



## Aprendendo a vivir e aprendendo a morrer

---

Elvira Santos Pena<sup>1</sup>

Queridos amigos e amigas lectores de Encrucillada: O meu propósito, cando decidín escribir esta achega, non é mais ca compartir con todas e todos vós, a experiencia persoal de estar vivindo unha etapa da vida que por ser a última e definitiva, quero vivila desde a plena conciencia do que é, e do que pode ser se encontro e aprendo a maneira de vivila ben.

Pasar esta etapa é unha experiencia común a todas as persoas que tivemos a sorte de chegar a ela, polo tanto será moi doado coincidir. Moitas das vosas vivencias serán as mesmas que vos conto como miñas. Sentirémonos pois irmáns e compañeiras nesta andaina. Son os milagres que fai a comunicación.

Comezo aclarando que teño 74 anos. Para os medios de comunicación desde xa hai tempo «unha anciá». Xa van tendo razón pero non é a primeira vez que lemos na prensa aquilo de: «Anciá de 60 anos sufriu unha caída na vía pública», e iso... é pasarse un moito.

Xa son entón consciente que estou vivindo o que é a última etapa desta miña vida. E así como me foi doado anteriormente pasando dunha etapa a outra segundo ía transcorrendo o tempo, entrar nesta custome moito máis. Na miña cabeza si que o tiña claro, pero a realidade veu impoñerse por si mesma para facerme aterrar de vez, e nunca mellor dito.

---

1 Elvira Santos Pena é membro do Consello da revista Encrucillada.

## 1.- Tres feitos de vida e as súas consecuencias

Hai un par de anos saín da casa moi apurada. Chegaba tarde á miña clase de baile ía con présa demais. Resultado, unha pedra solta cruzouse no meu camiño e alá vai a miña humanidade, que non é lixeira, polo aire. Non pasou nada, os reflexos funcionaron bastante ben, pero así como me levantei marchei disparada para a casa, e senteí no sofá de pensar. Unha vez tranquila falei comigo mesma un bo pedazo ata chegar a esta conclusión: «Este é o momento de ir máis lenta, acabáronse as présas, tamén as mentais».

Convencinme que a calma é un valor que nos fai vivir con máis conciencia o que supón vivir máis e mellor. Pasear contemplando, escoitar con atención, ler gozando, meditar un momentíño cada día e facer cada cousa, cada labor, desde a plena conciencia do que estou facendo.

Pois si, estou reeducando a «velocidade da miña vida». Non son cousas novas a facer, o que quero que cambie é o xeito de facelas. Pouco a pouco estou conseguindo, pouco a pouco é verdade, pero aí estamos, aprendendo.

Hai tamén un par de anos caducoume o DNI e tocaba renovalo. Atendeume un funcionario novo e moi amable por certo. Fixo o seu traballo e cun sorriso entregoume o carné dicindo: «Xa non ten que renovalo máis, este xa lle vale para sempre». Eu tamén, cun sorriso que ocultaba certa inquietude, contesteille: «Pois si que me acabas de arranxar o día...».

E era certo, unha cousa tan simple, aparentemente tan boa, fíxome pensar nos adeuses que a vida nos obriga a dicir nesta etapa. Son necesarios, lóxicos e ata cómodos, pero son adeuses e teñen ese punto de tristura e de nostalxia das despedidas.

Volvín ao sofá de pensar e decateime que queiras que non eu xa lle estaba dicindo adeus a moitas, moitas cousas. Tamén me dei conta que estaba recibindo cousas novas ás que lle tiña que dar a benvida.

Conclusión: se non teño máis remedio ca dicir adeuses, vouno facer desde o agradecemento polo tempo que se me permitiu gozar

de cada cousa, e ao mesmo tempo abrir ben os ollos para descubrir a cantas cousas novas lle podo dar a benvida. Probade, é un exercicio moi san e salvando a seriedade do asunto, aínda dá para unhas risas.

Teño unha neta de 16 anos que está en pleno descubrimento do mundo. Cando tiña 14, chegou á miña casa cun pantalón que a min me parecía un pouco curto e saíume axiña aquilo de: «Onde vas con ese pantalón?».

Ela regaloume unha mirada mestura agarimosa e... que paciencia! E díxome así: «*Abuelita... no me ralles*».

Non me fixo falta sentar no sofá de pensar. Xa me deu a risa inmediatamente. «Non me *ralles*», así era como me percibía a miña neta.

Conclusión: non é cousa de quedar calada, non. Penso que as avoas temos moito que dicir, pero a modo. Mellor que *rallen* a súa nai e o seu pai. A min tócame un papel máis agradecido ao que lle dou a benvida.

Esta é una anécdota moi superficial, moi sinxela, pero a reflexión serve para outras situacións. Acoller, escoitar, respectar, bendicir, apertar e bicos a moreas e tamén si se terza o meu dicir de avoa, desde a serenidade porque é a miña obriga e aí queda, pero non me gustaría ser unha avoa *rallante*.

Esta actitude é moi boa para todas as relacións. Facilita a empatía, mellora a calidade humana das nosas relacións, fainos sentir ben e achéganos paz e serenidade, que non é pouco. Implica dicir adeus á responsabilidade da última palabra e darlle a benvida ao descanso que iso supón.

Pois aprendendo estou. Aínda non podoo dicir aquilo de «progresar adecuadamente», pero se me dá tempo direino, iso espero.

