

Maneres d'enfocar el temps d'envellir

TEMA DEL MES. Les maneres d'enfocar i viure l'última etapa de la vida sovint queden amagades rere del nostre escenari quotidià. La gent gran representa el passat més viu de Manresa i, en molts casos, queden arraconats i se'ls escolta poc. Veure les persones reflexionant sobre la seva pròpia vellesa condueix a descobrir diverses maneres d'enfocar l'envelliment. Observar de prop l'horitzó del propi camí - pot dur-te a l'angoixa, però algunes persones viuen amb intensitat fins al final dels seus dies.

Cada vegada que alça la vista, el pom de roses fresques continua intacte rere la finestra. Asseguda en una cadira arran del vidre, veu passar el temps i com s'arruguen les fulles dels arbres. Ho fa en silenci, com si fes un gran esment a contemplar el tros de cel que s'hi pot veure. Aquesta finestra és a l'interior de la residència Sagrada Família i la dona que observa l'exterior és la Pepita Subirana, fundadora i ara resident. Sobre un tros de paper, comença a dibuixar unes imatges. En aquell moment, ningú no entén res.

Asseguts en un banc contemplant l'espectacle de la gent o observant el jardí de la residència, la gent gran s'atura i es queda en silenci. Aparentment, sembla que s'encantin en un no fer res permanent, però alguns tenen la mirada fixa com si hi hagués alguna cosa important darrere d'aquesta quietud. Molts mostren una mirada humida. Uns ulls sincers que ja no han d'amagar res i que ja ho han vist tot. Uns ulls que s'aturen a mirar els detalls, com si abans haguessin passat desapercibuts. La sensibilitat del tacte sembla desenvolupar-se. Com si la vida es reduís a una encaixada de mans. La Pepita suggereix que la fortalesa a l'hora de donar la mà ho diu tot.

*Pati de la torre de la Residència Sagrada Família, durant una celebració de l'aniversari del centre.
Foto: Marta Salmeron*

La foscor invisible

Arriba un dia que apareix la foscor i, sovint, si no la veiem a prop, ens n'oblidem. S'està fent de nit, i un home ha quedat tot sol assegut a les fosques al menjador de la residència Montblanc. Potser s'ha tornat invisible i ja ningú no el pot veure. La resta de residents descansen a les habitacions i estan a punt d'adormir-se. Però la Maria Costa no pot dormir. Té males sensacions. S'aixeca del llit i se'n va a espiar l'habitació del seu amic, però veu que no hi és. De seguida, baixa al menjador i se'l troba allà amb els ulls perduts. Fa una mica més de dos anys que la Maria viu a la residència i freqüentment, a través de petites accions espontànies, recupera la funció d'assistenta social que un dia va ser.

El poeta Joan Vinyoli té un poema titulat "El gran foc" que explica l'experiència d'envellir a partir de la imatge del foc i la foscor. Una penombra de la qual no volem parlar massa. Ivette Hinojosa, infermera de la residència de la Sagrada Família, conviu diàriament amb aquesta foscor de manera tangible i natural. «Ets conscient que les persones que tenim aquí tard o d'hora s'acabaran morint. La mort és un tema tabú, ningú no en vol parlar.» «No», exclama, «parlem-ne com qui parla del naixement». Reivindica que se sol amagar la mort als infants i suggereix que s'hauria de naturalitzar des de ben petits.

De fet, algunes espurnes de foscor es comencen a veure des de la infància. La Pepita, de 76 anys, té gravada a la memòria una escena especial de quan era una nena. «Recordo el dia que estava a punt d'adormir-me i li vaig dir a la meva mare: 'Mare, fes-me un petó!' Perquè cada dia n'hi feia un. I, aquell dia, la mare em va dir: 'Que vols que et renti la cara amb un drap brut?'

L'havia fet enfadar, aquella dia no tocava fer-me el petó». Potser va ser un dels primers moments en què la Pepita es va sentir sola. Al llarg de la vida, es viuen moments en els quals ens sentim aïllats i a les fosques. És en aquests moments quan comencem a pensar en la mort i en el sentit de la vida. Quan arriba la vellesa, els silencis incrementen la sensació de foscor. «Tenim molt temps per pensar i hi ha vegades que pensar pot ser un infern», confessa.

