

Más información
en www.saraiva.es

Espiritualidad. Tranquilidad y paz para aceptar y entender la trascendencia de nuestra vida

Independientemente de sus creencias, Lucía Saborido considera que «conectar con nuestro 'yo' espiritual ayuda a las personas mayores creyentes a conseguir un estado de calma y aceptación».

«En esta etapa la trascendencia individual cobra especial importancia»

En la etapa final de la vida, hay un concepto que puede cobrar gran relevancia: la espiritualidad. «Es un momento en el que solemos hacer una revisión de lo que ha sido nuestra vida, entender o resignificar ciertos hechos que nos han marcado y es, en ese punto, donde la búsqueda de la trascendencia o el entender nuestra propia existencia cobra especial importancia», explica Lucía Saborido, directora de Saraiva.

«Muchas personas desarrollan este etapa vital a través de sus creencias religiosas, pues es donde - desde un estado de mayor calma - pueden encontrar respuestas que, de otra forma, quizá no encontrarían». La espiritualidad, refiriéndonos a ella como el conectar con uno mismo, ya sea desde la propia fe o a través de técnicas como, por ejemplo, la meditación, nos ofrece la posibilidad de trasladar inquietudes y miedos a momentos de «tranquilidad ante el desasosiego que puede ser el acercarse al final de la vida», subraya Saborido.

En ese sentido, las experiencias con las que cuentan en Saraiva son muy amplias y variadas en función de la creencia de cada persona. Sin embargo, «cabe destacar que las personas que en esta etapa incorporan un hábito para conectar consigo mismos han mostrado una mayor tranquilidad, paz y calma en los momentos de cambio propios de esta etapa vital». Así, concluye que «acercarse a nuestro lado más espiritual desde la creencia que resuene con nosotros, es fundamental para encontrar la calma en esta etapa de la vida».

VIDA SENIOR

Lucía Saborido

«Muchas personas desarrollan la vejez a través de sus creencias religiosas, pues es donde pueden encontrar esas respuestas que, de otra forma o en otros ámbitos, a lo mejor no encontrarían»



Carmen Pousada en el centro de día de Saraiva en Poio. SARAIVA

La importancia de la fe

► Carmen Pousada considera que la religión le ayuda a sentirse bien y piensa que «é algo necesario» para ella

LUCÍA D. BÓVEDA
PONTEVEDRA. Carmen Pousada pasó toda su vida ligada al mar. A sus 77 años todavía recuerda los «duros» años que trabajó como mariscadora y redera. «É un traballo que se fai duro pero do que un vén contenta. E, ao final, é necesario traballar», señala al echar la vista atrás a las memorias de esa época. Ahora, con su hija afincada en Santiago de Compostela y su hijo en Vigo, ella continúa viviendo sola en Combarro, por lo que acude tres días a la semana al centro de día de Saraiva en Poio.

Para ella, la fe es una parte muy importante de su vida y la

religión un pilar fundamental en su día a día. Fiel a la iglesia poiense de San Bernardo, en el pasado no era raro que acudiese a ella todos los días, una rutina que ha cambiado en los últimos tiempos, pues «o cura enfermou e non temos substituto. Así que agora vou rezar o rosario á de San Roque», explica.

A pesar de que ya no pueda acudir a la iglesia de San Bernardo, eso no significa que haya dejado de lado la religión, todo lo contrario. «Non me esquezo de rezar todas as noites ao meterme na cama», asegura. En esos momentos, además de acordarse de sus dos hijos y sus cuatro nietos -tres

niñas y un niño-, pide también por ella misma, por continuar con la vitalidad que la caracteriza y su buena salud.

Carmen no duda en respetar a todas aquellas personas que, al contrario que ella, no tienen fe, pero explica que a ella le hace «sentir ben e gústame a sensación de tranquilidade que teño despois de rezar». Así, su religión le ayuda a superar sus posibles miedos y a sentirse más segura en la vida.

Además de cuidar su espíritu cada día, Carmen Pousada no se olvida de su cuerpo y de su mente y, por eso, acude todas las semanas al centro de día de Saraiva en Poio, donde realiza diferentes actividades y tiene una vida social que le ayuda a estar activa en todos los sentidos.