

CRISTINA SORIA Renuévate

Cómo encajar las piezas de tu nueva vida



CRISTINA
SORIA

Renuévate

Cómo encajar las piezas de tu nueva vida



ESPASA

© Cristina Soria, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

Diseño de interior: María Pitironte
Ilustraciones de interior: © Shutterstock

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 13.197-2021
ISBN: 978-84-670-6339-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com
www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: Huertas, S. A.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de **manera sostenible**

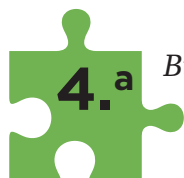
Índice

PRÓLOGO. *Lo que nunca nos dijeron*, 10

 **1.^a** *Trabaja la aceptación*, **25**

 **2.^a** *Gestiona la ira*, **35**

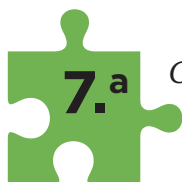
 **3.^a** *Gestiona el miedo*, **59**

 **4.^a** *Busca tu sentido vital*, **75**

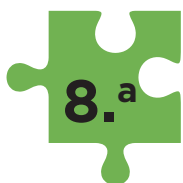
 **5.^a** *Enfócate en una nueva meta*, **91**



*Haz de tu cerebro
un amigo, 109*



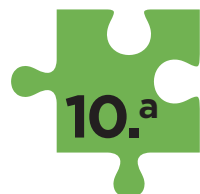
*Cambia y genera hábitos
nuevos, 133*



*Aprende a quererte
y a confiar en ti, 147*



Crea tu día, 169




Vive el presente, 181



*Crea relaciones
sanas, 199*



Agradece, 213



Lo que
nunca nos
dijeron

Son aproximadamente las once de la mañana. Es domingo. No he dormido mucho, me he levantado sobresaltada. Me dirijo al salón y enciendo mi teléfono móvil. Justo en ese momento entra una llamada:

—Cris, mi padre ha fallecido esta madrugada. ¿Se lo dices al tuyo?

Casi sin poder abrir los ojos, siento una tremenda punzada en el estómago. Me dirijo a mi habitación y rompo a llorar. Me parece que me falta el aire para respirar. Tengo que sentarme en la cama y en mi cabeza se repiten una y otra vez las mismas preguntas: «¿Cómo es posible? ¿Cómo le digo a mi padre, que está a más de trescientos kilómetros, que su hermano acaba de morir por la COVID-19?».

Las llamadas de teléfono a mi madre y mi hermana, a mis primos y a mis sobrinos se suceden. Les ofrezco todo mi apoyo e intento compartir el dolor. Se sienten aún más rotos que yo: han perdido a un marido, a un padre y a un abuelo.

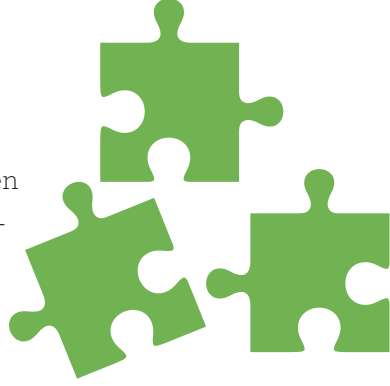
Después de los abrazos, los llantos y las palabras de acompañamiento, llega el sentimiento de culpa... y, después, el silencio.

Los Soria no somos de decirnos «te quiero»; somos más de demostrarlo. Ahora sé que mi tío no volverá a reñirme porque me he olvidado de felicitarle por su cumpleaños, y también sé que faltará en las reuniones familiares en las que, sentados todos juntos a la mesa, tanto nos gusta disfrutar de una buena botella de vino y de un succulento plato de jamón y queso. Ya no escucharé más su insistente «come más, no dejes eso»... De un plumazo, todo eso ha desaparecido. Y entonces me doy cuenta de que otras ochocientas familias españolas están soportando el mismo dolor que la mía. Por desgracia, mañana también sucederá. En ese instante, el dolor que siento se transforma en una rabia irracional, una rabia que es necesaria porque da la energía suficiente para seguir adelante.

Nadie nos ha enseñado a gestionar la muerte como una parte más de la vida. Por desgracia, durante la pandemia de la COVID-19 los duelos son más anti-naturales, ya que no podemos acompañar a los seres queridos que se marchan ni hacer una despedida con amigos y familiares, y recordar con ellos los buenos momentos.

Belén Tarrat y Araceli Galindo son dos psicólogas que llevan trabajando el duelo desde hace años. Especialmente, el acompañamiento de las familias cuando pierden a un hijo. Coincidiendo con el inicio de la pandemia, crearon un proyecto que llamaron **VIDA Y PÉRDIDA**, dirigido a apoyar, sensibilizar y educar a las personas que han sufrido una pérdida a trabajar el duelo. En definitiva, se trata de **educación en la muerte**.

