua. Oigo un largo y agudo aullido en la distancia. Maldito sea el momento en que el vecino decidió adoptar a esa bestia.

Antes, la pastilla, como todas las noches. Rutinas. Mi cadera se lamenta al incorporarse del sillón para emprender el camino a la habitación. El familiar y doloroso estallido del costado derecho me recuerda la lejanía de mi juventud. Unos pasos y estoy. Procuro no hacer ruido.

Me encanta el olor del dormitorio. No ha cambiado en nuestros cuarenta y tres años casados. El perfume de Rosa impregna el ambiente de una magia indescifrable, nunca ha dejado de extasiarme. Hmm. Ansío el momento de abrazarla por detrás y enclaustrar mi cara en su cabello para respirarla toda. Siempre le ha gustado acostarse temprano. “Para aprovechar las mañanas”, suele decir.

Me pregunto si se despertará cuando entre en la cama. ¿Notará mi sutil excitación? Levanto la manta de forma sigilosa para no desvelarla. Me inclino hacia delante para inspirar su esencia hipnotizante por un momento antes de dejar que el sueño se apodere de mí. Rosa...

“¿Papá?” Se enciende una tenue luz. “Te has vuelto a perder. Venga, que te acompañe a tu habitación”.

Renàixer

Frederic Gerrero-Solé

El Poblenou (Barcelona), 52 anys

Pels solcs de les arrugues, per les cicatrius de les ara ja llunyanes ferides d'una vida no sempre plàcida, l'aigua corre serena, tranquil·la, no té pressa. Sents la dolçor de qui passa les seves mans per sobre de la meva pell? Recordo les carícies i la cremor del passat i torno a veure la seva mirada clavada en la meva, el meu mirall, la meva porta oberta a l'infinit de l'univers.

Ho hauria pogut escriure tot en una sola frase, sense punts, sense comes, sense pauses. No vull sentir-me una traïdora perquè els meus ulls ja no miren enrere. Sento els riures al meu voltant, els salts i les curses, les presses que no puc evitar voler fer meves.

Ets molt guapa, em diu, tendra, càndida, la més petita dels meus miralls. I fas molt bona olor. I aleshores salta, corre, cau, oblida, es torna a aixecar, es gira, em mira de nou i somriu. El terra és moll i algú ha posat el pom massa amunt, però se'n surt, obre la porta i, sense tancar-la, treu el cap, una maneta, un adeu, un "ara torno". Encara sento els seus peus sobre la fusta.

L'aigua corre serena, tranquil·la, no té pressa. Saps que, si tanques els ulls, tot començarà de nou? Els passos d'aquells peus tendres i humits que ara rellisquen, el plor, dolç, i les llàgrimes que llisquen per la vermellor de les seves galtes fan sentir com la vida renaix a cada instant, mentre per la teva pell, pels records llunyans de les teves ferides, l'aigua corre serena, tranquil·la. No té pressa.

Si hagués pogut somriure

Joan Vicenç Cordonet Donat
Sant Narcís (Girona), 46 anys

L'últim exemplar autòcton de tortuga pinta gegant es va adonar que alguna cosa dins seu fallava i que aquell seria, sens dubte, el seu darrer dia de vida. Era un mascle gran i vell que havia tingut la sort d'esquivar la captura i l'extinció generalitzada de la seva subespècie. Però la sort se li havia acabat. Ho va saber en despertar-se, i el va envair un serè sentiment de pau i acceptació.

Després que el sol li escalfés la closca i l'activés, li va semblar que, en el seu últim dia de vida, el que més li agradaria era un bany en una bassa de fang, preferentment a la llacuna enfangada on, de jove, s'havia aparellat amb les seves primeres femelles. Aleshores l'espècie abundava. Quins temps! Amb l'arribada dels humans les plantes van començar a escassejar i moltes tortugues van morir de fam. En tot cas, la bassa era massa lluny. A la seva velocitat de tortuga, no hi arribaria abans de morir.

Va albirar un gran arbre de fulles denses i va

decidir descansar sota la seva ombra. En arribar-hi, va pensar que tenia molts motius per sentir-se agraït. Era veritat que ni ell ni els seus no havien tingut descendència: els ous havien resultat infèrtils o havien estat devorats per les rates, un altre animal invasor. Però almenys ell havia conservat la llibertat i explorat i gaudit de l'illa que l'havia vist créixer. S'havia mantingut actiu fins al final i havia tingut sexe amb incomptables parelles. Ben mirat, tanta satisfacció donava tenir molts fills com haver aconseguit fer molts intents de tenir-ne. Si hagués pogut somriure, hauria somrigut d'orella a orella.

Mentre contemplava una fulla que queia lentament, va exhalar un llarg sospir i, fusionat amb la quietud de la terra, va deixar que la foscor se l'endugués.

Sopla fuerte, por favor

Elena Navarro Asensio

Casetas (Zaragoza), 47 años

Hacía muchos, muchos años ya que se habían despedido con resignación, y ahora, después de tanto tiempo, se veía frente al espejo vieja, olvidada, igual que aquella caja de metal olvidada hasta entonces en lo alto de una estantería en el desván, a la que tuvo que soplar fuerte para quitar la fina capa de polvo que la cubría. Dentro de ella, un hilo blanco esperaba, amarilleándose poco a poco, remendar algún corazón; una corona de princesa, con el brillo apagado, ansiaba volverse a encontrar con su príncipe encantado, y, al fondo, escondida muy al fondo, el mayor tesoro, la carta cuyo remitente, por sorpresa, había vuelto a aparecer. Como esa preciosa sensación de mariposas revoloteando alegremente en su interior, mariposas que le decían, con voz de adolescente, que no estaba tan vieja y olvidada, que era hora de devolverle el brillo a esa corona y de sacar el costurero para hilvanar los corazones. Y que, al igual que la caja, solo necesitaba un soplo muy, muy fuerte para volver a ser feliz. Así que eso hizo. Sopló y sopló frente al espejo hasta

verse como la bella princesa que, en realidad, siempre había sido y seguiría siendo.

Temps de canvis



Maria Prat Quiñones

Sant Andreu de Palomar (Barcelona), 64 anys

Durant una temporada força llarga em mirava al mirall cada matí i no em reconeixia. Quan anava a comprar, em mirava als vidres dels aparadors de les botigues i tampoc no em reconeixia. No m'agradava el que veia. No entenia què havia passat, perquè jo era la mateixa de sempre, però la meva imatge no. Havia canviat. I no era la que jo volia. No reflectia el que jo sentia des de dins. Era trist.

Aleshores, em vaig deixar de tenyir els cabells, perquè em veia disfressada, com si el color de cabell que tenia anys abans i que encara volia mantenir ara no lligués amb les meves faccions. Em va agradar el resultat. El meu cabell, blanc. Sí molt millor, molt natural. Ara faig una mica de "trampa" i em poso reflexos blaus molt discrets. M'encanten!

També vaig començar a vestir-me amb colors més neutres i em vaig posar sabates més còmodes. La imatge que em tornaven els aparadors, a poc a poc, anava quadrant amb el que sentia al meu interior. M'anava agradant. He de dir que he

descobert que el color rosa pàl·lid em queda molt bé! A més, vaig deixar d'enfadar-me si noies més joves m'avançaven quan caminava pel carrer. Al final, les trobava al semàfor en vermell esperant la llum verda per creuar. I creuàvem juntes. Jo somreia. Per què tanta pressa? Ara no m'atabalo, vaig al meu pas.

Avui, al meu mirall, hi he vist que aquella expressió de tristesa que tenia s'ha anat suavitzant i ara és de serenor. Em quadra. En la imatge que m'ha tornat el mirall hi he reconegut els meus ulls. Potser una mica més enfonsats, però ben vius, i he vist que reflecteixen curiositat i il·lusió. He vist que soc jo!



Assumpta Vidal Sanz

La Dreta de l'Eixample (Barcelona), 72 anys

I això què vol dir? El nombre de seients disponibles al concert de la Noa al Palau? O potser són els graons que hi ha fins a arribar al meu pis.

Vinga que 72 graons no són res!

Tu que practiques ioga i fas corredisses amb els nets al voltant de la taula imperial d'aquell gran hotel al dinar de Nadal. 72 graons? Bah...

Altra cosa són els 72 metres que faig corrent en veure el meu bus arribant a la parada i, uf..., al final no hi arribo i això sí que és un trencagenolls!

Són 72 els batecs accelerats d'un cor enamorat veient la persona estimada que s'apropa, que alhora són 72 xutades d'adrenalina al cervell. Que bonic és l'amor, oi?

El que no és bonic és sentir 72 converses alhora en un tren atapeït de gent, ni esperar 72 dies per la visita d'un metge, o 72 minuts penjada al telèfon esperant que algú t'atengui quan necessites una informació.

De ben segur que he estat a 72 ciutats, grans i petites, on he conegut més de 72 persones amb qui he volgut parlar, dient més de 72 paraules seguides en el que sembla que és “l’idioma universal”.

El que sí que és universal és el goig de tenir més de 72 llibres reposant a les prestatgeries de casa, gaudir llegint 72 pàgines en la quietud de la nit i que, tot sovint, em facin viatjar a llocs desconeguts.

Ei, qui hi ha?

—Hola, àvia! Moltes felicitats! Avui fas 72 anys, oi?

A través dels seus ulls

Mariona Martí Dalmàs

Girona, 49 anys

La Queralt mirava l'àvia amb tendresa i admiració: aquella dona d'aspecte fràgil, però forta i decidida, havia hagut de fer-se càrrec de la Queralt quan la seva mare va morir.

L'àvia, vídua de feia anys, no va tenir temps de passar el dol per la mort de la seva filla; tot el contrari, la seva neta de 2 anys la necessitava i l'àvia va tirar endavant i va criar la Queralt ella sola.

Per això, ara la Queralt sentia que l'àvia ho era tot a la seva vida i que gràcies a ella no tenia por de fer-se gran. La vellesa que representava l'àvia era serena, amb una mirada neta que tan sols es pot tenir si tens la consciència tranquil·la. Era una vellesa que parlava per si sola. Les arrugues li envoltaven els ulls; al mirar-los s'hi veia la saviesa de l'experiència que només et donava el temps i les bones accions. Les mans de l'àvia, menudes, et parlàvem de les hores treballades, del sacrifici fet per la neta i d'una lluita contínua: la seva

resiliència era una inspiració constant.

La Queralt va entendre que la vellesa no és un pes sinó una etapa de la vida plena d'oportunitats per compartir coneixements i per seguir aprenent. El temps crea un lligam tan fort que les paraules sovint no són necessàries.

Així, mirant l'àvia en silenci, la Queralt va començar a escriure la seva història. Una història que va néixer a través dels ulls de l'àvia.

Addicció

Imma Llobet Nadal

La Vila Olímpica del Poblenou (Barcelona), 64 anys

Ell era addicte a la marihuana, al tabac, al sexe i a la beguda.

Com tots els addictes, era una persona molt sensible, perquè els addictes, quan són feliços, són extremadament feliços i, quan tenen problemes, se senten profundament desgraciats.

Vergonya, aïllament, mentides i manipulació sempre han estat disfresses per amagar la seva addicció. Portava una doble vida, enganyant i mentint.

L'addicció era, en realitat, una fallàcia per encobrir el seu dolor. S'amagava darrere una màscara i l'altra gent no sabia com se sentia ni com estava realment el seu cor encongit...

El plaer momentani li permetia desconnectar i treure's del seu cap allò que l'angoixava i el preocupava. Però, era real aquella percepció? Fins a quin punt el seu cervell no estava creant una realitat il·lusòria?

I allí, assegut al banc del passeig com cada dia, fumant la seva cigarreta de marihuana, ell ara és feliç. Les endorfines corren pel seu cos, alliberadores d'una ànima plena. Ara coneix el goig de viure, perquè amb la vellesa ha arribat a la seva plenitud. Mira enrere i no es reconeix...

I aquella era la seva vida i no en coneixia d'altra.

Però ara sí...

Adeu, iaia, adeu

Lisa Gilbert Odell

El Putxet i el Farró (Barcelona), 71 anys

—Amb la pandèmia no en vam tenir prou, home! A les residències ja n'hi van morir uns quants, però mira les estadístiques, tio! Espanya és el segon país del món en naixements! I compara la mitjana d'edat europea amb la d'alguns països africans, com ara Nigèria. És gairebé el doble! No, maco, no. Ja és hora d'actuar que, si no, l'economia se'ns en va al carall. Saps el que ens costa mantenir tots aquests vells? Entre pensions, residències, hospitals i rebaixes d'impostos? Un ou de la cara! I encara no hi han arribat els boomers, que en seran un fotimer!

—Ja t'entenc, ja, però... i l'experiència? Ja no ens farà falta? Vull dir, de vegades, tenen remeis que mai no se'ns haurien acudit. Mira només en l'agricultura, on els joves ja no volen treballar; i tampoc no tenen les millors solucions. El meu avi tenia gats als coberts per matar els conills. Plantava herbes a l'hort que eliminaven certs insectes. D'algunes cosetes, sí que en saben, no?

—Res, home, res! Si se'ls ha d'atendre en persona perquè són incapaços de fer les gestions per internet! Sort que ara sembla que a la Unió

Europea ho tenen clar. Diuen que la setmana que ve ho portaran a votació. I és així de fàcil, nen! Una pastilleta entre el grapat que prenen cada dia no es notará gens. I al final els joves, que realment som els que movem el món, comptarem amb la pasta que ens fa falta per tirar endavant. No hem de patir pas pel que es faci amb els cossos. Durant la pandèmia a Nova York es van espavilar amb fosses comunes. Res, home, res, que si ho aproven a Estrasburg, al final podrem respirar. I jo crec que el seny hi triomfarà. Ja ho veuràs.

Al son del bolero

Pepita López Abizanda

Collblanc (l'Hospitalet de Llobregat), 81 años

Lo había intentado de todas las formas posibles y no lo había conseguido. Era inútil. Su marido no quería aprender a bailar. Le decía que, si de joven no había aprendido, ahora de viejo, menos. Eso la enfadó; ella no se sentía vieja, y mucho menos para bailar.

Así que decidió apuntarse a las clases de baile que impartían en el centro cívico con una amiga. Lo pasaban muy bien, pues a las dos les encantaba bailar. Pero un día su amiga se torció el tobillo, por lo que tendría que guardar reposo durante un tiempo. Cuando fue al centro a darse de baja, Juana, la profesora, le dijo: “Mira, Paco también se ha quedado solo. Podríais hacer pareja; es una lástima que lo dejéis ahora”. Les pareció una buena idea y, aquella misma tarde, ya bailaron juntos.

A partir de aquel día, esperaba la hora de la clase con nervios y algo excitada, pues, cuando Paco la cogía entre sus brazos y bailaban, de sus pies salían alas. Se rejuvenecía bailando aquel vals, aquella rumba, aquel chachachá... y, cuando

sonaba un bolero, cerraba los ojos y dejaba que él la apretase contra su pecho, con las mejillas casi juntas. Era algo mágico. ¿Se estaría enamorando?

Así estaban las cosas hasta que un día la profesora no se presentó y no hubo clase. Entonces, Paco la invitó a tomar algo. Se sentaron en una cafetería y él empezó a hablar y hablar. Ella lo observaba y se dio cuenta de que no tenía ningún interés en lo que decía. ¡Qué diferencia cuando hablaba su marido! Además, Paco tenía unos ojos hundidos, inexpresivos. ¡Con lo bonitos que los tenía su marido! Respiró hondo. Aquel hombre solo era un son de bolero. Cuando terminara el curso, terminaría también su historia.

Amor a primera vista

Maria Orús Escolà

Sant Gervasi (Barcelona), 76 anys

En Ricard i l'Amèlia, jubilats amb els fills grans i sense obligacions, gaudeixen de la millor època de la seva vida.

Ahir, en pujar la carretera costeruda, l'Amèlia sentí un sorollet estrany al seu cotxe vell, fins que es va aturar definitivament. Ho va comentar amb en Ricard.

—Em sembla que ja es hora que et canviïs el cotxe —va ser la seva resposta.

—Oh, no en tinc gens de ganes. No podríem arreglar-lo? —intentà ella, conservadora—. No sé si ara és prudent i potser haurem d'ajudar a la Lara, ara que s'ha separat.

—Amèlia, no te'n penediràs —digué ell, tancant el tema.

Van decidir anar al concessionari l'endemà mateix. La va acompanyar la filla i les atengué un xicot jove i ben plantat.

—Busquem un bon cotxe que tingui un preu raonable —demanà l'Amèlia.

—Aquest està com nou —digué el venedor mostrant un Renault blau.

—Però el color no m'agrada —intervingué la Lara.

—Doncs en buscarem un altre —oferí sol·lícit. I des de llavors tot va ser fer-li ulls i somriures a la noia.

—És que m'acabo de treure el carnet —digué ella mirant-lo embadalida.

—Bé, doncs llavors hem de buscar una cosa especial. Què els sembla aquest Citroën platejat?

—No ho sé —dubtava la noia.

L'Amèlia caminava darrere d'ells i cada cop que volia dir quelcom era eclipsada per aquell intens corrent de mirades. Finalment van decidir-se.

—Serà un bon cotxe per a una noia tan bonica —l'afalagà el venedor.

—No, si el cotxe és per a la mare —balbucejà la noia. L'Amèlia, en veure la seva filla tan il·lusionada, digué:

—A ella li farà més servei que a mi. Miraré si al

taller de reparacions em poden posar un pedaç!
I així fou com l'Amèlia es va quedar amb el cotxe
vell i la filla, amb cotxe i xicot nou.

Amor singular o suc d'estrelles

Josep Abellan Sabaté

Esquerra de l'Eixample (Barcelona), 91 años

Todo ocurrió cuando nos presentó un amigo en común, y ahí nació la primera “chispa”. Por la edad, quizá infantil, pero fue creciendo. Recuerdo que mis padres me incitaron a conocer a otras chicas, pero yo tenía puesta la “proa” hacia mi chica. Pasamos el noviazgo temiendo el encuentro con mi familia, y así pasaron ocho años con la comprensión de la familia de ella y de sí misma. Si bien propuso dejarlo correr por la oposición que había, con mucha pena resistimos tres días, confiando en que la citada oposición se acabaría.

Después de la “mili”, me centré en mi trabajo en Madrid, lo que valió para que me tuvieran bien considerado y bien retribuido. Antes, tenía que conseguir la aceptación para mi entonces novia. La mutua separación, tanto ella como yo, no pensamos que fuera tan “dura”. Nuestro cariño se alimentó de las cartas de amor.

Cada dos o tres meses venía a Barcelona (sábado/domingo) a tener a mi amor en mis brazos. Los lunes eran nefastos, por el recuerdo del fin de semana: te sangraba el corazón. Como consecuencia de esta situación, estuvimos dieciocho meses separados.

Ya llevo quince años viudo y mi querer sigue vivo, quizá por haber leído las trescientas cartas veinte veces, viviendo sus frases como si me hablara. Sigo con el sueño hecho realidad. Tuvimos tres hijos como soles: el mayor tiene su trabajo y nos vemos dos veces al año. Las otras son nenas, mejor dicho, “mariposas” que revolotean a mi alrededor como una flor de 91 años.

Tengo su foto ante mí y cada noche y por la mañana le digo que aún la quiero y que su dimensión de cariño es “suc d’estrelles”.

En resumen, la vejez tiene su máximo valor gracias a los recuerdos vividos, y en ellos vives felicidad.

Arrugues mentals

Isabelle Barbot

El Fort Pienc (Barcelona), 71 anys

El millor tractament antiarrugues mentals consisteix a no deixar mai d'aprendre. Així es podrà frenar l'envelliment i evitar que les neurones s'oxidin. Una neteja mental òptima! No cal dir que es pot estudiar qualsevol cosa.

El meu company, per exemple, cada nit, durant el ballet d'anades i tornades al bany, encén la tele i es capbussa en el cosmos. Es desperta amb les arrugues mentals allisades fins més enllà del big-bang. I de dia, per recobrar entusiasme vital, engoleix tutorials sobre la màgia de la intel·ligència artificial. Per què estels i IA? Perquè són els seus temes predilectes.

Jo prefereixo els idiomes. Tants caps, tants barrets. En els últims anys m'he dedicat al xinès, al rus i al portuguès per acostar-me a nous veïns. Engresca descobrir grafies diferents, alfabetos sorprenents, combinacions de sons familiars i desconeguts a la vegada. Afegeix un fil musical al meu esbarjo. Fins i tot he provat un curs d'àrab. Fascinant, però reconec que em supera. Tot té els seus límits.

La cirereta del pastís la va posar el català. El tenim aquí, al nostre abast. L'ortografia és un camp de mines, obvi, però la pràctica oral és una vareta màgica per endolcir la vida social. Dit de passada, si algú s'esforça de valent per millorar el seu català, li aconsello anar a comarques. Mai m'han incentivat tant com en els pobles d'arreu de la capital lleidatana. Parlis com parlis, malgrat els errors que cometis, continuen parlant lleidatà. Apa, així s'aprèn! Gràcies per l'ajuda.

Fa goig l'espurna d'orgull que llueix als ulls d'un català quan escolta la seva llengua emprada per un aliè lingüístic. Així mateix, al final del camí, parlar amb fluïdesa una llengua estrangera s'assembla molt a assaborir un elixir de rejuveniment.

Azul turquesa

Mari Carmen Combas

L'Eixample (Barcelona), 67 años

En los peores y en los mejores momentos de su vida, siempre la acompañaba. Pocos lo sabían ahora, nadie, de hecho.

Aquella piedra de azul turquesa, redondeada a fuerza de moldearla entre los dedos, ya casi no tenía aristas. La habían pulido los desengaños, las pérdidas, las lágrimas. Pero también las alegrías, los días inolvidables y los sueños.

Era como el equilibrio que necesitaban sus emociones extremas y que tanto le costaba regular.

Acariciar la piedra oculta en el bolsillo de la chaqueta, la tranquilizaba. Era como el bálsamo que calmaba sus heridas o el revulsivo que alborotaba sus sentimientos.

Esa piedra fue un regalo de la abuela y la acompañó siempre. Primero en cualquier bolsillo de su ropa, luego, de mayor, colgada, oculta en su pecho. Como el amuleto que allana el camino de cualquier vida.