Estou pensando tamén nunha actitude, o valor, porque coído realmente que é un valor, que se chama «sentido do humor». Nesta etapa da vida é moi fácil de perder, porque a tendencia é ao contrario. Estou moi pendente disto. Non me gusta perder aquí, non é necesario dicir adeuses neste campo, mais ben temos que esfor-

zarnos en dar benvidas ás novas ocasións de rir ata de nós mesmas. Calquera feito de vida ten o seu punto, e a risa é un privilexio do ser humano que temos que aproveitar porque é fonte de saúde e polo tanto de calidade de vida.

Pois así nesta escrita informal fun confesando algunhas actitudes ou algúns valores que me están axudando a min a vivir mellor esta etapa e que comparto por se tamén lle serven a alguén. Aceptación, calma, desprenderse con xenerosidade, recibir con agradecemento as novas realidades, o coidado especial das relacións, o sentido do humor... e poderíamos seguir... que a vida dá para moito.

Gustaríame falar agora dunha emoción moi negativa sempre presente con máis ou menos intensidade durante toda a nosa vida pero especialmente nesta etapa. É o medo.

## 2.- Fráxiles e vulnerables

A fragilidade, a vulnerabilidade, a falta de control sobre a miña vida, asústame máis ca nunca e prodúceme medo. Non sei o que me pode pasar, o rumbo da miña vida pode cambiar nun instante para ben ou para mal sen que eu poida facer nada por evitalo. Como se pode vivir esta realidade sen medo? Pois aprendendo estou.

Non é que a fragilidade ou a vulnerabilidade empece a sentilas agora, non. Son constantes na miña vida desde o comezo e na vida de todos e de todas. O que si é certo é que, polo menos a min, aféctame de maneira especial nestes anos que estou vivindo. Sorpréndome a min mesma, adiantando acontecementos que eu non sei como van ser e nin sequera se van chegar a ser, éntrame angustia e sinto medo.

O medo paraliza, seino, pero non llo estou consentindo. Non podoo aceptar o sufrimento adiantado, non é bo nin para min nin para os que están ao meu lado. Estou aprendendo a neutralízalo sen fuxir nin negar a realidade.

Xa desde moi nova pareceume vital ese consello de Xesús que aparece no evanxeo: «Así que non vos angustiedes polo de mañá;

mañá xa traerá a súa angueira. Cada día ten abondo cos seus pesares». Repetín estas palabras toda a miña vida unha e mil veces e axudáronme a vivir máis tranquila e sosegada. Aprendín que non é rendible sufrir polo que non sei se vai pasar, pero coñécese que a lección non está aínda ben aprendida e o medo aparece sen eu quererlo nin alimentalo.

Especialmente nestes anos de maior fragilidade necesito todas as enerxías para vivir ben o día a día e teño gran confianza en que o Deus que me acompañou sempre no bo e no malo, seguirá dándome forza para afrontar o que a vida me depare. A confianza no meu Deus é o mellor antídoto para vencer o medo. De todas maneiras son moi consciente de que esta confianza hai que traballala moito. Non podemos esperar aos momentos difíciles. A presenza de Deus en nós é unha realidade sempre. Caer na conta e experimentar esta presenza cada día vai aumentando en nós a confianza en que nunca estaremos sós. E canta máis confianza menos medos. Nesa liña estoume traballando moi seriamente e parece que vou avanzando

Todo isto que vos conto sen ánimo nada máis ca de compartir, son actitudes, maneiras de facer que me axudan a vivir e a conseguir que a vida sexa realmente vida ata o final. E dicir ata a morte que ese si que é un acontecemento real. Non será necesario tamén ir aprendendo a «vivir» a morte? A morte como final ou como comezo doutra maneira de vivir?

Ao longo de tantos anos, a miña fe, que forma parte da miña vida, foi desprendéndose de complicacións e vai buscando o esencial. Deus sen imaxes, nin feminina nin masculina, nin pai nin nai. Non teño nin imaxes nin definicións. Mellor dito, non quero telas aínda que recoñezo que son inevitables.

O Deus que me habita, que me envolve, que ten sobre min posta a súa man, que me creou única e exclusivamente por amor, que me acompaña ao longo de toda a miña vida, que é forza, que é luz, que é presenza constante aínda que cando «é noite» non sexa capaz de sentila, a ese Deus, non o podo definir nin imaxinar, pero sei que está aí.

«Admirable por demais resúltame este saber, tan alto que non o alcanzo». Iso di San Juan de la Cruz

Pois nas mans deste Deus do que non podo dicir case nada pero que se me mostra no amor, desexo vivir confiada e plenamente tamén a miña morte.

Dáme medo o paso? Si. Fágome as preguntas eternas? Si. Teño moitas dúbidas? Si

Vivir con medo porque somos fráxiles e vulnerables, vivir con dúbidas porque non hai respostas claras ás preguntas esenciais é algo bastante lóxico pero non nos pode paralizar. Hai que seguir avanzando, aprendendo e sendo capaces de vivir a nosa morte con paz e serenidade.

Falei antes da confianza en Deus e falo agora da Esperanza e acudo a Juan de la Cruz outra vez: «Por unha estraña maneira mil voos pasei dun voo, porque esperanza do ceo tanto alcanza canto espera»

Cultivar a nosa Esperanza, vivir con Esperanza, é mais, vivir a Esperanza, desprenderse de ataduras que nos impiden avanzar, liberarnos do que nos estorba e facer do amor o centro da nosa vida, vainos preparando para pasar « mil voos dun voo».

E así, na medida que coido o vivir desde a miña fe no Deus Amor que Xesús me mostrou, na medida que aumento a miña confianza nel e na medida que vivo con esperanza, aumenta tamén a miña serenidade, a miña alegría, a miña capacidade de amar e o meu compromiso aínda que ás veces aínda é noite e asoman os medos.

Pois ata a próxima que volvamos falar. Quérovos!

**Elvira Santos Pena**