Margarita Borràs, psicòloga jubilada però activa, explica que «les persones tenim un món extern i un d'intern. Fa uns anys hi havia més silenci i les persones podien connectar més fàcilment amb aquest món intern. Però, actualment, hi ha tants estímuls a fora que sempre estem a l'exterior i mai a dins. Quan no estem a dins, perdem la nostra força». Així doncs, cada vegada es fa més invisible aquesta foscor, tot i que som conscients que existeix.

Avui, per primer cop, la Teresa ha dormit fora de casa seva. A partir d'ara, la seva llar serà la residència Montblanc. Té els ulls plorosos i diu que no s'acaba d'adaptar. A l'habitació no està sola. A l'altra banda del llit, hi té una companya. Aquesta nit la Teresa, abans d'adormir-se, volia deixar una estona el llum de la tauleta encès. Però, de sobte, la companya li ha dit: «Apaga la luz!». I s'han quedat a les fosques.

La Maria Costa mira la fotografia i recorda les excursions que feia a la muntanya. Foto: Laura Serrat

El ritme del temps

«Els vells som molt impertinents. Però jo encara hi crec en la vellesa. Som impertinents perquè tenim molta por. Por del frau dels joves. Això ho veus quan els treuen de la residència. Sempre van tard. Sempre tenen pressa. Aquesta sensació de perdre el temps la tenim molt», diu la Pepita.

El vent arrossega el temps que fem nostre, el temps al qual desviem la mirada i, en girar-nos-hi, ja no hi és. Pietro Redondi, historiador italià, explica en el seu llibre "Històries del temps" que abans el temps representava el devorador dels éssers humans. En canvi, ara som nosaltres els que el devorem. Xavier Valls, professor de filosofia de l'institut Pius Font i Quer, sosté que «estem marcats pel temps digital. Aquesta sensació de no tenir temps prové d'una acceleració del ritme vital. Tot ha de ser immediat. No hi ha silenci. Vivim a l'instant, no vivim el moment».

Enric Roca, sociòleg i coordinador del Programa de Gent Gran de l'Ajuntament de Manresa, diu que «a les societats occidentals trobem valors relacionats amb la velocitat i hi ha un rebuig cap a l'experiència». «El món va molt de pressa i nosaltres ja no tant», comenta Marta Calderé que té 72 anys. "Abans, quan no hi havia internet, els ancians eren la font de coneixement i a les famílies es valorava la seva experiència. El que sabien era útil per a la societat. Però ara s'ha produït el canvi a l'era tecnològica i molts membres de la família no accedeixen a aquest coneixement», comenta Margarita Borràs. A Manresa, però, hi ha un gran nombre d'entitats a càrrec de la tercera edat. El Consell Municipal de Gent Gran, format per representants d'entitats i altres col·lectius, «alerta i demana intervencions vistes des dels ulls de gent gran», explica Mercè Rosich, regidora de Cohesió Social, Gent Gran i Salut de l'Ajuntament de Manresa. Però aquest organisme sol tenir una repercussió centrada en els assumptes de la vellesa.

«Sovint, la família assumeix un paper solidari amb les persones grans però no de cuidador. S'ha perdut aquest paper de les famílies amb la gent gran» explica Enric Roca. Maria Rosa Igual, assistenta social de la residència Montblanc, explica que «l'any 2010, la llei de la dependència va canviar amb les retallades i, com a conseqüència, hi ha més dificultat d'accés a les residències. Això està passant en un context de sobrenvelliment de la població, en què cada cop hi ha més dependència social". A més, confessa que hi ha una llarga llista d'espera de gent que vol entrar a la residència.

Margarita Borràs recorda que, normalment, eren les dones les que s'entregaven del tot a cuidar eals més grans. I, encara mol sovint, continua sent així. «Es tracta de trobar un equilibri entre poder cuidar els teus pares i cuidar-te a tu mateix. No és que abans fos millor que ara. Un pot

tenir els pares a la residència i endur-se'ls cada cap de setmana, anar-los a veure a la tarda...», assegura la Margarita. «El canvi comença per aquestes petites accions».

Al menjador de la residència de la Sagrada Família comencen a repartir el sopar. Alguns semblen tenir els sentits adormits, però, tan bon punt els acarones la mà, riuen. Les auxiliars s'encarreguen de donar el menjar a les persones que ja no poden fer-ho soles. I és en aquest precís moment on hi ha un canvi de ritme. Tant l'auxiliar com el resident concentrats en l'activitat de menjar a poc a poc, d'empassar-se cada cullerada sense presses, d'eixugar la boca cada vegada que s'embruta, de prendre consciència de la presència de l'altre al costat.

