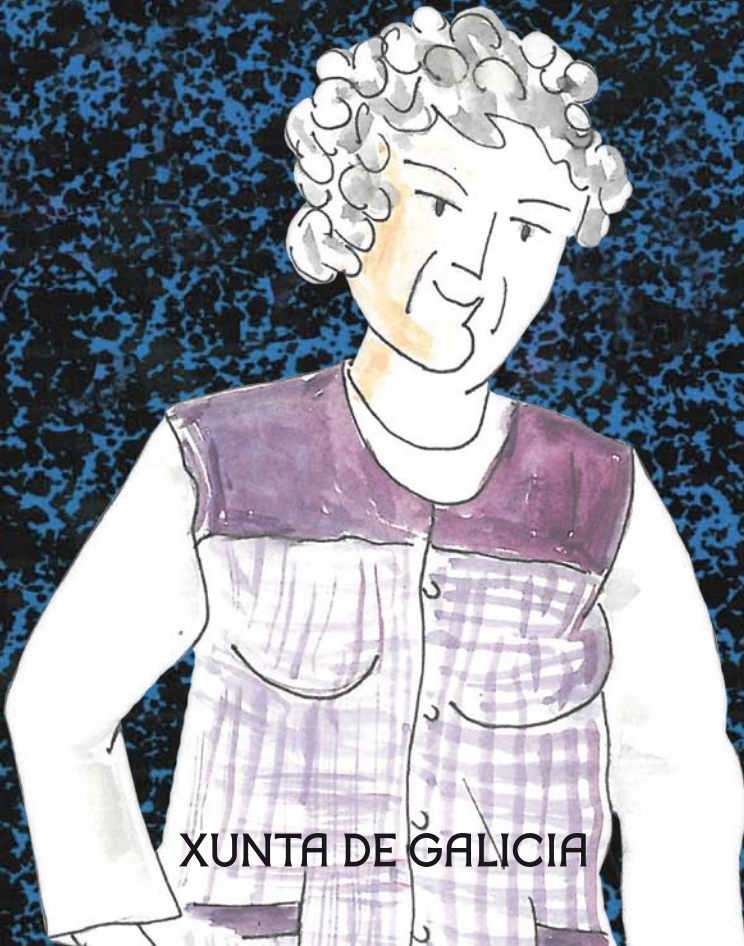


Un relato sobre o bo trato  
ás persoas maiores

# Eu son Elvira



XUNTA DE GALICIA

# Eu son Elvira

Un relato sobre o bo trato ás persoas maiores

## **Autoras:**

Ana Fernández Pérez, Xerontóloga

Minerva Naya Castelo, Xerontóloga

Ximena Campos Pérez, Xerontóloga

## **Ilustradora:**

Encarna Álvarez Gallego, Xerontóloga

Consellería de Traballo e Benestar  
Consortio Galego de Servizos de  
Igualdade e Benestar.

Área do Benestar  
Departamento de Xerontoloxía  
2015

## **Revisión gramatical e ortográfica:**

Lucia Ansemil Parada

## **Revisión e validación de contidos:**

Maria Couto Feteira. Xerontóloga

Maria Pilar Casas Hevia. Xerontóloga

Mónica Ferraz Sequeiros. Xerontóloga

Rocio Castro Fontenla. Xerontóloga

**1ª edición 2015**

**D.L.:** C 104-2015

**Imprime:** Sgraf Artes Gráficas

**Deseño e maquetación:** quattro idcp

## **Saída**

Dende o Departamento de Xerontoloxía do Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar procúrase que os centros de atención ás persoas maiores (centros de día, vivendas comunitarias e centros residenciais) sexan recursos de referencia e altamente profesionalizados. Dende hai algúns anos un grupo de xerontólogas traballa, xunto co persoal dos centros, para que estes sexan lugares excelentes no trato, nas conductas e no ambiente. Que sexan, ao fin e ao cabo, o que elas dan en chamar centros cálidos, centros onde os usuarios e as usuarias se sintan coma na casa.

“Eu son Elvira” nace da reflexión e dunha autocrítica sincera e auténtica, imprescindible para mellorar como persoas e, sobretudo, para medrar como profesionais da xerontoloxía.

E “Eu son Elvira” nace tamén da experiencia. É unha historia que recolle o vivido e o narra en primeira persoa, esa persoa que podemos atopar en calquera centro de maiores, esa persoa que mañá seremos nós.

Este libro ofrece unha visión dos maiores dende ese punto de vista tan distinto. E axudará tanto aos traballadores da xerontoloxía, como aos propios usuarios e usuarias dos centros, ás súas familias e a todas aquelas persoas que queremos saber de maiores.

**Roberto Rodríguez Martínez**

**Xerente do Consorcio Galego de Servizos de  
Igualdade e Benestar**

## Tes algo que contar?

Ei ti, escoita!, que tes que reflexionar.

Dona Elvira non me dá medo  
Nin tampouco di o que eu quero.  
Quizais é que o que di, escoitalo quero.  
Dona Elvira, donas Elviras, Don Manuel, Don Facundo.  
Son os meus, son eu, son as persoas deste mundo.  
A mirada do mundo xa vivido é a reflexión no baleiro.

Nada de novo aínda que nas mans de xente nova están,  
E aínda pensan que terapia lles farán.

Eu son Dona Elvira, ou aínda non o son.  
Retumba na miña conciencia coma unha canción.  
Quizais vés a dicirnos o que eu non vexo,  
Pero sei que o verei cando teña a túa mirada cansa.

A vella é bela. A vida da vella. A vella é vida. Bela vida.  
Tráeme a conciencia do vivido, a debida conciencia.  
Que me farán?  
Que é o que eu quero?,  
Elas que quererán?

A vella é a vida. Da vida me fala. Escoitémola a ela.  
Dona Elvira, coñecerte foi un privilexio.

**Luís Lorenzo Mur**  
**Xerente Adxunto da Área do Benestar**

"Para ti, que escolliches dedicar a túa vida a acompañarme nos días de sol e de néboa".

## Índice

• Grazas _____	13
• Son Elvira de Lindín _____	14
• E se cantaches as 40, Camaleón! _____	21
• Esta non é a nosa casa, pero... _____	25
• Damos unha volta polo centro? _____	28
• Contabamos ata o último patacón _____	31
• Non cres que é o momento de facelo? _____	34
• Que facemos, como o facemos, por que o facemos _	37
• O Comité de Maruxas _____	40
• Parece que falas para os botóns da camisa _____	45
• Que cara de toxo tes! _____	48
• Que soberbia te fixeches! _____	52
• Vísteme amodo que teño présa _____	54
• Que quere tomar a súa nai? _____	57
• Eu son E-L-v-i-r-a _____	60
• Sabes o conto do borracho e a cocha? _____	65
• Cada un coas súas vergoñas _____	68
• Disque en boca pechada non entran moscas _____	69
• Sentidos e Sentimentos _____	73
• Vella son e vella serás, como me ves te verás _____	76
• Non podo, non sei, non pon, non, non, non... _____	80
• Se puiden con tanto home no sindicato, isto é mel! _	83
• Eu non quero ser "Pedrito" _____	86
• Manuela, a nova _____	89
• Por que estou a contar esta historia _____	93

## GRAZAS\_

Eu nunca pensara atoparme nesta situación. Nunca imaxinara que os meus pensamentos os acabaría escoitando alguén, e menos ti, e que ías ser unha das persoas que contribuiría a facer posible que en cada día da miña vida haxa motivos para os sorrisos.

Quero que saibas que te admiro. Admírote pola profesión que tes, admírote pola valentía que amosas de sentirte orgullosa de traballar con nós, admírote polo esforzo que fas, por darlle valor a este traballo, por facer teu o que nos acontece, polas túas ganas de aprender e de valorarnos.

Síntome orgullosa de poder dicirte que es importante para min, que sen os teus coidados e esforzos a miña vida non sería igual. Sabes que cos teus xestos cada mañá pos un sorriso sincero no meu rostro, que coa túa paciencia fas que o meu esforzo por seguir adiante medre e que as dificultades que se me presentan parezan doadas de superar? Teño que dicirte que ti consigues que cada día sexa distinto, que fas que cando entro neste centro o faga contenta e que cando marchó queira volver.

Quero que te sintas orgullosa do teu traballo, orgullosa de ti mesma, orgullosa de que decidiras dedicarte ao coidado dos vellos.

Este relato non sería posible sen ti. Aprovéitao.





## Son Elvira de Lindín\_

Querida traballadora. Si, traballadora. Non me negarás que a maioría sodes mulleres? Pois iso, querida traballadora, ou xerontóloga, creo que vos chamades así, non?

Nunca antes pensei en escribir un libro. Mira ti, á miña idade e escribindo isto, eu que case non fun á escola, eu que pensei que aos meus anos xa non tiña nada que achegar! Escribo pero non o fago por ti senón por min, contareiche a miña historia para que me coñezas e entendas a importancia que ten para min que esteas lendo isto.

Comezarei por presentarme. Son Elvira, Elvira de Lindín coma me coñecen dende que nacín alá polo ano 1935 nunha aldea de Lugo; son mindoniense. E dirás ti: onde carallo queda iso? Coñeces algo de Lugo? Pois de alí son eu, de Mondoñedo, terra de Historia e de boa xente. Nacín nunha familia de labregos, os meus pais traballaban de sol a sol para que non nos faltase de nada e malia todo, dende moi nova me vin na obriga de botar unha man na casa e marchei servir a unha casa de señores da zona.

Eu tiña 10 anos e era a maior dos cinco irmáns. Moito chorei a primeira noite que me vin fóra da casa, eu que estaba tan acostumada a coller o sono agarrada á miña irmanciña Carme! Traballei coma unha mula, limpando, coidando os nenos dos señores, os señoritos, cociñando, atendendo a horta, as vacas..., un sen fin de tarefas que xa te podes imaxinar.



Medrei separada da miña familia e funme facendo dura cos anos. Agora co tempo penso que aqueles anos forxaron a miña forma de ser hoxe e sonche dura de roer, teño que dicirche.

Con 17 anos coñecín o meu marido, Antonio de Roel, un home alto, esvelto, de boa planta e moi traballador. El era xornaleiro e de cando en vez achegábase pola casa dos señores para facer algún encargo. Era catro anos maior ca min e iso, se cabe, aínda o facía máis atractivo. Que che vou contar daquela relación de mozos? Só sei que foi un tempo que recordarei toda a miña vida. Ai nena, goza agora que es nova que os anos de xuventude non volven! Con 18 aniños quedei preñada e vinme obrigada a deixar a casa dos señores e marchar a vivir para a casa familiar do meu Antonio. Había que casar antes de que o neno nacera e así o fixemos.

Na casa dos meus sogros había moita tarefa e moiño che traballei, pero os meus sogros tratáronme sempre coma unha filla, esa nena que nunca tiveran. Teño que dicir tamén que os meus pais vivían pretiño de nós, algo que agradecín moito porque a miña nai, por desgraza, púxose enferma ao pouco de casar eu polo que, ademais das tarefas da casa tiña que acudir varias veces no día á casa da mamá para atender as súas necesidades. A pobre tivo uns últimos días moi malos. Eu creo que foi por iso que nunca me fun á emigración e non por falta de necesidade senón porque tiña que estar cerca deles, pero as miñas amigas tiveron que marchar para as Américas, íanche para Arxentina e



Venezuela. Algunha delas aínda non voltou hoxe.



O meu pai, inseparable da súa Maruxa, durou pouco neste mundo despois que ela faltou, un par de meses despois faleceu, morreu de pena! Canto che chorei neses meses...! Pero a vida continuou o seu camiño, non espera por ningúen recorda, tiven outro neno máis e seguí a traballar na casa, na horta e atendendo os animais.

Daquela o traballo no campo non era como o de agora, non

tiñamos tractores nin maquinaria que nos axudara. Ía todo ao lombo. Aínda non cumprira eu os 40 cando empezamos co do sindicato Labrego. Só queriamos vivir do noso traballo e que nos deixasen producir. E fíxate como son as cousas que empezamos a traballar na clandestinidade antes da morte do *Generalísimo*. Despois, xa no 77 organizamos e traballamos nas Comisións Labregas o que puidemos ou nos deixaron.

E entretanto, os nenos íanse facendo maiores e os meus sogros tamén, grazas que ningunha enfermidade os veu ver. O meu Antonio traballouche moito, o seu soño sempre fora ter uns fillos con estudos e así foi, o pequeno, Marcial, estudiouche para avogado e o maior, Manuel, tirou pola rama da mestría, estivo moitos anos de mestre en Foz. O pequeno sempre che foi moi independente, xa de moi noviño, nada máis licenciarse, casou e marchou da casa. Manuel, pola contra, sempre estivo debaixo das miñas saias, era moi caseiro e custoulle atopar moza, non creas, nós pensabamos que ía para cura, pero un día apareceu cunha moza da ca-pi-tal, como ela dicía. Se me lembro dese día aínda che me da a risada. A capital?, e logo ela non sabe que Mondoñedo foi e é sede episcopal? E falábache castelán! En fin, que casaron e quedaron na casa, moito a pesar dela teño que dicir, e de min tamén, que carallo! Os netos comezaron a vir e os anos seguían pasando. Eu cheíña de traballar e sen un can decidín pagar pola agraría, pero tampouco che fun parva, estiven pagando os últimos quince anos que era o que me pedían, e agora téñoche a miña paguiña.

