

14 lliçons de vida de persones de 100 anys

«Ser feliç és el remei més bo contra totes les malalties»

Tres persones que han viscut més d'un segle (alguns, fa gairebé 40 anys que estan jubilats) són els protagonistes d'aquest vídeo fet per LifeHunters. Amb una salut admirable expliquen què han après en aquest camí -on alguns han vist com els seus fills morien abans que ells- i què és el que val la pena de debò, fent-nos sospitar que l'actitud -tal com assegurava el neuròleg Nolasc Acarin en aquesta entrevista

(<https://www.catorze.cat/noticia/11926/nolasc/acarin/amarguen/vida/moren/abans>) a Catorze- hi juga un paper fonamental.

Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=mhupEfL_j4I

1. He fet el que m'ha vingut de gust fer mentre pugués ajudar i continuar endavant. [...] Tot em fa feliç, m'encanta parlar amb la gent, fer coses, anar de compres.
2. Tinc records molt bonics. Puc viure per sempre més feliç gràcies als meus records.
3. No em sento més vell del que era fa 20 o 30 anys, excepte per les meves limitacions. [...] És clar que no em sento com quan en tenia 29, però sí com quan en tenia 69 o 79... 79, potser.
4. Encara no me'n vaig, em sento forta. Molt molt forta. No me n'havia adonat, de com n'arribo a ser, de forta. Tot és pel menjar que cuinava ma mare, que primer el cultivava al jardí. De petita sempre sempre sempre teníem menjar fresc, que anava del jardí, a la paella, al plat. Teníem pomes, groselles.
5. Faig el pa amb les meves mans. Amb sis cullerades de farina, dues de sucre, sis de mantega. [...] No tinc gaires fracassos: si faig un pastís i no me'n surto, es converteix en un púding.
6. Teníem problemes, però els superàvem. Crec que avui la gent es rendeix massa fàcilment.
7. Gaudeix al màxim l'amor: sobretot si és el primer, no hi ha res com això.
8. Vaig tenir bessons, però, desafortunadament, els vaig perdre. Aquest ha estat el moment més tràgic de la meua vida. [...] Quan vaig perdre el meu primer nadó, un dels bessons, estava devastada. És clar que t'hi acostumes, perquè la vida, malgrat tot, continua endavant. Et cures, però mai ho oblides. Malgrat tot, és molt bonic haver deixat una cosa enrere: encara que no siguin aquí, segueixen aquí: a la meua ment, en l'aire que respiro, al meu voltant. És un sentiment molt bonic. Penso molt en els meus fills, fins i tot avui, després de tants anys. Encara puc estar aquí asseguda i parlar-hi, com si estiguessin vius. Quan la gent passa i em veu parlant sola, es deu pensar que estic boja, però no ho estic, només penso en ells.
9. Has d'avançar amb el temps: el que servia fa 80 o 90 anys, ja no serveix avui.
10. Comunica't, parla amb els teus pares i escolta els seus consells, o almenys procura tenir-los en compte, no sempre els has de seguir, però no cal que els llencis per la finestra.
11. Ser feliç és el remei més bo contra totes les malalties.
12. Sigues tan independent com puguis, però no t'estalviïs demanar ajuda quan la necessitis.

13. Una bona idea és tractar bé els altres, mostrar-los respecte. Ajuda els altres tant com puguis i el retorn t'arribarà multiplicat.

14. El meu lema per a la vida... hi havia un vell comediant escocès, el senyor Harry Lauder, que solia cantar: "Segueix endavant fins al final de la carretera".

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=xleC6rYrepE>



