



Yo sí tengo ganas

*Milagros Castellá
Llorente*



Hola, mi nombre es Milagros Castellá Lorente, tengo cien años y estoy a muy poquito de cumplir ciento uno —la edad capicúa—, que es algo que me hace sonreír, y por eso os voy a leer unas palabras que he escrito sobre lo que significa para mí hacerse mayor y cumplir cien años. Se titula “Yo sí tengo ganas”.

Hace un tiempo, dos amigas me contaron que tenían la triste y común idea de haber perdido la juventud y que esto les quitaba las ganas de vivir. No había duda de que su vida se había reducido a levantarse, comer, acostarse y mirar sin ver a su alrededor. No estuve de acuerdo con ellas y no lo estoy ahora. Por eso vamos a hablar de si es posible llegar a los cien años, pero con dignidad, con esperanzas. ¿Es necesario saludar a los amigos contándoles lo mal que se encuentra uno, y que no ha dormido bien? ¿No es mejor una sonrisa y los buenos días con la convicción de que van a ser buenos? Creo que es cuestión de proponérselo. Dejar de pensar tanto en sí mismos y en lo que fueron y quizás ser más objetivos en complacerse por la realidad que hoy tienen, buscando lo que de bueno puedan encontrar.

No hay duda de que soy optimista, porque comparto la plenitud de vida que nos rodea y, aunque a veces me abrume la velocidad con que avanza, nosotros debemos tomar lo mejor que nos ofrece. Claro que nos tenemos que adaptar, y aunque es cierto que a veces es difícil, debemos superarlo con la mente decidida a vivir más, y mejor.

Vivir mejor, a nuestra edad, depende de nosotros mismos. Andar, pasear, ver la belleza del entorno en el que vives. Comer, con moderación, y siempre tener una inquietud. Sea literatura, música, pintura, afición a seguir determinados deportes o a crear algo con las manos. Y quizás, lo más importante, comunicarse con los demás, tener una relación de gustos y recuerdos comunes, aceptándolos tal como son y olvidando por completo lo que nosotros quisiéramos que fueran.

Así que, olvidando el imposible mito, sí podemos plantearnos un par de preguntas. ¿Dónde está nuestro límite? ¿Es posible para nuestro reloj vital empezar donde dejamos aquello que nos gustaba hacer tantos años atrás? Y para contestar a estas preguntas, solo tenemos que pensar tranquilamente en lo que fue ese siglo xx, en el que todos los que estamos aquí hemos nacido y pasado nuestra juventud.

He reiterado alguna vez que fueron fantásticos o increíbles los descubrimientos y avances que se hicieron en ese espacio de tiempo, y que las nuevas tecnologías nos cambiaron la vida. Vivimos, afortunadamente, en el siglo xxi y los avances nos llegan también a nosotros, los que hemos pasado ya de la juventud. En Madrid, se ha creado un centro de estudios de envejecimiento con médicos especializados, geriatras, psicólogos, epidemiólogos, sociólogos... y se basan, según su director, en que la vejez no es una enfermedad. Y por supuesto que las enfermedades tienen cura si te atienden. Vivir mejor depende de nosotros mismos y no me cansaré de repetir que esa jubilación, o mejor dicho, esa vejez que a todos nos ha de llegar, es una cuestión de actitud, de cómo nos planteamos el problema. ¿Y por qué?, quizás esa persona sea cuidadosa en el vestir, en su forma de expresarse, en el andar, lo que se llama “expresión corporal”. Puede ser.

Pero lo que no es cierto es que quien no representa la edad que tiene es porque ha decidido llevar una vida plena y olvidarse de sus miedos, ese miedo que a todos nos sobrecoge cuando la vida nos presenta algo desagradable. Sin embargo, si lo aceptamos y podemos sobreponernos, no hay duda de que viviremos mejor. Algunos de vosotros tendréis hijos, nietos y habréis oído esas palabras infantiles que sirven para todo lo que molesta hacer: “no tengo ganas”. Y eso es lo que pensamos cuando, antes de levantarnos, descubrimos que nos duele el cuello, las piernas o simplemente que la caminata prevista se nos presenta con esta frase: “no tengo ganas”. Claro que es difícil la elección, pero también podemos pensar, que, o nos dejamos llevar, iniciando en ese momento la decadencia que se asocia a la vejez, o bien razonamos: vamos a saltar de la cama. Y vivir con la actitud decidida para superar esos achaques, porque hoy la sociedad nos ofrece multitud de posibilidades.

No soy médico, pero sí puedo por mí misma, por mis amigos, por las personas de mi entorno, saber que la vejez llega como una manta que nos acoge y no nos deja apenas respirar. Y esto ocurre cuando tiramos la toalla, el día que no nos interesa salir a la calle, leer un nuevo libro o ver una película de éxito. Dicho en una palabra: cuando aceptamos lo que somos sin querer mejorar nuestra forma de vivir.

Desde la radio de Balle Sol Patacona, para toda España,
Milagros Castellá.

Yo sí tengo ganas

Primer premio en la categoría de podcast
XV Concurso de Relatos Escritos por Personas Mayores,
organizado por la Fundación "la Caixa"
en colaboración con Radio Nacional de España.

24 de octubre de 2022

rne



Fundación "la Caixa"