Alá polo ano 1992 o meu Antonio púxose maliño, eu non che sei dicir polo miúdo que é o que lle acontecía, os médicos falaban de que a cabeza non lle ía ben, pero eu non che entendo de medicina nin de médicos, só sei que o meu pobre deixou de falar, de valerse por si mesmo, incluso me confundía coa súa nai. Foi unha tolemia, unha pena. Que duro ver como despois de traballar tanto toda a súa vida e sendo un bo home como foi que Deus o castigou tanto! O pobre morreu encamado, foron uns cinco últimos anos moi duros, sempre ao carón da súa cama, tendo que facerlle todo, unha pena peniña.

E aquí estamos. Que máis che conto de min? Que moito cura vin toda a miña vida por Mondoñedo. Moito cura do Noso Señor! Pero isto da Igrexa non vai comigo. Iso herdeino do meu pai. Co que nos foderon os curas toda a vida, que vivían como señoritos a aínda nos escolmaban o pouco que tiñamos! Non. Sácamos de diante.

E con todo o que pasei nunca perdín a alegría. Eu sonche moi faladora, gústacheme moito ir á taberna de cando en vez a beber unha cunca de viño e botar unha partida con quen se preste e leo o xornal todos os días, iso non o perdoo, hai que estar informada que hoxe pronto lle toman o pelo a unha.

Non che son nada da casa, eu xa traballei bastante de nova, tanta vaca, tanto limpar, tanta hostia, eu agora a vivir ben e a gozar. E de saúde..., de saúde ándoches ben, xa me ves, de momento non necesito que ninguén estea pendente de min, eu vállome por min soa, xa

grazas, unicamente ando con este bastón e tomo "citró", esa pastilla para a circulación xa sabes, bueno, e algo a cabeciña tamén se me vai, ou iso din. Ah, esquecíame, son moi mala comedora, o peixe para quen o queira! Dende logo non quero ser unha carga para os meus fillos, eles están loitando pola súa vida e eu teño que facer o mesmo coa miña, pero tampouco penso quedar na casa, deprimida e vestida de loito coma as beatas, érame boa, eu teño moita guerra que dar aínda!



E aquí me tes, nun centro de día. Nunca che souben que estas cousas existían. Pero teño que dicir é un sitio moi aquelado e estache pa ver. Sodes todas uns soles, especialmente ti, Berta, pero teño ganas de que lle deades volta na cabeza a algunhas cousas. Non mo tomedes a mal que fago isto con todo o cariño, por min, por vós e como se soe dicir, polos meus compañeiros.

Agora que xa sabes un pouco máis da miña vida comprenderás porque para min é tan importante escribir estas verbas. Ao longo destas páxinas descubrirás como son, como me sinto, como é o meu día a día dende que estou no centro. Pero antes de seguir avanzando tes que pensar se realmente estás disposta a reflexionar sobre o traballo que fas a diario e a cambiar cousas, estás disposta?

## E se cantaches as 40, Camaleón!

As persoas cambiamos, non somos estáticas coma os mobles, temos as nosas ideas, o noso xeito de facer, as nosas rutinas e costumes. Mírame a min, non hai día que me erga despois das 9:00 e malia que xa che madruguei durante moitos anos, agora teño que estar lista ás 8:00 para que o ómnibus pase a recollerme. Sei que o centro ten as súas regras, os seus horarios e un xeito determinado de proceder pero o seu fin último debe ser a atención a nós, aos maiores, non si? Claro que si, por iso é imprescindible que vós, as traballadoras, vaiades mudando co centro, que teñades en conta tódalas nosas peculiaridades, como somos, que sentimos, que necesitamos para facer aqueles cambios que



axuden a mellorar o noso tempo con vós. Acaso nós non cambiamos de vida, por dicilo así. Agora xa non vale o que viñamos facendo, agora hai que cumprir o que vós nos pedides, que se facer a ximnasia, que se camiñar a diario, que se facer esas fichas tan complicadas que nos traedes, que sei eu, e xa non falo da comida, que como che dixen, o peixe non é santo da miña devoción, cando toca no xantar non vexas o que sufro.

Os cambios non son doados, claro que non o son, pero eu que che son bastante máis vella ca ti direiche que son necesarios. Eu sei que cambiar non é do gusto de ninguén, eu as primeiras semanas no centro paseino mal, teño que dicir, non podía saír cando quería, non coñecía a ninguén, recibía ordes de todos, ninguén escoitaba as miñas opinións, foi un proceso duro pero agora fúncheme acostumando e vós a min tamén. A vida dá moitiñas voltas, hoxe estás aquí e mañá quen sabe, hoxe gústache isto e mañá xa non, hoxe pensas unha cousa e máis adiante podes mudar de parecer, non che ocorre? Haise que ir adaptando ao que vén pero moitas veces non hai que esperar a que nolo dean feito senón que temos que dar nós o primeiro paso. Penso que entendes o que che quero dicir.

### Paréceche dedicar un ratiño a pensar sobre isto?

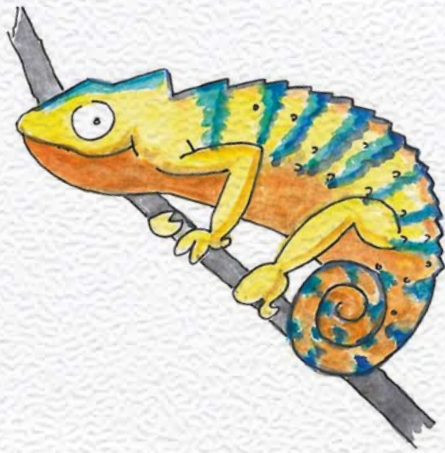
Darlle unha volta ao que supoñen para ti os cambios será un bo punto de partida. Vaimos dicindo se estás de acordo con estas cousas que digo. Estás moito de acordo? Algo? Non moito? Nada de acordo?:

- Non me gustan os cambios.
- Os vellos cando entran no centro teñen que saber que hai unhas normas que son inalterables.
- Non me gusta que ninguén me diga como teño que facer o meu traballo. Son profesional dabondo para sabelo.
- Necesito saber exactamente que facer en cada situación
- Cústame ter que vivir novas situacións.
- Póño-me nerviosa cando vén unha nova persoa ao centro.
- Penso que as actividades do centro deberían ser sempre as mesmas.
- Cada vello debe ter un lugar fixo asignado no comedor e nas salas.
- Prefiro non cambiar de quendas de traballo.
- Non me gusta saír de excursión coa xente do centro, prefiro quedar coas tarefas de sempre.
- Penso que na hora dos baños, os vellos deben estar distribuídos por baño e traballadora.
- Gústame traballar soa.
- Non acostumo a propoñer cousas novas, as cousas están ben como están.
- A miña forma de traballar segue sendo a mesma que dende que entrei no centro.
- Vólvome tola cando no centro se presentan novas actividades, novos programas, novas cousas.

Facemos cálculos? Pois veña, imos facer como na brisca, bótalle 1 por cada vez que dixeches "moito", bótalle 2 por cada vez que respostaches "algo", bótalle 3 cada vez que dixeches "non moito" e 4 se foi "nada" o que respostaches.  
Canto vai? \_\_\_\_\_

• **Foron 20 ou menos?**

Perdiches a partida. Nada de cambios. Está claro que os cambios non van contigo, tes unhas ideas claras e fixas e todo o que saia de aí malo. Parece que o traballo coa xente escapa de ti e que as nosas necesidades non son a base do teu traballo. É preciso que penses sobre isto.



• **Se foron entre 40 e 20, aínda podes remontar.**

Parece que os cambios te asustan e te incomodan pero de cando en vez estás disposta a abrir a mente e deixarte levar polas circunstancias. É necesario que sigas por este camiño, os cambios son bos, son necesarios, axúdannos a ser mellores persoas e a vivir novas experiencias.

• **E se cantaches as 40, Camaleón! como diría o meu neto Pedrito.** Por suposto que te adaptas a todo, buscas o cambio, a melloría e o traballo ben feito. Es activa e implicada. Parabéns, non deixes de ser así nunca!

Se xa estás segura de que queres continuar escoitando o que che teño que dicir, invítote a camiñar da miña man por este relato que imos compartir.

## Esta non é a nosa casa, pero...

A primeira vez que vin ao centro quedei abraiada polo curioso que estaba todo, as paredes pintadiñas, con cores diferentes en cada sala, cadros preciosos nas paredes, marcos con fotos de xente, que máis tarde descubrín que eran dos outros vellos que ían alí todos os días, ... E agora tamén hai fotos miñas, dixéronme as rapazas que se quería podía levar algunha, que seguro que me gustaba velas e ensinarllas aos demais e así o fixen, trouxen unha do día que casei con Antonio e outra na que estou con Marcial e con Manuel, os meus fillos. Marcial éche avogado e Manuel tirou pola rama da mestría e estivo moitos anos de mestre en Foz.

O caso é que tamén á miña nora lle gustou moito o sitio e foi chufando o bonito que estaba, cousa rara, que sempre ten un pero para todo: *"tienen plantas y unos cuadros con mucho estilo, la verdad es que yo mi casa no la tendría mejor"*, dixo.

O caso é que as rapazas dánchezelle moitas voltas a todo. Agora cambian uns mobles de sitio para ver como quedan na



zona da televisión, despois poñen uns manteis novos na mesa do comedor, de vez en cando cambian as cousas do taboleiro de exposicións da entrada para que todos poidan ver outras das cousas que imos facendo, ... non paran de darlle á cabeza para ver como queda todo máis aquelado. Eu nunca vin un sitio tan acolledor. Tamén che digo que un día fomos de visita a outro centro coma o meu e non che tiña moito que ver: debuxos ridículos pegados nas paredes, adornos vellos enriba dos armarios, nin unha soa foto, nin plantas, aquilo parecía un hospital pero con moitas cousas vellas polos recunchos. Non che me gustou nada!

Eu non preciso ningún luxo pero iso sí, as cousas, decentes, coma na miña casa, que é probe pero moi limpa e moi xeitosiña dentro do que se pode.

Xa vos teño dito onde vivo, na casa dos meus santos sogros que tanto me quixeron e aos que eu tamén tanto quixen. A verdade é que cando penso no meu fillo Marcial moita pena che me dá con iso da casa, disque paga unha hipoteca desas que lle come a metade do soldo e decátome do pouco que ás veces apreciamos o que temos. Eu na miña casiña, pola que nunca paguei un peso máis que a contribución, e outros sacando da boca para pagarlles aos bancos! O mundo estache revoltto!

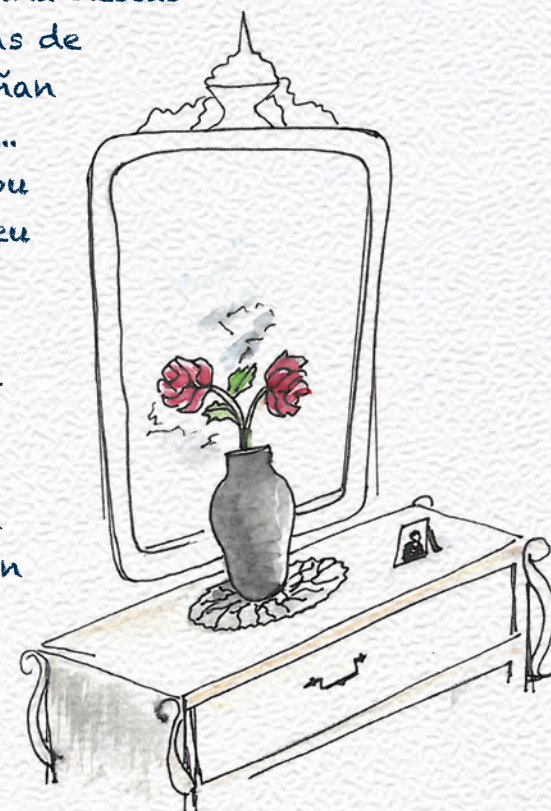
A miña casiña non ten luxo ningún como vos dixeran pero como se soe dicir, "a mellor casa é a miña aínda que sexa pequeniña". Temos unha eira ben aquelada arredor da casa e na parte de abaixo da casa o meu

Manuel obrou e onde tiñamos antes as cortes e a palleira temos agora un garaxe ben amañado para o coche e puxemos alí a lavadora e máis o tendal. Aínda me lembro do día no que compramos a lavadora. Ai *Dios mio*, o que che é a ignorancia, cando aquilo empezou a dar voltas pensamos que estoupaba todo e a miña irmanciña Carme sempre dicía "pero como saberá a lavadora onde están as manchas?". Dame a risa só de pensalo. E arriba temos os cuartos, a cociña e unha *saliña* para a televisión na que podemos estar todos sen que nos falte comodidade ningunha.

Ás veces venme ao maxín como eran as cousas antes e digo: pero como facíamos antes as mulleres sen lavadora, indo ao río ata catro veces a semana? Non tiñamos nin neveira, nin cociña destas vitrocerámicas que eran todas de leña, nin televisión, así se tiñan tantos fillos como se tiñan, ... En fin, que moito che cambiou o mundo en pouco tempo e eu que poida seguir véndoo.

Ben, o caso é que teño que recoñecer que a bruxa da miña nora ten a casa moi amañada e limpa. Leirar non leiramos pero unha cousa non quita a outra.