Recordaba el día que se la entregó la abuela: “Si la coges entre tus dedos, te dará paz y calor. Y notarás mi presencia porque yo estaré en cada poro rozando la piel de tus dedos. Tú me hablarás, yo te responderé y siempre estaremos juntas”.

Brillante mirada

Andrés Rodilana Martín

El Gòtic (Barcelona), 46 años

Te acercas.

Te miro a la cara, pero sin levantar la vista demasiado.

Me invade de nuevo esa sensación que tanta ansiedad me provoca.

Pasamos las horas juntos, los días, los años...

Pero él ha ganado muchas veces. Cada vez que nos separamos. Estaba agazapado esperando el más mínimo despiste para volver. No lo entiendo. En cuestión de horas, cómo alguien puede cambiar tanto. Cómo se las ingenia, cómo hace lo imposible por conseguir algo que le hace tanto daño.

Han sido muchos años sintiendo como él te va destruyendo por dentro y todos los sentimientos por fuera, comportándote de manera extraña, diferente a como eras antes, cuando éramos jóvenes, cuando nos conocimos y cuando formamos una familia.

Ya no eres amable, dulce, sencilla, sino altanera, agresiva, soberbia, diferente...

Hablas y yo respiro, las pulsaciones bajan y la ansiedad desaparece.

Llevas ganando varios días, pero la guerra se gana batalla a batalla, y cada día es una nueva.

No hay que relajarse; esta guerra durará para siempre.

Han sido muchas las veces que has ganado varias batallas seguidas, pero después has caído por goleada y vuelta a empezar. Hoy has ganado tú y se nota en el ambiente.

Esta noche respiramos felicidad, como cuando éramos jóvenes y él no estaba.

Levanto la vista y nuestras miradas se cruzan; por dentro, sonreímos.

Cambio radical

Cesar Guerra Quiñones

La Trinitat Nova (Barcelona), 64 años

Comienzo este relato de esta manera: decidí radicar en este país porque en el mío ya había acabado mis años de servicio al Estado, y lo hacía como personal militar adiestrado para combatir en la guerra. En este tiempo trabajé en diferentes sitios, adonde me mandaban mis superiores, y en algunas ocasiones donde corría peligro mi vida, ya sea por los grupos terroristas que había o la delincuencia común que también estaba muy activa. Por eso es el título de “Cambio radical” que puse a este relato corto. Llegué a España hace más de diez años, hice el curso en el ayuntamiento de TAS (técnico sociosanitario), que consiste en trabajar en el cuidado de personas con dependencia que no pueden desempeñarse en las actividades de la vida diaria. Eso fue todo lo contrario a lo que yo hacía anteriormente: tratar a las personas que no pueden valerse por sí mismas me pareció algo que a uno le tiene que gustar, tener empatía, tratarlos como a ti te gustaría que te traten, conversar con ellos y saber sus problemas (cada uno tiene una historia que contar y eso es muy hermoso), tratarlos con ternura, porque la mayoría de usuarios son de la

tercera edad, cuidarlos, hacerles su comida, sus compras, además de ducharlos y vestirlos. Yo lo veo como si fueran mis abuelos y así quisiera que me traten cuando sea la hora de que ya no pueda hacer algo tan simple para muchos como son las actividades de la vida diaria. Un saludo.

Caminatas

María del Pilar Vizaso Melgar

Sant Martí de Provençals (Barcelona), 69 años

Pilar siempre ha encontrado en el acto de caminar una fuente de bienestar. A sus 69 años, sigue considerando que moverse es clave para mantenerse activa y feliz. Como ella dice: “Agua, sol y ejercicio proporcionan salud y beneficio”. Tras jubilarse a los 60, disfrutó de un año sabático, pero su mejor decisión fue acercarse al Casal de Gent Gran de su barrio.

Hoy, además de participar en clases de inglés, catalán, escritura creativa, yoga y ajedrez, Pilar lidera como voluntaria la actividad de caminatas. Su rol como guía surgió por casualidad: un día se unió al grupo de caminades pensando que sería agradable compartir el paseo. Cuando el dinamizador del casal propuso que alguien organizara la actividad, nadie se ofreció. Pilar, con algo de timidez, mencionó que tenía varias rutas preparadas. Y así, sin planearlo, se convirtió en la responsable de los recorridos.

Desde entonces ha conocido a personas maravillosas; entre ellas, Antonieta, una de las caminantes más veteranas, quien siempre dice

que el grupo es “una colleta bonita”. Y razón no le falta. Cada jueves recorren parte de alguno de los diez barrios que configuran el distrito de Sant Martí, con un propósito claro: caminar, disfrutar y socializar. Los participantes han añadido otro objetivo: aprender. Y eso es lo que más enorgullece a Pilar.

Caminar siempre ha formado parte de su vida, pero compartirlo con otros lo ha convertido en algo aún más especial. A lo largo de los años, ha descubierto rincones inesperados; y aun hoy, mientras prepara nuevas rutas, sigue encontrando detalles que la sorprenden. Además, poder mostrar sus descubrimientos la llena de satisfacción y le permite seguir creciendo en cada recorrido. Porque nunca es tarde para moverse, hacer amigos y encontrar alegría en los pequeños pasos del día a día.

FIN

Claror de migdia

Victoria Mourareu

Sarrià (Barcelona), 96 anys

L'Albert i la Rosa es van conèixer en un club de lectura. Llurs opinions semblants propiciaren mútua simpatia; descobrien el profund significat dels textos, de les paraules i el gir de la fraseologia.

Les converses literàries privades els uniren: llegien els mateixos títols d'autors escollits i valoraven el sentit dels arguments. La visió “home-dona” es manifestava obertament i provocava punts de vista intel·ligents i mirades que deien molt. La relació personal avançava sense adonar-se'n.

La viduïtat els donà la llibertat per avaluar si els lligams d'amistat i sentimentals els aportarien una vida on la felicitat trobaria el lloc que anhelaven.

Els dos vivien sols. Els fills s'havien emancipat i havien posat en marxa la diàspora familiar. El fill de la Rosa vivia al Canadà; el de l'Albert, a Noruega, en parella; la filla —la preferida—, a Alemanya, casada i amb dos fills (l'avi coneixia els nets de miracle). No obstant això, sabien viure amb interès la jubilació.

La Rosa i l'Albert organitzaren sortides. Admiraren racons de platges, boscos, muntanyes. La terra estimada agermanà llurs cors. Els sentiments creixeren en profunditat i arribà el que havia de passar: la felicitat amb lletra gran els obrí el cel. Llur destí s'albirava prometedor!

Consulta oberta

Mireia Pons Alonso

Sant Antoni (Barcelona), 30 anys

—Doncs no paren d'insistir que entri a la residència, doctora! Que ja no em caldrà preocupar-me més, que...

Feia temps que no veia tan capficada la Montse, una perruquera jubilada que visitava sovint per l'artrosi i les lesions que arrossegava a les espatlles, conseqüència de tant de temps passant l'assecador en la mateixa posició. Era una dona alegre, d'aquelles que no es poden estar quietes.

M'explicava que entrar en una residència podria ser un avantatge, perquè ja no s'hauria de preocupar de tasques que cada cop li costaven més: carregar la compra o aguantar mitja hora cuinant dreta. D'altra banda, pensava que molestava, just ara que demanava més ajuda per fer les activitats diàries.

Com a metgessa d'atenció primària, la majoria dels meus pacients tenien més de 65 anys. En molts casos, havia estat testimoni d'una davallada física i mental després d'ingressar en residències. De vegades, m'havia preguntat si era causa o conseqüència. Normalment, es tractava de la primera opció, ja que moltes famílies prenen la decisió després d'un diagnòstic com l'Alzheimer.

—Però, és clar —continuava—, jo els dic que si m'ho fan tot, llavors, jo que faré tot el dia? I em diuen: descansar... Com que descansar? Si no he descansat mai jo, des dels 14 anys que treballo tot el dia!

—Montse, l'entenc perfectament. Pensi-s'ho i, si no n'està convençuda, digui que no... De l'artrosi la veig prou bé, recordi's de fer els exercicis cada dia. Li renovo les pastilles de sempre: les del dolor i les del sucre.

Després de més de quinze anys visitant la Montse, era inevitable tenir-li una estima especial. Vaig acabar el seu informe a l'ordinador mentre pensava que tan de bo pogués continuar veient els seus rínxols granats, abans rossos i abans violeta, durant molts anys més.

Cuando comienza la vida

María Rosa Jodar García

La Marina de Port (Barcelona), 75 años

Cuando comienza la vida, no sabemos que vendrá, pero felices estamos sin pensar en nada más. Primero con nuestra infancia, que parece no acabar. Luego la juventud, que esta rápida se va. Y, casi sin darnos cuenta, la madurez nos alcanza sin piedad. En este tren de la vida, tenemos muchos momentos de dolores, alegrías y también sufrimientos. Por eso en las reuniones nos lo pasamos tan bien, y no recordamos esos malos momentos y los achaques también.

De gran vull ser com tu

Marisa Subirà Alvarez

Gràcia (Barcelona), 59 anys

Un altre cop em llevo a mitjanit com una zombi. I ja són tres les visites al bany. Començo a pensar que tinc la bufeta d'una nena de 3 anys, dec estar en regressió com en Benjamin Button. Al llit estiro l'esquena, però el dolor fa que m'acabi llevant. El meu reflex al mirall em recorda on soc... Ningú em va explicar de jove que, amb 80 anys, els desitjos segueixen essent els mateixos dels 30.

Així i tot, sento una estranya sensació de benestar. Serà perquè ara sé que no cal responsabilitzar els altres de la meva felicitat. També sé, i accepto, que ja mai trepitjaré Austràlia i que difícilment escriuré un llibre. Ara sé que podem somiar perquè som feliços mentre ho fem, malgrat que no tot arribi a passar...

De sobte, sona el Teams a l'ordinador: és la Laura.

—Marina, tia! Que avui és el gran dia! Ganetes de conèixer-te, que ets tan tímida que mai poses la càmera!

—Sí, sí, ja toca.

Ens trobem, per fi, al local de la cooperativa, després de tres mesos de confinament. Per sort, la Remei no pot venir... sempre està parlant de malalties i problemes. Promet-me que quan siguem grans no serem com ella.

—Està promès.

Al arribar al local, estan tots a baix, només manco jo. Quan entro, la Laura s'apropa sense saber qui soc i, amb tendresa, m'indica que el centre de dia per a gent gran està a la planta de dalt.

Li dic: "Soc jo, la Marina". L'expressió li muda, triga uns segons a parlar, està decidint si enfadar-se o no. Aleshores, em regala un somriure amable, m'abraça i em diu: "Joder, Marina, jo de gran vull ser com tu", cosa a la qual jo li responc: "Ja ho ets, bonica".

Dies de pluja

Ana Gisbert Martín de Hijas

Sants (Barcelona), 45 anys

La Maria mirava ploure per la finestra i viatjava per records feliços.

De nena, en els dies de pluja els seus pares la deixaven baixar a la plaça amb les botes d'aigua i ella era feliç saltironejant entre els bassals.

La pluja va ser testimoni del seu primer petó amb en Joan i també va ser la convidada d'honor al seu casament. Quina felicitat sortir de l'església, mirar cap al cel i rebre les carícies juganeres de l'aigua!

De nadons, als seus fills els costava molt agafar el son i ella es passava hores taral·lejant-los cançons. En els dies de pluja, però, s'adormien de seguida, bressolats pel so hipnòtic de l'aigua.

El dia que van enterrar en Joan no va parar de ploure. La Maria estava molt trista i la pluja li va donar consol, com si no volgués deixar-la sola.

En canvi, no plovia el dia que va relliscar sortint del mercat. "Amb 90 anys és un miracle que no

s'hagi trencat res", va dir el metge. Però des de llavors no s'atrevia a sortir sola i els dies se li feien molt llargs, tancada a casa. Se li posava una cosa al pit que no la deixava respirar i li venien moltes ganes de plorar, però no li sortien les llàgrimes. Això no ho podia explicar als fills perquè no volia amoïnar-los, que ja prou maldecaps tenien!

Ara, mentre mirava per la finestra i contemplava la pluja, la Maria es va adonar que aquella cosa al pit que no la deixava respirar havia desaparegut. Una llàgrima li va regalimar galta avall i li va dibuixar un somriure. En els dies de pluja, no estaria mai sola.

Dimarts et vindré a veure

Rocío Campaña Cara

Nou Barris (Barcelona), 44 anys

Fa olor d'humitat una llar que fa temps havia tingut soroll, ara un silenci de parets envellides tapades per un moble de fusta que va fer el pare.

Com la primera vegada, obre la llibreta, allò que s'ha convertit en un ritual que decideixo mantenir com un secret en les nostres trobades. Un dibuix rere l'altre: un vaixell, flors que encara es poden olorar, un cavall que pot renillar, cada fulla una història. Les toca amb les mans, les acarona, les relata amb les mateixes paraules que l'últim dia. Encara el puc escoltar:

—Ara ja no puc pintar, no m'hi veig, em tremolen les mans i el llapis no és el meu amic.

Els meus avis van ser els masovers d'una petita església que hi havia a Sant Pau. A la guerra van veure com mataven el capellà. Apropa la seva mà a la meva, no em toca; quantes vegades la meva àvia ho havia explicat. La gent pujava a aquesta

mntanya per sortir de Barcelona, venien a passar el dia. Tot això eren camps, horts i petites rieres. Els meus pares van cuidar els meus avis aquí, a casa, i jo els vaig cuidar a ells fins a l'últim dia.

Ara estem aquí; la gata s'amaga sota la seva cadira, és tímida, però ja ha començat a deixar-me veure-la. "Li vas agradant", deia.

Soc "maño", un tossut. Potser sí que em vaig enamorar, no ho recordo. Les veïnes em truquen a la porta, els seus fills van a comprar, la portera cada dia em saluda, surto a caminar. Crec que he estat una bona persona.

I tant, segur que ho ets!

He de marxar, J. M., torno en unes setmanes; fes servir la tablet encara que sigui per escoltar música i, si us plau, no et treguis la medalleta a casa.

Disfrutar

Núria Massot Salichs

Sant Andreu (Barcelona), 68 anys

Estic indecisa: em faig un pírcing o una nova arracada?

El fet és que m'he jubilat. Tota la vida, des dels 14 anys, que treballo i per fi he acabat. El fet de posar-me una altra peça a l'orella és per recordar-me que ja he arribat a tenir sou i no anar a la feina. Estic molt orgullosa de poder explicar a tothom que, gràcies al meu treball, no he hagut de dependre mai de ningú i que puc encarar el futur d'igual manera.

Ahir va ser l'acomiadament dels companys de feina. Potser és l'única nota que em sap greu del canvi, però ens hem proposat de continuar amb la relació: ja els he dit que vull loteria com sempre i que em reservin per al sopar de Nadal.

El primer que he pensat de fer és una llista del que vull: s'ha de planificar i aprofitar bé el temps! La sensació d'estar només per mi, d'imaginar-me cantant, ballant, dibuixant i potser caminant per senders bonics és fantàstica i, si, a més, puc fer-ho amb una colla de persones com ara jo, ja seria la felicitat.

També puc aprendre moltes coses i puc cuidar-me millor. L'important, penso, és arribar fins aquí. Saber que estic sola, però no em sento sola: ara toca invertir aquest temps en la bellesa de l'art i la natura, el coneixement i l'experiència dels altres i divertir-me amb la cultura i les companyies.

Ja tinc una llibreta i una nova arracada a l'orella. Amb totes dues avui comença l'aventura de viure aquesta etapa. Pot ser que també compri un bolígraf maco i elegant, tal com avui em sento: tot ajuda, per engrescar-me i, com el restaurant aquell del premi, Disfrutar.

Dos niñas felices

Elsa González Rodríguez

La Font de la Guatlla (Barcelona), 82 años

Dos niñas felices, queridas y mimadas. La vida hasta los 10 o 12 años para nosotras fue muy bonita. En el pueblo, solo Emma y yo hablábamos el castellano. Mi madre era maestra, mi padre era gallego, pero a nosotras nos hablaba también en castellano. Nacimos en casa de mis abuelos, los padres de mi padre, y los hemos querido tanto como a nuestros propios padres. Nacimos en un pueblo de León que se llama Villadecanes; está situado en una montaña redonda y es tan bonito que lo llaman el parador del Bierzo, porque desde él se divisaba todo el Bierzo: Villafranca del Bierzo, Cacabelos, Ponferrada, Antaya, Toral de los Vados, Villadepalos y Otero. Éramos muy felices.

Cuando empezamos a entender que mis padres no se llevaban muy bien, no nos lo creímos. Nos dimos cuenta de que las cosas no iban tan bien; yo tenía 16 años y mi hermana 15 años cuando nuestros padres se separaron. Esto nos afectó tanto a mi hermana como a mí, y tuvimos que marcharnos del pueblo y venir a Barcelona. Antes de irnos, les dimos todos los ahorros que teníamos las dos a nuestros padres. Aquí, si no

llego a estar yo... Ella es muy diferente. Yo aguanto más los problemas. Ella, si no hubiera venido conmigo, se hubiera vuelto al pueblo. Al cabo de un año hablaba el catalán perfecto y quiero a Cataluña como a mi propia tierra.

No me olvidaré nunca de la familia tan querida que tuve que dejar tan lejos: León no te olvidaremos nunca. Con mis 82 años, cuando cierro los ojos no puedo olvidarme de la maravillosa relación que tuve con mis abuelos en el pueblo. Los he querido como si fueran mis segundos padres.

El meu dia a dia

Trini Clarassó Salat

Sant Genís dels Agudells (Barcelona), 88 anys

Hola, em dic Trini i tinc 88 anys. M'han demanat que expliqui una mica com visc. Gràcies a Déu, tinc una vellesa tranquil·la i entretinguda. M'agrada sortir i tenir amigues. Durant més de trenta anys he anat al gimnàs, he fet ioga, "En forma" i aiguagim. M'ha anat molt bé, perquè tenia mals d'esquena i altres molèsties, i em van recomanar anar-hi i em va anar força bé. Ho vaig deixar arran de la pandèmia.

Al gimnàs vaig fer moltes amistats, sobretot amb una amiga amb qui ens vèiem molt sovint. Ens trobem a la biblioteca i després anem a dinar al restaurant i al cinema. Intentem anar-hi els dies amb descompte, com els dimecres o els dimarts, quan fan promocions, però també hi anem els diumenges. Els diumenges ens trobem a missa i, en sortir, com que encara és d'hora per dinar (cap a les dotze), aprofitem per fer el vermut. Després anem al restaurant i, en acabat, xino-xano cap al cinema, a la primera sessió de les quatre. Així passo la setmana, la mar de bé i contenta.

Els altres dies també faig altres activitats.

Normalment, dimarts i dijous vaig a gimnàstica al centre cívic del barri, i els divendres assisteixo a un taller de memòria. De tant en tant també faig alguna sortida organitzada amb els nens de la parròquia en què passem el dia fora fent alguna visita o activitat. Fa poc vam fer una calçotada i d'aquí un parell de mesos proposaran una altra sortida.

A més, estic apuntada a una entitat vinculada a una caixa d'estalvis que també organitza excursions d'un dia a les quals m'agrada anar. I, si surt algun viatge, també m'hi apunto, perquè m'encanta viatjar.

Estic bastant ocupada. M'agrada la gent i em resulta fàcil fer amistat amb tothom.

Edatisme

M. Antònia Leal Sayrol

Lloret de Mar (Girona), 78 anys

Sempre m'ha espantat la soledat, malgrat ser una dona valenta. Aquest buit social que ja percebo en mig d'un món que promet de tot i no fa gaire res.

Veig a venir una pràctica d'edatisme, especialment en la sanitat. Encara no m'ha passat l'esglai de la pandèmia. L'avanç dels anys em fa sentir que em dirigeixo cap a un precipici dissenyat per a tots aquells que ara es veuen grans i potents, amos de tot el que els envolta i plens de poder, sobretot del més ferotge de tots, que és el poder de decidir.

Només hi ha un vent que bufa a favor meu i és que cada dia l'esperança de vida és més gran i això, en l'idioma dels que manegen els pressupostos, es tradueix en vots.

Ara tinc el cap clar i puc valorar el que m'envolta. La naturalesa és sàvia i, a mesura que et van minvant les forces i la salut, sovint el cap tampoc està gaire clar per poder prendre consciència del que ara temo.

No puc defensar els meus ancians perquè ja no hi són i, sortosament, no van patir aquesta xacra. Confio en els meus, però, i a ells? Quina societat els espera?

Vivim una societat dissenyada per als sans i sense dependència, per als llestos, els que tenen un bon poder adquisitiu, els que van a la seva sense escrúpols i han convertit en la seva forma de vida comprometre's a gestionar allò que els vam confiar, ja fa molt de temps, i que els hem anat pagant religiosament al llarg de tota la vida.

Què passa amb els que estan a l'altre costat? On és l'empatia i la responsabilitat política, social i humana?

La vida és com un sínia, sempre roda. Potser s'haurien d'obrir nous canals i distribuir l'aigua de forma més equitativa.

El arte de los viejos

Manuel Fernández Dalí

Can Baró (Barcelona), 85 años

A la vera, verita, vera del río
yo te dije “te quiero, cariño mío”,
y con la luna, lunita, de primavera,
yo estaré contigo, cariño, hasta que me muera.

Si a los viejos les dejas, cuentan su historia,
aunque a los viejos les falle, un poquito... la
memoria.

La pena de los viejos no tiene cura, porque no
existe consuelo a su amargura. El llanto de los
viejos no se detiene, porque no existe pañuelo
que lo consuele.

La residencia lo reclama y llama a su puerta, pero
el viejo se esconde y no contesta.

La residencia lo reclama y llama a su puerta, pero
el viejo se esconde y no echa cuenta.

¡Que pobre viejo! ¡Que pobre viejo!

Que al final lo convencen y se va con ellos.

El viejo en la residencia se ha echado una novia, y
el viejo se piensa que está en la gloria.

Si a los viejos les tocan una guitarra, los viejos se arrancan por sevillanas.

¡Pero cómo bailan! ¡Que cómo bailan!

¡Que cómo bailan los viejos por sevillanas!

Su novia le dice que es un tunante, pero que viste muy bien, muy elegante, y que lo quiere para siempre,
para casarse.

