



Al atardecer de la vida

Con palabras de Paula Contreras

“Porque la atardecida también se vive en plenitud. El atardecer es tan bello o más que el amanecer. En este todo es fuerte y acusado y, de tanta luz y horizontes, se nos escapan los detalles (...) Al atardecer, podemos ver cómo llegan a nuestros ojos una a una las estrellas por la mansedumbre del crepúsculo; es nuestra calma, la serenidad que dan los años, que nos capacita para ver la Belleza en el más mínimo detalle: la de la naturaleza, la del gesto amigo, la de la mirada afable, la del ademán cariñoso, la de la palabra consoladora o alegre, animosa o comprensiva. ¡Cuánta belleza nos rodea!”

Estas palabras forman parte de una charla de Paula Contreras dirigidas a las personas mayores de una residencia de Cádiz, a la que fue invitada en varias ocasiones durante los años 1987-1995. Ella tenía por entonces la misma edad de las residentes.

1.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995

Ofrezco en este artículo algunos fragmentos de sus intervenciones porque tengo la certeza de la actualidad de sus palabras y porque su lectura alienta a vivir en profundidad con ánimo y esperanza; así se expresa ella, siempre desde el realismo y la perspectiva de su edad.

*“Este es nuestro otoño. Nuestro atardecer dócil y fecundo. El de ustedes y el mío. Todos estamos implícitos en la plenitud de esta parcela que la vida nos deja para nuestra autolabranza. Tenemos que vivirla; yo no me conformo con la pasividad”.*²

Paula observa que *“desgraciadamente muchas personas, al jubilarse se quedan rezagadas y solo piensan en ellas compadeciéndose. Mucho tiempo para aburrirse. Mucho tiempo para observar los cambios del propio cuerpo. Mucho tiempo durmiendo o sentado. Mucho tiempo perdido porque se les escapó la pasión de vivir.*

Sin embargo - y lo ilustra con varios ejemplos que conoce de cerca - hay otras que aman la vida, que con muchos años escriben su historia para los nietos; que componen poemas; pintan cuadros; hacen gancho y trabajos manuales aunque estén en cama, aunque sufran dolores. Y se presentan a concursos y ganan premios y son, en fin, un espejo

*en el que mirarse y aprender. (...) Que todos no tenemos aptitudes para ciertas cosas, es verdad, pero sí para otras. ¿Quién no sabe de plantas, de pintura, de dibujo, de poesía, de labores, de recetas de cocina, de chistes, de acertijos, de infinidad de cosas? (...) La ilusión no tiene tope con la edad.”*³

Para Paula, como se aconseja en la actualidad, los buenos recuerdos son saludables, alimentan la esperanza. Así lo expresa ella repetidamente:

*“A nuestra edad los recuerdos, los buenos y los no buenos, se agolpan en el cerebro y cada uno quiere imperar. Pongamos orden: dejaremos expansionarse a los que nos traigan paz y felicidad. Es fácil. Bueno, quizá en ocasiones no nos sea tan fácil, pero el cerebro ayuda a la tarea”.*⁴

”Recordemos que nuestros brazos fueron fuertes para levantar a un niño de la cuna, para llevarlo de paseo, para enseñarlo a persignarse, a enviar el balón a encestar, que podíamos colocar en lo alto de la pared un cuadro y también echar el pestillo a una puerta. Ahora ni siquiera nos atrevemos a hacerlo ayudándonos en una silla o un taburete; de la escalera de mano nos olvidamos hace tiempo. ¿Y qué?

*Recordar es volver a vivir. Por eso, recordemos nuestras alegrías, que las tenemos. Hay que empeñarse en ser feliz.”*⁵

Sería bonito rastrear en la obra y en la vida de Paula el recuerdo feliz de Moriles; sin duda, un rasgo personalísimo. Al azar, encuentro este comentario a un verso de su amigo, el poeta José Luis Tejada, de El Puerto de Santa María:

“¿No oyes el pulso de la tierra?”

Y escribe ella:

“¿Qué sabía Tejada de ese latido si él era del mar?”