La Pepita Subirana i la Ivette Hinojosa conversen sobre el pas del temps. Foto: Laura Serrat

Distància intergeneracional

L'Antonio Ricart va al centre de dia de la residència de la Sagrada Família. Se sol entretenir pintant, d'una manera especial, una pila de dibuixos impresos d'internet. Són tan originals que n'hi ha algun de penjat al menjador. L'Antonio recorda amb afecte un dia que va assistir a un taller intergeneracional que va organitzar la residència. Un grup de joves es van posar a cantar i a tocar la guitarra. Li va agradar tant que l'emoció li va saltar als ulls. «No pot ser que parlin tan malament de la joventut», comenta.

Xavier Valls explica que «s'estan perdent les trobades entre joves i gent gran. Sovint em pregunto: ?On són els joves?» Abans la vida era més intergeneracional. Actualment, els vells per una banda i els joves per una altra. Penso que, en aquest sentit, hi hem sortit perdent». Enric Roca explica que «a cada generació hi ha uns valors identificables. La pregunta seria per què no tenim interès per explotar altres opcions? Això passa tant amb la gent gran com amb la jove». De fet, Noemí Arias, psicòloga de la residència Montblanc sentència que «la joventut és una edat incompresa i la vellesa, també».

Margarita Borràs comparteix una teoria del físic Carlos González Pérez que s'anomena "La sabiduría de las edades". L'autor afirma que en cadascuna de les etapes de la vida hi ha una saviesa. A l'etapa infantil és la innocència. Portem a dins el nen petit, l'adolescent rebel, l'adult i la vellesa des de sempre. «La riquesa és poder accedir a aquestes etapes depenent del que hagis de fer. Si jo un dia m'ho vull passar bé, he de connectar amb la etapa adolescent», confessa Borràs. Així doncs, la psicòloga ho compara amb aprendre matemàtiques: «Al principi fas sumes i restes i, més endavant, utilitzes aquestes operacions per resoldre altres problemes matemàtics. Això no vol dir que t'oblidis de la suma i la resta, sinó que les vas incorporant i quan arribes al final pots gaudir de tot».

Enric Roca sosté que la Generalitat està planejant una reorientació per obrir els casals a tothom, no tan sols a la gent gran. «És un debat que encara està obert, però, en tot cas, caldria fer un replantejament profund. Si es vol fer una aposta de canvi s'ha de fer en tots els sentits», explicita.

La Pepita continua mirant per la finestra. Aquell trosset de món que li ensenya grans escenes. Veu passar pel davant de la residència una dona embarassada. Tot seguit, dos nens que s'empaiten i riuen. «Penso molt en el futur. El futur és compartir la vellesa. Quan surti al carrer, ni tots seran vells ni tots joves. Entre els vells també hi ha gent jove i dins dels joves, també n'hi ha de grans», explica convençuda. De fet, la residència està situada enmig del barri de la Sagrada Família per tal de promoure les relacions intergeneracionals. Continua dibuixant i aquelles imatges comencen a agafar sentit. S'hi comença a veure una barraca sense portes ni finestres.

Un matí a la residència Sagrada Família. Foto: Laura Serrat

Esquerdes

Sobre el paper s'estenen un conjunt de números borrosos. La Teresa es concentra fent càlcul mental amb les operacions bàsiques. Confessa que de petita li agradaven les matemàtiques, però que ara té problemes per fer una divisió. Resulta essencial diferenciar entre l'envelliment actiu i l'envelliment dependent. Mercè Rosich estableix una clara diferència entre aquests dos conceptes. El primer inclou la gent gran que encara disposa de l'energia i les capacitats per ser del tot autosuficient. El segon fa referència a les persones que necessiten sempre algú al costat. Tot i així, «el cos té un procés lineal i va cap a negatiu», adverteix Margarita Borràs.

«Els joves també envellim. Hi ha un moment en què s'atura el creixement i es comença a baixar», explica Enric Roca. «Moltes persones no volen pensar en el pas del temps. Ara es valora la novetat, que es basa a consumir i llençar. Qui vol parlar ara d'allò que té una certa permanència?», apunta Xavier Valls. Suggereix que, fins i tot, amaguem la vellesa en el nostre vocabulari. Parlem de la "tercera edat" o de la "tercera joventut". Enric Roca diu que «on hi ha un reconeixement i un respecte cap a l'envelliment, a la gent ja li està bé sentir-se vella. Però al lloc on es perden aquests valors, ningú no vol sentir-se vell».