Tal y como ellas mismas me explicaron, en el proyecto «hay una parte de apoyo que trabajamos en grupo y que es de gran ayuda». Realizan actividades como los «abrazos en el aire», que empezaron a practicar durante la pandemia y que, en sus propias palabras, sirven de «apoyo a las personas que perdieron a seres queridos, en esa situación tan extraña. Los abrazos en el aire son todos esos abrazos que en ese momento no nos podíamos dar». Además, ofrecen formación, colaboran en distintos medios y han escrito una guía para todos los profesionales sanitarios que tienen que acompañar a familiares que han sufrido pérdidas.



Converso con Belén y Araceli de manera virtual. Quiero conocer sus impresiones sobre cómo ha sido la **gestión del duelo** durante este último año y medio de sufrimiento. Lo primero que me cuentan es que no nos hemos enfrentado a la muerte de manera natural, quizá porque se ha puesto «todo el peso en la lucha contra la pandemia, pero no se ha hablado de los muertos. Han sido miles, pero no se tiene conciencia de ello porque apenas ha habido imágenes», tan solo las de algunos enfermos ingresados en las UVI o, afortunadamente, saliendo de los hospitales.

Cada vez son más los profesionales especializados en la gestión del duelo y, sin embargo, a la mayor parte de las personas nos cuesta pedir ayuda cuando nos sentimos desamparadas por la pérdida de un progenitor, un hijo, una pareja o un amigo. Belén y Araceli lo saben bien. Durante años han trabajado con cientos de hombres y mujeres que finalmente decidieron pedir ayuda profesional por consejo e insistencia de otros que habían pasado por la misma situación. Las expectativas son siempre las mismas: todos necesitan escuchar que el inmenso dolor que sienten no va a durar siempre.

El dolor ante una pérdida es inevitable, pero la intensidad irá variando con el paso del tiempo.

¿Qué es el duelo? Belén y Araceli lo explican de una forma que me parece que puede aliviar a quienes estén pasando por una pérdida dolorosa:

«El camino del duelo es transformar el dolor en amor. Ubicar a la persona en tu vida de otra manera, porque el amor que sientes por esa persona y los recuerdos siempre estarán ahí».

Hasta no hace mucho tiempo, los terapeutas se centraban en la despedida a la hora de ayudar a gestionar el duelo y usaban herramientas como escribir una «carta de cierre». Sin embargo, después de años de experiencia, estas dos psicólogas entienden que «no se trata tanto de despedir como de **transformar el amor** hacia esa persona, que ya no está presente».

«El duelo es el camino que hay que recorrer en ese dolor para volver al amor. El dolor está, e incluso es físico en un primer momento, pero en todo ese recorrido se le irá dando espacio al dolor mientras entras y sales de él».

A nadie le gusta sufrir ni ver sufrir a las personas que quiere, pero ante la pérdida es necesario experimentar el dolor para seguir adelante. Quienes transitan por el duelo tendrán que **aprender a vivir la vida de otra manera**, aunque al principio parezca imposible.

Pero ¿cómo realizamos ese camino? Dependerá de cada persona, aunque Belén y Araceli coinciden en que no hay reglas generales ni maneras mejores o peores de hacerlo. Cada cual lo hará como pueda y sepa, según sea el vínculo con la persona que se ha perdido.

Respecto a las etapas del duelo, estas dos psicólogas son muy claras: «Los autores no se ponen de acuerdo. Es cierto que en una primera etapa aparece el *shock*, en el que no dejas de preguntarte ¿por qué?, pero después se entra y se sale de diferentes etapas. Aunque en ocasiones se tenga la sensación de que se están dando pasos hacia atrás, no es así».

—¿Hay maneras buenas y malas de afrontar el duelo? —les pregunto.

—La manera de vivir el dolor depende de cada uno. El dolor del principio casi no se siente y puedes reaccionar de forma impulsiva. Pero cuando te vas despertando de esa anestesia, necesitas recorrer el camino a través de esos simbolismos que son importantes para cada uno. No hay normas.

Puesto que no nos han educado ni en la muerte ni en la gestión del duelo, y, además, no nos gusta ver sufrir a las personas que queremos, cuando alguien cercano pierde a una persona querida, nos sentimos sin herramientas, nos quedamos sin palabras, no sabemos qué decir ni cómo actuar.

—¿Cuál es el papel del acompañante en el duelo? —pregunto.

—Cuando alguien pasa por un duelo, necesita a un amigo que esté. Sin más. Acompañar en lo que necesite, porque, aunque sea

complicado para quien acompaña, es lo que necesita el que sufre. No hay reglas ni consejos generales. Tan solo estar con los brazos abiertos, estar físicamente.