No centro de día, como falei antes, as cousas



tamén as tedes moi bonitas e está todo moi limpo. Nótase que lle tedes cariño e que vos gusta velo bonito. Pero ás veces eu entendo que non sempre chove ao gusto de todos porque para vós este un sitio para traballar, que ten que ser práctico, pero para nós este é un sitio para falar, para estar de leria, para facer cousas todos xuntos e pasar ben o día. E ben sei que esta non é a nosa casa, nin o pretendemos, nin podemos pedirvos que sexa tan acolledora como o é para cada un de nós a nosa casa. Pero pasamos aquí moitas horas e igual podemos chegar a algún punto intermedio xa que a nós tamén nos gusta que cando veñan visitas, que moitas veñen, poidan dicir: que sitio tan bonito!

## Damos unha volta polo centro?

Mira, a miña nora éche moi forrona e non gasta cinco cadelas se pode gastar catro (salvo para as revistas de decoración que todos os meses aparece unha nova na casa e ben caras que son). Eu nunca fun curiosa para as cousas de dentro, abondo tiña co que traballaba fóra pero cando arranxamos a casa, xa ao final das obras, ela con poucos cartos, púxoas ben bonita. Dígoche o que fixo por se vos interesa recoller algunha idea:

- Puxo plantas por todas partes, eu creo que demasiadas pero bueno, ata as colgou das paredes e dos balcóns das ventás da casa!
- Pintou algunha parede de cores distintas,

o cuarto do neno pintouno todo dunha cor un pouco forte, na miña pegou ela mesma unha especie de papel pintado que quedou moi aquelado e na deles ata puxo tela nas paredes!

- Colocou fotos da familia en grande e con marcos ben xeitosos pola casa.
- Puxo unhas cortinas desas modernas que comprou e colocou ela mesma. Quedaron *pa ver*.
- Colocou uns panos da mesma cor que as cortinas na mesa da *saliña* e do comedor.
- Amañou uns armarios que tiñamos para tirar e púxoos como escritorio para o neno
- Ata comprou dous canarios ben alegres que enchen de ruído a casa

Tamén e certo que isto che ten que gustar, que hai cousas que a algunha nin se nos pasarían pola cabeciña, agora ben, se queres falar da plantación das patacas, do millo ou da matanza do cocho, diso falamos cando queiras. Para o das flores e a pintura, se precisas algo, mellor que fales coa nora que niso vos entenderedes ben.

Porque non das unha volta polo centro e miras se podedes cambiar algo para poñelo mais bonito? Se queres que veña por aquí "a outra" para axudarvos dimo que para iso venche encantada, se fora para traballar outro galo cantaría.

Pero o que si podedes facer tamén, e iso xa volo pido como favor porque ben sei que para vos é mais cómodo como está agora, que non teñades á vista os

cueiros, as cuñas, os conexos, ... e todas esas cousas que xa sei que tedes que utilizar con Dona Manuela, con Pepita de Cosme ou co Adolfo e outros, supoño. Pero os que aínda non necesitamos, a Deus grazas, fainos un pouco de dano ver iso cada vez que imos mexar. Non poderíades facer algo para que todo iso estea un pouco máis recollido?

Porque nada temos que dicir dos mobles que tedes, que nunca na vida vin unhas butacas tan cómodas como as que temos aquí. Eu xa sei que hai xente que protesta porque non chegan para todos pero eu ben sei que estas cousas custan o demo e non pode haber para todos. Pois hoxe un e mañá outro. Que todas as penas sexan esas! Pero ás veces, cando vou á sala onde descansamos non sei se estou nunha *saliña*, ou nunha exposición da moblería do Señor Leocadio, que tantos mobles ten vendido en Mondoñedo. Foi a primeira moblería que se puxo no pobo, antes iamos todos a comprar a Lugo. E digo isto porque están todas as butacas en fila, con nós encima, como se foramos unha exposición, non vedes que así non podemos falar entre nós?

Xa verás, vai agora á *saliña* e mira como están as butacas. Ogallá me teña que morder a lingua e que hoxe estean todas ben, como as tería eu na miña casa, ou ti na túa, ou non?

Podemos facer unha cousa entre as dúas, imos dar unha volta polo centro para ver como está e ímonos preguntado, ti tes isto así na túa casa? e ti? E imos falando e imos mudando...

Cando vexa a miña nora que estou escribindo sobre isto e máis cando saiba que algo bo falei dela, dálle unha volta á cabeza!

## Contabamos ata o último patacón

Outra das cousas que me chamou a atención do centro foi o gasto innecesario que se fai. Na miña casa tiñamos que contar ata o último patacón, a cousa non estaba para malgastar e calquera centimiño metíase debaixo do colchón para aforrar. Xa che contei que trabellei moito, pero foi un traballo polo que non percibín nada, aínda que grazas que puiden coidar tanto da casa coma da mamá e dos meus sogros. A agraria pouco daba e a vida cada vez estaba máis cara, xa sabes.

Nestes días fun anotando algunhas situacións que me chamaron a atención. Seguro que ti terás algo que dicir, por iso che vou comentar algunhas que observei e faládelo entre vós, pero ollo que igual eu son algo repugnante máis creo que non estaría mal que pensarades sobre estas cousiñas.

- Entrei na sala, vin que Rosa, a fisioterapeuta, estaba a facer a ximnasia cun grupo de vellos, todos estaban atentos ás súas explicacións pero a televisión estaba acesa.
- Hoxe tocou sesión de cine, Berta veunos avisar para que foramos a merendar e saímos todos da sala pero ninguén apagou a televisión.

- No centro está a soar unha música, na miña opinión espantosa, din por aquí que é o grupo de música favorito do psicólogo. Non para de soar en toda a mañá e mentres, nós, intentando concentrarnos nos traballos que che nos mandan.
- Fai un día estupendo, un sol radiante, pero as cortinas están pechadas. Eu vexo que a luz está acesa. Parece ser que se se abren a xente da rúa poderá ver o que facemos. E logo, é un segredo que esteamos aquí?.
- A calefacción está funcionando dende a primeira hora, a media mañá pedímoste a unha das rapazas que a baixe, ela decide abrir as ventás.
- O centro conta con luces fóra, eu non entendo que ás 8:00, cando chego no ómnibus estean alumeando, pero resulta que cando marchan seguen acesas. Canto gastiño de corrente!
- Escoito dicir a Ana, unha das xerocultoras, que se cambiasen de lugar os mobles do comedor entraría máis luz natural e sería mellor para todos. As compañeiras non están de acordo, cren que isto supoñería un esforzo a maiores do traballo diario.
- María, unha das miñas compañeiras, protesta ao psicólogo, di que é imposible concentrarse no taller de memoria co ruído que sae da sala do lado, onde están facendo unha actividade con música. E eu estou de acordo.

- Eu sonche moderna, ben o vés, pero non tanto. A miña incultura non me deixa ver a importancia que debe ter para as rapazas estar toda a xornada pegadas ao teléfono. Algo din do *juasá*, pero eu non cho comprendo.



## Non cres que é o momento de facelo?

Estas son algunhas cousas. Non che digo xa máis para non cansarte. Pero verás, eu como sabes, ao centro so che vou polo día, o ómnibus venme recoller cedo pola mañá e xa a noitiña estou na casa pero hai vellos que viven en residencias, non saen para as súas casas agás en ocasións.

Alí teñen o seu cuarto, o seu armario, lávanlle a roupa, xa sabes. Para esta xentiña o centro é a súa casa, ou iso é o que escoitei dicir ás rapazas que traballan alí; e así che ten que ser, meus pobres!

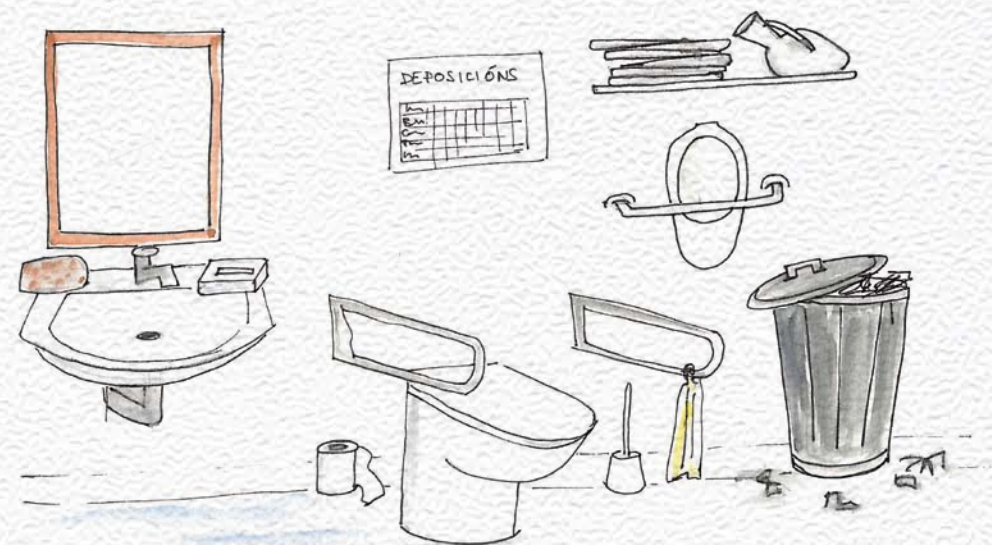
A min, que *cotilla* non son pero que che me gusta saber, un día fixen para que me levaran a ver un destes centros,



tiña moita curiosidade porque nunca se sabe o que será dunha e onde vou acabar. Así que un día fomos celebrar un magosto a un destes centros, seguro que non todos son así! pero cando nos levaron, quedeime moito co que alí vin, mira...

Que che parece? Dende logo que o cuarto estaba moi ben e case parecía un hotel pero haiche cousas que non me gustaron nada. Fagamos algo, por que non marcas aquelas cousas que pensas que non están de todo correctas? Unha axudiña, fixécheste no cadro de princesiña?

A cousa non quedou aí, teño que confesar que xa posta estiven ollando outros cuartos. Ensínochos e xa me dis que che parecen. Mira este cuarto de baño. Non escatimes en críticas, eh!





E que dicir da sala onde pasaban a maior parte do tempo.

O que che propoño agora é que imaxines o teu centro. Pensa se algo de isto sucede onde traballas e se é así fai todo o que estea na túa man para cambialo. Agora que sabes que hai cousas que se poden mellorar e que ti podes axudar a mellorar, non cres que é o momento de facelo?

## Que facemos, como o facemos, por que o facemos

A miña naiña sempre quixo que fose unha muller da miña casa e eu, como todas as pícaras da época tiven que ir ao da sección feminina uns días á semana para aprender o que as mulleres tiñamos que aprender, a cociñar, limpar, bordar e coidar dos fillos e dos maridos.

Pasabámolo moi ben, tiñamos unha señorita moi estirada, Dona Aurora, que era a que nos ensinaba todas as cousas pero nós eramos novas e atrastabanadas. Tiñamos que falar sempre en castelán, claro, non deixaban falar en galego e a algunha de nós custábanos un mundo. Aínda me lembro de canto nos riamos por dentro cando nos falaba da muller perfecta e de Pilar Primo de Rivera. A miña irmá Carmenciña sempre dicía, muller si, pero perfecta coa nariz que ten! E iso que eu nunca pensei que tivera unha nariz tan grande, eu pensaba noutras cousas, que o home era como *diolodeu*, pero dela, mellor non falar. En fin, menos mal que nunca escoitou Dona Aurora as nosas paroladas.

O que máis me gustaba de moza era ir ao forno. Tiñamos un forno na aldea e cada veciño tiña a súa quenda para cocer o pan. Na miña casa faciamos 30 bolas de centeo, unha para cada día do mes. Antes de que nos tocara a nós, tiñamos que ter ben amasada a fariña coa auga e o lévedo para que fermentara na artesa antes de poñela a cocer, pero iso non me

importaba porque despois moi ben o pasabamos no forno. Por alí pasaban todos os do pobo, e moitos amores e moitos aconteceres poderían contar aquelas pedras.

O caso e que a min nunca me gustou iso da cociña, nin bordar, nin calctar, nin esas caralladas. Nin me gustou nunca nin o fixen nunca e despois diso e a estas alturas xa non o farei. E non é que eu non sexa mañosa só que prefiro facer cousas que teñan máis que ver co campo e cos animais que coa casa, salvo a



pintura e o vimbio, que me chegou a afección de vella. Cando collín a xubilación animáronme a apuntarme nuns *curtillos* que facía o concello para a xente maior e fixen cousas ben bonitas, decorei varias leiteiras que agora temos adornando a casa, fixen debuxos nunha sella que lle regalei a Marcial e cheguei a non saber onde meter tantos cestos coma fixen. Fai tempo que non fago nada diso e non me importaría volver a facelo.

Quéroche dicir con isto que hai cousas que nos mandades facer que ás veces non teñen moito sentidiño e outras veces non valen para nada. A min gustaríame facer cousas que poidan ter a súa utilidade pero cousas de vella, non cousas de plastilina como se eu fose o meu netiño Pedro. Eu ben sei que lle dades moitas voltas á cabeciña para buscar cousas que nos gusten e ben sei tamén que moitas de nós somos máis raras que bispos pero estou segura que agora, que xa nos coñecedes moito e que sabedes de que pé coxemos cada unha de nós, poderemos entre todas discurrir que cousas podemos facer das que sentirnos orgullosas, para sentirnos orgullosas do noso traballo, do que facemos.

