

Siempre activos

Opúsculos

Disfrutar la vida, es un arte.

Se ha detenido a pensar los requisitos que los demás le imponen que debe de cumplir para ser considerado/a buena persona, y se atreve a sumarle lo que usted mismo/a como persona se impone de forma cotidiana para lograr la aceptación de los demás.

El resultado de este análisis le puede llevar a sentirse agobiado/a, porque le sumerge en un debate de lo que debe hacer y lo que no puede hacer, que a la larga le traerá como consecuencia un desgaste; que puede ir en detrimento de su bienestar. Siempre será capaz de muchas cosas, pero a su vez será incapaz de otras, las metas que se proponga deben de ser coherentes a sus posibilidades reales, el desarrollo impone que se plantee objetivos y tenga el propósito de cumplirlos, pero con el mínimo de lógica de que puedan ser realizables por usted si se los propone.

El saber cómo formularse metas es un tema extremadamente complejo, pero lo más importante en esto, es saber reformularlas en el momento justo, para que pueda ser efectivo/a con lo que haga con su vida.

La propuesta de hoy es la siguiente "aprenda a disfrutar", pero hágalo en la medida de sus necesidades, no se desgaste pretendiendo alcanzar la perfección de otros espacios, acomode su gozo a los momentos de deleite que vive cada día, y que la vida le ofrece, considerando o teniendo en cuenta, hasta lo más simple, no haga complejo lo que tiene que vivir, sino que disponga a su gusto de todo lo agradable que le está ocurriendo en el momento que está viviendo, eso le hará acercarse al ideal de disfrute, pongamos por ejemplo, cuando usted se levante en la mañana, comience por recrearse con el hecho de estar viviendo un nuevo día, nunca agradecemos a la vida, desde nosotros mismos la posibilidad de vivir, de poder disfrutar de un nuevo día, de poseer alguien cercano, o de contar con un buen amigo, de auto reconocernos las virtudes que tenemos, de considerar que quizás otros necesitan ayuda y usted tiene a su alcance la frase que les puede reconfortar, todo ello le permitirá cuando concluya el día y haga el recuento de lo realizado y lo por hacer, que pueda alabar en usted mismo, el ser una persona útil, existir como buena persona, ser quien desea ser, porque puede ser capaz de ser feliz, independientemente de todo lo pendiente y que de alguna manera va a lograr si se propone positivamente alcanzarlo.

A manera de conclusión se me ocurre citar la frase de una centenaria (persona de 100 años y más) que dijo recientemente en ocasión de una entrevista, ante la pregunta de cuál es el día más feliz de su vida, a lo que respondió, "este día, porque estoy aquí con ustedes, porque ahora es cuando estoy disfrutando, lo anterior ya lo disfrute, lo que pase lo disfrutaré, pero ahora que estoy aquí, me he propuesto ser feliz", esa es precisamente las fórmula ideal para lograr disfrutar la vida, aprender a regocijarse con el momento y en cada momento, esta es la esencia de la propuesta de nuestro comentario.

Historias de vida

Cubano y Canario.

Lúcido, jovial y bajando sin ayuda las escaleras que conducen a su dormitorio recibe a sus amistades y a las visitas el centenario Agustín Gutiérrez García.

Con picardía y sin que la nostalgia parezca tener cabida en su memoria, me cuenta de su infancia en Santa Cruz de Tenerife, donde naciera el 28 de agosto de 1901



Mi mamá estaba en el campo, en la cosecha de tomates como las otras mujeres de la aldea, y allí mismo, entre tomates nació yo. Tuve otros cuatro hermanos, pero ya no me quedan, pero la que si vivió también más de 100 años fue mi mamá.

Nos desayunábamos con boniato asado, leche de cabra, que no tiene tanta grasa y gofio, mucho gofio. En la mesa sin lujos nunca faltaba el berro, y pienso que todo ello me preparó para iniciar con salud mi larga vida.

Además del trabajo. De muy niño iba al campo a llevar agua a las recolectoras de tomate, o a echarle agua a las pequeñas posturas. La vagancia es mala consejera.

Con unos diez años mis padres vinieron para Cuba, y allá en Cienfuegos, en el Central Covadonga pasé lo que me quedaba de infancia y mi juventud, aunque ya con 19 años vine para la Habana a probar fortuna.

En el Central se trabajaba duro durante la zafra. Seis horas de trabajo y seis de descanso, la zafra no podía parar. Pero el descanso era a raticos, porque jugábamos pelota, balompié. Siempre estaba haciendo algo.

¿Cómo le fue en la capital?

Bueno, hice varias cosas, fui chofer en el Ejército muchos años, pero también trabajé en los cimientos del Hotel Nacional.

Nunca he fumado, pero en los viajes largos encendía un tabaco para entretenerme y no dormirme.

Una vez tuve un sangramiento y era por causa del café. Y desde entonces, tomo solo poquitos.

Mi vida era tranquila, y aunque dicen que aun soy tremendo y enamorado, lo cierto es que siempre cuidé de mi familia y de mis dos varones y dos hembras. Cuando mi compañera se murió, no busqué otra esposa. Caballero y gentil si he sido y soy con las damas y cariñoso con mis vecinas.

¿Cómo es su salud y sus hábitos alimentarios?

No padezco de nada, aunque ya no veo como antes y me tienen que hablar un poco fuerte. Por eso lo que más hago es oír las noticias por el radio para conocer lo que pasa. No dependo de nadie ni para comer, ni para bañarme ni para caminar y hasta hace muy poco iba a buscar el pan de la familia.

Como muchas frutas, sobre todo fruta bomba y me acuesto temprano, pero allá por la medianoche me levanto a tomar un poco de leche con pan para no estar tantas horas sin comer. Como de todo y tomo bastante agua. Para la comida una sopa es lo que me gusta.

Algún secreto que nos quiera regalar para poder llegar y pasar de los cien años

Creo que es bueno vivir en familia y hacer la de uno. Yo nunca tomé bebidas más allá de lo normal, y si llegaba de un viaje, disfrutaba llevándoles chucherías a mis hijos. Del café y del tabaco no abusé tampoco. Tranquilidad de la mente y actividad física ayudan a vivir más.

Que sepan de mi me agrada. Hasta en un periódico de España hablaron de mí y una vez me invitaron a una reunión con otros centenarios y salimos en la televisión y en el periódico

Lo que si les pido que cuando me hagan fotos o un video que no se olviden de venir a enseñármelos, porque eso me da mucho gusto y que lo vean mis familiares y vecinos.

Y con un abrazo fuerte y un beso apretado, me despidió hasta la próxima.

Entrevista: Sonia Iraida Moro Parrado
Doctora en Ciencias Históricas