Aprendre a oblidar no deu ser fàcil i menys per a les persones del voltant. A la residència de la Sagrada Família hi ha un home que cada dia és al costat de la seva mare per cuidar-la. «Si perds la memòria no ets ningú. No t'aguantes dret», sosté l'Antonio Pelegrín, un home de la residència Sant Andreu. Ella no parla gaire, però ell persisteix a preservar-li la memòria. Cada dia li demana: «Mama, com et dius?».

Cada tarda el Víctor López aprofita el temps al Casal la Nostra Llar. Foto: Laura Serrat

La flama del passat

L'habitació d'una persona gran pot esdevenir un refugi per als records. L'infant converteix quatre parets blanques en el primer amagatall, en el primer paper en blanc on començar a dibuixar-se. Al cap d'un temps, ja s'ha transformat en una cambra plena de pòsters, fotografies, joguines i contes. Fins que un dia s'apaguen, per últim cop, els llums. Algunes habitacions de residència semblen fer reviure el rastre de la infància, cobertes de fotografies antigues, cartes i llibres. Però hi ha una diferència, la majoria d'objectes tan sols tenen vida més enllà del temps. D'altres habitacions tenen les parets buides.

Els residents de la Sagrada Família, al Parc de l'Agulla, en una de les seves excursions de cada dimarts. Foto: Laura Serrat

«El que em sap greu de fer-me gran és que començo a perdre una mica la visió de la gent, la seva memòria», admet la Pepita. «Comences a oblidar-te del que vas dinar ahir, però les imatges del passat et queden gravades», explica la Maria. De fet, a l'hora de parlar del passat hi ha mirades que es tornen de vidre. «Vius molt dels records, sobretot dels bons. Els explicaries. Però no hi ha ningú que tingui la il·lusió d'escoltar-los», expressa la Maria. Tant a les residències com als casals, n'hi ha que passen l'estona en una cadira amb les mans a la falda, mirant la paret. Realment, veuen la paret? Xavier Valls diu que «la vellesa sempre té una mirada cap al passat, perquè, en el moment que et preguntes pel sentit, ja estàs mirant enrere». L'Antoni Ricart diu que no li agrada pensar en allò negatiu del seu passat: «Penso en les coses positives». A la residència Montblanc, un senyor amb el somriure afable i els cabells pobres comença a treure retrats de la cartera i els deixa sobre la taula. La Maria fa el mateix, treu les fotografies guardades a la tauleta de nit. Solen ser instantànies gastades i humides. La Maria diu que té moltes fotografies del seu recorregut professional. «Però s'han de cremar. A qui li interessien?».

Xavier Valls evoca les paraules de Sant Agustí, una de les figures més importants en el

desenvolupament del cristianisme: «Si no em demanen què és, sé què és. Quan em demanen què és, no sé respondre», diu en referència al temps. L'Amalia Conde va cada matí al casal de la Gent Gran de Manresa i té 97 anys. «Els éssers humans som com una flor que s'arruga i jo ara sóc aquesta flor», insinua. Té els ulls d'un blau intens i la pell rosada. Explica que, des de joveneta, va pensar que l'amor romàntic era secundari als seus somnis i al seu treball, però la guerra li va tallar les ales. I ara seu en una cadira del casal, amb la pell envellida, però amb els mateixos ulls de color de mar que retenen tot el temps però no s'alteren.

La Pepita continua dibuixant, sense deslligar-se del paper. I, com un infant que comença a definir la seva habitació, traça un paisatge on apareix una barraca, un banc, una figuera... Al banc, hi traça unes figures. Diu que hi seuen les persones que ella estima. Hi ha la seva família. Però amb el llapis cobreix alguna de les figures pintant-hi a sobre.

La Maria Planas llegint un dels seus poemes. Foto: Laura Serrat

Retalls de present

Encara és un quart de set a la residència de la Sagrada Família. Mentrestant, en una saleta del casal de la Gent Gran de Manresa unes dones cusen, riuen i xerren alhora. Trossets de llana, tisores i agulles s'escampen per la taula. Al grup hi ha la Isabel Sánchez, que relata que "la il·lusió, quan ets jove, és natural. Quan et fas gran, l'has de buscar". Explica que ha trobat petites il·lusions en les activitats que ofereix el casal. Avui l'activitat és de labors de punt de creu i calats. De sobte, una de les dones suggereix:

?A aquesta edat, és millor estar ocupat per no pensar.