## O Comité das Maruxas

No centro traballa Mónica, ela é a que nos leva de excursión, coa que xogamos ás cartas os mércores pola tarde, a que nos impulsa a escribir un diario das cousas que nos acontecen no centro, coa que nos poñemos guapas unha vez á semana, a que nos acompaña a tomar café ao bar do lado, a que nos trae os nenos do colexio, coa que coñecemos distintas formas de vivir, xentes de distintos lugares, coa que saímos á horta, un sen fin de cousiñas. Ela é a educadora social, se non me equivoco, perdoa porque son moitas traballando e cada unha cun nome máis enrevesado. O caso é que unha vez ao mes temos unha xuntanza que chamamos "Comité das Maruxas" onde debatimos, opinamos, falamos e compartimos sobre distintos temas.

Agora xa me vas coñecendo un pouco máis e supoño que te darás conta de que nunca me gustou que ninguén falara por min, eu sempre tomei as miñas decisións, custase o que custase, pero aquí o certo é que non podía decidir de case nada e por iso me gustou tanto cando Mónica nos propuxo formar parte do comité e nos pediu opinión sobre algunhas cousas do centro. Fíxonos algunhas destas preguntas e asegurounos que ía anotar as nosas respostas e facerllas chegar ao resto de vellos e traballadores:

- Gústanche as actividades que che ofrecen no centro?
- Cal é a actividade que máis che gusta?
- Cal é a actividade que menos che gusta?

- Algunha vez che preguntaron que é o que querías facer?
- Cres que se teñen en conta os teus gustos, preferencias e necesidades á hora de programar as actividades?
- Tes a oportunidade ao longo do día de dar a túa opinión?
- Cando propós algo a túa proposta tense en conta?
- Cres que o material que se emprega no centro é axeitado para ti?
- Sabes cal é o fin e o obxectivo das actividades que se levan a cabo?
- Que sucede cando decides non participar?
- Que opinas cando durante unha actividade aparecen polo medio teléfonos, conversas cruzadas, ruídos?
- Se non resolves correctamente unha tarefa, fanche fincapé nos teus erros ou intentan axudarche a resolvela?

Que ben fala esta rapaza! Ela di, e non está errada, que todo o que se realiza no centro ten que ser en función dos vellos que estamos nel, que os traballadores non poden esquecer nunca con quen traballan. Por iso quere facerlles tamén algunhas preguntas parecidas ao resto dos seus compañeiros para ver se poden ternos máis en conta. Polo visto preparoulles este cadriño para que cubriran se estaban de acordo ou non.

De acordo En desacordo

As actividades que propoñemos teñen que estar relacionadas coas vivencias e coñecementos dos vellos.		
O material que lles ofrecemos nas actividades ten que adaptarse a eles, non ser para nenos ou para adultos sen ningún tipo de dificultade.		
As imaxes das actividades que facemos no centro teñen que consistir en debuxos infantís, así resultaríanlles máis sinxelas.		
As lupas, tesoiras adaptadas ou aparellos parecidos axudaranlles a traballar mellor.		
Eles son os que deciden se participar ou non nunha actividade.		
Calquera conto infantil podería valer para pasar a tarde.		
Que as mesas estean postas dun ou doutro xeito non inflúe en que se traballe mellor, máis concentrados ou máis a gusto.		

De acordo En desacordo

Cando estamos facendo algunha actividade, os teléfonos das traballadoras, as súas conversas, a televisión acesa ou a ruído da radio non resulta molesto para a concentración.		
O que importa é que os vellos fagan ben as actividades e se non cumpren as traballadoras teñen que reprendelos e facerlles saber os seus fracasos.		
Os vellos non son quen de propoñer temas ou actividades, para iso están as profesionais do centro.		
Cando un traballador quere realizar unha actividade ten que ter en conta os gustos, as preferencias e necesidades dos vellos xa que as actividades están dirixida a eles.		
O importante non é facer ben ou mal as actividades, o importante é que intenten participar e mellorar día a día.		

Que che parecería a ti poder saber que pensan os vellos e os traballadores do teu centro? Por que non lles falas disto que che acabo de contar?, seguramente así terías unha idea máis ampla do que opinan os vellos cos que traballas. A tarefa rematará cando teñas claro o que demandan e o que debes mudar ou mellorar.



## Parece que falas para os botóns da camisa

Que lingua teño! Isto de dicir cousas é un empezar e non parar. Cando pensei en escribirche isto nunca pensei que tantas cousas me sairían. É ben certo que ao vello nunca lle falta que contar, nin o sol, nin o folgar, por iso, como non ides estar ás veces algo cansadas de nós?

Falar falamos tanto como cantan os canarios da miña casa, pero tamén nos gusta moito que faledes con nós, e cando digo falar con nós non estou a pensar en que faledes da comida, ou do xornal, ou da seguinte cousa que imos facer, .... senón de que faledes sen máis e de vagar, das cousas da vida, das de antes e das de agora. E teño que dicir que moitas de vós xa o facedes e ademais o facedes con xeito porque eu vos entendo todoíño. Non sabes o que nos presta cando vos sentades con nós a falar!

Eu, por exemplo, hai veces quen non lle entendo nada, nadiña ao meu Manuel, xa llo di o seu fillo: "papá, parece que falas para os botóns da camisa", non é como o Marcial que ese si que fala clariño. Nótaselle a profesión. Non sei se che dixen que é mestre en Foz. Alí está dende que rematou os estudos, moita sorte tivo! Pero a semana pasada chegou a traballar unha rapaza que non se lle entende nada ben, creo que a directora xa lle chamou a atención por iso. O outro día comentabámolo no xantar. Se tes a oportunidade de falar con ela dille algo disto con cariño, que eu

ben sei que non se dá conta. Dígoche algunha das cousas que comentamos dela mentras xantabamos:

- Fala moi baixiño e algún de nós, que como xa sabes nos falla algo o oído, non a escoitamos.
- Parece que sempre anda as présas do rápido que fala, tanto é así, que ás veces non lle entendemos as palabras, nin as frases que parecen eternas. Non lle dá tempo nin a respirar.
- Non nos mira á cara ao falar e fala de pé con nós cando estamos sentados. Máis dun foi cunha postura no pescozo para a casa de tanto mirar para arriba.
- É moi mal falada. Escápansele tantos carallos e hostias que fai baixar todos os santos do ceo, dos que tamén se lembra e non para ben. Pásalle coma min, a misa non pasou por ela!
- Fálanos en castelán como se fora de *Madri* e seica é da Nosa Señora dos Remedios de toda a vida, eu ben lle coñezo a familia. Non se dá conta que aquí todos falamos no noso idioma? Se o seu pai levanta a cabeza e a escoita falar así aínda lle caía un sopapo. El, que sempre tivo tanto orgullo do seu país e da súa fala! Lémbrome sempre dun andaluz que caera por aquí e un día díxolle o andaluz ao Pepe, o pai desta rapaza: *"quillo, los gallegos no se sabe si subis o si bajai"*, e o Pepe, só de recordalo retórzome de risa, díxolle paseniño: *"non meu fillo, os galegos sabemos perfectamente cando baixamos e sabemos cando subimos, os que non o sabedes sodes vós"*. Recordamos durante anos esa troula, os que non o sabedes sodes vos. Canto lle queríamos! E a filla nin os "bos días". Ver para crer.

Fai o favor, logo cando esteades a tomar o café, en tono de broma, vaille soltando algunha destas cousas, que ten moito que aprender e o máis importante é que ten moito de quen aprender, porque calquera de vós a poñedes a andar nun periquete. Tamén a poñía a andar un que tivemos nas comisións labregas que andaba polas explotacións explicándolle á xente porqué e como tiñamos que defender a nosa produción agrogandeira. O meu home sempre me dicía: que ben fala este home, fala claro e enténdeselle todo!

Pero na miña aldea tamén sempre se dixo que se os homes nacemos con dous ollos, dúas orellas e unha soa lingua é porque debemos escoitar e mirar dúas veces antes de falar. Vese que eu isto non o aprendín ben, porque calarei cando morra, antes nin soñalo!

Pero vós si que o tedes que aprender, que sodes novas e moitas falades de máis coma min. Sempre lembro as verbas do meu pai que cando era nova e non calaba dicíame "cala nena, que xente nova e leña verde, todo e fume". Tedes moito de que falar con nós, pero tamén tedes moito, moito



que escoitar de nós. Facede caso aos da miña aldea e non sigades os meus pasos, ollade e escoitade, e escoitade, escoitade, e despois, falade, que eu ben sei que vós non sodes fume.

## Que cara de toxo tes!

A min moito me gusta contar contos, vaimos dar pena cando medre o meu neto e xa se canse das miñas historias porque agora, cada vez que lle conto algo, está atentísimo e ten os ollos como pratos. Hai un que sempre me pide que llo repita unha e outra vez. Eu lino unha vez nun libro e cada vez que mo pide aí vai a Elvira en busca do libro para **lerlle o conto**, que di así:

*Dise que fai un tempo, nun pequeno e afastado lugar había unha casa abandonada.*

*Certo día, un canciño na busca de refuxio do sol, acadou meterse por un burato dunha das cancelas da casa. O canciño subiu lentamente as vellas escaleiras de madeira. Ao rematar atopou unha porta semi-aberta; paseniñamente entrou no cuarto. Para a súa sorpresa, deuse conta de que dentro do cuarto había 1000 canciños máis observándoo tan fixamente coma el os observaba a eles.*

*O canciño comezou a mover a cola e levantar as súas orellas pouco a pouco.*

*Os 1000 canciños fixeron o mesmo. Despois sorriu e*

*ladroulles alegremente. O canciño quedou sorprendido de ver que os 1000 canciños tamén lle sorriron e ladraron alegremente con el. Cando saíu do cuarto quedou cavilando: que lugar tan agradable! Vou vir máis a miúdo a visitalo!*

*Tempo despois, outro canciño entrou no mesmo sitio e atopouse entrando no mesmo cuarto. Pero, a diferenza do primeiro, este can ao ver aos outros 1000 canciños do cuarto sentiuse ameazado e empezou a roñar. Deseguido viu como os 1000 canciños lle gruñiron a el e lle ladraron agresivamente. Cando este canciño saíu do cuarto cavilou: que lugar tan horrible este! Nunca máis volverei entrar alí!*

*Na fronte da casa atopábase un vello letreiro colgado dun carballo que dicía:*

*"A casa dos 1000 espellos"*

*Non es responsable da cara que tes, es responsable da cara que pos. Todos os rostros do mundo son espellos e o que mostras será o que che mostrarán. Se mostras un sorriso, mostraranche un sorriso. Se ensinas os dentes, tamén verás os dentes dos outros. Ti decides. Que queres ver? Sorrisos, pois amosa sorrisos.*

*Lembreime deste conto agora porque pensaba naquela vez que Berta chegou ao centro pola mañá, cando estabamos co almorzo, con esa cariña de rabia e de enfado que tanto nos chamou a atención porque ela é unha persoa moi risueña e falangueira. E fíxate,*

ela tiña esa cara e, parecerache mentira, pero todos os que estabamos almorzando tiñamos esa cara. Non houbo un sorriso nin unha broma en toda a mañá.

Despois xa soubemos que lle puxeran unha multa de tráfico de 300 euros e, a miña pobre, ten na casa unha situación moi apretadiña de cartos e tiña un disgusto e un enfado que non podía con el.

Pásame cando vou á carnicería da Felicitas, non coñezo muller tan amargada, que cara de toxo ten! Xa non é ela moi agraciada que Deus debía de estar de carallada cando a fixo, pero que culpa lle temos os demais? Xa non lle vai moita xente a pola carne porque cada vez que vas parece que lle esteas pedindo un favor, hai quen prefere ir para comprar uns bistés a onde o Alfonso, a Lourenzá, que ter que verlle a cara e os seus modos.

Póñoche este exemplo porque isto pasa ás veces no centro con vós, non como Felicitas claro! que vós non tedes esa cara de toxo, pero non vos engañedes, o corpo non engana e os vosos xestos, como falades con nós, a vosa postura, a vosa ollada, ou a falta dela, o voso silencio, a vosa cara, ...todo nos afecta e nos inflúe, non o esquezas, somos espellos, ti tamén, pero neste caso ti te reflectes en nós. Que che custan uns sorrisos, se ata van baratos...!



## Que soberbia te fixeches!

Agora que falo de Felicitas venme á cabeza unha cantiga que me aprendeu unha parenta miña daló de Labrada, en Abadín. Decía así:

*Pasei pola túa porta,  
pedinche auga e non ma deche,  
vaia o demo coa muller  
que soberbia te fixeche.  
Pasei pola túa porta  
pedinche auga e non ma deche,  
cando pases pola miña  
farei como tu fixeche.*

E por qué me acordo disto? Pois a verdade é que me veu á memoria porque me puxen a pensar en como tratan a un ás veces. Eu non che son unha persoa moi refinada pero así é todo sempre me considerei unha muller educada que sabe andar como é debido pola vida. Dende hai un tempo veño fixándome nalgunhas das rapazas que traballan no centro e a verdade é que en xeral non teño queixa ningunha delas pero hai algunha vez que me dá moita rabia ver e escoitar os modales dalgunhas. Eu non digo nada, que cando un está cheo de traballo, e os vellos traballiño aínda che damos, a veces un perde os modais pero aínda así penso eu que deberíades pararvos a pensar nalgunhas destas cousas que conto para ver se o voso facer é bo:

- Saúdas e despídeste cando chegas ou te vas?
- Dis palabras malsoantes?