¡Ole! ¡Viva el arte de los viejos!

Los viejos no se detienen y tiran adelante, se compran un pisito en Alicante
y un cochecito moderno descapotable.

¡Y cómo viven! ¡Y cómo beben!

¡Y cómo comen los viejos en los restaurantes!

Y por las mañanas su churrito, churrito con chocolate, y una copita de anís para alegrarse.

A los viejos les dicen: “Que son dos días”, y los viejos lo viven con alegría.

¡Ole! ¡Viva el arte de los viejos!

¡Vivan los viejos!

El bosque del olvido

Conrado García Morano

Les Corts (Barcelona), 59 años

La primera sensación al atravesar el bosque del olvido es la claridad difusa que te acoge y te empequeñece; es una luz diferente que acaricia los recuerdos no vividos de épocas de guerra, de miseria y de frío constante. El paisaje es un boceto pintado por alguien que solo tiene vagas referencias de parajes desconocidos e incompletos. Los árboles que se recortan en el cielo gris están desnudos de hojas y de calor. Son árboles antiguos, cansados y tristes, con el tronco herido y las ramas derrotadas.

Soportan sin esperanza un nuevo invierno que se adivina largo, gris y frío. La carretera del recuerdo serpentea negra, acotada por montones de nieve sucia y gris. Todo es gris en el bosque del olvido.

Los robles han claudicado y sus hojas antes marrones, antaño verdes, descansan por miles en el suelo formando un mar de un gris infinito; solo algunas se aferran a las ramas desnudas, como si no quisieran aceptar la derrota en una guerra que ya han perdido. El gris oscuro de los troncos y las ramas se recorta en un cielo grisáceo, triste y desvaído. Aquí y allá la tierra se levanta en

pequeños montículos negros, volcanes en miniatura que los topos crean para entrar y salir de los túneles de la memoria. Y, de repente, una figura rauda y colorida rompe el paisaje monocromático; apenas un rayo veloz a ras de suelo que trepa por un árbol y desaparece entre sus ramas.

Toda la atención se centra en divisarlo de nuevo y ya no es uno sino muchos pequeños relámpagos los que escarban el suelo, recogen semillas y se esconden en los troncos de los robles. Son las ardillas de la memoria, fugaces y brillantes, breves e intensas. Las últimas en desaparecer en la niebla del olvido.

El goig de ser àvia

M. Mercè Rey Vehí

Montbau (Barcelona), 82 anys

La vellesa és l'època menys atractiva de la vida. Però si venen nets o netes, la cosa canvia. Ells són l'alegria de les àvies i dels avis. I són tan, tan bonics i graciosos...

Quan va arribar el sant d'una de les meves netes, jo sabia que desitjava un rellotge amb la corretja vermella.

Vaig caminar i voltar molt per trobar-lo, però a la fi en una botiga tenien el que jo buscava i, a més a més, la corretja tenia uns dibuixets de coloraines incrustats.

Amb tota la meva il·lusió vaig portar-l'hi, però també amb el temor que els dibuixets li fessin nosa.

Ella va desembolicar el paquetet amb afany per veure què hi trobaria. En sortir el rellotge, va cridar d'alegria tot dient que hi havia un unicorn (que avui dia estan de moda)! Va dir que li agradava molt!

Em va fer una gran abraçada tot dient-me "Gràcies, iaia". Això em fa tan feliç que, encara que

sigui breu, m'agrada després recordar-ho. I, com que la meva filla en va fer un vídeo, ho puc tornar a reviure.

Encara no coneix les hores, només té 5 anys, però ara ja començarà a saber-ho.

La mateixa neta, quan encara era un bebè, el primer dia que em va somriure, em va omplir d'un goig tan gran, que sempre ho recordaré.

El Ingenio

Bernat Soriano Borràs

El Camp de l'Arpa del Clot (Barcelona), 76 anys

Ja fa un temps vaig llegir que la botiga El Ingenio tancava les portes i em va venir a la memòria una anècdota viscuda en aquest establiment.

Vaig descobrir aquesta botiga passejant per Barcelona.

Estava en un dels passatges que comuniquen el carrer de la Boqueria amb el de Ferran.

Jo venia de la Rambla pel carrer de la Boqueria i vaig tombar pel primer o pel segon per anar cap a Ferran.

Em va cridar l'atenció veure un capgròs davant d'una botiga.

L'aparador era de fusta i de vidre i al darrere hi havia tota una colla d'articles de festa. Tot plegat tenia un aire de circ.

Hi vaig entrar. Em va atendre un senyor calb, molt seriós, amb una bata grisa com la dels encarregats d'abans. De tots els articles que tenia em van cridar l'atenció els dedicats a la broma. Molt pacientment em va anar mostrant com funcionaven els que em van interessar.

Em vaig quedar un sac de riure que tenia un dispositiu que, quan es premia, esclatava en un

seguit de rialles. Tot això dins d'un sac d'arpillera i amb una forma que recordava un saquet de cafè en gra. El bon senyor me'l va embolicar, però no em va dir que l'havia deixat preparat per funcionar.

Per tornar a casa vaig agafar el metro. Vaig pujar a la plaça de Catalunya en direcció al Clot, que és on havia de baixar. En arribar a Urquinaona, en una frenada vaig anar a parar contra una noia. Amb el contacte, el sac va començar a riure estrepitosament.

Vaig baixar del comboi tot vermell i vaig pujar escales amunt sentint les rialles que no paraven: les del sac, les de la gent del metro i les de la noia.

El meu avi

Josep Gené Milà

El Parc i la Llacuna del Poblenou (Barcelona), 79 anys

L'avi Miquel es corda les sabates amb la mateixa calma amb què ha après a mirar la vida. La pell li penja lleugerament de les mans, però encara recorda quan eren àgils, quan construïen, quan abraçaven.

Avui, després de molts anys, ha decidit tornar al mar. No aquell mar de postals, sinó el seu, el de la infantesa, el que li feia olor de sal i promeses. Es posa el barret i camina fins a l'estació. No té pressa.

El tren travessa camps daurats i pobles oblidats. Ell somriu, perquè en cada paisatge reconeix un tros de la seva història. A l'arribar, l'aire marí li acarona la cara i li desperta la memòria. Es descalça i camina per la sorra.

Un nen juga prop de l'aigua i el mira amb curiositat.

—Senyor, per què somriu?

Miquel el mira iriu amb ulls brillants.

—Perquè la vida no s'acaba, petit. Només canvia de forma.

El nen no ho entén, però riu amb ell. I l'avi, assegut a la vora de l'aigua, deixa que les onades li mullin els peus, sabent que la vellesa no és una fi, sinó un nou viatge.

El reflejo del tiempo

Antonio Tomasio

Sant Antoni (Barcelona), 69 años

Cada mañana, don Joan observa su reflejo en el espejo, donde el tiempo ha dejado su huella en cada arruga y en el brillo sereno de su mirada. No lo hace para peinarse ni afeitarse; hace años que dejó de preocuparse por esas cosas. Lo hace para encontrarse.

En el vidrio, ve al niño que corría descalzo por el campo, al joven que besó por primera vez en un cine de barrio, al padre primerizo que temblaba al sostener a su hija recién nacida. Todos siguen ahí, escondidos tras las arrugas que el tiempo dibujó con paciencia.

La gente cree que la vejez es una pérdida: de fuerza, de memoria, de importancia. Don Joan, en cambio, la ve como una acumulación. Para él, el tiempo no es un enemigo, sino un maestro que le ha enseñado a valorar cada instante. Cada año no le ha quitado, sino sumado.

Él no es menos que antes; es más. Más risas, más abrazos, más historias.

Recuerda cuando trepaba árboles, cuando corría con su hija en hombros. Ahora le duelen las rodillas, pero el impulso de moverse sigue intacto. Su cuerpo cambió, pero su espíritu, no.

Abre un cajón y saca una vieja fotografía. Ahí está él, con el cabello oscuro y la espalda recta, con el futuro brillando en los ojos. Sonríe.

Su esencia no ha cambiado.

Fuera, Montse, su nieta lo llama con impaciencia, agitando una pequeña bufanda, azul y grana, que él le tejió hace años. Es hora de ir al parque. Don Joan se levanta, mira el espejo y sonríe. No teme envejecer. Sabe que cada arruga es testimonio de una vida bien vivida, de días de esfuerzo y noches de sueños cumplidos. El tiempo no le ha quitado, solo le ha dado más.

Hoy, como siempre, sigue siendo él.

El tiempo

Rosalía Gálvez Gálvez

La Marina de Port (Barcelona), 79 años

Ese regalo que no valoramos. La vida no se mide en los años, solo en los momentos... A lo largo del tiempo, aunque es imparable y no espera a nadie...

En un tiempo vacío. Sin salida, nací en una aldea pequeña, en una casa familiar, mis padres, tíos y abuela, crecí con ella. De pequeña hacíamos cosas juntas, en el campo y en la casa.

Recuerdo a mi abuela con emoción. Sus grandes valores, pensamientos, creencias adelantadas a su tiempo, sus formas. Mientras, yo crecía en un lugar de ambiente vacío, alejada de lo imprescindible (colegio). Yo, a los 14 años, con mi forma sensible, callada, reservada. Mi abuela era muy cauta, de sentimientos abiertos, se percató de mi aislamiento del mundo.

Me encontró llorando y solo me dijo: "Rosita, huye de aquí". Yo le contesté: "Abuela, ¿adónde voy?". Me contestó: "A Barcelona". "¿Tú crees?" "Sí, yo te lo arreglo todo". Así fue...

Dos años más tarde regresé a verla: estaba enferma, me impedía que me acercara a ella. Yo la abracé, abrazo que aún siento...

Han pasado muchos años y la tengo muy presente en mí, en mis sueños: coherente, con una realidad cautelosa de senderos nuevos, espacios, momentos y recuerdos.

13 de septiembre de 1963. Vine a Barcelona con 18 años.

Els meus avis

M. Rosa Selma Luján

Hostafrancs (Barcelona), 84 anys

De qui és aquest poema?

Si haguessis nascut en una altra terra podries ser blanc, podries ser negre, un altre país fora de casa teva.

Diries: "Sí, és una altra llengua".

Hauries creat una altra manera més bona, podria ser més dolenta, tindries més sort o més pega. Tindries amics, jocs, una altra manera.

Viuries vestit de sac o de seda, sabates de pell o tosca, amb espadenyes o aniries nu, perdut per la selva.

Podries llegir contes, poemes o no tenir llibres ni saber de lletres.

Podries menjar coques, lllaminadures, o només crostons eixuts de pa negre.

Podries fer tot això sense que importés, tenir les mans ben obertes, ajudar a qui ve fugit de la

guerra, del dolor i la pobresa; si tu fossis nat a la seva terra, la tristesa d'ell podria ser teva.

Els avis, estimem els avis; els meus iaies, els he tingut sempre molt lluny. Espero que algun dia els pugui veure i estimar-los i abraçar-los com sempre feia. Una abraçada és un tot!

En Manel i el seu tresor

Alejandra Orrit Vives

Sant Andreu (Barcelona), 53 anys

La Mireia és una jove de 19 anys, estudiant de segon de periodisme a la Universitat Autònoma de Barcelona. Avui ha matinat per desplaçar-se a una llar d'avis. Ha concertat una entrevista amb l'autor d'un peculiar anunci al diari Segre.

L'escrit diu així:

Soc en Manel i m'acaben de diagnosticar demència. Tinc propietats i molts diners, però estic sol. Dono tota la meva fortuna a la persona que sigui capaç d'esbrinar on està el tresor. Qui hi estigui interessat haurà de fer una mena de gimcana. Ho he deixat escrit sota notari. L'única condició és: venir-me a visitar cada setmana. Avui ingreso a la residència Espígol d'Urgell. Molta sort!

El senyor Manel és tot un personatge a la casa de repòs. Se'n fot de tot i manté el bon ànim, malgrat el seu diagnòstic. De fet, no se'l creu. Es troba massa bé per estar dement. Fins ara, a 94 anys, ha viscut sol i ho ha fet prou bé. Se'n sent orgullós.

Només té una gran pena amb la qual ha de conviure cada dia: la solitud. Aquest ha estat el principal motiu pel qual ha decidit ingressar, voluntàriament, a la residència. Troba a faltar els amics, l'amor i la dona. Per aquest curiós ordre.

Durant l'entrevista tot ha anat força bé, s'han entès com si fossin avi i neta. Han compartit anècdotes i berenar. El senyor Manel ha donat per conclosa la visita dient:

—Mireia, no vull semblar maleducat, però començo a estar cansat. Les preguntes, millor dosificar-les. Potser seria bo que tornessis un altre dia. Vols saber tantes coses que m'atabalo una mica. Només publicar-se el famós escrit, quant de temps et penses que va passar fins a rebre la primera visita? Gens! No he tornat a estar sol. Mai havia estat tan feliç!

Encara hi soc

Ramon González Reverter

La Ràpita (Tarragona), 66 anys

Ara que m'he fet vell, entre el rosari de xacres que pateixo hi destaca l'insomni, un lladre irreverent de son, que m'aboca a un estat enervant i esgotador de vigília. Una pastilla de diazepam em permet endormiscar-me més o menys de pressa quan em fico entre els llençols, però em desperto al cap d'unes hores amb la sopor consumida i el cor esporuguit. Jo que em vantava de clapar com una criatura, ara em desvetllo a l'escoltar qualsevol fressa que esquinça la nit. Rondinant cabòries, arribo a la conclusió que els anys transcorren massa ràpid i ens fan viure accelerats, cremant etapes sense esma ni tenir temps d'assaborir-les. Abans de començar aquest coi de tractament de quimioteràpia, ja estava fart de viure, volia deixar-ho córrer, plegar veles i acabar d'una vegada. Però els fills em van entabanar a fer un darrer esforç, que lluités una mica més per tal de pair aquest reguitzell de diarrees, basques, nàusees i al·lucinacions. D'esperó van fer servir el neguit i el desfici de l'amor filial, una mena de bàlsam contra el càncer que em rosega per dins sense una engruna de compassió. No entenen que ja se m'ha esvaït l'ail·lusió per la vida. Tot i així,

amb el pas de les hores, a l'adonar-me de la claror a trenc d'alba dissipant la foscor de la nit, bufo alleugerit. No puc evitar el de vessall de llàgrimes que rellisquen galtes avall, com gotes de pluja sobre pètals de rosa. Un bri d'esperança obre una escletxa entre els tràngols de la malaltia. Arriba un nou dia, penso. Encara hi soc!

Envellir

Teresa Llumà Llucià

Terrassa (Barcelona), 66 anys

La filla amb prou feines pot caminar per l'artritis. Els seus ossos de 70 anys a l'esquena es queixen. Però s'ha llevat i fa l'esforç d'anar a veure la seva mare. Encara que viu a dos carrers, quan hi arriba els peus li fan mal i nota que s'hi ha afegit el genoll dret. Obre i diu: "Bon dia, mare". No sent cap resposta, però sí el soroll de la dutxa. Se'n va cap a la cuina mentre es fa un massatge al genoll. Al cap de quinze minuts apareix la mare. A més de dutxar-se, veu que s'ha maquillat i va pentinada de perruqueria. "Del casal de la gent gran", pensa. Li diu: "Bon dia, filla" i li explica el pla que té per avui. Anirà a esmorzar amb la Cisqueta. Quan acabin entraran al mercat, que els ve de passada, i es compraran una mica de sopar, no gaire, que a la seva edat ja no se sopa com abans. El dinar el farà al casal. Però tot d'una s'atura, mira la filla molt seriosa i diu, tot fregant-se el clatell: "Quin mal que em fan les cervicals! No sé si podré fer tot el que t'he dit... Renoi! Si el meu cos continua així, quina vellesa que m'espera!".

La filla, que no es troba els peus ni els genolls del mal que li fan, se la mira incrèdula. No sap si riure o plorar.

Estem molt lligats

Anna Maria Sabater

Capellades (Barcelona), 68 anys

Acaben de tocar les vuit del matí i, com cada dia, l'Ariadna deixa el Pol, de vuit mesos, a casa dels pares.

—Mare, ja soc aquí, deixo el nen al menjador...

—D'acord, ara baixo.

—Escolta, avui no el treguis a fora, que està una mica constipat, d'acord?

—Però, si fa sol, anirem al parc una estona...

—Millor que no, que fa fred... Adeu, marxo...

—Escolta, abans que marxis, et volia comentar una cosa —la dona baixava l'escala una mica nerviosa, sabia que no seria fàcil parlar amb ella—. Ja saps que ens agrada viatjar...

—I...

—Hem pensat que podríem anar amb l'Imsero...

—No em diguis que voleu marxar uns dies?

—Sí... volem anar a les Canàries, el...

—Doncs ja t'ho pots treure del cap. On vols que deixi el Pol? A l'escola bressol no el portarem, ni tenir cap mainadera tampoc, ja saps que no en som partidaris...

—Però...

—No pot ser, encara és molt petit.

—Però, dona, que no ho veus, que estem molt lligats?

—I nosaltres, què? Treballant tota la setmana!

—Ariadna, ja saps que estem encantats de tenir el nen, tant el teu pare com jo, però també tenim dret a sortir una mica. Per què no llogues una noia per uns dies?

—Mira, mare, no en vull parlar més. Si no el voleu tenir, m'ho dieu, però no comptis amb mi per res més, eh?

—No saps el que dius, no seria tan estrany tenir una noia o portar-lo a l'escola bressol...

Sense contestar, la filla va fer el gest de marxar, i la seva mare li va dir:

—Va, Ariadna, no t'enfadis, oblida el que t'he dit. Ja parlaré amb el papa, ja hi anirem més endavant...

Experiència acumulada

Maria Estrella Rubio

La Sagrada Família (Barcelona), 75 anys

La seva presència ja captivava: era una dona gran, però amb el temperament molt jove. La vida l'havia tractat de manera diferent en les seves etapes de vida.

De jove s'havia casat amb un veí del seu carrer; es coneixien des de petits i semblava que tenien afinitat. Va resultar que no era així. Per exigències del temps van compartir matrimoni i van tenir dues filles. Va rebre maltractaments, però en aquella època les dones no tenien ni veu ni vot i va suportar fins que ell es va morir.

Va participar en activitats i va anar guanyant amics i companys. Quan tenia 62 anys va conèixer un senyor que era vidu i que la considerava com calia. Es van casar i van començar una nova etapa per a tots dos.

Ell disposava d'una bona economia i era una persona que gaudia fent feliç la seva dona. Van

viatjar i es van respectar, mirant el futur il·lusionats amb una vida en comú. El destí li va portar una mort sobtada del seu marit.

Quan la vaig conèixer ja tenia 92 anys. Estava ingressada a l'hospital i tenia problemes de salut. El seu ànim sempre destacava, encara que a vegades estava "tocada".

Un projecte de l'hospital va fer possible que la Rita compartís experiències amb alumnes. Els va parlar de les condicions de vida quan ella era petita. Les joguines que fabricava la seva mare, la pilota de futbol (ella participava amb els nens), les festes dels temps de repressió...

Els nois que li van preguntar coses per elaborar la seva història de vida van quedar encantats amb la seva memòria, donava detalls de tot.

Pel que fa a mi, puc considerar-me afortunada d'haver-la trobat en el meu camí. Guardo consells que ella em va donar.

MOLTES GRÀCIES, RITA

Experiències viscudes

Josefina Mestanza Álvarez

La Salut (Barcelona), 86 anys

Em trobo a la vall de Núria.

Des de fa uns quants anys, acostumo a venir-hi amb els meus fills i nets uns dies a primers d'agost.

Als meus 86 anys, intento carregar piles. No a fer excursions, però sí a gaudir d'aquest meravellós paisatge.

Estic en un dels bancs de fusta al davant del llac. Veig com arriba el cremallera xiulant en sortir del túnel; a sobre, puja el telecabina al Pic de l'Àliga; a la dreta, tots els que volen fer el camí del Puigmal. En fi, tot un món de sensacions! Millor que les pastilles!

Darrere meu sento el rellotge del santuari; són tres quarts de dues...

M'aixeco a poc a poc i travesso l'esplanada de gespa que va cap al santuari. Pel camí de l'ermita

de Sant Gil veig arribar una parelleta jove; ben preparats, botes i mitjons de muntanya, mocador al coll, ulleres per al sol, samarreta, pantalons d'esport. Per com venen de suats i cansats, dedueixo que han pujat caminant, des de Queralbs...

Es deixen caure a terra, a l'ombra d'un arbre al costat de la paret de l'hotel. —Ep, nois, aquí a terra...

—No s'amoïni, senyora, per la muntanya estem acostumats a anar per terra.

—Bé, doncs... jo només volia dir que seieu a sobre d'un cau de ratolins (talps muntanyencs)... inofensius, però n'hi ha molts!

—Aiii! Gràcies, gràcies, gràcies...!

No puc evitar un somriure, en veure el bot! Ai, senyor, aquest jovent, que creuen saber-ho tot...

Segueixo caminant; estic contenta, veig que encara podem ensenyar moltes coses...

Fer anys, fer-se vell

Maria Mas Canals

Ciutat Vella (Barcelona), 87 anys

En la nostra societat els interessos del mercat han instal·lat el mite de l'eterna joventut i ens volen fer creure que aquesta durarà sempre. El que es valora és ser jove, independentment que els joves tinguin feina, puguin independitzar-se i fer el seu projecte de vida.

Ser vell gairebé és un defecte. Cada arruga és una ferida que cal ocultar, cada cabell blanc, una xacra que cal amagar.

Els vells hi tenim, també, una certa responsabilitat, ja que, a vegades, hi participem de manera activa. Per exemple, quan diem: "Això és cosa de joves" o "Soc vella per a...". Un altra expressió és quan et diuen: "Que bé que et conserves. Ningú diria l'edat que tens...".

Per anomenar-nos es recorre a eufemismes com ara tercera edat, gent gran, com si el procés vital s'hagués d'amagar.

I és que la vellesa, en la nostra societat, constitueix tot un procés de segregació en què

cada vegada som més vells i, la majoria, més pobres i més sols...

Al nostre barri la població vella és molt nombrosa i viu o malviu amb pensions mínimes, en pisos no adaptats a les seves condicions físiques i, en la majoria dels casos, sense companyia.