La pandemia de la COVID-19 ha puesto nuestra vida patas arriba y ha cambiado nuestra forma de afrontar el duelo. A esto hay que añadir otro elemento fundamental: la culpabilidad, que aparece entre los familiares por la incertidumbre del contagio y por no haber podido acompañar al ser querido.

Y si hablamos de la COVID-19 y de despedida, no podemos olvidarnos de los sanitarios, que, preparados y formados para dar vida, han sido los que más estrés e impotencia han sentido al estar al lado de los que se marchaban en soledad.



Pero echemos la vista atrás... Seguro que no te habrías imaginado hace dos años que apenas unos meses después tendrías que encerrarte en casa a causa de una pandemia mundial.

En las calles de Madrid se llegó a escuchar el silencio, algo imposible en una ciudad como esta. Desde mi casa podía ver la M-30 vacía: tan solo la recorrían coches de la Policía y ambulancias. Nuestras vidas precipitadas, llenas de tareas y obligaciones, dejaron de ser lo que eran. Antes solíamos dejar las cosas para más adelante, como si el tiempo estuviera en nuestras manos, y si no veíamos a la familia con asiduidad, era por culpa del trabajo. Los abrazos no eran más que un simple gesto y, en muchas ocasiones, apenas duraban un par de segundos.

¡Cuántas veces dijimos eso de «necesito parar»! Pues, bien, a veces los deseos se cumplen...

El ser humano se cree capaz de vencer a cualquier enemigo que se cruce en su camino. El ego nos lleva a pensar que somos intocables y sentimos la necesidad de tenerlo todo bajo control. Hasta hace un año y medio, la incertidumbre era algo que solo sentían unos pocos ¡Qué equivocados estábamos! La incertidumbre y la falta de control siempre han estado a nuestro lado, pero ahora las siente todo el planeta, y con ellas el miedo, la tristeza y la ira.

En medio de este caos, durante los largos meses de pandemia algunos nos hemos aferrado a la esperanza de que todo esto sirviera para algo. Soñábamos con que se produciría un despertar que nos llevaría a valorar el instante, a disfrutar más que a planificar, a agradecer a diario, a compartir, a conocernos de verdad, a valorar, a demostrarnos la capacidad que tenemos de superar los obstáculos.

En las redes sociales se hicieron habituales las entrevistas y los artículos de expertos ofreciendo herramientas para ayudarnos a sobrevivir en un momento tan difícil y excepcional. Algunos insistíamos en que debíamos ver la parte positiva de la situación y, en efecto, muchos vivimos un despertar, un cambio radical exterior e interior. Manteníamos la fe —o la ilusión— de que esta situación, que iba a suponer un antes y un después en nuestras vidas, nos enseñaría a cuidarnos y a cuidar de los demás.

Por desgracia, no siempre el ser humano aprende...



MÁS DE 365 DÍAS DESPUÉS

Cuando escribo estas líneas, ha pasado más de un año y medio desde el confinamiento de los meses de marzo-mayo de 2020. Durante todo este tiempo hemos visto cómo nuestras libertades se mutilaban, con la idea de que era necesario limitarlas para salir de la situación. Sin embargo, el virus no deja de mutar, de contagiar y de matar.

Se han perdido miles de puestos de trabajo, se han cerrado cientos de empresas y las colas del hambre se volvían una realidad palpable y cercana. Nos hemos acostumbrado a un nuevo lenguaje y a una nueva manera de vivir, cubiertos los rostros por las mascarillas, acompañados por botes de gel hidroalcohólico, sin contacto físico entre las personas, sin besos, sin abrazos...

Estamos en plena campaña de vacunación, con sus ritmos y sus circunstancias. Parece que se ha declarado una guerra —política— que me lleva a pensar que para algunos el objetivo no es salvarnos a todos. Parece que tan solo se trata de aprovechar la situación para arañar unos cuantos votos. Los dirigentes siguen mirándose sus ombligos, cegados por el ego y las ansias de poder. El verdadero liderazgo hace ya mucho tiempo que desapareció.

Un año y medio después, muchos seguimos sin poder viajar y sin ver a nuestros familiares. Tampoco hemos podido despedir a nuestros muertos. Centenares de negocios siguen cerrados y las secuelas económicas son gigantescas. La vida no volverá a ser como la conocíamos.

Y un nuevo término se ha añadido a nuestro vocabulario diario:

FATIGA PANDÉMICA.

¿En qué consiste?

Para contestar a esta pregunta hablo con Javier García Campayo, psiquiatra, profesor y director del máster en Mindfulness y del grupo Webmindfulness, ambos de la Universidad de Zaragoza.