- Berras demasiado ou falas demasiado baixo e non podo escoitarte
- Tes un tono amable cando te dirixes ás persoas que van ao centro?
- Pides as cousas por favor e das as grazas?
- Trátanos de vostede a menos que che pidamos o contrario?
- Dasnos ordes en vez de suxerir o que cres que deberíamos facer?
- Dedicas tempo a escoitar o que che dicimos, aínda que sexa algo que non teña moito sentido?
- Enfádaste ou riste con algunhas cousas sen sentido que che din algúns vellos?
- Falas con nós con confianza pero sen pasar os límites da boa educación?
- Bérراسnos cando cres que non "nos portamos ben"?
- "Castigas" a algúns vellos?



Pensa como che gustaría que se dirixira calquera outra persoa a ti en calquera circunstancia; seguramente chegarás á conclusión de que non resultaría agradable que ninguén che derá sistematicamente ordes sobre o que debes ou non debes facer, nin que che puxeran mala cara cando pides algo, ou alzarán a voz, ou que incluso

che deran publicamente leccións do que está ben ou non, te intentarían castigar, se tomaran demasiadas confianza, vociferando, usando palabras malsoantes, incluso se te ignoraran cando intentarás dicirllas algo... Ao contrario de todo isto, agradecerías tratar con persoas amables e que respecten unhas normas básicas de boa educación.

Como che dicía, eu non son ningunha señorita, son unha muller de aldea e si, son vella, e os vellos a veces somos un pouco repunantes, pero muller, fai un esforzo por poñerme boa cara, trátame amablemente e non peques de exceso de confianza, que coma quen di, aínda nos coñecemos onte. E se algunha vez fago algo que che molesta dimo con tranquilidade que se teño a cabeciña competente procurarei non repetilo e se non a teño, miña filliña, terás que perdoar a esta probe vella, ti ben sabes onde traballas e con quen.

## Vísteme amodo que teño présa

Baños, almozos, actividades, paseos, xantar, máis actividades, visitas, paseos, aseos... hostia! Sei que o teu día está cheo de présas, falta de tempo, complicacións, traballo e máis traballo. Eu comprendo que este ritmo pode facer que ás veces te enfades, queiras apurar máis, te desesperes por ver que as cousas non chegan a tempo, etc. pero nunca te decataches de que o teu ritmo inflúe no noso?, non debería ser ao revés? O xusto sería que o teu traballo se acomodase ás nosas necesidades, ás nosas

capacidades e ao noso ritmo. Que o teu traballo partise do que somos os vellos e do que necesitamos. Ou non? Non te deches conta que nós non temos présa? Dende logo non comprendo como as traballadoras non toleades, ides sempre a mil por hora, sen parar, á carreira. E digo eu, por que? Comprende que nós xa apuramos na vida o que tiñamos que apurar, que o noso ritmo foi mudando co tempo, que procuramos non apurar as cousas e vivir ao día. Mira un exemplo:

Para xantar temos só 45 minutos, moitas veces debemos apurar a comer para cumprir co tempo que nos marcan. Eu creo que o ritmo da comida témolo que marcar nós. Non se trata de comer ás presas, sen apenas poder mastigar nin gozar de cada prato. Moitos de nós temos dentes postizos, problemas á hora de tragar, non vemos ben para escoller o peixe, resúltanos complicado cortar... É para ter en conta ou non?.

Agora vouche dicir outros exemplos para que ti me digas como cres que poderíades mellorar...



- Camiñamos ao paso da traballadora.
- Apúrannos á hora de comer e beber.
- Antes de rematar un prato xa nos serven o seguinte, parece unha carreira.
- Aínda cando hai vellos que non rematamos de xantar, algunhas traballadoras comezan xa a limpar as mesas.
- As cadeiras de rodas levan tal velocidade polos corredores que parece que están a participar nunha competición.
- Ir ao baño resulta moi incómodo, nós temos as nosas necesidades e as rapazas necesitan apurarnos para darnos axudado a todos.
- Mira que resulta complicado falar aquí e que a unha a escoiten, aínda cando che preguntan algo directamente non esperan a túa resposta.

Que me dis? Poderías mellorar en algo? Párate a pensar nas palabras e expresións que usas con nós cando TI tes présa: apura, acelera, aínda non acabaches, veña, imos, corre, mira que hora é, faise tarde, ... Cres que poderías intentar cambialas e poñerte no noso lugar? Cres que poderías respectar un pouco máis o noso ritmo? Este caderno é persoal así que non te enganes, se sincera e escribe en que situacións cres que debes frear e proponte un prazo concreto para lograr cada unha. Ah, e por favor, recórdallo ás túas compañeiras cando creas que están fallando.

"eu son  
xerontóloga"

## Que quere tomar a súa nai?

Cando vou a Foz a ver ao meu Manuel, e igual quedo dous días a durmir na súa casa e logo volvo para Mondoñedo, sempre me veñen ao maxín as verbas de Cunqueiro que cando viña á súa terra nai escoitábaselle dicir, "remocícaseme o corazón". E a min pásame igual, cando paso dous días fóra e volvo para a miña casa, igual que a el, remocícaseme o corazón.

Esta fin de semana estiven en Foz. Moito medrou aquilo, que non era nada e mira agora o que alí fixeron. Non sabe unha por onde andar con tanto como construíron, máis a Deus grazas, por Lindín niso as cousas mudaron pouco nestes anos, nótase que aquí non hai tanto para especular, pero eu non che son ninguén para dicir estas cousas, aínda que o que si vexo é que aquí cada vez somos menos e isto vai quedar deserto. Iso si, os que estamos imos indo e iso é o importante, aquí, en Foz ou onde Cristo perdeu a zapatilla.

O conto que che quería contar, que ao final a que vai perder o fío son eu, estiven en Foz na casa do meu fillo e levaron tamén a miña consogra, a nai "da outra". Estache ben para os anos que ten, xa vai para 89 e funciona coma un reló. O ano pasado perdeu o seu marido e como di ela: "xa vai para un ano que dorme fóra da casa". Lémbrome que cando estabamos no velorio contáballe a unhas veciñas que sempre lle dicía ao marido que quería ir ela primeiro. Eu escoitei como unha veciña lle dicía:

- Pero Rosario, un ou outro iades a ir que aquí non queda ninguén.
- Xa, contestou ela, pero eu quero ir primeiro porque non quero chegar a vella.

A boas horas se acorda disto, pensei eu. Pero tamén me quedou o repenique na cabeza. Tiña 88 anos e dicía que non quería chegar a vella. É que ela, como tantas outras, non se consideraba vella. Claro, para moita xentiña a vellez non vén cos anos, vén coas doenzas, xa se di que a vellez nunca vén soa, pero mentres un se defende por si, sexa con 80 ou con 90, aínda non é vello. A vellez vén, para moitos, cando xa non podes decidir, cando xa o que dices non conta para ninguén e cando te sentes ninguén.

Aos vellos fannos sentir que non contamos moitas veces. Cando imos comprar algo para nós e a dependenta en vez de falar con nós fala cos nosos fillos. Cando no centro ás veces nos levades de aquí para aló e non nos decides a onde imos e para que imos e por que imos e, por suposto, nin sequera nos decides se queremos ir. Cando imos ao médico



e lle decimos que nos doe unha perna e el nos pregunta: e que día é hoxe? E que comeu? E se ten tres pesetas e lle quitan dúas, cantas lle quedan? Parece idiota!, Como se eu non me dera conta! Pásanos cando non nos deixades facer cousas; cando estou na casa e quero facer café o Marcial non me deixa por se me queimo, cando estou no centro e quero poñer a mesa e Berta ás veces dime que teña moito coidado por se me cae algo, cando traio unha bolsa cunha muda para meter na taquilla xa alguén ma abre diante miña sen pedir permiso, cando vou a unha cafetería e lle preguntan á miña hora: que quere tomar a súa nai?,... un sen fin de pequenas cousas que ben sei que non lle dades importancia, pero unha, máis unha e máis unha, fan un cento. E é enton cando dices, no peor sentido da palabra, vou vella!

Eu non sei se pensas que son unha *falabarato*, que só conto calamidades e que todo o que digo son caralladas, pero abofé que estas caralladas esfareladas cada día pódennos minar o ánimo.

Vouche poñer unha proba, mañá, cando vaias a traballar, apunta nun papel as veces que nos preguntades se queremos isto ou o outro e as veces que nos levades e traedes sen apenas falar con nós, apunta as veces que falades de nós en alto con nós diante sen meternos na conversa, apunta as veces que vos interesades polos nosos intereses, apunta as veces que utilizades o voso teléfono ignorando que nos tendes diante. Observa, que xa che dixen aí atrás que por algo tes dous ollos. Observa e despois falamos.

## EU SON E-L-V-I-R-A

Cumpro anos no mes da sega e grazas a Deus xa podo dicir que cheguei aos 79. Xa non che son unha nena, sonche vella e vella quero ser. Pero que sexa vella non quere dicir que sexa idiota, iso parece ás veces cando a bruxa da miña nora lle dá por tratarme igual que o meu neto.

"Que te pasa cosita guapa, ay pobritiña ela, come un poco de puré que es como el que le damos a Pedrito" díxome un día que eu estaba mala. Só coa cara que lle puxen lle debeu servir para entenderme, nunca máis; agora cando non me atopo ben manda o meu fillo Marcial a preguntarme se preciso algo, debe ter medo a que lle dea unha mala contestación. Marcial sempre foi moi caseiro, non sei se volo dixen, de pequeno non saía de debaixo das miñas saias.

Como vos dicía, eu quero ser vella, e quero que me traten coma unha vella. Impórtame un carallo ter que restar no caderno o número de caramelos que leva na mochila Amalita e os que lle quita o seu irmán Pablito. Impórtame pouco tamén que a chaqueta amarela me combine mellor coa saia, eu quero poñer a miña chaqueta negra de la que me abriga moito máis. Tampouco me importa que na sala do lado estean facendo unha actividade de calceta, a min nunca me gustou calcetar, nin coser, nin bordar nin ningunha desas caralladas que se supón que lle tiñan que gustar a unha muller. Non me gustaron nunca e non me van gustar agora, así que, porque non me deixan quedar

hoxe aquí no sillón da sesta un bocadiño máis? Non se dan conta que me gusta mirar para ese paxaro que está a facer o niño na árbore que se ve pola ventá? Tampouco quero cantar "al corro de la patata", nin pintar osos de peluche que poñen "te quiero mamá", e xa que dicir que non quero que ninguén me chame como non son.

Espero non parecerche brusca pero o de que "henos e vellos, todos son parellos" non che vai comigo, con todo o que eu levo vivido creo que merezo que me traten como unha persoa adulta e non como unha rapariga que acaba de nacer. Pídocho para min pero tamén para calquera outro vello co que traballes, porque eu teño a capacidade, a valentía e a mala hostia para dicircho, pero outras persoas xa non poden.

Por exemplo Dona Manuela, a viúva de Don Jacinto, o médico, que tamén acude ao centro. Sempre foi unha señora de moito carácter e moi correcta



no trato. Agora está bastante delicada de saúde e precisa axuda para todo. Algunhas traballadoras chámanlle Manolita e *tuteana*. Eu ben sei que non o fan a mala fe, por iso non me atrevo a dicirlles que a Doña Manuela non lle había de gustare. Ata un día lle puxeron un laciño na cabeza e lle fixeron unha foto, ela que andaba sempre coma un perexil co pelo cardado e a roupa impecable, ulindo a lavanda e a xabóns caros.

O que che quero dicir é que non me fales coma unha nena, non me trates como unha nena, non me vistas como unha nena, non me obrigues a facer cousas de nenas, eu son VELLA.

Penso que deixei claro dende o primeiro momento que me coñeciches que o meu nome é Elvira, lembras?, non é difícil verdade?, pois parece que no centro teñen unha facilidade asombrosa para esquecerlo. Cóntoche. O outro día tiveron que explicarlle a unha xerocultora que o meu nome é o que é, que eu decido como quero que me chamen, son Elvira, punto, E-L-V-I-R-A, non son nin cariño, nin *cielo*, nin *cielito*, nin corazón, nin avoa (xa teño netos e non quero máis), nin *pobriña*, nin *chata*, nin *Elví*, nin *Elvirita*, nin *Elviríña*, nin *pequecha* (tampouco son tan pequena), nin *señorita*, nin *amor*, nin *churriña*, nin *pitufa*, *ruliña*, *guapiña*, *tesoro*....

Sei que non o fai por mal, seino, pero gustaríame que alguén me tivera preguntado algunha vez como quero realmente que me chamen. Eu xa lle dixen un día que

E-L-V-I-R-A

quería que me *tutearan*, e hai outros vellos aos que tampouco lles importa, de feito a Josefa chámana Pepa pero porque ela así o pediu, máis á pobre de Herminia coñécena como Minia ou Hermi, quen decidiu iso? porque ela, miña pobre, non sente nin padece.