La societat té un deute històric amb la vellesa. Els que ara són vells van patir la guerra i la postguerra i, malauradament, encara molts els tenim als marges dels camins i de les carreteres... També molts van lluitar contra la dictadura i mantes vegades van ser empresonats i torturats... No oblidem! Les residències assistides als barris haurien de ser un servei necessari perquè els veïns puguin acabar la seva vida prop dels seus i del seu entorn.

Una veïna del Casc Antic.

Gaudir de la vida

Mercè Carrato Monzón

Les Corts (Barcelona), 65 anys

Escolto el típic so del meu despertador, obro els ulls i miro, fins i tot mig adormida, per la finestra de la meva habitació; està una mica entreoberta i una brisa suau acaricia el meu rostre ajudant-me a acabar de despertar-me.

Estic nerviosa, però feliç; avui serà un dia especial. Passen un munt de pensaments per la meva ment.

No, ja no tinc 20 anys, però mai no m'ha preocupat l'edat.

Escullo, per posar-me, uns texans blau clar, una brusa blanca i un mocador estampat al voltant del coll. Unes vambes negres de sola alta i cordons blancs.

Em pentino els cabells, que encara conserven el seu color castany fosc amb excepció d'alguns cabells blancs que treuen el cap i que semblen metxes; em maquillo lleument em poso una mica d'ombra d'ulls i brillantor als llavis.

Em miro al mirall. I em dic: "Bé! Llista per sortir". Agafo la meva bossa i vaig cap al restaurant. Allà

hi ha la meva família i amics per celebrar el meu 65 aniversari. A l'hora de bufar les espelmes penso: "La felicitat no té edat, és al cor".

Hay amores que matan

Carlos Pastor

El Clot (Barcelona), 72 años

Sí, me acompaña todos los días, tanto si hace un radiante sol como si llueve o está nublado. Cuando está nublado me quiere más, pero no es para que yo esté más alegre, es por puro egoísmo. Se llama Artrosis.

Artrosis dice que me querrá toda la vida, es una enfermedad crónica. He buscado la ayuda de un abogado defensor: tendré un encuentro con el traumatólogo.

El traumatólogo es especialista en estos casos. Mientras tanto, noto algún pinchazo de ella.

Artrosis no quiere perderme, pero yo ya podré hablar con el abogado, el traumatólogo, para que por lo menos pueda conseguir, si no el divorcio, la separación.

Que me opere y me introduzca una prótesis para poder librarme de ella, aunque sea por una separación del dolor.

Historias de vida y vocación

Yaquelina Gómez

Sant Andreu (Barcelona), 59 años

Después de ser autónoma, decidí dar un giro a mi vida. Soy técnica en curas y trabajé en residencias y hospitales, pero no me sentía a gusto. Envié mi currículum al Servicio de Atención a Domicilio, comencé a trabajar y me encantó. Decidí dejar el hospital y dedicarme a este sector.

En cada domicilio aprendía algo nuevo. Me narraban historias de la guerra, la posguerra y la hambruna. Me contaban cómo racionaban la comida y cómo muchas grandes modistas comenzaron como aprendices sin haber estudiado. Desde niños trabajaban para ayudar a sus padres, perdiendo su infancia por la obligación de traer pan a casa. “Pa negre”, un pan sin sabor, decían. Cuando preguntaba por qué no podían hacerlo ellos mismos, respondían: “No se nos permitía”.

Antes, las familias eran grandes y unidas. Vivían juntos abuelos, tíos, padres y hermanos, con familias de ocho, diez o hasta quince miembros.

Hoy, esas personas son mayores y muchas están solas, sin nadie que las acompañe. Algunos tienen hijos, pero los tiempos han cambiado. Ya no padecen hambre, pero sufren otra carencia: la soledad.

Nosotros, como cuidadores, aliviarnos un poco esas necesidades, brindándoles apoyo en su día a día. Escuchamos sus vivencias, aprendemos de su pasado y les damos el afecto que tanto necesitan.

En el futuro, también tendremos nuestras propias historias para contar. Por eso me dedico a esta profesión: porque me gusta, porque es enriquecedora y porque me permite ser un puente entre el ayer y el hoy.

Cuidemos a nuestros mayores y seamos más humanos que máquinas.

Con cariño.

Ho sabia

Rafael Claveria Capaul

La Sagrada Família (Barcelona), 55 anys

Trobo a faltar a l'avi. Ell sabia coses.

Havia viscut una infantesa en guerra com les que surten a la tele i de la postguerra que no surten. Sabia de dictadors i de llibertat segrestada. De gana per Nadal. D'emigrar allà on no es refien de tu i ser de segona classe. De somnis i esperances esquinqats pel progrés. D'ideals que es paguen amb presó. De sobreviure com a forma de rebel·lia.

Sabia d'escriure en un paper paraules rumiades per algú llunyà, línies que barrejaven amor, amistat i neguit. Sabent que trigaria setmanes a arribar i a rebre resposta. Ell en sabia, de mesurar el temps.

En sabia, de fer-se el nus de la corbata i fer florir un mocador a l'americana. De tenir bo, en lloc de molt. De parlar amb la mirada per estalviar mots. En sabia del valor de la paraula donada, d'ajudar el veí, del respecte a l'enemic.

De tot això en sabia, i molts cops m'ho va explicar

trenat entre històries mundanes, maquillant la mort, la misèria i la pena amb un humor que només dona el temps.

Però jo, galifardeu, m'avorria de seguida i acabava repetint un "sí, avi", com una oració nua d'emoció. M'he fet gran, no tant com l'avi. I he tingut una vida prou plàcida i còmoda recollint tot allò que llaurà amb esforç l'avi.

Ara és tard per escoltar-lo, però sovint em sorprenç repetint les seves històries. Amb un resultat pastat de passotisme, però ara il·luminat pel reflex d'una pantalla.

M'agrada pensar que alguna cosa els queda i ressonarà dins els seus caps. Almenys a mi, sense saber-ho, se'm van clavar a l'ànima. Ara entenc el somriure de l'avi.

Ell sabia coses.

I de cop i volta tot comença

Maria del Carme Robert Esteban
El Parc i la Vila Olímpica (Barcelona), 64 anys

Un dia tot canvia i comences a entendre quina és la millor manera de viure.

Truques i sents, a través del telèfon, la vida i com se la prenen.

I de sobte et fan veure que tot pot ser diferent. Estimar la vida d'una altra manera sabent que aquesta s'acaba.

Com agrair els moments passats (pocs per a mi) amb tu, plens d'alegria, consells, receptes, experiències, rialles, plors, tot i...

Vull dir-te que GRÀCIES, GRÀCIES, GRÀCIES per tot allò après amb tu.

Per tot el que em vas transmetre; amb tu he pogut veure que val la pena sentir la vida.

A tu et dono les gràcies per animar-me a continuar sent voluntària de Radars.

Petons per a tu al cel.

Invisibles? Invisibles!

Carmina Olivé Ferrer

Ciutat Vella (Barcelona), 70 anys

Són les deu en punt, tres carrils de la piscina són ben vius, la música ambiental sona alta. Una vintena de dones d'entre 60 i 80 anys parlen i es mouen a l'aigua entre pilotes, xurros, taules d'aiguagim i altres estris de colors. La instructora, fora de l'aigua, mira que li facin cas, però elles encara estan explicant el que van fer ahir i el que els espera quan surtin: fer un cafè, anar a la biblioteca, a unes classes a la Universitat de l'Experiència o a dinar amb les amigues. Una avisa: "Eh! Que comencem!". Se situen, mantenint les distàncies.

Les que estan tocant al quart carril saben que els espera una dutxa. Al carril del costat hi ha el "senyor sense casquet", així li diuen: és calb. Quan neda, amb el braç dret pica tan fort l'aigua que les ruixa sempre; amb l'esquerre és suau. Tenen un afegit de distracció: que arriba! Agafen les caretes o el que tinguin entre mans i piquen fort! El deixen ben xop, ell ni se n'adona.

Després dels estiraments unes van a la sauna o al jacuzzi, però la majoria se'n van a les dutxes. Al gimnàs estan fent obres i les instal·lacions són una mica precàries. Provisionalment a les dones els han assignat els vestuaris nous, que han estat pensats per als homes. Dos assecadors de cabell, a l'estil del pin i pon, són la joguina més preuada, hi ha cua... Dues dones es pentinen i s'enrinxolen la melena; la del fons acaba i deixa l'assecador a la prestatgeria. Una noia jove passa per darrere la cua i l'agafa. La que l'acaba de deixar li diu: "Ei! Que no veus la cua?". De darrere se sent: "No, que les velles som invisibles!".

La bellesa de la vellesa

Josep Callejón Giménez

Horta-Guinardó (Barcelona), 79 anys

Diuen que els anys pesen; doncs deu de ser veritat perquè cada dia que passa, peso més i em sento més pesat, però el que de debò pesa són els quilos.

Soc conscient que la meva generació som els que estem en primer lloc per traspasar la porta d'aquesta vida a un altre estadi. No vol dir que jo tingui cap presa a arribar-hi, perquè tinc moltes coses pendents i no em preocupa si les puc deixar enllestides o a mitges: el que em preocuparia molt seria no tenir l'oportunitat d'encetar o començar-ne de noves.

Vellesa és una paraula que a molta gent no li agrada, encara que el que no els agrada és fer-se vells. Per això s'han inventat qualificatius per intentar suavitzar o disfressar el pas dels anys amb "foteses" com "fer-se gran", o "gent gran" o, encara pitjor, "entrar en la tercera edat". Doncs, no senyor: les persones ens fem velles i fer-se vell

no vull dir que sigui cap avantatge, però no arribar a ser vell i quedar-se en el camí és molt pitjor.

Tinc un amic que era mecànic, ara ja està jubilat, i quan ens trobem sempre em diu el mateix: “De xapa i de pintura et veig bé”. El motor va aguantant, cada any passo la revisió ITV mèdica: marcapassos bé, Parkinson controlat, esclerosi pauciforme segueix sense manifestar-se, i estat general aprovat i superat fins a la propera revisió. Això em fa pensar que, si em morís ara, doncs seria d’una altra cosa.

Hi ha un pensament filosòfic tibetà: accepta les coses com venen i aprèn a esperar allò inesperat.

La cita

Mercedes Jiménez Ávila

Horta (Barcelona), 69 años

Los martes por la tarde, cuando salgo de mi casa, mis vecinos me preguntan adónde voy. Yo siempre les digo que tengo una cita, ellos se quedan boquiabiertos, yo camino unos pasos y me giro guiñándoles un ojo.

Esta historia comienza un día en que nos cruzamos por la calle y desde entonces nos citamos cada martes para tomar algo.

Nuestro saludo siempre es con un beso y un piropo.

Cuando nos sentamos en la mesa siempre pedimos lo mismo, yo me tomo un chocolate a la taza y él una caña de cerveza.

Nos gusta recordar tiempos pasados y también hablamos de las novedades, que cada semana son diferentes. No vemos la hora de despedirnos hasta la próxima semana, enfrascados en nuestras amenas conversaciones.

Estoy deseando que llegue el siguiente martes para merendar con mi nieto mayor Pablo.

La darrera llum de l'estiu

Xosé Veiga Ares

El Poblenou (Barcelona), 55 anys

Caminàvem lentament per la vorera desgastada. La meva mare es parava sovint i agafava petits poms de flors que sortien de la paret. El seu interès per les plantes venia de lluny. Sempre li havien agradat, però ara podia estar-se hores mirant-les, sense menjar ni beure, i no s'adonava de quan es feia fosc.

Passàvem les tardes assegudes en un banc de la plaça. Les ombres s'allargaven i el soroll esmorteït del trànsit es confonia amb la remor de veus llunyanes. La ciutat bategava, indiferent, al nostre voltant.

En mig d'aquesta rutina, la paraula esdevenia un punt de trobada entre l'insòlit i el banal. Ella acostumava a parlar amb tothom d'una manera familiar i propera, com si conegués de tota la vida aquella gent.

La conversa sempre girava al voltant de temes trivials i quotidians, sense gaire transcendència, però, sovint, revelava matisos profunds dels personatges.

Jo escoltava aquella xerrameca subtil com si fos una melodia de fons. A vegades aixecava els ulls de la pantalla del mòbil i mirava breument la meva mare com si em despertés d'un somni lleuger. Ella reia i feia servir els acudits com una mena de refugi. El sentit de l'humor aflorava per sobre dels records. Les paraules insignificants esdevenien una mena de fil invisible que la mantenia endollada a la realitat, una realitat que, de mica en mica, s'anava esfilagarsant.

Malgrat que la situació em semblava irrellevant i ridícula, jo gairebé mai hi ficava cullerada. Potser la vida és un joc i no cal entendre-la perquè tingui sentit.

Els comentaris dispersos van donar pas al silenci dels pensaments desordenats i els records d'aquella tarda es van perdre en el laberint de la memòria.

El capvespre va fer vessar la ciutat de reflexos daurats. A contrallum es podia veure la pols de l'aire en suspensió.

La diversidad en la vejez

Víctor Manuel Belis

El Poble-sec (Barcelona), 75 años

A mediados de febrero de 2024 empecé como usuario del comedor social de la calle Murillo del barrio de Pueblo Seco, en Barcelona, España. Desde mi primer día comía solo en una mesa. A la semana se incorporó Renato, un español nacido en Cataluña, republicano, de 87 años. Me conmovió mucho la fragilidad de su salud. Caminaba lento y con dificultad. Al llevarse los alimentos a la boca, lo hacía con desgana y con mano temblorosa. Era más lo que dejaba en el plato que lo que ingería.

Nos hicimos amigos de una vez. Me contó que su médico de cabecera fue quien le consiguió el cupo para almorzar, luego de haberle diagnosticado desnutrición aguda grave.

Todo se debió a que durante muchos días se negaba a alimentarse. Se hallaba deprimido. La soledad destruía su vida. Su única familia son dos primos a los que no ve desde hace veinte años.

Creía que ya había vivido mucho tiempo: fue joyero, camionero, bailador de country, guitarrista, montañista; estuvo en África, Centroamérica. Consideraba que ya era hora de morir. Por eso su rechazo a comer.

Mi empatía por Renato me llevó a hacer todo lo posible por ayudarlo a superar su situación emocional. Le hablé de mí, que recién estaba saliendo de una crisis depresiva causada por diversos motivos. Que a mis 74 años, encontrándome tan mal de vitalidad, siempre quise seguir viviendo. Lo motivé a que asumiéramos y practicáramos el enfoque del envejecimiento activo y en diversidad. Solo así alcanzaremos una mejor calidad de vida que se expresará en nuestro estado mental, emocional, físico y social.

Últimamente, juntos o por separado, hemos realizado estas actividades: billar, ajedrez, cine, música, paseos, playa, reuniones vecinales, etc.

Hoy Renato es otro. Come con ganas y luce rejuvenecido. Quiere vivir.

La felicidad no tiene edad

Adoración Vega Rubio

Sants-Badal (Barcelona), 68 años

Ahora estoy jubilada y esto pasó hace 30 años. Yo que trabajaba en un comedor social. Había una mujer que siempre estaba contenta, pero iba corta de dinero y vivía sola.

Por otro lado, me daban casos esporádicos. Uno de ellos era hacerle a un señor compañía; había quedado viudo y se encontraba solo. Al principio no caí en lo que luego pasó, asocié las dos cosas y les di los teléfonos de uno al otro.

Yo acabé los dos trabajos y, un día, estando en casa de mi madre, sonó el teléfono y un hombre al otro lado me dijo: “Gracias por presentarnos, porque somos una pareja de lo más feliz”.

La finitud

Wilfred Oliver Ochoa

El Poble-sec (Barcelona), 67 años

SI LLORAS POR HABER PERDIDO EL SOL, LAS
LÁGRIMAS NO TE DEJARÁN VER LAS ESTRELLAS.
RABINDRANATH TAGORE

Despertar cada mañana es un motivo de alegría más cuando se ha cumplido cierta edad, pero al despertar, en ocasiones, también damos la bienvenida a dolores o malestares que no quisiéramos, pero están. Por eso es importante asumir que en el universo todo es finito y no por ello deja de tener encanto; si no, cuánta belleza observamos en un árbol centenario frondoso, lleno de raíces que lo hacen único, o en una hermosa puesta de sol cuando termina el día.

La vida en la senectud nos lleva a un espacio de madurez donde comenzamos a apreciar y detenernos en momentos y cosas en las que anteriormente, por la vorágine de la vida, no reparábamos. Comenzamos a ser dueños de nuestro tiempo y podemos usarlo en lo que nos interesa y produce placer: la lectura pausada de

un libro, descubrir nuevos parajes, dedicar tiempo a los demás, aprender nuevas aficiones e, inclusive, poder estudiar algo que en su momento no pudimos estudiar.

Por todo esto, no debemos detenernos en lo que empezamos a no tener, sino en todo lo que tenemos, aceptando que algunas facultades o habilidades han mermado, pero otras muchas se van adquiriendo, ya que solo la experiencia de vida las aporta.

Vivimos en una sociedad donde cada vez está más puesta la mirada en nosotros, una sociedad cada vez más inclusiva que crea programas de atención a la llamada tercera edad en los que nos acompañan y orientan en cómo tener una calidad de vida adecuada, en los que nos dan la mano para caminar juntos.

Abrirse a vivir la experiencia de la vida aceptando cada momento como es, sin juicios y valoraciones mentales, nos aleja del sufrimiento.

La jaula dorada

Andrés Ramón Llull

La Sagrada Família (Barcelona), 52 años

Me llamo Carlos y a los 65 años he encontrado, por fin, la dicha; la sustancia del amor ha desbordado mi alma con el néctar dulce de la alegría, hasta rebosar. Toda mi anterior vida era un autoengaño, el sabor amargo e intenso de la hiel me torturaba; he vegetado estúpidamente como un pájaro lúgubre y gris en una jaula dorada de la que yo mismo había construido los barrotes. Me acobardaba mi propia identidad, mi mundo interno y mi mundo externo no estaban en armonía; el cuerpo sentía el dolor de la fractura secreta, el agua y el aceite no se mezclan nunca.

La madurez me ha proporcionado la dignidad de saber amarme y de saber amar a Juan. Ya puedo ser yo. El rompió mi cautiverio, ya no soy esclavo de mis miedos; después de transitar toda mi existencia por un laberinto, al encontrarle me encontré a mí; cuando un camino termina hay uno nuevo que comienza. He recibido el mayor regalo que había esperado toda mi vida de un ser humano, en un envoltorio resplandeciente. Nunca es tarde para ser feliz, cada momento es una única simetría de pensamiento, sentimiento y acción; el tiempo es una cadena de instantes

únicos; cada gota de agua individual junto a otras forma un océano. Miro hacia el futuro con la esperanza que me da haber encontrado a un ser humano al que puedo entregar todo mi palpitante corazón y yo recibir el suyo.

La Maria

Francesc Mas Palahi

El Poble-sec (Barcelona), 75 anys

Dos quarts de quatre, com cada nit m'he despertat al voltant de les tres i, fins a quarts de vuit, que em venen a aixecar, falten quatre hores, quatre hores donant voltes pel llit. Que llargues que se'm fan les nits ara i que curtes que se'ns feien quan érem joves. De dia el temps passa més de pressa; al voltant teu sempre passen coses que et distreuen, però de nit estàs sol, sol amb els teus pensaments, i això em fa por, sempre acabo pensant en la Maria i, quan penso en ella, acabo plorant.

A la Maria li agradava molt cantar: quan sento la dutxa de l'habitació del costat sempre espero sentir la seva veu, cantant alguna cançó basca, això sí. Com que les cantava en eusquera, jo no les entenia, però eren precioses.

Sempre dic que no vull pensar en ella, però sempre acabo pensant-hi; quan m'assec a la Rambla i veig baixar una noia amb els cabells curts i amb una faldilla estampada (sempre havia estat una mica hippy), no puc evitar, per un moment, creure que és ella, que, com sempre, arribava tard. A mi em molestava una mica haver-la d'esperar, però quan la veia arribar, amb un somriure que li il·luminava la cara, m'oblidava de tots els retrets que li tenia preparats.

No ho puc evitar, torno a estar plorant. Sempre he estat molt sensibler, moltes vegades ploro veient una pel·lícula. La Maria també ho era: sempre recordaré les ploreres que teníem, els diumenges a la tarda, mentre vèiem La casa de la pradera. Quan penso en la Maria ploro, però soc feliç. Allò que veritablement em dona terror és que algun dia no pugui recordar els moments viscuts amb ella, que, per descomptat, han estat els més feliços de la meva vida.

La meva família

Laura Carrió Sánchez

El Poblenou (Barcelona), 46 anys

Com cada matí, la Maria sortia de casa per anar a la feina de tota la seva vida: era la secretària d'un alt directiu de transport ferroviari de mercaderies. Era l'última setmana, ja que el dilluns vinent es jubilaria.

La Maria va decidir tornar al poble on havia nascut. Mai havia imaginat que tornaria a la casa on va néixer i que no trobaria a faltar els seus pares.

Cada matí encenia el foc, sortia a recollir flors silvestres per posar en un gerro en mig de la petita saleta on passava les tardes llegint, cosint i escoltant la seva música preferida.

Un matí d'estiu, la Maria va sortir a recollir flors i va sentir un soroll a la vora de la petita carretera del poble. En apropar-s'hi va veure un sac que es movia. Sense pensar va obrir ràpidament el sac. A dintre hi havia tres petits gats, dos dels quals es movien; el tercer estava immòbil. Quin malvat podria haver fet una cosa així?

No va dubtar-ho un moment i va portar els gatets a casa, els va buscar una caixa de cartó i els va tapar amb una manta. Va preparar un petit àpat amb llet i pa i va donar el menjar als petits gats.

A principis de desembre els dos gatets ja havien crescut, estaven llustrosos: un era de color negre i l'altre de color blanc i negre. Tots dos eren mascles. Jugaven entre ells i sobretot amb la Maria; fins i tot dormien amb ella al seu llit, cosa impensable abans per a la Maria.

De mica en mica es va adonar que es podia comunicar amb ells: li feien saber si estaven contents, enfadats, si tenien fred o simplement volien estar al seu costat.

Va construir la seva família.

La vejez

Julia Conte Laborda

Sant Martí (Barcelona), 75 años

Hay ancianos que pasan los últimos años de su vida juntándose con otros en un banco de una plaza o, simplemente, en una silla en la puerta de su casa, hablando con unos y otros del tiempo: si hace frío o calor, o si va a llover.

