

¿QUÉ PROYECTO QUIERES EMPEZAR A PARTIR DE TUS 70 AÑOS?

IGNACIO MARQUÍNEZ CALLEJA

PSICÓLOGO, DIRECTOR DE CONGRUENCIA, CENTRO DE SERVICIOS DE DESARROLLO HUMANO.

Una invitación a vivir la vida de una manera plena, consciente y madura.

Me habían pedido que diera un curso a un grupo de Religiosas. Unas veinte. La más joven del grupo tenía 70 años; la mayor 92. Mi primera frase para comenzar el curso fue ésta: "¿A qué edad os queréis morir?". Caras de sorpresa en la sala, estupor, las que estaban somnolientas levantaron la cara para mirarme por vez primera; las dos Superiores que me habían llamado para el curso, me miraban con asombro y yo creí leer en sus miradas la sospecha de haber traído a un sádico para dar el curso...

Volví a repetir la pregunta ante algunas caras que simulaban no haber entendido. Y, después de algunos segundos embarazosos, de sonrisas beatíficas forzadas... una hermana -para que su ortodoxia religiosa quedara bien en alto- dijo: "Yo deseo morirme cuando Dios quiera" Esta pareció buena salida y buena repetición para otras Hermanas, aún molestas, por el silencio creado y, sobre todo, por mi pregunta irreverente.

Pero yo les invité a que, más allá de lo que Dios decidiera, ¡por supuesto!, a qué edad le gustaría a cada una morirse. Y en la sala, de pronto, empezaron a salpicar edades tímidamente: "Pues cuando tenga ochenta años"; "dentro de diez años"; "cuando Dios quiera"; "pues si gozo de salud... dentro de veinte años"; "a mi me gustaría dentro de quince..." Sonrisas, cuchicheos, cambio de postura en las sillas, risas...

Ya animadas a seguir viviendo, la pregunta siguiente que les hice era más fácil, menos comprometida, generadora de nuevas ilusiones: ¿Y en los próximos años de vida que decidas vivir, qué plan o programa te gustaría llevar a cabo? La represa ahora amenazaba romperse por la avalancha de intervenciones:

- "A mi me gustaría abrir un servicio de atención a los inmigrantes en nuestra casa".
- "Seguir con mis cursos de catequesis..."
- "Cuidar de mi hermana mayor, viuda y con cáncer, que vive sola".
- "Montar un taller de costura para las niñas gitanas del pueblo".
- "Colaborar en nuestra ONG"...



El punto central que quiero compartir aquí es la importancia y riqueza inconmensurables de cada segundo de nuestras vidas. En un segundo:

- se puede disparar una ametralladora o dar al botón para soltar una bomba atómica;
- se puede estampar una firma para una pena de muerte;
- se puede firmar un talón por millones para un programa de ayuda en el Tercer Mundo;
- se puede salvar la vida o perderla en la carretera;
- se puede decir "te odio" o "te amo";
- se puede tomar un veneno o recibir una inyección salvadora;
- se puede cerrar los ojos o abrirlos...

Imagina que, debido a un accidente, pasarás, en un segundo, de ver a quedarte ciego/a. Tú que ahora puedes leer estas líneas, y ver a tus familiares, y conducir, y manejar el ordenador, y verte en el espejo, y ver el amanecer... ¿cómo te imaginas que sería tu vida a partir de ahora ciego/a? Qué fuerza y qué verdad contiene la frase que dice: ¡Solamente nos damos cuenta de lo que tenemos cuando lo perdemos!

Y aquí constatamos una realidad sociológica y psicológica impresionante: Siendo multimillonarios vivimos como mendigos. La frase no es retórica, ni de halago mentiroso; es la más evidente e irresistible verdad. Regresa al caso de una eventual ceguera. Si tú en ese momento contaras con una fortuna inmensa en el banco y te hablaran de un famoso médico que devuelve la vista, en un país a miles de kilómetros, tú viajarías a su consultorio y te gastarías toda tu fortuna por recuperar la vista. ¿Sí o no? Y puedes cambiar el ejemplo de la vista por el de recuperar unas manos o unas piernas -si te faltan-, o superar un cáncer, o atender el sida con el que nació tu hijo/a. ¿Has cal-

¿Cuántas veces al día das gracias y bendices por la riqueza descomunal que hay en ti, en la naturaleza, en las personas que te rodean y que te brindan alguna atención o servicio?

culado, por ejemplo, cuanto dinero, cuanto riqueza supone cada pieza, miembro, órgano, parte... de tu cuerpo? ¿Y el resto de la riqueza que hay en ti, que eres tú, y que te rodea?

En muchos cursos que ofrezco invito a los participantes a escribir una lista de toda su riqueza total. Y se suelen repetir dos experiencias al hacer este ejercicio. Una, que la mayoría de los participantes se deja en el tintero millones de activos que tienen que ver con su cuerpo, la naturaleza toda que les empapa y rodea, su familia y entorno social, sus capacidades, conocimientos, destrezas y aprendizajes. Dos, que al hacer justicia a su inmensa y multimillonaria riqueza los invade una emoción intensa de grandeza y gratitud.

Me tocó atender en Caracas a un señor que había quedado cuadrapléjico después de un accidente. Además no podía respirar por sí mismo y se ayudaba de una máquina que le oxigenaba; tampoco podía emitir sonidos con su voz -sólo hablaba con el movimiento de sus labios-; y todo el alimento le llegaba por sonda. Cuando terminaba la visita siempre me daba las gracias muy efusivamente. Yo siempre me quedaba cortado y le decía: -Pero si el agradecido soy yo hacia ti. Todos vosotros, de haberle visto, sospecho que hubierais sentido parecido a mí. Aquel hombre, con el cuadro clínico que os cuento, siempre estaba sonriente; a través de su esposa e hijas que sí le sabían leer sus labios, decía que mientras tuviera vida él la seguiría viviendo, celebrando y bendiciendo y realizando todo aquello que pudiera en medio de sus limitaciones... Y, por contraste, muchos de nosotros

cuando un día ha aparecido nublado, o el viento atenta contra el peinado que acabamos de hacernos en la peluquería, o se nos corre el rimel, o el amigo no llega puntual a la hora establecida tal vez nos desestabilizamos, nos airamos, o incluso maldecimos.

¿Cuántas veces al día das gracias y bendices por la riqueza descomunal que hay en ti, en la naturaleza, en las personas que te rodean y que te brindan alguna atención o servicio? Hay una realidad que se impone: ni tú ni yo tuvimos que pasar ningún examen en junio o aprobar unas oposiciones para ganar el título de la vida. ¡Se nos dio gratis! Salimos de fábrica con el sello de "ser merecedores". Merecedores del agua, del sol, del oxígeno, de la maravilla de nuestro cuerpo, de la comida, de la naturaleza, del cariño de mucha gente, que a diario recibimos. Aunque esta gratitud y riqueza no nos hayan eximido, en muchas ocasiones, de dolores, oscuridades, guerras, agresiones, dificultades.

Con toda la riqueza de que gozas, ¿qué te apetecería hacer con ella, en qué te gustaría invertirla durante la próxima media hora, o de aquí a Navidad, o durante los próximos veinte o más años que quieras vivir? ¿Cuánta sanidad, plenitud, alegría, calidad de vida integral quieres aportar a tu vida y al resto de las otras vidas? Hoy el mundo es una gran aldea. Cualquier latido, dolor, logro, vibración... en el meridiano y latitud que sea, nos atañe y nos afecta a todos. Somos una única familia. Los latidos de cada quien son de todos. La riqueza recibida gratis es de toda la familia. ■