Pero xa que estamos co tema dos nomes, hai outra cousa que realmente me molesta e moito. Se me valera do xenio ás veces a algunha diríalle catro cousas. Desgraciadamente no centro hai outros vellos que están moi maliños, os pobres apenas están co resto de nós e necesitan moitas atencións, soen atoparse nunha salina para poder así estar máis tranquilos. E aquí vén a cuestión. A sala é coñecida como "a sala dos dementes". Que barbaridade!, dementes, dementes porque non poden falar, dementes porque non poden camiñar, dementes porque non teñen ben a súa cabeciña, dementes porque dan máis traballo, dementes por que? Por favor, un pouco de respecto. Acórdome do que me dicía sempre a miña avoa "onde me ves, te verás", aí canta razón che tiña! Dende logo que isto me parece un tema grave, igual que queremos que nos chamedes polo noso nome esiximos que non nos poñades alcumes absurdos e que cando faledes de nós borredes da vosa lista palabras como *arrugadiño*, *ancianito*, *demente*, *cascarrabias*, *abuelito*, *chocho*, *grello*, ...



Estou segura de que na túa cara tes un gran sorriso, si?  
Pois se o asunto che parece simpático, creme, non o é.  
Propóñoche varias cousas. A primeira é fácil, só tes que facer unha lista cos alcumes ou nomes que usas cando falas cos vellos do teu centro ou cando falas deles con outras persoas. Se sincera.

Unha vez feito isto dálle a volta, é dicir, agora a lista débela facer en positivo, busca esas expresións que consideres que son axeitadas cando te dirixes a nós.

Agora toca o paso máis difícil, APLICAO.

Non quero que se me esqueza recordarche que non somos familia, sei que o cariño se colle enseguida e que o día a día fai que nos teñamos aprezo, pero lembra que o exceso de confianza non é bo. Eu veño aquí para coidarme, para que me coidedes, para non estar soa, para que esta miña perna non vaia a peor. Veño a un lugar con especialistas, persoas profesionais e con coñecemento do que fan. Imaxina que vas o hospital facer algunha proba e que o médico decide porque si mudarche o nome, que a enfermeira comeza a darche bicos e que o celador non para de chamarte cariño, como te sentirías? Comprendes agora como me sinto eu?

## Sabes o conto do borracho e a cocha?

Dende hai un tempo non fago máis que pensar en como pasarei estes últimos anos da miña vida, se perderei a memoria e chegarei a non reconecer o meu fillo Marcial como lle pasa a Pepita de Cosme, se acabarei nunha cadeira de rodas como Adolfo de Pascasio, ... non sei. Invádeme a angustia de pensar que vou perder totalmente o control da miña vida e algunha destas enfermidades que tanto hai agora, o "parkinson" ou o "alzheimer" me faga facer cousas das que me avergoñaría, que pena tan grande *Dios mio!*

A verdade é que no centro vexo a miúdo situacións coma estas e dáme pena ver como duns se chancean polas cousas que fan, a outros ignóranos totalmente

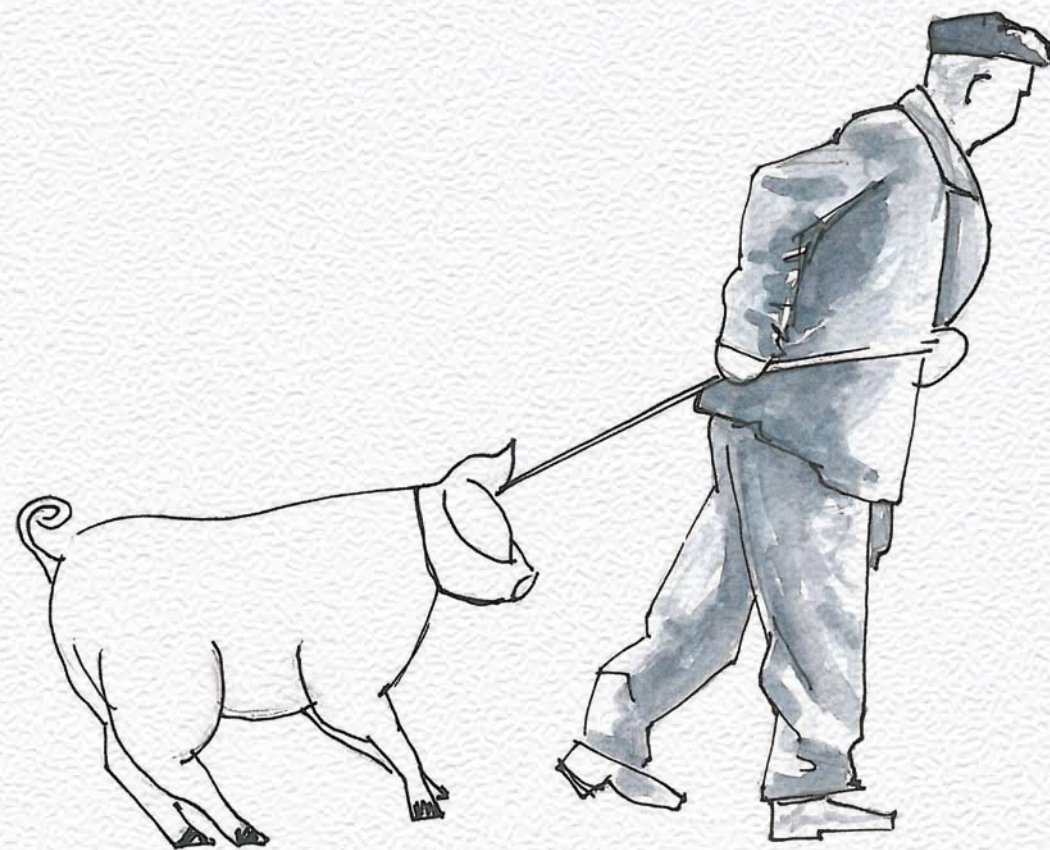


como se fora o máis normal do mundo, outros enfádanse moitísimo con eles... que desgraciadíños podemos chegar a ser! A min gustaríame que se algún día, Deus non o queira, me poño así, houbera traballadoras coma ti ao meu carón, que souberan comprenderme, que me acompañaran neses momentos de angustia, de tolemia, de ansiedade, ... sen limitarme, sen enfadarse, sen contarlle a todo o mundo o que estou facendo, sen insistir en pedirme cordura, só que me acompañe con discreción, intentando que iso que está a pasarme se borre o antes posible da miña cabeza.

Agora entendo mellor á filla de Carme do Conde. Lembro que hai uns anos trouxo a súa nai a vivir con ela porque se puxo mala e non se valía soa. Andábanche as dúas de paseo por Mondoñedo adiante e de vez e cando paraban con algún coñecido. Cada vez que paraban con alguén a súa nai comezaba a contar a mesma historia:

- Sabes o conto do borracho e a cocha?, Decía:
- Pois era un home pequeno ao que lle gustaba moito o viño. Ía á feira de Gondán a vender cochos e cando volvía baixaba a costa a rolo da borracheira que traía. Un día chegou á casa e deitouse a carón da cocha na corte e claro, o tar deitado, a cocha deu en bufare e el tiña a cabeza no cu da cocha, e cada vez que bufaba dicíalle el:  
Achégate pa aló Pepa que che cheira moito o alento!

Un tras outro sempre coa mesma canción, hoxe, mañá e todos os días e a súa filla, deixáballe sempre acabar o conto, así llo contara ao cura, que ao médico, que ao veciño do lado, e a xente non facía máis que murmurar que Beatriz todo llo consentía, que lle deixaba ir toleando polo pobo adiante, que non tiña educación ningunha, que como a sacaba da casa así, se non facía máis que repetir sempre as mesmas burradas... Pobre Beatriz, e bendita da súa naiña, que sempre foi ben atendida, con cariño, paciencia, sen recriminacións, nin burlas, nin malas caras.



## Cada un coas súas vergoñas

Eu sempre che fun moi moi reservada, xa sabes, celosa das miñas cousas. A vergoña que pasaba cada vez que o meu Antonio me vía espida, e iso que estivemos 50 anos casados! Hai cousas que un ten que gardar para si. Cada un coas súas vergoñas. E por que che conto isto? Pois ía eu camiñando polo corredor, logo de xantar. Eu sempre lavo a boca ao rematar a comida, teño o meu cepillíño, a miña crema, xa sabes, é algo que dende o primeiro día intentan que fagamos.

Eu xa rematara e ía gardar as cousas na miña *taquilla*, pero quedei parva cando vin aquilo. Como te imaxinas non todos os vellos se valen por si mesmos para lavarse polo que as traballadoras teñen que botarlles unha man. Todos os días é a mesma rutina, acabamos de xantar, fórmase unha ringleira diante dos baños e un a un imos entrando pero ás veces o tempo non dá para todo, iso che din as rapazas. Aquí ven a cuestión, a ver ti que pensas. Como che dicía eu ía camiñando polo corredor cando me xirei e vin que diante da porta dun dos baños se amontoaban catro



dos meus compañeiros, estaban a esperar a quenda, iso parecía a consulta do practicante e para máis, o baño do lado está estragado polo que non se pode usar. Alí vin a Carme sentada, a miña pobre, na taza do váter mentres Antonia lavaba os dentes. Quedei parada, igual ca min o resto tamén podía contemplar semellante escena. Eu non son quen de dicir nada, eu deste traballo non che entendo, pero sei o que está ben e o que non, pero ti que te dedicas a isto terás algo que dicir, non?

## Disque en boca pechada non entran moscas

Cantas cousas che estou a dicir, verdade? Igual pensas que son un pouco *repunante* e terás razón pero xa che dixen ao principio que son unha muller de moito carácter, que estou acostumada a loitar polo que é meu e considero xusto e é por iso polo que ás veces vos digo algunhas cousas en vez de calar a boca. Pensa que o fago por ben, porque quero que os vellos que veñen aquí se sintan ben e se eu podo poñer o meu grao de área para que así sexa, non vou deixar de intentalo.

Xa sabes que ás veces vou xunta algunha de vós ou xunto a directora e lle comento tal ou cal cousa pero creo que sempre o fixen dende o respecto, porque eu moita escola non che tiven, pero a educación que os meus me deron na casa non a teñen nin os reises de España. Ao mellor despois de escribir todo isto xa

deixo de dicirche nada, porque xa non terei máis que dicir, aínda que por non calar seguro que algo se me ocorre...

Pois o outro día desgusteime un pouco. Chegou o meu fillo á casa da carnicería, teño que dicir que a el non lle caen os aneis por fregar un prato, botar unha lavadora ou facer a compra, e díxome unha cousa que me incomodou.

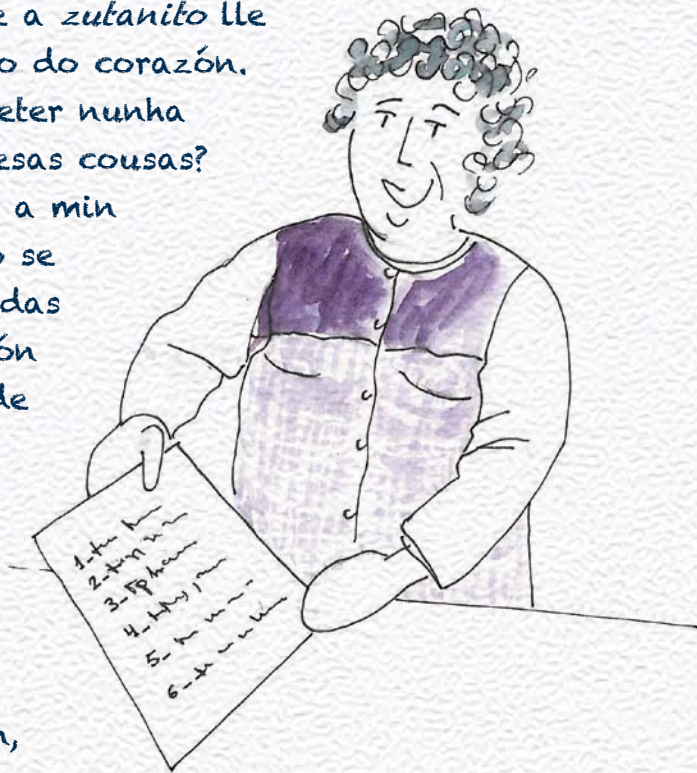
- Mamá, seica estás sendo un pouco revolucionaria no centro
- E logo meu fillo, por qué me dis iso, chamaron ou deron queixas?
- Nooon! - dixo el rindo - pero contoume Felicitas, a cara de toxo da carnicería, que unha das rapazas que traballa no centro e vai alí sempre a comprarlle os miúdos, lle dixo que ti andabas sempre protestando no centro por unha cousa ou por outra, que pouco menos que querías montar alí un sindicato de vellos!  
Ja, ja... - seguíase rindo o meu Marcial - aínda botei unhas risas con Felicitas, que ben te coñece!
- Tamén eu a ela - díxenlle eu.