Actualmente, las personas mayores ya nos movemos más; ejercitamos más la mente.

Yo hace años que voy al Centre Cívic. Me inscribí para aprender a escribir y recitar poesías. El primer lunes de cada mes, con otro grupo, nos reunimos por la tarde; unos recitamos poesías y otros cantan canciones para alegrarnos.

Este año también me apunté al curso de escritura creativa: quiero aprender a escribir relatos y cuentos, porque, novelas, lo veo muy difícil.

Desde hace más años, voy a clases de pintura donde pinto cuadros al óleo de diversos temas; me relaja mucho y me divierto con las compañeras.

Cada año, a través del Imsero, vamos mi marido y yo a un balneario distinto, así conocemos muchos pueblos haciendo excursiones, después de haber tomado los baños y el tratamiento.

También hemos hecho otros viajes por la Península y las islas Baleares y Canarias, así como algunos cruceros viajando por el Mediterráneo, donde visitamos varias ciudades de Francia, Italia, Malta, etcétera. Y otro crucero en el que nos llevaron a Marruecos y a las islas de Madeira.

Esta es la vida que hacemos actualmente la mayoría de las personas de la tercera edad.

La vejez

Josefa Oms Virela

El Putxet i el Farró (Barcelona), 95 años

Hay quien piensa que la única verdad de este mundo es la mentira. Yo puedo afirmar que de la soledad se aprende, pero es muy difícil superarla, que los fracasos marcan, que soy sensible y los hombres, tozudamente insistentes algunos y algunos también sin sentimientos, que no soy carca y me avengo con los jóvenes, que me gusta el cine en blanco y negro y la radio, y, aunque cada noche me pregunto el porqué de estar sola en esta vida desde hace tantos años, sin obtener respuesta, me duermo con la radio bajo la almohada esperando un nuevo amanecer, y ahora te cuento mi verdad.

Al tener 95 años, me han pedido escribir sobre la vejez.

Es muy difícil poner en un papel las sensaciones diversas que se sienten.

Cuando eres joven, ni piensas que tú llegarás a ella; lo sabes, pero está tan lejos que casi lo ves impensable.

No es una sensación ni un estado de ánimo, sino una verdad cruda e irremediable, verdad que muy poco a poco te va llegando y no te das cuenta.

La vida te presta la felicidad y al final pagas la factura irremediable.

Tu cuerpo se transforma perdiendo su agilidad y su belleza.

Tu cara se transforma, y tu sonrisa, en mueca, la haces con los labios apretados, pues los dientes ya no son tuyos.

Tu mirada (los ojos te brillaban y hablaban solos) expresa miopía, pues las lágrimas te han sacado expresión.

El desgaste del tiempo frena tu ilusión.

Es una lucha interior que no ganas nunca y has de sonreír siempre.

Lloras por dentro, pues tu vida interior a nadie le interesa.

Ya el famoso Carlos Gardel puso música a ese llanto desgarrador diciendo:

“No pidas nunca una ayuda,
ni una mano, ni un favor”.

La vejez y la soledad

Dolores Pérez Casajuana

Gràcia (Barcelona), 67 años

Vejez es una palabra temida o bendecida para muchos: la vejez significa cambios físicos, arrugas, canas, cuerpos flácidos, pero también sabiduría, experiencia y es un proceso por el cual todos tenemos que pasar.

En mi caso, la juventud fue lo mejor de la vida. Fueron pasando los años, los hijos se hicieron mayores y, por fin, llegó la jubilación (vejez). Para mí fue estupendo tener tiempo para ti. Yo trabajaba en una fábrica, las jornadas eran intensas, a veces agotadoras. Para mí la jubilación fue una bendición. Mi pareja y yo nos jubilamos con poca diferencia, por fin éramos libres. Sin horarios, salíamos a pasear, al cine, a comer, a algún viaje. Entrar, salir, no hacer nada fue maravilloso, pero llegó la ley de vida y mi marido falleció. Fue muy duro, toda la vida juntos y, ahora, sola. Luego sufrí una terrible enfermedad que costó superar. Mis hijos me ayudaron mucho, fueron motivo para sacar fuerzas y seguir.

De pronto, me di cuenta de lo que era la vejez y la soledad. Hoy creo que es peor la soledad: no importa que seas joven, mayor o estés rodeado de gente, si te sientes sol@ es terrible. Tenemos que aceptar lo que la vida nos tiene preparado, asumirlo, intentar pasarlo lo mejor posible, hacer cosas que nos apetezcan y, aunque no sea así, también, leyendo, cosiendo, ir al cine, ver la tele, paseos, excursiones, casales, amigos, familia. Tenemos que poner de nuestra parte, la vida es difícil para tod@s, tenemos que ser positivos, aunque cueste, dejar a un lado el mal humor por no poder hacer aquello que nos gustaría, y así superar las etapas de la vida.

Estar agradecid@s por llegar...

La vellesa

Sandra Marrugat Adrià

El Poblenou (Barcelona), 45 anys

Soc una noia de 45 anys amb diversitat funcional. Cada cop m'adono que em costa més fer les coses. De vegades penso "avui he de fer diferents coses" i, quan arriba el moment, no les faig; és com si el meu cap anés més de pressa que el meu cos.

De vegades em costa acceptar que ja no soc aquella persona que amb 20 anys tenia molta vitalitat. Sempre he estat una persona molt activa i no em cansava mai. Fa uns anys portava una vida molt més activa.

M'ha agradat sempre fer esport quan estava angoixada i per conèixer gent.

També competia els caps de setmana; ara prefereixo descansar i recuperar-me per arribar amb forces per treballar durant la setmana. És clar que em faig gran.

D'una banda, fer-se gran no m'agrada, perquè veig que no puc fer coses que feia abans o em costa molt, però, d'altra banda, fer-me gran

també m'ha donat uns coneixements i una experiència que em permet ara, amb els meus 45 anys, acceptar els canvis millor, i això, a vegades, m'ajuda emocionalment.

Cada cop tinc més dolors. Per exemple, les cervicals, l'esquena...

Em costa més dormir; com que no descanso bé, em costa ser productiva de dia.

De vegades se m'obliden coses tan òbvies, coses del dia a dia.

Em costa més moure'm i de vegades m'he d'esperar un moment i tornar a fer el moviment.

Fer anys també és positiu. Tinc molta més experiència. Ara soc capaç de dir que no a coses que no m'agraden.

Ara farà cinc anys vaig decidir fer un canvi a la meva vida; això m'ha permès ser molt autònoma. He perdut els pares i persones estimades; això m'ha fet molt més forta per continuar endavant.

Fer-me gran no em fa por.

La vellesa

Carme Benvanet Mas

La Barceloneta (Barcelona), 90 anys

La paraula vellesa està relacionada amb la saviesa. Quan una persona arribat als 80 anys, ja ha arribat a gran.

Aprofitem, doncs, la nostra experiència per ensenyar els que al nostre darrere vindran. Per anys que anem sumant, sempre hem d'anar endavant i fer moltes activitats, perquè és bo per a la nostra salut, per exemple, anar a caminar i també a ballar en els centres cívics que tenim al nostre barri, per comunicar-nos amb els nostres veïns i passar una bona estoneta. Als centres cívics s'hi fan moltes activitats de moltes coses: per exemple, cantar havaneres, i també fer teatre és molt divertit.

Així doncs, fem servir la nostra experiència i no ens enfonsem mai, que complir anys és el més "IMPORTANT".

La vellesa és bella

Xesca Miró Caudet

La Nova Esquerra de l'Eixample (Barcelona), 71 anys

La vellesa és una història viscuda que, com el vi negre, es beu en glopets petits. De tant en tant et pot deixar una mica d'aspror a la boca.

Assaborir aquest vi, en cada minut del pas del temps.

Compartir aquest temps amb la paraula de l'altre enllaçada amb la teva. Mentre la copa se'ns va buidant i la mort ens va arribant...

La vellesa és sàvia

Pilar Viñeta Bellapart

Les Corts (Barcelona), 69 anys

—On és la vella? —demana en Magí.

La vella és asseguda al seu balancí, al racó de la cuina, a la vora del foc.

En Magí s'hi acosta i li demana si li ha cosit els pantalons. La vella li diu que ja els té a punt, són damunt el llit. Ell va a buscar-los després de dir-li: “Gràcies, guapa, preciosa...”.

Sí, jo ja sé que em diuen vella. Els sento. I què! És el que soc. Però ells no saben que els anys m'han fet sàvia.

Faig nosa, però encara em busquen: per sargir mitjons, explicar receptes de guisats... I tantes coses més.

Tinc la capsa de fotografies a la falda, les miro. El veig a ell, el meu marit, enyoro la seva companyia, sentir la seva veu quan em deia paraules dolces. Encara feia goig quan se'n va anar. Una llàgrima se m'escapa i em mulla la galta; de pressa agafo el mocador de la butxaca del davantal i me

l'eixugo. Recordo cada moment viscut, amb alegria; jo, la vella, soc feliç amb els meus records.

De sobte sent la veu de la Laia, la seva neta, que li demana suport.

—Em pots ajudar a fer un treball d'història? És que és l'època que tu has viscut i em pots explicar amb tots els ets i uts tot el que va passar i de ben segur que trec un excel·lent.

I jo a poc a poc començo a comentar la meva vida, la meva història, la que vam viure molts i molts que ja no hi són.

Ella escolta tot el relat molt atenta. De cop, alça la mirada, em mira amb els ulls negats i em diu: “Ets un àngel. Ets el nostre àngel. Què faríem si ens faltessis?”.

La vellesa i la saviesa van de braçet

David Lunaro Martos

El Congrés i els Indians (Barcelona), 44 anys

Mirava passar el temps; mirava el rellotge penjat al menjador de casa seva com tocava les tres de la tarda. Fora feia fred i a la llar Inés se sentia confortable al cantó de la vella estufa de butà. Ella teixia un jersei de llana per al seu besnet Luca, mentre esperava el moment de tornar a abraçar-lo, de sentir aquella tendresa. Alfa i Omega es trobaven en aquell instant, la més gran i el més petit de la família. Un amor generós per part de tots dos, una unió molt especial.

Inés era una persona molt afectuosa, atenta i afable amb tothom, una dona vinguda d'Andalusia durant els anys cinquanta que havia fet arrels a Barcelona. De les converses entre ells n'hi havia per sucra-hi pa: l'una li explicava coses de quan era petita, coses que feia al poble, de com era casa seva, a quins jocs jugava amb les amigues i amics, i l'altre li parlava sobre els dibuixos animats que veia, els cromos que

col·leccionava o li cantava les cançons de heavy i rock que escoltava cada dos per tres.

La memòria ja començava a fer fallida, però veure els seus éssers estimats li donava vida i aparcava, per un curt període, aquestes llacunes que cada vegada eren més freqüents. Preparar el dinar per a la família era la seva màxima il·lusió, la seva joia, el seu regal, li alegrava l'ànima i la feia sentir que era vàlida. La vellesa i la saviesa anaven plegades i ella sabia que més d'hora que tard aquests rècords s'apagarien. Vella i bella alhora, quina bonica i fantàstica associació ens presenta aquesta etapa de la vida.

La vellesa!

M^a Mercè Mínguez Martínez

Ciutat Vella (Barcelona), 69 anys

No sé si sabré explicar el que sento dins meu. Es podria dir que tinc sentiments contraposats i se'm presenta una dualitat. Per un costat, ets en aquest punt on sents que la vida arriba a l'ultima etapa i les pèrdues es fan notar, tant físiques com dels éssers propers i estimats; per l'altre costat, l'arribada d'éssers nous (família i no família) fa que la vida que tens ara s'enriqueixi, però també amb la por de no saber si sabràs entrar en les vides que van apareixent en el nou camí començat.

Crec que per viure aquesta vida hem d'estar oberts a tot i a tots, no ser egoistes ni pensar que nosaltres tenim la veritat només pel fet que tenim més anys i tenim més experiències i tenim la raó i som el centre. S'ha de saber escoltar.

No sé si això és un microrelat tal com s'entén, però sí que és un pensament íntim de la vellesa.

La vellesa, etapa màgica de la vida que hauríem de compartir

Diego Chica Jurado

Sant Gervasi - la Bonanova (Barcelona), 70 anys

Una persona té una vida plena d'etapes diferents i apassionants.

Un denominador comú d'aquestes etapes és l'esforç, que serà la base per aconseguir una vida positiva i interessant.

Naixem i fem l'esforç d'aprendre a menjar, parlar, caminar i adaptar-nos a un entorn nou de persones i espais.

Acoblar-nos de manera natural a la nostra família també és un esforç.

Estudiar, un esforç que ens obliga no sols a aprendre, sinó també a decidir quin ha de ser el nostre futur professional.

Un altre esforç és la cerca d'ocupació, on desenvolupar el nostre talent, buscant no sols una retribució econòmica sinó també un

reconeixement personal i social.

Trobar a la persona amb la qual crear una família i mantenir-la és un esforç important.

L'esforç d'acceptar que ens fem grans.

En la nostra vida hem anat combinant l'esforç de superació, amb moments d'alegria i de tristesa.

Quan arriba l'etapa de la vellesa, que cada persona relaciona amb una edat diferent, només hauríem de pensar en un esforç que ens cobreixi la nostra futura vida.

L'esforç que hauríem de fer és viure la vida de manera diversa i plaent, pensant en un mateix, però fent tot el necessari per evitar la solitud.

Fer les coses que volíem fer i no hem fet, relacionar-nos amb la família i amb amics nous i antics, participar en activitats i, sobretot, cuidar-nos ha de ser l'esforç.

La vellesa és una etapa molt rica de la vida i no podem desaprofitar-la ni oblidar-nos de totes les coses que ens ha d'aportar.

La vellesa, font d'experiències i saviesa, és també una etapa dolça de les nostres vides que hauríem de compartir amb el nostre entorn i sobretot amb persones que es troben en aquesta mateixa etapa màgica de les seves vides.

Les mans

Aurora Martínez Sánchez-Pajares

La Font de la Guatlla (Barcelona), 58 anys

Els seus peus sempre anaven a aquella escala on cada dia podia contemplar com aquell home de cabells enfosquits colpejava fort la fusta. Sempre asseguda, fes fred o fes calor, aquella persona treballava sense parar amb un gran esforç. Les seves mans es veien fortes, però a la vegada plenes de ferides.

La seva filla, aquella noia, s'havia convertit en dona i aquell home que treballava tan fort ja no podia fer-ho. Eren molt a prop quan estaven a l'escala, però a la vegada estaven molt lluny l'un de l'altra.

Ara ella, una dona en la seva pròpia família; ell, un home gran. Ja no estan tan lluny, sinó que estan més a prop l'un de l'altra, cada dia gaudeixen del moment.

Els dos estan junts, agafats de les mans; aquelles mans ja són una, no dos. Ell marxa, però sempre, en el meu record, estarà amb mi.

Els millors temps són els últims que hem viscut junts, no hi ha hagut soledat en la teva vellesa sinó, tot el contrari, apropament entre tu i jo. Sempre estarem junts, pare.

L'hora de les postres

Xavier Ibáñez Jofre

Diagonal Mar i el Front Marítim del Poblenou
(Barcelona), 64 anys

Dotzenes de tardes melangioses en el menjador del Manel. La d'avui, quan acabi el dinar, en serà una més.

—Prou temps...

—I tant que n'hem viscut. I el que ens falta!

—Ens hem fet grans.

—I experts i decidits. Vull pensar que savis.

—Però també més esquerps, fràgils...

—Els teus primers records?

—La neu, caient a poc a poc darrere la finestra, i alçat en braços de la mare, l'any 1962.

—Com si fos ahir, recordo quan tots tres fèiem castells de sorra a la platja, amb les cosines d'Horta.

—Vam créixer ràpid i amb poques coses, al capdavall. Vam jugar molt...

—Jo no entenia que algun dia deixariem de córrer i d'anar per terra!

Retiren els plats. Ell s'aixeca i se'ls emporta. Torna amb dues copes fredes i d'un vermell vibrant.

—Vam ser joves, i després adults: l'amor, la feina...
—La botiga, tu fent de tot i a totes hores. Tu i la Laura, tan especials. Els meus estimats nebots.
—Fer de mestra et va ensenyar molt. Com t'agradava! Amb l'Antonio, en canvi, tot et va ser més difícil.
—Coses bones, coses dolentes. Hem tingut sort, i també desgràcies.
—Quantes coses apreses, quantes de viscudes, tanta gent coneguda i estimada.
L'Elvira... Ai! Pobrissona, massa jove... Sempre hi serà, tanmateix.
—Sí, sempre.
—I va arribar el retir, que vivim prou dignament.
—Amb menys agilitat, això sí. La teva hepatitis, la meva artrosi. Segueixo?
—Però sempre ens hem fet costat! La canalla que vam criar i veure créixer, i ara hem après a fer d'avis.
—La vellesa!
—La bellesa, amb be alta, de bell.

La Maria li somriu i estreny la mà del Manel. Amb l'altra agafen les culleretes. Tenen davant un sorbet de maduixa, dolç i àcid. El dinar dels germans arriba a les postres. Xarrupen en silenci.

Lloraré mañana

Dolores López Gracia

Horta (Barcelona), 82 años

Salgo por la puerta del jardín. Mientras lo atravieso me pregunto qué sentido tiene venir día tras día sólo para permanecer a su lado como una silla ante la mesa. La boca y la garganta secas de tanto hablar sin obtener respuesta.

Trato de evocar tantos momentos vividos juntos. Ella los ha borrado de su memoria. Me ignora. Vive rodeada de seres del pasado, fantasmas que yo no puedo ver y que, sin embargo, son tan reales para ella. A veces, cuando la oigo balbucir algunas palabras, creo que van dirigidas a mí. Me equivoco. Elisa sigue instalada en su caótico mundo, donde yo podría ser su padre, su hijo o el repartidor del butano.

En más de una ocasión he estado a punto de no acudir a diario como el que tiene una obligación. No puedo. Una fuerza misteriosa arrastra mis pies conduciéndome a ella. ¿O acaso me lleva el corazón?

La recuerdo alegre, dando ánimos a cuantos la rodeábamos, siempre con la sonrisa dibujada en su rostro. ¿Cuántas veces le hice la pregunta que

me hacía a mí mismo? ¿Cómo puedes vivir momentos tan tristes sin dejar de sonreír? “Ya lloraré mañana”, era su respuesta.

Volveré mañana, pasado mañana, todos los días. Pulsaré el timbre, franquearé la entrada. Como el que anda perdido en un laberinto, buscaré a Elisa. La buscaré por los pasillos, salones y todos los rincones de esta enorme antesala del más allá.

Su silueta se recorta delante del ventanal, de pie, con las piernas ligeramente separadas, el cuerpo oscilante y abrazada a una rana verde de peluche. Avanzo hacía ella, me inclino, levanto suavemente su cara y la beso con calidez. No hay respuesta, ni un gesto de emoción. Sólo su eterna sonrisa de niña. Pasado, presente y futuro se han fundido en el universo de Elisa. Ya no tendrá un mañana para llorar, lo haré yo por ella.

Lluna i més

M. Carme Pérez Preciado

La Nova Esquerra de l'Eixample (Barcelona),
75 anys

A la Julia sempre li han agradat les ciències. Un dia, en una Festa de les Ciències, va trobar uns astrònoms que observaven el Sol. Hi va quedar enganxada. Mirar fotos d'astrofotografia li encanta, però pensa que el que no pot fer sempre és mirar: ha de participar-hi.

Cop de cap i es compra un telescopi intel·ligent. És l'estiu, comença i, a l'inici, no s'aclareix amb la connexió, però és tossuda i demana ajuda a un savi de l'associació (n'hi ha uns quants i s'han d'aprofitar!). Al final se'n surt, amb la connexió, però ara toca fer els objectes del cel. A mitjans de juliol puja al Pirineu francès.

Una nit es posa un ultimàtum i diu: "Avui, la Lluna". Connecta l'aparell, enfoca, no surt res, amb un joystick remena a dreta, esquerra, amunt, avall, però res. Hi insisteix diverses vegades i res, però és tan tossuda que en un moment donat, com un llampec, apareix la Lluna en el visor, en quart creixent, una mica rosada, preciosa!

Cop de llampec al cor, amor a primera vista i del bo, dels que no fan patir ni varien amb el temps. Fa la foto: és impressionant, el cor li batega d'emoció. Ha capturat la Lluna... Ja la pot penjar al xat, no s'ho creu!

Ha estat l'inici d'una passió pel cel profund, el Sol, la Lluna, els estels, etcètera. La Julia és sènior, però renuncia a l'edatisme que imposa una part de la societat. Es diu a si mateixa que el que importa és la il·lusió de fer aquestes fotos tan magnífiques del cel. Ara és una apassionada de l'astronomia, malgrat el pas del temps. Ella va enviant les seves astrofotos al xat de l'agrupació i participant, sempre que pot, en tot el referent al cosmos. Així continua aprenent la ciència de l'astronomia.

L'onada

Maria Teresa Prats Margalef

Esparreguera (Barcelona), 77 anys

Una ja fa anys que ha deixat la joventut enrere, però se'm fa difícil acceptar-ho. Soc a la platja intentant sortir de l'aigua. Allà on trenquen les onades la sorra no és ferma i em dona problemes perquè els peus se m'ensorren. Un noi d'una joventut insultant m'ofereix ajuda i jo la declino.

Què s'ha pensat! Arriba una onada més forta que les altres, em fa caure i se m'emporta cap dins amb una bona rebolcada. El mateix noi d'abans em rescata del mal pas, cosa que li agraeixo amb un "gràcies" avergonyit

Luz de arroz

Mary Akemi Higa Castilla

Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), 41 años

Aquella noche yo lloraba desconsolada en mi habitación. De cuclillas en el suelo, al lado de la ventana, me preguntaba: “¿Por qué me tiene que pasar esto a mí, y justo ahora?”. No encontraba respuestas. Hasta hacía poco todo parecía más fácil. Antes era feliz. En ese momento levanté la mirada. Con los ojos aún llorosos, no podía creer lo que estaba viendo. Corrí el visillo de lino, me limpié rápido con las mangas de mi blusa y, sí, era justamente lo que creía haber visto: una inmensa bola de arroz fluorescente iluminaba el cielo negro.