*Yo sí puedo dar fe de eso porque soy de tierra adentro; cuando voy entrando en mi pueblo por la carretera de Puente Genil, me creo que nunca falté de esa tierra, que aún continuo en aquel ramillete de lagares que se vislumbran al pasar, Santa María Magdalena, Los Motivos, Los Frailes... se me esponja el corazón y siento que la tierra ríe, suspira y me besa, porque siento sus besos como oigo su palpito. No es que vuelvo, es que permanezco ahí.”*⁶

La invitación de Paula a la alegría brota desde el realismo siempre. Quiere dejar bien claro que ella también padece de alma y de cuerpo, que sabe todo lo que nos hace sufrir a los seres humanos y que a esta altura de la vida siente profundamente la pérdida de Fermín, su marido.

2.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995

3.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995

4.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995

5.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995

6.-PAULA CONTRERAS: *La Tierra*. Puerto Real. 1987-1996

*“No somos ríos secos; sí que en nuestro deslizamiento encontramos impedimentos como piedras grandes y duras que hay que saltar, muchísimas piedras: enfermedades, penurias económicas, disgustos, penas, desengaños, amarguras... de eso sabemos todos. Pero la vida sigue y hay que vivirla y en eso también estamos de acuerdo. Y digo además que hay que vivirla buscando un alto nivel”.*⁷

Y para Paula ese alto nivel es el que llena de paz la vida, es donde está la felicidad.

“Estamos mermados de muchas facultades pero nos quedan otras: sabemos medir los afectos, sabemos disculpar y perdonar, sabemos encontrarnos con nosotros mismos y sabemos valorar el sufrimiento propio y el ajeno.

*Hemos madurado. No hemos perdido el tiempo. Hemos encontrado la juventud del espíritu y del corazón, la facultad del entusiasmo y de la admiración, la preocupación por un porvenir mejor. Conservamos nuestra actividad sabiendo adaptarla y adaptar nuestra vida a nuestra edad.”*⁸

Paula sabe que no hay que intoxicarse con la idea del fin cercano y también que el desaliento

de vivir juega un papel importante en el envejecimiento prematuro, por eso invita a liberarse de la angustia:

*“Creemos alrededor de nuestra alma una atmósfera de valentía y esperanza.”*⁹

A mi madre le gustaba la luz de la tarde. Junto a una ventana del salón estaba la mesa camilla y en ella varias labores primorosas, sus papeles, su bolígrafo, las cartas... Como cuenta Carmen Martín Gaité de la suya, ella no quería que se encendiera la luz pronto, quería verse acogida por el atardecer.¹⁰ A veces, también, se iba silenciosa a un ciervo grande por donde se adivina la puesta de sol y la Calle de la Plaza, al fondo, queda envuelta de bellísimos colores, cada día distintos.

El pensamiento de San Juan de la Cruz “Al atardecer de la vida, nos examinarán del amor”¹¹ le encantaba y lo tenía muy presente. En la dedicatoria de un libro me lo escribió y añadió este comentario: *“Toda la vida para preparar el examen.”*

Y así se expresa, desde la profundidad de su fe, en una charla

titulada “Tarde de amistad”:
*“Pienso, y esto gracias a las experiencias de mis muchos años, que a todos nos queda algo muy sublime: entendernos con Dios; a nuestra edad es más fácil. Y si lo llamamos PADRE, más fácil aún... Les deseo a todos esa amistad que siempre es segura.”*¹²

María Rosa Sánchez de Medina Contreras

<https://www.puertoreal.es>
Legado Literario
de Paula Contreras completo

<https://paulacontreras.com>
Selección del Legado
de Paula Contreras
En ambos espacios
pueden leerse y
descargarse todos los textos.

7.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995

8.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995

9.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995

10.-CARMEN MARTÍN GAITE: *Desde la ventana*. Madrid. Espasa Calpe. 1987

11.- SAN JUAN DE LA CRUZ. *Cautelas Avisos Cartas Dictámenes. Pensamiento N° 56*. Madrid. Ed. De Espiritualidad (Un pequeño y precioso libro que estaba en la casa familiar, sin fecha de edición).

12.-PAULA CONTRERAS: Conjunto de charlas y cartas dirigidas a personas mayores. Puerto Real. 1987-1995