E o meu fillo díxome rindo, pero eu desgusteime moito, moito. Vós sabedes moitas cousas de nós. Sabedes como somos, sabedes do noso carácter pero tamén das nosas enfermidades, de como nos levamos cos fillos e coas noras, se pelexamos ou non, se cobramos aches ou bes,... sabedes moito de nós pero en boca pechada disque non entran moscas. E a "cara

toxo" da carnicería non lle importa como son ou deixo de ser no centro, nin a ela nin a ninguén. Eu non che podo dicir se isto foi algo extraordinario ou se é unha práctica á que vós non lle dades moita importancia. Pero podes crer que a min disgustoume moito. O que pasa aquí, aquí debe de quedar. E o que se di e o que se sabe da xente que vimos aquí non debe de saír destas paredes, non cres? Tamén quero que saibas que uns días despois que me pasou o desgusto fun a dicirlló á directora, non quero que estas cousas volvan pasar. E por min que non sexa.



Pasa o mesmo cando imos ao médico e na sala de espera nos enteramos se a *menganito* lle aumentaron o "cintro", si *citanito* ten que facer unhas probas de ouriños ou se a *zutanito* lle deron un volante para o do corazón. Pero non se poderán meter nunha habitación para falar desas cousas? Que carallo me importa a min todo iso! E o peor, como se sentirá o do "cintro" o das análises ou o do corazón de que nos decatemos de todo iso! En fin..... eu traballaba con vacas e delas podía falar do que me petara e con quen me petara. Pero vós ou o médico do centro de saúde non, porque nós non somos vacas, non?



E igual que no centro ao principio, porque agora xa non o fan pero antes tiñan colgadas polas paredes listas de nós para todo, listas dos que paseamos, listas dun grupo e doutro (supoño que un somos os que estamos mellor e outra os que estamos peor), outra lista de se comemos con sal ou sen sal, outra lista coas pastillas que tomamos, outra lista coas cousas que facemos cada día, outra lista con... e en cada lista todos os nosos nomes. E eu pensaba, pero como pode ser que eu me poida decatar de todo isto? Como me

vou a sentir cando deixo de estar na lista dos que estamos "ben"? Afortunadamente xa cambiaron todo e agora xa non o teñen pegado por aí. Eu deilles as grazas por entender que a nós iso nos podía incomodar e por cambialo.

## Sentidos e Sentimentos

Conteivos antes que sempre me custara moito que o meu Antonio me vise espida, eran outros tempos, é verdade, e dende cativas ensinábannos que tiñamos que manter en segredo o noso corpo pero o certo é que aparte dos ditados que o Santo Señor tiña encomendados para min por ser muller, eu, malia quedar en estado moi nova, sempre fun unha persoa tímida e retraída para eses temas. Iso non quere dicir que non fixera o que calquera matrimonio fai na intimidade do seu dormitorio e, por suposto, que ademais me gustara. Non é vergoña ningunha que unha persoa adulta goce do seu corpo da maneira que considere



oportuno, iso si, sempre sen molestar a ninguén. Non che vou descubrir nada novo, que as rapazas de agora sabedes latín ao noso carón neses temas e facedes ben, o saber non ocupa lugar, gozade mentres poidades.

Como che digo, este non é un tema do que me resulte fácil falar pero a verdade é que estes días tiven tempo para maquinar sobre el por un suceso que ocorreu no centro e que a dicir verdade me desconcertou un pouco, pero que creo que non se puido resolver de mellor maneira.

A semana pasada comecei a notar que algo pasaba no centro porque as traballadoras non paraban de bisbar entre elas formando *corrillos*, de ir xunto á directora, de aparecer con sixilo na sala de estar coma se buscasen algo, e claro, ao final todo se sabe. Acabei sabendo por María de Carretero que polo visto o Moncho e máis a Cristina andaban en amoríos. Teño que recoñecer que de primeiras eu tamén me escandalicei un pouco porque a esas idades parece que un xa ten que ter perdida a ilusión por estas cousas. Polo visto había entre as traballadoras opinións para todos os gustos: unhas estaban preocupadas polo que poderían pensar as súas familias, Moncho



enviuvou hai dez anos e Cristina quedou solteirona despois de moitos anos de moza cun señorito de aló de Ribadeo que a deixou para casar con outra á que deixara en estado. Outras, sen máis miramentos, eran da opinión de que eran dous vellos chochos aos que lles entrara a quentura de forma tardía e que non daban máis que vergoña; pola contra algunhas consideraban que sendo eles adultos como son e estando coa cabeciña máis ou menos competente, era normal que se se atopaban a gusto xuntos buscaran ter algo de intimidade, sen molestar a ninguén pero tamén sen ter que dar explicacións do que fan ou deixan de facer.



O caso é que xa todos sabiamos do tema e que todos nos viamos con dereito a opinar e algúns incluso a rifar e a castigar aos probes Moncho e Cristina, que acabaron avergoñados cada un nun recuncho da sala, sen atreverse nin a mirarse.

Eu comenteino con Berta cando foi axudarme no cuarto de baño e a verdade é que me explicou moi clariño como acabara o conto, o que non sei é se fixo ben contándomo ou non, iso mellor saberalo ti. O caso

É que polo visto os traballadores do centro reuníronse nun despacho para falar do tema e seica alí cada quen opinou o que quixo e despois de moito debater chegaron á conclusión de que os vellos por ser vellos non deixamos de ter sentidos e sentimentos e que, polo tanto, seguimos gozando do contacto con outras persoas, do tipo que sexa. E se Moncho e Cristina teñen ilusión por estar xuntos ninguén debería ter nada que dicir e lonxe de intentar separalos, dende o centro habían tentar procurarlles algo de intimidade. Di Berta que incluso se eles llo piden, a traballadora social intentará falar coa familia para comentar o tema.

Eu respondiulle a Berta que a min me parecía ben o que decidiran pero non me collía no corpo deixar de dicirlle a mágoa que sentía polo circo que fixeran para chegar a esa conclusión, creo que para esa viaxe non facían falta tantas alforxas. A ver que fan agora o Moncho e a Cristina que xa se saben xulgados e observados por todos nós!

## Vella son e vella serás, como me ves te verás

A medida que fun envellecendo comecei a ter cada vez máis dificultades para realizar algunhas cousiñas como vestirme soa, asearme, moverme dun lugar a outro ou incluso comer, xa sabes, escoller o peixe que tan pouquiño che me gusta, cortar a carne... Para algunhas delas é certo que hoxe en día preciso axuda e aquí no centro proporciónanma. Miñas xoias!

Gustaríame que contestaras unha sinxela pregunta: porque non deixas que eu faga todas aquelas cousas que podo facer por min mesma? Aínda que tarde o dobre, eu teño todo o tempo do mundo para peitearme amodo, para comer tranquila, para sacar a chaqueta cando chego da miña casa... É posible que ti teñas que dar os últimos retoques para que todo quede como é debido pero se souberas canto me disgusta sentirme inútil e que me teñan que facer as cousas que eu sempre fixen! Non fago máis que acordarme do meu Antonio e da mamá.

Sei que son maior, que as miñas capacidades están minguadas, que a cabeza xa non é o que era, que as pernas van cando queren, que preciso axuda para algunha cousa, seino, pero non preciso que a diario mo recordes. O que necesito é que me axudes a ver aquilo que teño de bo, que me animes cando non son quen de facer algo por min mesma, que non te enfades cando me teñas que axudar no baño ou a cortar a carne, que poñas un



sorriso aínda que por dentro teñas ganas de chorar, que teñas paciencia, que se é necesario me repitas as cousas unha e outra vez sen malos xestos. Pensas que a min me gusta ter que depender de ti?, pensas que non me da vergoña cando te chamo para que me axudes a subir a saia?, pensas?, so che pido que intentes poñerte no meu lugar, que algún día te verás onde estou eu agora, non o esquezas! Gustaríame que contases máis comigo, sentir que a miña opinión tamén é válida, que se algo non me gusta o poida dicir en confianza, que sexa eu a que escolla aquilo que quero facer e aquilo outro que non, que se teño algún problema fagas o posible por resolvelo, que respectes as miñas decisións. Sei que me terás máis en consideración.

A todos nos resulta fácil falar do que os demais fan ou deixan de facer, xa ves que a min darlle á lingua se me dá moi ben o difícil é mirar para un mesmo. Nós somos os mellores xuíces que podemos ter por iso che propoño que fagamos un par de cousiñas.

Fíxate nunha compañeira, nunha calquera, ela non ten que saber que a estás a observar. Fíxate en cómo se comporta, en como fala, como é o seu trato cos vellos, e dime, como o fai? Moi ben? Ben? Regular? Mal? No baño, deixa que sexa el o que se vista e se denude, axudándolle só cando realmente é necesario.

- Facilita que durante os paseos camiñe só e libre de obstáculos e perigos.
- Cando o usuario lle di que a carne está moi dura

recolle a queixa e faina chegar a quen corresponda para darlle solución.

- Cando realiza con el unha actividade preguntalle antes cales son os seus gustos e intereses.
- O usuario pode ir á súa taquilla sempre que así o desexe, sen necesidade de que ela teña que permitirlle o acceso.
- O usuario pode usar libremente os xornais, a sala de fisioterapia, as cartas...
- Permite que o usuario poida libremente beber auga cando o necesite, ir ao baño ou acceder ás distintas salas do centro.
- Á hora de poñer a mesa ou de dobrar os manteis fai o posible para que o usuario participe.
- Non lle dá todo feito e fomenta que estea activo.
- Explícalle qué é o que se vai traballar con el no centro, cales son os seus obxectivos, que se pretende mellorar ou mudar.

Seguro que isto che resultou sinxelo pero vexamos agora se es quen de facer o mesmo contigo. Tes que valorarte a ti mesma e o teu traballo. Lembra medirte coa mesma vara coa que mediches á túa compañeira. Que? Fuches capaz? Resultouche igual de doado?



## Non pode, non vai, non pon, non, non, non...

Eu xa sei que é importante que cada un de nós faga o que pode, que as capacidades se non se coidan diminúen, que hai que esforzarse a diario para estar ben, pero tes que darte conta que os vellos levamos moitos anos traballando, estamos cansos de mallar e chegados a estes anos o que queremos é que nos sirvan, que nos coiden e que nos dean todo feito. O que che pido é que intentes, coas túas palabras, que o meu esforzo sexa maior, que me animes cando faga algo ben, que sexas o meu apoio.

Vouche contar algunhas situacións que escoitei camiñando polos corredor do centro sobre algún dos meus compañeiros, pensa se a ti che pasou isto nalgunha ocasión:



- Non pode comer soa porque se mancha moito.
- Precisa axuda para lavar os dentes porque se molla cando enxauga a boca.
- Non se peitea soa porque non chega á parte de atrás da cabeza.
- Non vai ao váter soa porque colle pouco papel e despois mancha a roupa interior.
- Non saca a chaqueta porque é moi cómodo, prefire que llo fagan todo.
- Non garda a roupa na súa taquilla porque non sabe cal é.
- Non camiña só porque fai tempo caeu.
- Non pon a mesa do comedor porque aos compañeiros non lles gusta.
- Non pon só os zapatos porque non é capaz de agacharse.

Está claro que se trata de exemplos onde os vellos non facemos senón que deixamos facer. Ti que es a que sabes disto seguro que coñeces algunha alternativa. Por exemplo, ante "non pode comer soa porque se mancha moito", eu penso que se poden buscar maneiras para que a pobre da muller poida comer sen axuda e sen mancharse, ou non?.

Porque non fas o esforzo de buscar alternativas? Comeza por exemplo pensando que seguramente comería moito máis cómoda nunha cadeira normal que na cadeira de rodas, ou que quizá lle viría ben usar un prato máis fondo, ou unha culler no canto dun tenedor ou que coas gafas de cerca verá mellor a comida do prato...

Non sabes ti como nos gusta cando valorades o que facemos, cando nos gabades por un traballo ben feito, cando nos felicitades se logramos vestirnos ou espirnos sos, cando facemos os exercicios de xeito correcto. Eu teño por seguro que moitas veces podíamos facer máis e incluso mellor pero para iso necesitamos o voso apoio, esas palabriñas que tan ben soan e saben a gloria, xa sabes.

No último "Comité de Maruxas" que tivemos no centro puxemos na mesa varios feitos co fin de buscar algunha que outra solución. Cóntochos coa intención de que escribas en cada caso cómo farías ti para que os vellos mudemos a nosa forma de facer.

- Díxome María que sempre pide axuda para comer, en realidade non a necesita, pero sabe que se insiste acabarán facilitándolle o labor.
- Eugenio conta que ten moito medo a camiñar co andador, se non é co apoio dunha das traballadoras non camiña.
- Helena di precisar axuda para ir ao baño, en realidade so precisa para subir e baixar a saia, pero ela disimúlao ben.
- Servasio négase a participar en tódalas actividades do centro, di que el xa traballou o que tiña que traballar.
- Elisa non quere saír a pasear, todos os días di que lle doen as pernas á hora dos paseos.
- Argentina é moi responsable, a cada momento está axudando aos compañeiros, isto fai que os outros se deixen facer.

- Juan non quere lavar os dentes, todos os días logo do xantar hai discusión respecto a este tema, di que os lava na casa e que non é un rapaz para que llo teñan que lembrar, así que xa fará o que queira.

Se puiden con tanto home  
no sindicado labrego isto  
éche mel!

O que quero que entendas é que todo o que nos arrodea inflúe en como somos e no que facemos ou non, por iso é tan importante o xeito que tedes de falarnos, de pedirnos as cousas, de facer do centro un lugar acolledor e accesible, un lugar seguro e onde nos sintamos case coma na casa.