Un aroma dulzón y tostado inundaba la cocina. Yo prestaba atención a cómo sus manos arrugadas y con pequeñas manchas marrones amasaban la harina de arroz en un gran cuenco de acero.

—De esta forma, ¿lo ves? —dijo Nobu, mientras sonreía.

—Hay que rellenarlos todos con algo dulce, abuela. Sin relleno no me gustan; no tienen sabor.

—Hay que hacer de ambos, ¿de acuerdo?

—¿Y si agarro uno sin sabor?

—Te lo comes nomás. No todo puede ser dulce.

Huérfana a los 10 años, casada a los 16, tres de sus seis hijos eran discapacitados, y aun así trabajaba con ellos en el restaurante que era su sostén. Su hija menor, que padecía esquizofrenia, era la cocinera estrella. ¡Qué agilidad para manejar las sartenes! Definitivamente, eso también lo había aprendido de su madre.

Poco a poco la presión que sentía en el pecho se fue disipando. Recuperé la fuerza en mis piernas y tuve el impulso de ponerme de pie. Tal vez el hecho de que Paul terminara conmigo no era lo peor del mundo. Y que me criticaran en el trabajo públicamente tampoco lo era.

Mai és tard

Maria Ramon Domínguez

El Guinardó (Barcelona), 29 anys

La iaia Elisa viu a Galícia. Va marxar, ja fa dotze anys, fugint dels records d'una ciutat on va haver d'acomiar-se de la filla. Barcelona era casa seva i ara és només el lloc on viu la seva neta, la Sunieta.

Fa dotze anys ella era jove; ella s'hi veia, almenys. Passejava pel Guinardó, rampes amunt, escales avall. Portava la casa i portava els números de l'empresa del seu marit. Ell també hi falta ara.

No ens posem tristos. Seguim.

Galícia és la seva terra. Va tornar-hi, va comprar-se un pis i va començar a sentir que es feia gran. No, home, no. No va ser de cop. Primer una mica l'esquena, que no vol que faci rentadores, després una mica la vista, que no li deixa llegir el diari. "I qui vol llegir el diari? Si són tot males notícies!" La Sunieta, la Sònia, l'anima molt quan la visita. Cada dos mesos. Sopes de lletres amunt, empanades avall. Ella és l'únic que li queda.

L'únic que li queda...? A la iaia Elisa li queda molt. Li queda el gust pel menjar: croquetes, pop, filloas... I l'interès per la política! O no, iaia? "Ahora quieren dejarse más dinero en armas, lo que faltaba."

En canvi, ella, asseguda al seu sillón, sent que no li queda res. No té bons ulls per mirar la tele, no té cames per ballar la Dúrcal, no té prou memòria per cuinar amb paella...

Un dia, amb el poc que li quedava, va agafar un taxi tota sola fins a la residència del mirador. I estava tot allà! Tot el que havia perdut.

Les notícies? Les hi llegeixen. La música? La hi toquen en directe. I, sense agafar cap paella, té un plat de percebes tot per ella. Bé, i per la Sunieta, que va molt a veure-la.

Marta y su nueva vida

Isabel Barjacoba

Sant Martí (Barcelona), 77 años

Marta vio su reciente jubilación como una liberación y un renacer. Era consciente de que no podía evitar envejecer; pero, de lo que sí estaba plenamente segura es de que no quería vivir una existencia vegetativa, dejando pasar los días de modo paulatino y sin expectativa alguna.

Precisamente, la jubilación le proporcionaba más tiempo para sí misma y por ello quería hacer cosas que no había podido hacer, por falta de tiempo, en sus años como trabajadora en la fábrica.

Lo que tenía que hacer es organizarse, porque las ganas de hacer cosas diferentes las tenía muy claras.

Así que no quiso perder ni un día más. Resuelta a empezar una nueva vida, fue a inscribirse en el casal del barrio. Allí estaba segura de que encontraría respuesta a sus inquietudes y deseos.

Cuando vio el plantel de cursos que allí se impartían, rápida decidió empezar clases de escritura creativa, poesía y teatro. Estos le proporcionarían nuevas amistades y unos conocimientos que deseaba y esperaba para llenar los próximos años de su vida, una vida enriquecedora y plena.

También tenía un sueño desde hacía mucho tiempo: ¡publicar un libro!

La lectura era su pasión, de ahí que el escribir también hubiera sido otra de sus aficiones, y por eso tenía ya pequeños relatos, apuntes, etc. Todo ello le permitiría llevar a cabo su sueño.

¡Marta se sentía más feliz que nunca y llena de vida!

F I N

Matrimonio

David Sagnier Rivière

Sarrià (Barcelona), 61 años

Entre bésame y pésame, una vida.

Memoria histórica y reconciliación

Jeffrey Abé Pans

La Marina de Port (Barcelona), 36 años

Leoncio Nguema y Luis Báguena se conocieron en la Guinea Española.

Eran momentos de conflicto, ya que la población guineana luchaba para liberarse del yugo colonial español.

Leoncio era un militante de la Cruzada Nacional de Liberación de Guinea Ecuatorial. Luis, en cambio, era un guardia civil destinado en Santa Isabel que detestaba a los nacionalistas guineanos que, como Leoncio, exigían la independencia de Guinea Ecuatorial. Ahora, muchos años después y por circunstancias de la vida, se está produciendo un reencuentro excepcional: Leoncio y Luis conviven en una residencia de ancianos madrileña.

Los protagonistas son los mismos, pero el contrato social ha cambiado.

El franquismo colonial ha dado paso a la justicia social de un Estado de derecho.

Además, la tercera edad ha cambiado su visión del mundo. El odio visceral que un día existió entre ellos ha dejado de existir y ahora, conscientes de su vulnerabilidad, se apoyan mutuamente en la etapa final de sus vidas.

¿Dónde ha quedado el racismo del sistema colonial?

Leoncio y Luis comparten habitación amistosamente. Cada noche rememoran los momentos que les tocó a vivir durante el proceso de descolonización de Guinea Ecuatorial: las primeras elecciones presidenciales, el golpe de Estado fallido, la evacuación de la población española, etc.

¡Qué importante lo que les tocó vivir! ¡Y qué poco se sabe de todo aquello en este país!

La vejez ha otorgado el don supremo de la sabiduría a Leoncio y Luis, de tal manera que ambos pueden mirar al pasado sin rencor.

Esta mañana, Leoncio ha pedido hablar con Esperanza, la trabajadora social de la residencia.

—Doña Esperanza, a Luis y a mí nos gustaría visitar un instituto para conversar con los estudiantes. Creemos que nuestra historia puede inspirar a los más jóvenes.

Mi querida amiga

Carmen Angumba Criollo

Nou Barris (Barcelona), 64 años

Caminaba por las calles de la ciudad a paso lento y pensativa, disfrutando de la lluvia que caía en mi rostro. De repente, al mirar un pequeño parque, me dirigí hacia un banco donde se encontraba una amiga mía. Sonriendo, le dije: “Hola, ¿qué tal? ¿Cómo va la vida? Hace años que no nos vemos”.

Empezamos a conversar y a recordar nuestra niñez y juventud. Ella, con una sonrisa en los labios, me dijo:

—Ya llegamos a la edad de oro, la vejez. Donde, aun con la sabiduría adquirida por el tiempo, no nos valoran. A veces pasamos desapercibidas, nuestros consejos son de otra época, no como la de hoy, en la que la juventud ya lo sabe todo. Donde las canas, con su brillo plateado, queremos cubrir y la soledad se acentúa. Donde, por cosas del destino, somos una carga para la familia. A menudo, la edad no la decimos o con orgullo la delatamos, por los cuidados que nos otorgamos con la alimentación, el ejercicio, la salud mental y espiritual, los viajes que hemos disfrutado (o no),

las relaciones con amigos o parejas y los hijos, si hemos decidido tenerlos. Mientras ella hablaba, mi mente pensaba: “Creo que he pasado por muchas tormentas y he sido como un diamante pulido, para brillar y tener luz propia. Y, a pesar de la experiencia vivida, mantengo la actitud de una joven, me visto y arreglo con colores vivos que me dan vitalidad y alegría”.

En ese momento mi amiga me recordó que su hijo había partido a un viaje largo para no regresar nunca más. Sus ojos se humedecieron y dijo:

—Los hijos son los que tienen que llevar a los padres al cementerio, no ellos a sus retoños. Las lágrimas brotaron de mis ojos y nos despedimos para siempre.

Naturaleza y amor

Dionisia Serrenes

La Vila de Gràcia (Barcelona), 90 años

Qué bonita es la primavera: el campo se pone verde y florido. Los pájaros comienzan a hacer sus nidos de amor. Las mariposas van de flor en flor. Y todo resplandece, hasta tú te pones guapa. Es entonces cuando llega el primer pretendiente, el primer amor, y el mundo es maravilloso. El primer beso te fue robado: ¡qué vergüenza!, ¿nos habrán visto? El tiempo pasa felizmente y entonces con el verano llega la boda. El camino se recorre con amor, sacrificio y bendiciones. Cuando somos dos, unidos por la fe y la esperanza, llegan los hijos, la alegría del hogar. Transcurren los días y llega el otoño y... ¡cuánto nos costó subir la montaña y qué deprisa fue la bajada! Al final llegó el invierno y, cogidos de la mano, en sus últimas palabras, con la voz entrecortada, dijo: “Mi vida, te quiero”. Así se despidió de mí después de 58 años de feliz matrimonio: ¡qué suerte he tenido!

Amapol

Navegant per la vida

Maria Pilar Recha Daban

Navas (Barcelona), 89 anys

Estava esperant el dia que radars anunciés que ja es podien escriure els microrelats que cada any ens proposa; han de tenir a veure amb històries sobre la gent gran. Jo estic a punt de complir 90 anys i crec que estic dins d'aquesta franja. Tot i això, cada dia aprenc coses noves que ignorava, fins i tot de joves que ens ensenyen com emprar tècniques modernes per poder demanar qualsevol document que necessitem per anar seguint el dia a dia de la nostra vida.

Cita prèvia per demanar hora per a la infermera i per al metge; també cita prèvia per al gestor del banc; anar en compte quan vas a retirar diners perquè sempre hi ha algun espavilat que et vigila. Ah! Si ja tens edat de jubilar-te, preparat! A una amiga meva l'hi van donar dia i hora en una oficina fora de Barcelona. És clar, tants impediments et porten a demanar ajuda a fills o parents perquè si vols fer-ho tu mateix et crea impotència i fa que et sentis inútil.

I això no és tot, però, és clar, els meus anys fan que moltes coses no les recordi i, per això, (almenys, jo) sempre porto una llibreteta i un boli a la butxaca per apuntar les coses que fan falta a casa, aquella amiga que veuré la setmana vinent, les acompanyants que envia l'Ajuntament, les senyores de la neteja, etc. Seria impossible recordar-ho tot.

I, si ho pensem bé, no deixa de ser una classe d'escriptura: fa que les mans i el cervell treballin constantment.

I, si no hi ha res de nou, fins al proper any!

¡Ni en mis mejores sueños!

Claudia Raya Ruíz

Horta (Barcelona), 65 años

¡María, coge esa maleta! No, no esa; la roja. ¡Oye, solo hay dos y has elegido la que no es! Gracias. ¡Bien, vamos a seguridad!

—Aparatos electrónicos en una bandeja aparte, por favor. ¡Rápido, vayan pasando, vayan pasando! ¡Señora, la chaqueta y las botas en la bandeja!

¡Uf! ¡Qué estrés! La maleta, la chaqueta, las botas, la tablet... Pero, ¿qué está haciendo Luisa? ¿A dónde va? ¡Oh, no, le van a revisar la maleta! ¿No han visto su cara de bonachona? ¿Qué significa eso de “revisión aleatoria”? ¡Vaya, y justo le ha tocado a ella! Eh, María, Paula, tenemos que esperar a Luisa. Vamos a recoger nuestras cosas y a refugiarnos en una esquina.

Lola se acomoda en el avión y un profundo suspiro escapa de sus labios. Con él, libera un poco de ese regimiento de mariposas que se había instalado en su estómago antes de salir de casa. Sabe que no se dormirá; se lo dice el ligero

temblor de sus manos y el movimiento inquieto de sus pies. Sin embargo, cierra los ojos.

La imagen de Bruce Springsteen se dibuja en su mente y una sonrisa amplia ilumina su rostro. Recuerda su habitación de joven, un verdadero santuario dedicado al Boss en forma de pósteres, fotos, casetes, camisetas estampadas y carpetas forradas con sus canciones favoritas. Luego vinieron los hijos, el trabajo, los malabarismos económicos.

¿Quién le iba a decir que, ya con la piel surcada por años de experiencias acumuladas, las manos retorcidas como troncos de olivos y el cuerpo crujiente, le llegaría la oportunidad de viajar por el mundo para asistir a los conciertos del mejor músico de todos los tiempos?

Hoy, María, Paula, Luisa y yo vamos a Múnich. Es mi primer concierto. Después vendrán los de Mánchester, Berlín, Milán...

Ni un disparo

Javier Mauricio Garavito Bueno

La Vall d'Hebron (Barcelona), 39 años

Para Ferdinand, los últimos días de marzo solían venir acompañados de una profunda nostalgia. Difícil entender que los colores y el sol de primavera entristecen a una persona. Las razones provienen de un pasado lejano que, en vez de olvidarse, carcome su conciencia. Resulta que su vida se detuvo demasiado pronto: decisiones ajenas a su entendimiento lo llevaron a una guerra lejana. Con cara de niño y la edad de un hombre, no comprendía por qué tenía que irse a lejanas tierras, pero obedecía (su padre así le enseñó).

Nunca disparó, tuvo la suerte de permanecer en un sitio que no interesaba, solo observaba el vasto horizonte, por donde los generales sospecharon que vendría el enemigo que nunca llegó. En su ingenuidad creyó que la guerra no era nada, había tiempo de narrar en cartas su aburrida rutina de ser soldado en tierra olvidada. Escribía porque no tenía a quien leer.

Tenía su uniforme impecable, como si llevara unas horas en esos ajenos campos; el frío iba a terminar, así se susurraba en el batallón. La guerra terminará cuando se derrita la nieve. El rumor primero se hizo increíble, y por increíble se convirtió en una noticia feliz. Ferdinand volvería a casa en el mismo tren que lo alejó de su amor. Las ansias de un largo viaje fueron adornadas por las flores y el azul hermoso, cada vez la colina que lo vio crecer se hacía más nítida.

Las flores más bellas no podían adornar las ruinas del terror: las bombas que no cayeron en su batallón arrasaron las casas por donde creció. Y el tiempo se detuvo, en su memoria, en el corazón; pero el tiempo a su cuerpo no perdonó.

Nirvana

Siempre hay un principio y un fin

M. Carmen Herminia Lluch Lore
San Ildefons (Cornellà de Llobregat), 73 años

Una parte de la planta, al poco tiempo de estar en la terraza, empieza a crecer erecta, apoyándose en la barandilla, donde va enredándose formando unas curiosas formas y esperando cada día sus mimos y su ración de agua, más ansiada durante el periodo estival que en épocas frías. Sigue su trayectoria y alcanza la pared, a la que se adhiere haciéndola suya y en la que empieza a trepar cada vez más alto, siempre ávida de luz y sol. Pasa al balcón del piso colindante, donde un matrimonio malhumorado le recorta el crecimiento, lo que hace que, durante un tiempo, se estanque sin continuar su pretendida expansión. Continúa así una larga temporada hasta que le va faltando parte de su aporte de la ya gastada tierra y empieza su lenta agonía. Alguien intenta sanear sus hojas para alargarle la vida, pero lo que le ocasiona es la decadencia total, que hace que se marchite y que, seca, se deshagan de ella.

“No te lamentes por envejecer, es un privilegio negado a muchos”

Carmen Iniesta Serrano

El Poble-sec (Barcelona), 86 años

Como un soplo me ha llegado la vejez, era la reina del vergel, caminaba bastante bien, no como ahora, me puedo caer, mucho cuidado he de tener, he cumplido más años, sufro más daños, es natural.

Vivo en mi casa solita, a veces me pongo a rezar, pido a Dios, entre otras cosas, que me pueda animar. Escribo, leo, algunas veces me pongo a pintar, cuando me acompañan salgo a pasear; me cuesta arrancar, en la calle me distraigo, siempre hay algo que mirar o algo que comprar; llego a casa buscando el sillón para descansar, me preparan la comida y no paro de controlar, no lo puedo evitar, adelante quiero llegar, no quiero desesperar, deseo presumir de lo bueno —creo— que hay en mí, en pintar, escribir, que los míos vean que soy feliz.

Viviré el día a día, daré gracias a Dios, Él es quien me guía.

Dejo atrás los sinsabores, me distraigo, escribo poesías, de la naturaleza, del mar, de mis sentimientos y amores.

Suelo ir al casal, para distraerme y poderme animar, ver a las amigas y poder charlar. Hay personas muy buenas, que nos ayudan y hacen lo posible para que vayamos con ilusión, lo pasamos muy bien, nos olvidamos de las penas, salimos muy contentas.

Hoy mandan en mí mis hijos, órdenes dan, algunas veces estoy de acuerdo, otras no, me tengo que callar y también resignar.

Antes los padres cuidábamos de los hijos, ahora por los adelantos y las circunstancias no siempre es posible, “lo tenemos que comprender”.

No vull perdre més temps

Montserrat Saboya Navarro

Sant Antoni (Barcelona), 67 anys

El dinar dels nets i les vores dels seus pantalons, que aquests nens no paren de créixer; les cites al CAP, per desgràcia cada vegada més freqüents; les hores escoltant les queixes telefòniques de la filla, cansada del marit, mentre jo espero, en va, que un dia es decideixi a separar-se'n; la casa, de què continuo ocupant-me sola, tot i que amb menys lleugeresa que fa uns quants anys. Perquè en Tomàs mai ha cregut que ell també n'era responsable i jo ja no tinc força per reclamar-li-ho. Com tampoc mai he tingut el valor de deixar-lo. Passen els dies, les setmanes, els mesos, els anys. Era això la jubilació?

Jo somniava esgotar el meu temps entre l'aula de teatre, el club de lectura, el taller de gimnàstica suau, potser d'aiguagim, l'IMSERO, el dia de l'espectador i els cafès amb les amigues.

Un dia d'aquests faré la maleta. Al Tomàs i a la filla, que els bombin. Mai no és tard. El temps que em quedi serà només per a mi.

Només paraules

Yolanda Huerta Luque

El Poblenou (Barcelona), 55 anys

Són temps complicats per a la vellesa. La raó és que una part de l'abecedari està confús. No us amoïneu, resten 284 paraules per explicar-me.

La primogènita A valora la bellesa amb B alta i és lògic perquè són companyes inseparables.

La conciliadora C creu que no són dues paraules tan Desiguals, que no són termes Excloents. La filòsofa F escoltant això de boca de la seva predecessora, es pregunta com definir la bellesa. Que no ho és l'experiència? Que no és més dolça la fruita madura? Que no es necessiten les dues per existir?

Gràcies a aquestes reflexions, la impacient I s'exclama perquè no veu on és el debat. N'hi ha per a tots els gustos, oi que sí? Doncs que totes les lletres callin ja! La J no vol callar. El que vol és jugar i ballar i tots els verbs que vulgui del diccionari; no hi ha edat per conjuguar-los.

La L diu que vol lluir-se en totes les etapes de la seva vida de lletra, des de la lletra més refinada

d'un pergamí, passant per la lletra de pal d'un nen, fins a la més sofisticada que doni la intel·ligència artificial. Ja es veurà, ella pensa gaudir de tots els moments.

Manté la mateixa opinió la M: que més és més. “Com s'agrada! Sis emes en una frase!”, renega la N, sempre tan discreta. Res a veure amb l'orgullosa O que a ple pulmó afirma que cada dia que passa està més rodona i, amb cada volta que dona, més ganes té de fer-ne de noves i de diferents i de més grans i de més petites. Per fi, la resolutiva R proclama que la solució per poder Tancar aquesta disputa és centrar-se en la nostra Unió, la nostra barreja de probabilitats infinites, les mateixes que ofereix la Vida.

Nueva etapa

Dolors Serrano Moral

Santa Coloma de Gramanet, 45 años

Me sonó el despertador a las cinco, como de costumbre; lo apagué y me levanté para ir al baño.

Me miré al espejo y le sonreí a mi reflejo. “Feliz día de tu nueva etapa”, le dije, y le lancé un beso que previamente había depositado en mis dedos para enviárselo con un cariñoso soplo.

Me di una plácida ducha en la que me abrazó el olor a coco de la pastilla de jabón.

Seguidamente fui a la cocina a disfrutar de un delicioso desayuno: huevos revueltos sobre una dorada tostada acompañada de un café con leche coronado por una espesa espuma en la que espolvoreé canela.

Encendí la radio en el dial de RockFM y esta me contestó con una de mis canciones preferidas, que me transportó al momento en el que la disfruté en concierto en el Palau Sant Jordi, y me puse a bailar evocando ese momento, ahora sin la

preocupación de perder los minutos que me hubieran hecho llegar tarde al trabajo.

Ahora ya estaba lista para salir de casa y disfrutar de los rayos de sol que me acariciaron las mejillas nada más atravesar el portal.

Caminé ocho kilómetros hasta la playa, donde disfruté de ese aroma salado tan agradable. Volví al barrio en autobús. Llegué justo cinco minutos antes del comienzo del taller de escritura del centro cívico.

Sentí los mismos nervios que en mi primer día en la escuela primaria.

Miedo a las páginas en blanco no sentía; pensaba matizarlas y estimarlas igual que había hecho con mis canas, pero estaba nerviosa por las nuevas compañeras de clase, que seguro se convertirían en amigas con las que compartir aventuras, confidencias y sobre todo muchas risas, porque, si de algo sabemos a estas alturas, es de reírnos de la vida y de nosotras mismas.

Parece que va a llover

Elvira Jiménez Quero

Sant Martí de Provençals (Barcelona), 79 años

Me llamo Sara, por fin estoy jubilada y mi vida ha dado un cambio muy grande. Después de quedarme viuda, me quedé hundida y me concentré en el trabajo. Por eso ahora estoy feliz con el cambio pues tengo mucho tiempo libre y puedo dedicarme a cosas que antes, debido al trabajo, no tenía tiempo de hacer, como quedar con mis amigas, y hacer alguna excursión y viajes cortos.