Marta Calderé s'afegeix de seguida a la conversa. El seus cabells envermellits li donen un aire viu.

?Vivim del record i una mica del que queda per fer.

?El que compta són les il·lusions del dia a dia, trobar-se bé. No cal fer grans plans --comenta la Dolors Rovira, una dona de 65 anys, que desprèn energia.

?Però sovint la gent del teu voltant, sense adonar-se'n, et talla les il·lusions--, afegeix la Isabel.

?Tant buscar la felicitat i se'ns escapen coses. Si mires enrere veus esforços que no t'han dut on et pensaves--, diu la Dolors.

?Però de jove has de tenir força--, considera la Isabel.

Algunes fa poc temps que s'han jubilat i encara mostren una gran vitalitat. En aquest cas, no es pot parlar d'una vellesa dependent, però sí d'unes dones que comencen a percebre que s'acosten a l'etapa final de la vida.

Encara és un quart de set a la residència Sagrada Família. A la mateixa hora, el Víctor López dóna voltes amb la seva parella de ball. Cada dia va al casal La Nostra Llar a jugar a billar. I els divendres al ball de tarda. Amb el barret negre i la caçadora de pell presenta un aspecte misteriós. «No he perdut mai la il·lusió. Sóc un home alegre. Sempre he sigut així i moriré sent d'aquesta manera», expressa. Als 95 anys, diu que no tem la mort i riu de pensar que l'endemà toca ball. Alhora, la Maria Planas, que té 90 anys, diu: «Sempre he volgut fer coses i aprendre. Si veig algú fent alguna cosa, de seguida la vull fer jo». Aprofita el temps pintant, escrivint o fent anar l'ordinador.

La Ivette Hinojosa diu que la gent gran amb petites coses solen ser feliços. Però la Pepita respon

que «hi ha persones desenganyades». «Una persona que no té cap motivació per la vida, difícilment, podrà gaudir de la vellesa», intueix Xavier Valls. A més, explica que a classe té alumnes que no semblen trobar ni el sentit ni la motivació.

Encara és un quart de set a la residència de la Sagrada Família. I, mentre alguns passen l'estona jugant al dominó, d'altres seuen en una saleta d'estar sense dir res. Una dona demana l'hora: «Un quart de set». Només és un quart de set?

L'Antonio Pelgrín reposant a la seva habitació de la residència Sant Andreu. Foto: Laura Serrat

El ressò d'envellir

Uns dits llisquen per sobre d'un teclat d'acordió. L'Àngel allibera notes per la sala del pis superior de la residència de Sant Andreu. Tots els presents resten quiets i sembla que, amb els silencis de la música, agafin l'aire. L'Àngel és músic des de ben jove, però fa un temps que crea música a les fosques. Com una tempesta. Sense estudis de solfeig i sense veure el teclat, els seus dits desprenen música que s'escola per cada racó del tercer pis.

«Amb el pas dels anys, intentes que el trencaclosques de la teva vida agafi algun sentit», sosté Xavier Valls. L'Antonio Pelegrín, resident de Sant Andreu, té 87 anys i assenyala que «tenir l'esperit jove consisteix a seguir sent un mateix». Descriu la vellesa com un retó a la "terra", d'allà on venim. L'Amalia Conde defensa que la vida primer puja i després baixa. Explica que quan els infants passen de la mà dels pares, sovint es deixen anar i corren. Tasten aquesta petita llibertat. Quan un es fa gran, aquesta llibertat s'arronsa i es torna a passejar de la mà d'algú.

La barraca que dibuixa la Pepita existeix. De petita hi va passar llargues estones -amb la família. El temps ha transformat la Pepita i també la barraca. Però sobre el paper apareix intacte, com si res no hagués canviat. De sobte, la Pepita mira per la finestra i diu: «Tinc por d'envellir. Però la por fa miracles. Hi ha una por positiva. És com una tronada. Fa por, però quan comença a aclarir penses: quina meravella!».

Els dits de l'Àngel escampen música per la residència Sant Andreu. Foto: Laura Serrat