Ten en conta sempre o padecemento que supón para nós, os vellos, a perda de capacidades, o que significa darnos conta de que non podemos facer algo que viñamos facendo ata o momento. Sentímonos frustrados e podemos reaccionar de moi diversas maneiras: con rabia, con rexeitamento cara os demais, con agresividade, con sentimentos de tristura, negando o que nos está a pasar... Son etapas de cambio, onde temos que adaptarnos tanto nós coma vós. Se eu che contara cantiños cambios vivín xa na miña vida, e aquí estou, a todo se acostuma un (que non nos caian as soberbias!).

Coidado tamén porque é posible que penses que posto que precisamos axuda para algunhas actividades

a maneira de dárnolo ten que ser a mesma para todos. Nada máis lonxe da realidade, lembra que somos diferentes, recorda que somos persoas únicas, que Elvira de Lindín non é igual que Helena de Martín, e que polo tanto non quere ter a mesma manta para a sesta que ela, non quere ulir coma ela, nin vestirse como ela, nin lle gusta a mesma comida, nin ten as mesmas afeccións, nin se move á mesma velocidade, nin lle molestan as mesmas cousas, nin se tranquiliza da mesma maneira que ela. Polo tanto, se nos axudades, se nos apoiades, facédeo sendo conscientes de que somos persoas diferentes, que merecemos o mesmo respecto pero un trato diferenciado.

Ti sabes que nos gusta tomar as nosas propias decisións e así o esiximos. Se puiden con tanto home no sindicato labrego isto éche mel! Eu quero decidir no que me afecta, xa teña que ver coa comida, cos desprazamentos, coas actividades, ou co que sexa e por suposto, tamén



nos riscos que corro. Como usuaria dun centro de día négome a ter a unha traballadora constantemente detrás de min analizando se como, se cago, se dou tres paseos ou dou cinco, se saio, se entro... Sei que hai persoas que precisan dunha maior supervisión porque teñen algún risco de caer, ou de desorientarse, etc. pero hai formas e formas de facelo.

Antes de tanto control o primeiro que debes ter en conta e que as salas sexan seguras, que o chan non esvare, que non haxa perigo se saímos pola porta, que cada cousa estea no seu sitio, que saibamos onde están os baños, onde está o ximnasio, xa sabes ao que me refiro.

Seguro que agora me dirás que se eu fora a túa nai non habías querer que me deixaran saír ao xardín se está a chover, ou que te enfadarías se eu caio no centro e me manco nun brazo, pero eu preguntóche: e se en vez de ser túa nai foras ti mesma a que quixeras camiñar pola galería do centro durante a hora da sesta, e se foras ti a que quixeras facer algo e non cho permitiran porque "las normas son así y no puedes hacer lo que quieras" cando es unha persoa adulta que queres poder decidir a onde ir, que facer, con quen estar, etc. Ou aínda digo máis, cando es unha persoa maior que non ten plenas facultades nin físicas nin cognitivas pero queres ir buscar a túa vaca á leira porque se fai de noite e ten que durmir na corte. No canto dun cinto, dunha suxeición ou de tanta medicación non sería mellor un acompañamento, un apoio? Terás que valoralo.

Por que non pensas uns minutos en todas aquelas situacións nas que lle dis ao maior "non podes"?, non podes saír ó xardín, non podes ir agora ao ximnasio, non podes ir ao wc, non podes.... Por que no canto de "non podes" pensas no que ti si podes facer, aquilo que podes cambiar para que eu sexa quen de ser máis independente? Quizais che axude recordar situacións na túa vida nas que non puideras facer cousas que realmente quixeras facer; pensa como te sentiches.

## Eu non quero ser "Pedrito"

É tremenda, esta miña nora é tremenda. Xa che contei que a nosa relación non é moi boa. A moi lercha está a facer do meu netiño Pedro un faldriqueiro, ha de ter sorte se non lle sae idiota, anda sempre chamando por el "Pedrito esto, Pedrito lo otro", nin que fora unha criatura!

Mira nena, sei que buscas que sempre esteamos o mellor posible pero non esquezas nunca que non somos nenos malia que ás veces o pareza, pero non o somos, por iso non nos gusta que nos tratades como tal. Somos adultos xa que levamos ás costas moito vivido, temos experiencia e sabemos o que queremos. Eu non quero ser un "Pedrito".

Moitas veces as prásas, o traballo e a rutina do diario lévanvos a que fagades cousas que non son do todo beneficiarias para nós, xa volo teño dito, e explícome, se un vello pode abotoarse só a

camisa por que llo facedes?, entendes por onde vou? Deixádenos ser nós mesmos, cos nosos tempos e as nosas manías.

Déixame que che faga eu a ti un exame, vaime dicindo se estás de acordo con estas cousas que che digo:

- Somos da túa familia
- E mellor que nolo deas todo feito, que para iso che pagan
- Cando a algún de nós nos pasa algo, vívelo como se foran os teu pais
- Non nos deixas poñer a mesa, ou ordenar os estantes, ou pasarlle unha vasoira ao chan.
- Tes medo de que caíamos e sempre nos axudas para que non camiñemos sos.
- Cres que no comedor todas temos que levar "mandil" para non mancharnos

Creo que entendes perfectamente por onde vou. Estás de acordo con case todo? Pois intenta mudar de actitude porque ese non é o camiño. Trátanos como se foramos ovos que podemos escachar e escachar imos a escachar muller, non te aflixas, que non temos 20 anos pero déixanos vivir un pouco máis ao noso aire! Non estás de acordo con nada ou con case nada? Fantástico! Ti e eu si que nos imos a entender. Estou seguro de que sabes cando prestarnos axuda, en que momento, pero tamén tes moi claro que debemos de ser nós mesmos e facer tódalas cousas que poidamos por nós mesmos. Parabéns!

E vouche pedir un esforzo máis con este tema, pensa nun dos vellos que coñeces, e apunta aquí todas aquelas cousas que, sendo sincera, pensas que podería facer só ou, polo menos, axudar a facer:

- 
- 
- 
- 
- 

E agora dime, é posible que fagas un esforzo por intentar que a persoa na que pensaches faga todo o que acabas de apuntar? Non cres que vai sendo hora? Vaicho agradecer, xa mo contarás.



## Manuela, a nova

Estes días coñecín unha compañeira do colexio do meu fillo. Contábame que a súa nai acababa de ir a outro centro de día como o que vou eu. É nova nese centro, hai só dous días que chegou e hai moitas cousas que aínda non entende, que lle custa comprender, incluso que lle molestan. Isto é o que me contou a súa filla Chelo:

*Hoxe colleu o autobús moi cedo, sen pretendelo ía nerviosa pero máis se puxo cando chegou ao centro e ao dar os bos días non obtivo resposta, só dunha usuaria que lle botou un pequeno sorriso. Sacáronlle o abrigo e agarrándoa da man, sen dicirlle palabra, dirixíronse ao comedor. Hoxe parece que toca galletas e Manuela pregúntase quen decide o almorzo e divaga sobre que haberá de xantar, que outro día máis será sorpresa ata chegar á mesa.*

*A Manuela gústalle moito falar, é moi "dicharacheira", pero apenas tivo tempo estes días para coñecer o resto de compañeiros; entre actividades e máis actividades case non foi quen de relacionarse e isto pona triste, será sempre así?, por que tanta actividade?, con que fin?, pensa, se nos próximos días ninguén llo aclara botaralle valor e preguntará, aínda que non quere dar problemas e sabe que as rapazas andan sempre as présas. Chega a hora do xantar, a verdade que a mañá se lle pasou moi rápido, estivo entretida, diso non ten dúbida. Da comida non ten queixa, sabe que son moitos e que o menú é o que é, aínda que si podería dar algunha suxerencia se alguén a quixese escoitar. A hora das comidas para ela*

é difícil, está sentada con varios usuarios un dos cales non fala, non a mira, parece estar ausente e ademais necesita apoio dalgunha das rapazas para poder levar o alimento á boca. Sorpréndelle que dende o primeiro momento ela ten un babeiro, ese como o dos nenos, dende logo está segura que non o precisa, mira arredor e observa que todos os demais o teñen, así que asume que será unha norma e pronto ela tamén o terá.

Ela nunca durmiu a sesta pero no centro parece que terá que aprender a facelo. Preferir prefire saír ao xardín a camiñar pero polo que lle din as traballadoras debe quedar na sala de descanso porque non hai ninguén que vixie o xardín. Que vixie!, agora Manuela si que non entende nada. Ela camiña sen problema, usa o bastón soamente por seguridade e a cabeciña vaille estupenda, pero se hai que durmir dúrmese, ou iso intenta. As cadeiras de descanso non son moi cómodas que se diga pero comprende que son moitos e as butacas non chegan para todos, só para aqueles que primeiro as collan, parece unha carreira para ver quen primeiro chega. Observa sorprendida como a moitos dos usuarios os atan cunha especie de cinto, non o entende, as traballadoras están na sala e os usuarios non van saír correndo, pensa sorprendida.

Non sabe que hora é, pero finalmente queda adormecida. Un forte berro avisando de que comezan as manualidades despértaa alterada e algo desorientada. Ela nunca antes fixo traballos manuais, de feito é moi coqueta e non lle gusta

manchar a roupa nin estropear as unllas que tan ben lle pintaron no salón de peiteado. Ela o que quere é saír ao xardín, dar un paseíño e botar un pé de leria, incluso se a apuran, facer algunha actividade de costura. Finalmente, barro en man, vese case obrigada a realizar unha especie de taza. Que horror!, definitivamente non lle gustan nada as manualidades pero a rapaza foi tan insistente...

Manuela é unha persoa moi vergonzosa para as súas cousas, non entende por qué cada vez que vai ao baño alguén lle pregunta o que foi facer; todo o mundo se entera das veces que ouriñou, ela intenta responder en voz baixiña cando algunha das rapazas lle pregunta pero a información pasa polo corredor dunha traballadora a outra, parece que incluso anotan nunha folla as veces que Manuela vai ao baño.

Logo das manualidades chega a merenda, o mesmo, ata chegar á mesa non sabe o que toca de merenda. Comeu bastante no xantar e non lle apetece máis que o iogur, rexeita o bocadillo, algo que parece sorprenden ás traballadoras que inmediatamente intentan convencela de que debe comer todo, acaba cedendo, o que lle produce unha dor de barriga que a acompaña o resto do día. Pide unha manzanilla pero parece que ninguén a oe, todos lle din que si, pero ela segue mal e sen a infusión, esperando paciente a que a dor lle cese.

Agotada chega a hora de marchar, ao ritmo de palmas avisan da chegada do autobús que a levará á casa.

*Decontado empezan as carreiras, xente para arriba e para abaixo, confusión de abrigos, notas para as familias (que será iso que lle teñen que contar á miña familia que eu non podo saber, pensa), unha tolemia.*

*Sentada no autobús marcha contenta, sabe que indo ao centro non está tan soa, que se alimenta ben e que non está parada. Sabe que pouco a pouco fará relacións, que o seu día a día xa non é unha rutina, pero tamén sabe que a súa estancia alí non será fácil, deberá cambiar o pensamento e adaptarse, ou botarlle valor para falar de aquilo que non lle gusta e intentar cambiálo, facerse escoitar.*

*Pero as cousas van cambiar, verdade?, porque diso vaste encargarse ti.*



## Por que estou a contar esta historia

O que acabas de ler é un relato, unha historia, ou varias historias que vos conto eu, Elvira de Lindín, vella, filla, nai, esposa, labrega, sindicalista. Pero a mesma ou semellante poderíavola contar, calquera outra persoa, poderíavola contar Pepita de Cosme, solteirona, que tivo un supermercado, ou o Aldolfo, que foi empregado municipal toda a vida, ou Don Jacinto, o médico, cando aínda durmía na casa con Dona Manuela. Calquera vola podería contar e seguro que con máis acerto que eu.

Pídenme que vos diga por que estou a contar esta historia. Estouna a contar, porque me deron a oportunidade dende o Departamento de Xerontoloxía da Área do Benestar do Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar, e eu, que a estas alturas xa sabes que son moi botada para adiante, non a rexeitei.

A xente que traballa alí buscou uns cartiños para poder publicar o que tes entre as mans. Seica este organismo público ten feito unha rede de centros para a atención de persoas vellas coma min moi grande e importante e que dos mellores traballadores xerontolóxicos de Galicia, coma ti, traballan neles. Están esforzándose en mellorar nunha cousa que disque lle chaman algo así como "Calidez", palabra bonita esta, e dixéronme que isto que eu lles contaba tiña moito que ver con iso que elas facían.

Seica nestes centros, ao que vou eu é só un deles, trabállase moito e moi ben, coma no meu, traballan con nós pero tamén traballan fóra do centro, polas parroquias, e tamén fan cousas para que os traballadores estean ben e traballan ordenadamente en todos, estean na Coruña, en Lugo, en Ourense ou en Pontevedra, preocupáanse moito porque alí se traballe para nós e pensando en nós.

Tan certo é o que estou dicindo, que pensaron que sería boa idea que unha persoa coma eu tivera a oportunidade de dicirvos o que pensa destes centros e do seu traballo, para que poidan melloralo, pero para min o máis importante non é poder escribilo, que o é, o máis importante e que vós o leades e despois veñades por Mondoñedo a dicirme que vos parece.

Eu son Elvira, Elvira de Lindín, pero eu non son ninguén. Non existo.

Ou si ?