Hoy he quedado con Paula, Irene y Gloria para dar un paseo. Habíamos ido de vacaciones y estábamos pasando unos días en un pueblecito de la Costa Brava de Girona. Después de desayunar vimos que el tiempo estaba cambiando. Había amanecido soleado, pero en un momento se nubló y se oscureció todo y parecía que iba a llover; entonces Paula dijo: “Creo que no podemos ir a la playa, tenemos que cambiar de planes” y, después de pensarlo mucho, decidimos ir a visitar el Museo Dalí, pues

estábamos en un pueblecito cerca de Figueres, llamado Sant Pere Pescador. El museo, como todo el mundo sabe, es una maravilla, tanto por fuera como por dentro. El paseo fue maravilloso, así que agradecemos que el día se hubiera nublado, ya que nos permitió hacer esta visita.

Péiname, abuela

Mayra Elizabeth Laya

Cornellà de Llobregat (Barcelona), 44 años

De pequeña, la Abu decía: “disfruta lo que haces y con quién lo compartes”. Peinaba mi cabello mientras divisábamos el vuelo de las palomas regordetas que vivían en la iglesia del pueblo. Cuanta paz había en sus manos. En la lluvia las ocultaba, pero siempre renacían cada nuevo sol. La vida surge también de la oscuridad; todo esto implica aprovechar el tiempo, amar todo lo que hagamos, cada divino minuto, no importa la edad, no importa el origen, ofrecer techo a los recuerdos y crear sonrisas, colores, sabores, caricias y algarabía en el corazón. Todas esas palabras se mantuvieron en mi adultez y en ellas encontré consuelo cuando ella partió. Después de tantos meses de octubre, la hermosa y cautivadora caída de las hojas en otoño abraza mi sentir, que late fuerte en la luz de la libertad, renaciendo en cada sol de mis mañanas. Y, aunque tocase fondo por la pesadilla de un mal momento, sigo apostando por nuevas experiencias y nuevas campanadas de serenidad, como la abuela me enseñó, en sus nobles canas de sabiduría y paciencia, no hay fin del mundo en mis pensamientos, no hay dolor insoportable, hay

curas para el alma, hay sueños en libertad, destellos de esperanza, manantiales de luz en mi sien, porque si solo tengo esta vida, solo habrá una muerte. Con la diferencia de que esta vida puede ser de muchas maneras sentida, mientras que la muerte es tenebrosidad absoluta. No encuentro otra manera de respirar que no sea el aliento que me atribuyo como parte de la belleza del alma. Con gusto postro mi cabeza al regocijo de nuevas oportunidades, mis pies resbalan en tranquilidad, son el soporte de nuevos caminos y horizontes remembrantes. En cada fecha de su partida, conmemoro la dulzura de la vida y agradezco sus palabras de amor.

Pensaments

M. Lluïsa Giralda Bassols

La Font de la Guatlla (Barcelona), 82 anys

No sé quan vaig començar a fer-me gran; va ser a poc a poc, entre jocs i estudis, quan vaig fer la primera comunió, quan vaig trobar la primera feina, el primer amor, quan em vaig casar i, molt especialment, quan va néixer la meva filla. I cada dia, en despertar, perquè viure és fer-se gran.

Ara no puc fer moltes coses que feia abans, el meu cos ha envellit, però a canvi tinc el que no havia tingut mai: temps. Temps per dedicar a aquelles coses que sempre m'han agradat, però estava tan enfeïnada! Són coses senzilles del dia a dia, les plantes, cuinar sense pressa, llegir, escoltar música, passejar i, per descomptat, gaudir dels meus nets... I no és tant el que fas, sinó com ho fas. Moltes d'aquestes coses les feia abans, amb menys dedicació i, com ho diria?, sense parar-hi atenció.

D'alguna manera, és com si hagués après a estimar. No és que no hagi estimat abans, per descomptat que ho he fet, i molt: a la meva família, als amics... Però ara tinc la sensació d'anar

descobrint cada dia una mica més tot el que m'envolta i sentir-ho molt a prop dins meu. Tant de temps com ha passat i ara el sé aprofitar de veritat!

M'agrada fer-me gran. Perquè és una etapa de la vida que crec que hem d'estar agraïts de poder viure. I mentre la visquem, seguirem fent-nos grans.

Pensaments de vida

Rosa Auferil

El Camp d'en Grassot (Barcelona), 89 anys

Algú diu que a la vida, si estimes, la recompensa és que t'estimin. Aquesta és la meravella de la vida que ens dona la felicitat.

Els rossinyols canten a la vida que sense tu no hi ha vida. Els rossinyols canten i sempre cantaran als éssers estimats, i tornaran.

M'agrada dir que un arbre que cau fa més soroll que un bosc caient, que viu i sent la vida.

Primavera

Maria Teresa Giró Ferran

Vallvidrera (Barcelona), 74 anys

Enguany la primavera està jugant a la cluca amb l'hivern. No ha parat de sortir a destemps, imposant la seva escalforeta, més propera a la de l'estiu que la que li correspon, traient el protagonisme al fred i a la neu que és propi del que la precedeix en el calendari. De cop i volta, es fa enrere i s'amaga uns quants dies fins que li fa l'ullet i torna a aparèixer inesperadament enmig de ruixats curts. És un joc nou al qual ens haurem d'acostumar fins que l'estiu la deturi i reclami per a ell els drets d'hores de sol i de calor sufocant que li pertoquen.

No falla mai, any rere any l'espero darrere el balconet de l'entresol. Puc badar, contemplar i admirar els seus efectes en la mica de jardí de davant de casa. Veig obrir-se les poncelles del cirerer amb la promesa d'una bona collita si no la malmet una sobtada tempesta maldestra. Quan comencin a vermellejar les cireres vindran els ocells a picotejar-les, es barallaran les merles amb els pit-roigs amb una piuladissa que em fa feliç, perquè m'acompanya. Si obro un pam, perquè el sol escalfa els vidres, puc sentir les aromes

intenses de la glicina que s'emparra sobre la pèrgola...

Sento la mateixa joia d'altres temps. Jo també vaig sentir la força de la natura que empeny el camí de l'existència, el papalloneig al ventre que precedeix l'amor i el desig i els fiblons que l'acompanyen. Vaig donar fruits que altres van collir. He participat en la cadena de la vida com una anella anònima més. Ara no em resta altra cosa que esperar el desenllaç, la cloenda del meu trajecte, gaudint dels instants meravellosos que el cicle de la natura em regala. Amb l'esperança que, en renéixer a l'incert avenir, trobi una eterna primavera.

La Pulla, maig del 2024

Fermí Prat Barniol

El Camp d'en Grassot (Barcelona), 85 anys

Ens hem trobat un dia d'octubre, a la T1 de l'aeroport de Barcelona, un grup de persones grans per anar a aquesta regió italiana, amb un viatge promogut per una agència. En total som 23 persones —divuit dones i cinc homes— i, si el viatge és fora de temporada, sempre és compost de gent que acostuma a passar dels 70 anys.

Aquesta proporció de dones —pràcticament quatre dones per cada home— és un clàssic dels viatges organitzats. Això em suggereix algunes conclusions: els homes viatgem amb la nostra companya, però gairebé mai viatja un home sol. Per contra, les dones són molt més inquietes i audaces, i suposo que tenen moltes més ànsies de coneixement i de fer amistats noves. La majoria són vídues, solteres o separades, però no es queden pas a casa. Acostumen a aprofitar molt el viatge. Es fixen en tot i aprenen de tot i de tothom i, al pas que anem, aviat portaran la veu cantant en la majoria de temes importants, però s'ho mereixen, perquè són lluitadores. No és pas

només en els viatges. En multitud d'altres coses, també, són molt més participatives, i no cal que m'hi estengui més perquè aquesta observació donaria per parlar molta estona, però estan reivindicant el seu rol en tots els nivells i afers i se'n sortiran perfectament. No vull pas dir que ho tindran fàcil, ja que el masclisme és un fet ancestral i està, encara, molt arrelat, però joestic convençut que un dia obtindran allò que es mereixen.

Quan sigui gran

Iana Martín Martorell

Sineu (Mallorca), 27 anys

Quan seré gran?

És quan ja no et fan por els llamps? O quan deixes de preguntar “per què” a tot?

Potser és quan la mama deixa de dir-me que gaudeixi mentre pugui, o quan el papa no sospira cada nit després de sopar. És créixer quan ja no plores perquè has perdut una joguina, però sí perquè has perdut alguna cosa que ni tan sols pots explicar?

I si ser gran vol dir deixar de saltar els tolls quan plou? O deixar de pensar que els monstres s'amaguen sota el llit? I si els monstres canvien, es fan invisibles i només viuen dins teu?

Quan sigui gran, seré feliç?

Perquè els grans no semblen gaire feliços. El papa diu que està cansat, no trist, però jo he vist la diferència. La mama somriu amb la boca, però no amb els ulls. I la meva mestra, que ens ensenya a somiar, mai parla dels seus somnis.

Per què els grans sempre diuen que enyoren ser petits?

Si créixer vol dir oblidar com es corre sense motiu, com es crida quan veus un gosset o com es dibuixen arbres blaus i núvols verds... aleshores, jo no vull créixer.

Però, i si créixer també és entendre les coses que ara no entenc?

I si, quan sigui gran, descobreixo que es pot ser feliç d'una altra manera? No ho sé.

Només sé que avui encara soc petit.

¿Qué es la vejez?

Carlos Peruga Pontaque

La Sagrada Família (Barcelona), 66 años

La mariposa que vive unas horas es un estado en la vida de un subir hacía una madurez y también un bajar a los infiernos, puesto que, si no hay vejez, no hay juventud y, si no hay infierno, no hay felicidad.

El amor envilece y a veces quiere escapar, ya no es lo que era antes. Es un estado emocional, por encima del bien y del mal... Se ven las cosas de otra forma, más neutral.

He de aceptar la metamorfosis de la mariposa, su transformación y aceptación, pues lo que era antes ya no será. Sí será, pero de otra forma, pues el pasado me enseña el futuro, he evolucionado.

Vivo el presente como si fuera un regalo y la vitalidad ya pertenece al pasado. Las enfermedades que van apareciendo son una anécdota de este cambio transformador.

Vivo el presente con esperanza y alegría, agotando la incertidumbre de lo que pasará día a

día. Solo puedo dar las gracias por estar en este mundo, y que he ayudado a la vida.

Sigo los preceptos de esta vida y por eso doy las gracias. GRACIAS.

Querida yaya

José Renau Rodríguez de Bustamante
Horta (Barcelona), 67 años

Espero que al recibo de la presente se encuentre Vd. bien. Disculpe que no le haya escrito antes, pero la vida y sus horas me han entretenido más de lo que desearía. En cualquier caso, le envío esta carta para anunciarle un feliz acontecimiento: mi hija ha dado a luz a una preciosa niña a la que han puesto el nombre de Alba. Madre e hija se encuentran perfectamente.

De modo que me he convertido en nieto y abuelo y, por primera vez, escucho el lamento giratorio de la noria del tiempo. Recuerdo la caricia de sus manos arrugadas, su voz calmada, el tarro de cristal con las galletas que llevaban su nombre, la delicia de aquellas sardinas en una cocina pintada de azulete, y el último beso antes de arroparme... Un universo engendrado a la medida del cariño que Vd. me profesaba. Mucho más tarde, fui padre y, mucho después, mi niña (siempre será mi niña...) ha completado el ciclo.

Maravillado, me pregunto qué sostiene este afán de los cangilones por alzar el agua fresca para verterla en las acequias, qué semillas —que

nunca llegaré a ver— se alzarán en tallo, fruto y cosecha. Y siempre me respondo lo mismo: el germen de la estima que Vd. depositó en mí es el agua del río que fluye por mis venas, la misma sangre de esta niña que ahora me mira con ojos atentos de recién nacida, luz que rasga el firmamento de punta a punta para que los astros sigan girando.

Quizás los abuelos servimos para muy poca cosa, como afirman los incrédulos. Pero esa tozudez suya de amar, yaya, es la simiente de una vida que florece de nuevo.

Afectuosamente, su nieto.

Records

Bàrbara Fernàndez Carrau

El Parc i la Llacuna del Poblenou (Barcelona), 46 anys

1990: Cap de setmana a casa teva, el tresor més preuat. Sortir del mercat (pollastre, carn, peix... “Les monedes del peix mai al moneder! Que fan pudor!”), arribar i fer caramels de sucre, escoltar el Barça... Petons i xerrameca abans de dormir.

Obrir els ulls al matí, sentir els ocells i escolar la ràdio a la cuina, on tu ja feies feina. “Son las mismas que alumbraron con sus cálidos reflejos...”, cantaves, i m’encantava sentir-te... Simplement estar amb vosaltres, ajudar-te a cuinar, que m’ensenyessis a fer mitja, em feia sentir feliç.

2017: Gairebé en tens 96. Entro dient: “Iaionaaaa” i no gires el cap, trobo la teva mirada i ja no puc ni parlar... Se’m trenca l'ànima: no saps qui soc... Els ulls se m’omplen de llàgrimes i ni tu ni el meu petit enteneu res. T’abraço, et faig mil petons i només puc dir-te que et trobo a faltar i que t’estimo.

Intentes interactuar amb mi, alguna cosa vols dir, però no aconsegueixes res. “M’estimes iaiona?”, i fas que sí. “Una miqueta o molt?” “Molt”, dius, i em fa un salt el cor.

Mires el petit estranyada. Quan et dic que és meu, fas un mig somriure que m'encanta. Aixeques la mà per tocar-lo i li fas petons quan te l'apropro... i t'abraço amb força i només puc dir que recordis que t'estimo i que et trobo molt a faltar.

No ets tu, no hi ets, però estàs, i fa mal, molt de mal... T'estimo, iaiona meva.

2019: Marxes, ens deixes... Gràcies per l'amor que ens has donat, per les estones amb el petit: sap que l'estimes, que m'estimes i que t'estima... Connexió eterna.

Al nostre cor sempre hi seràs.

Diu el petit: "Un estel més ens mirarà des del cel". T'estimo mil, iaiona, mai et deixaré anar la mà.

Reflexionando

Alicia Bailén Coines

El Poble-sec (Barcelona), 63 años

Paseando entre las calles, buscando caras conocidas y sacando la tristeza escondida; las amigas con sus quehaceres, los hijos con sus familias, y ella entre sus recuerdos sumergida, con la música que la traslada a otros tiempos. Y así pasan los días.

Se decidió a dar un paseo y sus pasos la llevaron cerca de ese mar que tanto la comprendía... Fue retroceder en el tiempo: es lo que hacía en su juventud, reflexionar mirando el mar. ¿Todo termina aquí? ¿O es una etapa llena de oportunidades?

Mientras tanto, seguía contemplando el mar.

El susurro del mar le respondía: “Sigue avanzando, que estás viva”. Será una nueva etapa, con la experiencia vivida, para compartir con la gente querida y seguir aprendiendo, realizando ilusiones... ¿Tendré tiempo para realizar alguno de mis sueños? El tiempo bien vivido es un tiempo bien repartido. Hazlo.

Lo importante es el ahora, se dijo, debía vivir la vida plenamente. Recordó una frase que le hizo reflexionar: “Lo que importa no es vivir muchos años sino darle vida a los años”. Estaba en sus manos. La vejez es reencontrarte contigo mismo, con tu esencia; el mundo te espera para dar y seguir aprendiendo mientras estés viva.

Con serenidad y agradecida sintió la compañía de esas videollamadas de los hijos y nietos, deseando la llegada del fin de semana para reencontrarse con ellos, anhelando ese abrazo tan ansiado. Reflexionando nuevamente se decía que dentro de la soledad tenemos vida y que esos abrazos donde está todo el amor te dan lo más parecido a la felicidad. En tus manos tienes la decisión, mientras bajas la colina: o sigues encerrada en ti misma o abres las puertas a esta nueva etapa de vida. Porque el tiempo pasa deprisa, aprovéchalo; sé feliz y agradece día tras día.

Reorganitzant-nos

Magda García López

Rubí (Barcelona), 61 anys

—Estic plantejant-me buscar-me una feina.

—Com?

—Sí, perquè d'ençà que estic jubilada, tan en forma i que no sé dir que no, tothom es refia de mi: la meva parella que treballa encara, els meus fills, les nores, els nens, que em prefereixen a mi més que a l'altra iaia... M'adono que estic més estressada que quan treballava.

—Ja. A mi em passa tres quarts del mateix. M'he convertit en passejador de gos, cangur, cuiner... Soc qui recull els paquets a casa dels meus fills, qui fa tasques de bricolatge, passo les ITV dels seus cotxes i pràcticament no em queda temps per anar a la piscina, per llegir o per viatjar tal com havia previst abans de deixar la feina.

—Jo, com que tinc els fills escampats pel món, un a Austràlia, l'altre a Noruega i el tercer al Regne Unit, la veritat és que estic gaudint d'allò més del meu temps lliure. Tinc temps per anar a la piscina, per fer passejades, per llegir, per escriure...

i ara tinc la casa cada vegada més endreçada, perquè vaig fent millores al pis i endreço i llenço tot el que ja no necessito.

—Si voleu, podem fer un pla, tots tres. Tu, que no tens fills aquí, pots fer de portaveu i nosaltres dos oferim alternatives.

I així va ser que a la reunió convocaren tots els familiars que requerien els seus serveis. Una bona colla, certament. Van proposar el següent:

- Per al gos van facilitar el telèfon d'un passejador professional del barri.
- Per als nens van suggerir dinar a l'escola.
- Per a tasques de bricolatge també van donar el contacte d'un manetes d'allò més resolutiu.
- I per als àpats de Nadal, Festa Major, etc. farien una rotació. Un any aquí, un any allà. Ara sí que gaudirien d'una felicitat, merescuda i relaxada jubilació!

Sofía y Alicia

Esther Miralpeix García

El Putxet i el Farró (Barcelona), 75 años

Sofía y Alicia están tomando café en el bar. Son amigas desde hace años y, aunque son muy diferentes, la amistad se ha mantenido.

—Voy a escribir un libro —dice Sofía.

—¿Cómoooo? ¡Qué me dices! —se sorprende Alicia.

—Pues sí, voy a escribir un libro sobre nosotras.

—Ni se te ocurra. Si quieres habla de ti, pero a mí ni me nombres. Sofía se puso a reír.

—Pero si no sabes qué voy a decir. Mira que si hablo bien de ti...

—No sé, por si acaso, mejor que no me nombres.

—Pues, mira, voy a hablar sobre nuestra amistad, que ya ha sobrevivido varias décadas de vida. Y ahora que ya tenemos una edad, es decir, que ya estamos en la vejez, se me ocurre que es una de las cosas de la vida que más agradezco haber vivido.

—Pues no lo entiendo, ya me dirás qué interés tiene hablar de las cosas que hacen dos viejas.

—No te pases, no me gusta la palabra viejas.

—Pues es lo que somos, según dicen.

—Bueno, pero déjame volver a hablar del libro que voy a escribir. Te diré que tengo idea de transmitir algún mensaje en relación con esta etapa de la vida que llamamos vejez. Creo que tenemos suerte de vivirla, a pesar de que a veces nos duela el cuerpo.

—Pues cuéntame en qué consiste esa suerte.

—Pues en las experiencias vividas y en la sabiduría ganada.

—Ya estamos, hablando del pasado. Esto me recuerda lo que dicen de las “batallitas”.

—Déjame terminar. Si tienes curiosidad, vivirás más experiencias interesantes. Al despertarte por la mañana y al salir a la calle, te resultará interesante lo que veas y oigas, te gustará tener tiempo para hacer las cosas que te atraigan y te sentirás viva.

¡Soledad!

Maurice Wehrlé

El Poble-sec (Barcelona), 90 años

Sí, soledad, nunca como hoy en día ha habido tanta soledad para los mayores, sobre todo para aquellos o aquellas que sobrevivieron a la pareja. Los familiares más cercanos, los hijos, no se acuerdan de ellos, están en lo suyo y no se acuerdan de que existen, y están hambrientos de un abrazo, de unas palabras, de una conversación para que no se pierda la historia y las vivencias acumuladas durante una vida y que podrían enriquecer su propia existencia. Pero no, desde que abren los ojos tienen las narices metidas en el móvil y están inmersos en su mundo, ajenos a lo que los rodea. Algunos, para no complicarse la vida, instalan a su madre o su padre en una residencia para mayores, pero eso no resuelve la soledad que sienten. Es cierto que tienen con quien hablar, pero falta ese calor humano que fluye entre el padre o la madre y el hijo cuando viven bajo el mismo techo. En cuanto a los que se han independizado, hasta se les olvida que existe WhatsApp para mandarles un mensaje de voz para indicarles que no se han olvidado de ellos.

Soledades

María Dolores Torres

El Poble-sec (Barcelona), 85 años

No quiero empezar este relato con tristeza sino con esperanza. Nadie está preparado para asumir la marcha de los seres queridos, porque nadie nos habló de ello. Lo mismo pasa con la soledad, no sabemos cómo afrontarla. En la infancia nos vemos rodeados de toda la familia (salvo excepciones) y todo es felicidad. En la adolescencia puedes empezar a notar la soledad al separarte de algunos amigos por circunstancias; se pasa, llegan otros. La soledad deseada es la felicidad en momentos de agobio, llevar la casa, el trabajo, los hijos, pero sabes que pronto tendrás compañía, vuelven a casa.

Y, ahora, la peor de todas; la soledad no deseada, la que la vida te impone. Los hijos han formado sus familias, a ti se te han ido los seres queridos y tu sola en tu casa. Hay que buscar solución para no caer en depresiones y enfermedades. Lo primero, buscar relacionarnos con gente, buscar un casal, hacer actividades y socializarnos... Al principio cuesta, pero os puedo asegurar que vale la pena el esfuerzo. No estaréis nunca solos.

Ahora, eso sí, recordad que para recibir primero hay que dar.

Solitud no desitjada

Carme Izquierdo Ruiz

La Dreta de l'Eixample (Barcelona), 80 anys

Dimarts, sortint de la classe d'sketching i caminant cap a casa amb dues companyes també aficionades al dibuix ràpid, vaig reconèixer, en una petita cafeteria, una bona amiga del barri de tota la vida, però se la veia lluny del seu ambient natural, res a veure amb la imatge que tinc gravada d'ella: involucrada en totes les causes socials del barri, entusiasmada, rodejada de bona gent! Contrastava amb la seva foto d'ara: mirada baixa i acomplexada, reenviant amb desgana els missatges que li arriben per WhatsApp als altres grups. Talment la solitud no desitjada en persona.

Com que jo també soc una sènior de la vida —tot i que d'esperit no me'n sento pas!—, m'envaí una tristor que em portà a refugiar-me en els meus records en blanc i negre, on la meva mare i les seves veïnes del carrer, equipades amb tamborets coixos i cadires d'espart mig desencordades, s'aplegaven improvisant rotllanes a les quals ninguna volia faltar. Allò era una comunitat genuïna on les recances es difuminaven i deixaven pas a l'empatia pels problemes quotidians i també a alguna xafarderia!

Aquesta fiblada de nostàlgia inesperada em reforça la satisfacció que em donen tots els que m'envolten i que tant ens estimem: marit, fills, nets, amics, coneguts... Soc molt afortunada i una ferma defensora que aquesta xarxa és el motor de la meva vida. Per això, penso que és possible tornar a l'essència dels temps passats, en què, sense artefactes tecnològics, fluïa més la comunicació i les interaccions personals. M'imagino el meu estimat Eixample amb espais que propiciïn aquestes trobades i els vianants interaccionant naturalment sense cacauets musicals incrustats a les orelles, ni la vista enganxada al mòbil... Solucionaríem molts problemes de quilòmetre zero i segur que sorgirien moltes històries boges per part dels sèniors, que encara som molt capaços. Només necessitem que ens doneu joc!

Somni olímpic

Mónica Amorós Hernández

Sant Martí de Provençals (Barcelona), 50 anys

Les seves millors exhibicions són a porta tancada, quan tots dos imaginem que les prestatgeries de l'habitació són les graderies d'un estadi vibrant.

Aleshores ell surt a la pista. Gesticula amb un braç i demana l'aplaudiment del públic, que respon i pica de mans a l'uníson, com un batec cada cop més accelerat. Agafa amb força el bastó i corre, s'enlaira, vola. Desafia la gravetat i toca el cel amb un salt que sacseja l'estadi.

Els aficionats s'aixequen dels seients i inunden la pista per apropar-se al seu ídol. Ell s'abraça al seu net i esclaten a riure. Els fotògrafs es barallen per captar la instantània. Però, de sobte, entra la seva dona i els renya pel desordre.

SOS de una persona mayor desde Urgències

María de Castro Llorente

La Vila Olímpica (Barcelona), 78 años

Buenos días, familia.

He de deciros que no soy tan fuerte como parece. Estoy empezando a desesperar.

Esto no avanza nada. El dolor no remite. Un poco y enseguida aumenta otra vez.

Me duele todo el cuerpo de la inmovilidad de la cama. Tengo una sed terrible.

No encuentro postura cómoda y las sondas son un incordio insoportable. Me pregunto si realmente esto se va a solucionar, si me dicen toda la verdad o si solo son palabras de consuelo. No veo convencimiento por parte de los diferentes médicos en las explicaciones que me dan.

Todo es dudoso y al azar. Así que estoy desesperada.

Os tengo a vosotros y sois mi única ayuda. Ya veis que no soy nada fuerte.

Solo tengo ganas de llorar.

Siento cargaros con esta responsabilidad de la confesión de mi debilidad. Os agradezco todo vuestro interés y cuidados y el cariño espontáneo y natural que me trasmiten los niños.

Tancat

Emili Nicolau Martí

La Vila Olímpica del Poblenou (Barcelona), 70 anys

Havia sortit de treballar cansada i saturada de problemes. Ja havia fet els 67 i tenia prou edat per jubilar-se, però el tancament de la consultoria que dirigia era problemàtic i li costava molt fer el pas.

Ho tenia decidit. Aniria a la pastisseria i es compraria un croissant d'aquells que li recordaven la seva infància i, per uns instants, s'oblidaria de tot. El metge li deia que no menges greixos, però pensava que una petita falta no li faria més mal. Mentre s'acostava a la cantonada, els seus narius flairaven la dolçor que sortia de l'obrador, barrejada amb l'aroma suau de la mantega i la flaire forta de la xocolata. Va inspirar a fons i tot el seu cos es va traslladar a un altre món, alhora que la boca se li omplia de saliva i el paladar notava el gust del premi. La seva ment va retrocedir uns trenta anys i va recordar aquells dies en què sortint de l'escola, amb algunes amigues s'acostaven a la botiga i, després de mirar l'aparador, entraven i compraven una pasta per berenar.

En arribar a la porta va veure el cartell: “TANCAT”. De sobte, la sensació de plaer es va convertir en tristor i el gust dolç en una amargor desagradable. Amb el cap cot, va agafar el camí de casa, mentre li tornaven a la ment els problemes laborals com un xàfec de realitat.

Tengo mi salud dañada

Josep Maria Jiménez Mota

La Marina de Port (Barcelona), 77 años

Tengo mi salud dañada,
eso me ha cambiado la
vida, y he buscado con
urgencia una inmediata
salida.

Como cualquier ciudadano,
tengo derecho a vivir
y, aunque hoy ya soy
mayor, lucho por
sobrevivir.

Comparto con
compañeros ejercicios y
reuniones
que me ayudan a salir
de baches y frustraciones,
disfrutando de la vida
aunque sea con
limitaciones.

Tota una vida

Mercè Barba Pujadas

Gràcia (Barcelona), 75 anys

Just l'endemà d'haver fet la primera comunió va cercar feina a la fàbrica de curtits posant-se de puntetes perquè l'encarregat la pogués veure des de darrere el taulell. La seva feina seria escombrar els retalls de pell que queien constantment de les taules dels talladors i també anar a la font a omplir els càntrics amb aigua fresca.

Volia treballar i poder donar a la mare els dos rals que guanyava a la setmana i que tanta falta feien a casa. Al vespre, però, a la llum d'una espelma llegia tot el que podia per compensar el que a l'escola no va aprendre.

Es va casar molt jove, els fills no van trigar a arribar; eren temps convulsos de vagues i revoltes, i moltes vegades, perquè no faltés el pa a taula, rentava al safareig del barri la roba d'altres.

Després la guerra, la pèrdua de persones estimades i la derrota que els va caure al damunt com un núvol gris que ho amarava tot, però van aguantar amb el cap alt la venjança i la supèrbia dels vencedors.

Vingueren temps de bonança econòmica, amb les seves alegries i tristeses; amb els fills ja grans, va tornar la seva illusió d'aprendre i va començar, primer, per saber escriure la llengua que li havia estat segrestada.

Ara és a punt de fer 100 anys, però recorda al detall cada moment de la seva vida. Calla una estona tot mirant pel finestral i després, amb els ulls humits, em diu:

—Saps, noia? No renego de res del que he fet perquè crec que ho he fet amb dignitat.

Un cop a casa, posant en ordre tot el que m'ha explicat, penso en l'última paraula que m'ha dit, dignitat, i decideixo que el proper escrit que faci parlarà de la DIGNITAT en majúscules.

Un ayer y un mañana

Bienvenida Marrase Martínez

El Camp de l'Arpa del Clot (Barcelona), 89 años

Parece que la vejez sea un descuento en la vida y que esperemos nuestro final.

La vejez se muestra como una ilusión sosegada llena de experiencias con las que enriquecemos a las que nos siguen.

Somos historiadores porque hemos vivido una guerra y pasado muchas dificultades que nos han hecho fuertes para llegar hasta ahora.

Guiamos a nuestros hijos enseñándoles todas las virtudes para vivir con honradez y ser fieles a nuestras palabras.

Les contamos nuestras vivencias, tradiciones y costumbres, que han existido durante siglos, para que no se olviden.

Y ahora nos toca pensar en nosotras.

Tenemos que ocuparnos. Salir a pasear. Reunirnos con los amigos para hablar y hacer

actividades. A nuestra edad la soledad es muy mala. Yo perdí a mi Pincho, que no es una “tapa vasca”. Fue mi compañero muchos años, lo cuidé, nos dimos afecto y me hizo sentir útil por tener a quien cuidar.

Me apunté a una coral y cambió mi vida. Conocí a personas maravillosas. Hice gimnasia, teatro y pinté cuadros al óleo. ¡Fueron años muy felices!

Ahora paso mis ratos con otros hobbies, cuido mis plantas, pinto mandalas, hago sopas de letras y veo las películas de la tele.

Mientras escribo estas hojas he caído en que tengo 89 años.

¡Por Dios! ¿Cómo he llegado hasta aquí?

Feliz de haber llegado y, al pensar en lo vivido, también me siento feliz, pues me han pasado cosas tristes, pero más cosas alegres. Sin cansarles más, me despido agradecida por haber podido participar en este concurso, al que escribo con mucha ilusión.

Un conte per explicar

Manel Font Oller

Les Corts (Barcelona), 70 anys

L'avi Esteve encara es recupera de l'esforç que ha fet per no perdre el tren a Terrassa. Se li ha fet tard mentre cercava el titella que necessitava per narrar el conte. S'espera impacient a l'andana. La seva neta Ona li ha explicat que hi ha molta expectació a la seva classe, ja que encara recorden l'actuació del curs passat; ara tenen 9 anys, però segueixen sent uns nens. No els decebrà!

Per fi, puja al vagó després d'entomar el cop sec d'una motxilla i sobreviure a mil empentes. Davant dels seients per a la gent gran, s'agafa a una barra; el seu cos oscil·la al ritme d'unes sotragades que el desequilibren constantment. A Arc de Triomf exigeix que li cedeixin un d'aquells seients; la noia s'ajusta les ulleres i s'aixeca molesta. Li fan mal les cames, el neguit li rosega el pit. Tot i tenir el cervell emboirat pel soroll ambiental, l'Esteve treu un paper de l'abric: ha de repassar el conte!

Ara el plor d'un bebè li destorba la concentració. Es vesteix de paciència, fins que ella se'l posa al pit. Aleshores es materialitza un cantant de rap que improvisa un poema sense gaire solta i amb xiscles estridents intenta excel·lir damunt la conversa de dos obrers estrangers. Sona un mòbil. En va, l'Esteve s'esforça per abstreure's del desgavell que l'empresona. Està a punt d'explotar!

A Sabadell Sud baixa mig vagó i el silenci creat li permet fer un parell de lectures del conte abans d'arribar a l'estació de Terrassa Nord.

Deu minuts més tard entra a la classe; porta la mà enguantada amb un titella:

—Bona tarda, nens de tercer! —diu amb la veu estrafeta.

Enmig dels seus companys, l'Ona el premia amb un dolç somriure. Abans de començar, ja se'ls ha guanyat. Ara toca gaudir-ne!

Un somni meravellós

Alfons Vacas Roldán

Horta-Guinardó (Barcelona), 55 anys

Maria obria els ulls molt a poc a poc, ja que havia estat una nit molt llarga, plena d'ombres i clarors interminables; fins i tot creia haver vist les seves amigues de joventut, la Cristina i l'Alba, en aquesta llarga visió nocturna. Malgrat això, realment, les tenia davant seu. La Cristina amb el seu somriure interminable d'orella a orella, i l'Alba mirant-la amb aquells grans ulls que tot ho abasten.

—Déu meu! Amigues meves, què feu aquí en el meu propi somni —va comentar la Maria, sorpresa, però al mateix temps contenta.

—No sabríem com explicar-t'ho. Cristina i jo estàvem xerrant sobre coses de la nostra edat, coses banals que no ens haurien de preocupar, però ens preocupen, ja t'ho pots imaginar: les relacions no gaire bones entre els meus nets, la poca flexibilitat de la meva filla i alguns dels nebots i, si no és suficient, la salut, no gaire bona, del marit.

—Escolta, maca, que jo tinc diabetis crònica des que era ben joveneta i aquí estic; vaja, amb alguna arruga de més —va respondre positivament l'Alba.

Però, sobretot, va ser una veu dolça i una aparença meravellosa, que es trobava enmig d'un gran matoll, la que va atreure l'atenció de les dones, una mica sorpreses per aquella situació.

—Hola, estimades amigues, què us porta per aquestes terres, tan lluny de casa vostra —va xiuxiuejar la Reina del Bosc, Laila.

Una petita ampolla

Ramon Tomàs Naval

Sants-Badal (Barcelona), 79 anys

Amics de Radars i Avismón,

Ja fa alguns anys que, com a voluntari, en aquest cas, de Radars, gaudeixo d'un especial privilegi acompanyant telefònicament cada setmana la soledat d'un petit grup de persones grans. Com tots sabeu, aquesta activitat la portem a terme gratuïtament, no acceptem diners, regals ni res material. Sí que rebem l'agraïment i el reconeixement de les persones acompanyades, això sí que és un veritable regal.

Tot això m'ha fet reflexionar sobre un petit (o gran) moment que darrerament m'he trobat. Una senyora (fa anys que ens comuniquem) va insistir a fer-nos un petit obsequi per mostrar el seu agraïment per la nostra tasca. Li vaig recordar que els voluntaris no acceptem regals, però cada setmana insistia com si necessités correspondre'ns amb alguna cosa. Ho vaig comentar amb les responsables de Radars. Van considerar que, per a aquest cas i pensant en el que seria millor per a la senyora, potser seria recomanable acceptar.

És una petita ampolla de colònia. La vaig recollir jo en una visita a casa seva i ella em va atendre molt contenta.

Vam dubtar què fer-ne. Ara la tinc jo a casa, juntament amb altres petits objectes que em recorden moments de vivències i tasques compartides amb diverses persones. Hi ha unes pedres del cim de la Pica d'Estats que recorden l'esforç compartit amb altres companys per arribar-hi. Ara, aquesta petita ampolla em recordarà l'esforç que tots vosaltres, gent de Radars i d'Avismón, esteu fent pel bé i l'acompanyament de tantes persones grans que necessiten companyia.

Ramon

Vejez sin edad

Yelyzaveta Marchenko

L'Eixample (Barcelona), 33 años

No sé cuándo envejecí. No fue un cabello blanco inesperado, ni una vela más en mi pastel, ni una arruga nueva en mi reflejo. Un día simplemente me desperté y la vida me pareció demasiado larga. No era el cuerpo lo que me pesaba, sino la existencia misma, la certeza de haber vivido demasiado en muy poco tiempo.

¡Ya he vivido 33 años! ¡Qué vida tan larga!

Dicen que la vejez llega con los años, pero yo nací vieja. No esperé al tiempo para sentir su peso, para conocer la fatiga de existir. La primera vez que vi mi reflejo, no encontré a una niña. En su lugar, vi un rostro cansado, con marcas de insomnio donde deberían haber estado los sueños, con ojos apagados donde antes brillaba la curiosidad.

La vejez no es la piel gastada ni la lentitud de los pasos. Es la ausencia de asombro, la pérdida de esa mirada ingenua que alguna vez vio el mundo en colores vibrantes. Es la seriedad de quien ya no se deja engañar. Es ver cómo la vida, antes llena de posibilidades infinitas, se vuelve un camino más claro, más concreto, sin adornos ni espejismos.

Pero la vejez no siempre es una sombra. A veces, es la forma en que el tiempo nos enseña a ver con menos ilusión, pero con más verdad. Y, en ese entendimiento, la vida se hace más rica, más diversa, más profunda.

Dicen que la vejez es una etapa que llega con el tiempo. Pero el tiempo no es el mismo para todos. Hay quienes envejecen a los 70 y quienes, a pesar de los años, siguen siendo jóvenes para siempre.

Nací vieja, pero aún puedo elegir cómo seguir caminando.

Cinc: vellesa i bellesa

Marta Burgell Pérez

Horta (Barcelona), 67 anys

UN. No hi ha cap manual que pugui preveure què ens passarà quan arribem a grans, quins seran els nostres canvis físics i emocionals, com ens veuran els altres, com ens integrarem al nostre nou ambient. Moltes preguntes, ni una resposta.

¿Per què? Ningú no hi està preparat. Com tants altres, aquest és un camí que haurem de fer tots sols.

DOS. No ens val gaire l'exemple dels que ja hi han arribat. Tots som essencialment diferents, hem viscut circumstàncies diverses, vides i famílies canviants; cadascun de nosaltres és únic.

TRES. El camí cap a la vellesa és desigual: hi ha els que creuen que la joventut és eterna, els que resten a casa asseguts al sofà i, d'altra banda, els que accepten que s'obre una porta nova, noves vivències, un tros de vida encara per explorar, sense pors, sense preocupar-se de què diran, sense prejudicis, l'oportunitat d'un temps de plenitud.

QUATRE. La vellesa té molta bellesa, només cal buscar-la al nostre interior. No hem de caure en el parany de comptar només les malalties que ens envolten. Hem de copsar la bona qualitat de vida que potser encara ens espera, ser optimistes davant l'adversitat; tenim l'oportunitat de fer el que realment ens ve de gust, després de tants anys, tanta feina, tanta vida.

I CINC. Recorda: “No ploris pel que ja s’ha acabat, somriu perquè ha existit”, com va escriure Gabriel García Márquez. Observa que només et cal canviar la primera lletra de vellesa i de bellesa i que, de fet, res no s’ha acabat. Ho sé perquè encara continues llegint aquest full... Siau!

Vellesa i solitud

Francesc Mayor Lecha

La Sagrada Família (Barcelona), 89 anys

De joves, les paraules vellesa i solitud creiem que no van per nosaltres. Estan massa lluny.

Després, així que passen els anys, pensem que potser ens hauríem d'anar preparant, sense presses, per a la nostra vellesa i la nostra solitud.

La primera cosa que se'ns acudeix és aparellar-nos. Entre dos, la vellesa serà compartida, però cal fer una bona tria.

La nostra parella s'ha d'adaptat al nostre caràcter, però també hem de ser prou honrats per saber si amb el nostre caràcter també ens farem estimar. En el meu cas, la meva parella fins ara ja m'ha suportat 57 anys. Més endavant, primer amb els fills i després amb els nets, hem d'actuar de la mateixa manera.

També hem de triar les amistats. Encara que la relació no és la mateixa que amb la família, hem de pensar que, quan ens facin falta, alguns d'ells fallaran i ens hem de preguntar si no serà culpa nostra la pèrdua de la seva amistat.

Hi ha una altra manera d'afrontar la vellesa, fins i tot la solitud: la religió o, més ben dit, les religions, perquè hi ha infinitat de religions. Només cal que una persona proclami missatges de Déu per crear una religió. Després, ha de convèncer persones que, pel seu caràcter, creuen que aquesta persona els ajudarà arribat el moment.

També hi ha persones que, com que els sobren els diners, n'inverteixen una part a comprar un tros de cel.

De tota manera, qualsevol dia un polític sortirà a enviar-nos a tots a can PISTRAUS.

‘Velleta’ s’escriu amb be alta o ve baixa?

Cristina Vergara Vergara

Celrà (Girona), 44 anys

La veu melòdica d’una nena que acabava d’encetar els anys de la segona mà em va preguntar a la classe:

—Per escriure “La meva àvia és una mica velleta”, amb quina ve va?

Aquella pregunta va sacsejar de manera sobtada els meus pensaments, com si el temps s’aturés de cop. “Ai, renoi! Si li dic ve baixa, voldrà dir que l’àvia s’està fent vella? Que s’està apagant? Doncs... no! La vellesa no significa això!”, vaig dir-me a mi mateixa”.

La nena em mirava expectant, mentre esperava. I jo, enmig de la meva tempesta mental, vaig contestar amb convicció:

—“Velleta” s’escriu amb be alta!

Però el meu cervell no va quedar-se quiet. De sobte, em vaig endinsar en el bagul dels records, on passava l'estiu al poble amb la meva àvia, una dona lluitadora, defensora de les seves creences i fidel als valors de la seva època.

—Senyoreta, ja he acabat d'escriure la frase! —va dir aquella veueta tornant-me a situar dins l'aula, lluny de la meva àvia i de la nostàlgia de l'estiu al poble...

Vaig acabar la classe amb una sensació estranya. Mentre caminava cap a casa, pensava en el temps, en com es dilueixen les hores, els dies...

Quan vaig entrar al rebedor i em vaig mirar al mirall, vaig veure la imatge més real del moment. Vaig descobrir arrugues noves al meu rostre, d'aquelles que venen per quedar-se. Els cabells blancs anaven guanyant la batalla al color natural de la melena... Però, en lloc de sentir-me desbordada per la tristesa, vaig sentir una gran pau interior.

Una pregunta tan innocent m'havia provocat una reflexió profunda sobre la vellesa... Se'ns dubte una etapa que ens atorga el guardó de l'experiència, la saviesa i la bellesa amb be alta!

Vivències

M. Mercè Sau Bayer

Gràcia (Barcelona), 68 anys

Caminen a pas tranquil i baden amb el que hi ha exposat a les botigues. El vidre d'un aparador li retorna un reflex inesperat i alhora sorprenent. Ells dos agafats de la mà. Li sembla una imatge molt tendre, però desconcertant. Ell és més alt que ella!

No n'era conscient de tanta diferència d'estatura! Mare meva, com s'ha encongit!

De sobte se li desperta un record nítid: la mateixa imatge, però a l'inrevés, quan era ella la més alta i portava el seu fill a l'escola agafat de la mà. "Vells temps", pensa mentre aixeca la mirada. Li agrada que s'hagi afaitat per anar-la a veure. Mai li han fet peça els homes amb barba, tot i que durant una temporada va haver de transigir. Ell era jove i ella ho va haver d'acceptar.

Se'l torna a mirar, les mares no se'n cansen mai de mirar els fills, i ara es fixa que porta el jersei que li va regalar per reis. Veu que, de totes passades, el va encertar de color i mida.

Torna a preguntar pels seus nets. El fill ja li n'ha explicat coses mentre feien el cafè, però hi ha detalls que li costen de recordar, sobretot el nom d'aquests estudis que fa ara el jovent, que és molt enrevessat i desconeix per a què els servirà.

En quedar-se sola, s'asseu a la butaca del costat del balcó, és el seu lloc preferit de la casa. Tots aquests records li agraden, però també l'omplen de melangia: són les seves vivències, que li marquen el pas d'un temps, del seu temps.



RADARS

Fem barri amb les persones grans



barcelona.cat/radars