Javier me explica que en este momento confluyen dos circunstancias excepcionales:

—Por un lado, el impacto que ha tenido la pandemia y el aislamiento de la población, que ha hecho aumentar en un 20 % los casos de depresión y estrés. Por otro lado, la llamada «fatiga pandémica», porque la gente está cansada de las normas de aislamiento, de no poder reunirse, de no poder salir. Las personas mayores, más acostumbradas a acatar normas, se han adaptado mejor, pero hay un grupo grande de la sociedad, sobre todo la gente joven, en el que ha surgido una resistencia ante la privación de libertad. Y esto se traduce en rechazo y en enfrentamiento a la autoridad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya se había dado cuenta de que esto iba a suceder, y avisaron del peligro a los líderes de los países para que ofrecieran alternativas a las restricciones. Sin embargo, un año y medio después del confinamiento total de la población vemos que el número de «negacionistas» —tanto de la pandemia como de la eficacia de las vacunas— ha ido en aumento, así como el de personas que se resisten a acatar las normas.

Para Javier, «el desencanto se une con el cansancio. Y esto nos ha llevado a ver comportamientos violentos incluso en países que eran un referente para nosotros a la hora de comportarse».

—¿Puede ser que los comportamientos de desobediencia sean una respuesta necesaria ante la necesidad de mantenerse sano mentalmente? —le pregunto.

—Sí, porque en la gente joven el impacto ha sido enorme. Los niños que han nacido y socializado en este periodo verán como algo normal no dar abrazos a los abuelos ni a los amigos.

El ser humano tiene una gran capacidad de adaptación, capacidad que quedó demostrada en la primera ola de la pandemia.

Durante el confinamiento, solo hubo casos aislados de personas que no quisieron cumplir las normas o que hicieron trampas para salir de casa, desplazarse o reunirse con amigos y familiares. Sin embargo, pasado ese tiempo, cada vez son más los casos de personas que parece que el virus no va con ellas.

Es como si durante los primeros meses de pandemia nuestra mente hubiera tenido claro cuál era el objetivo, pero ahora decide que no puede seguir más tiempo soportando restricciones a nuestra vida social y personal.

Ni mucho menos estoy justificando esos comportamientos —ni los comparto—, tan solo intento entenderlos y explicarlos.

Como bien señala Javier, «nuestra naturaleza es la de compartir y relacionarnos. Y en este tiempo, además de no poder hacerlo, hemos comenzado a perder la confianza en nuestros gobernantes».

Si observamos lo que sucede a nuestro alrededor, veremos que estamos mucho más irascibles, que saltamos y nos enfadamos mucho más que antes. Incluso el teletrabajo, por el que hubiéramos firmado años atrás con los ojos cerrados, comienza a quemarnos, hasta el punto de que para muchos ir a la oficina se ha convertido en unas pequeñas vacaciones.

Y todo esto sin hablar de las consecuencias económicas, laborales y sociales de la pandemia: la incertidumbre, la angustia de no encontrar trabajo y de no saber cómo vamos a hacer frente a nuestros gastos... Porque son muchos lo que no pueden alimentar a sus hijos y ni siquiera se les permite emigrar a otro país.

Javier me cuenta que durante el último año han aumentado las visitas de pacientes por «ansiedad y depresión. Por el miedo a

lo que viene, por la situación laboral y económica. Muchos se preguntan qué va a pasar con ellos». En esos casos, la psicoterapia o el tratamiento farmacológico apenas ayudan, porque su problema no se resuelve así.

«Es importante que la gente asuma que el sufrimiento existe. A la vez que una pandemia destruye, puede dar lugar a un desarrollo de la generosidad. La clave está en que todos vayamos a por una».

—En una situación como esta, ¿qué podemos hacer que esté en nuestras manos? —pregunto.

—No soportamos el sufrimiento. Y como este que hemos vivido, posiblemente vengan más. En estos momentos hay que fijarse en la suerte que tenemos, ser responsables y, sobre todo, pensar que debemos salvarnos todos como especie, como humanidad.

Estarás de acuerdo conmigo en que el mundo desarrollado se ha vuelto a fijar en sí mismo, abandonando a su suerte a todos aquellos que no tienen recursos. Por todo ello, ahora más que nunca, es el momento de que los más afortunados agradezcamos y compartamos.

El miedo y la desconfianza van a seguir a nuestro lado durante mucho tiempo. Pero ¿volveremos a nuestra vida normal? Me hago esta pregunta porque soy de las que pienso que la vida tal y como era antes no regresará. Ni mucho menos esto significa que estemos siempre en alerta, tensos y con estrés. Lo que espero es que se produzca un cambio tanto individual como global. Que la nueva vida no sea solo una carrera de supervivencia, sino un

máster en aprendizaje. Que la memoria no nos permita olvidar lo vulnerables que somos y que, precisamente por ello, aprendamos a vivir el instante, a despojarnos de lo superfluo y a mirarnos a los ojos y no tanto a nuestro ombligo.

Todos tendremos que poner de nuestra parte. Comencemos aprendiendo a querernos y a querer, a compartir, a conocernos por dentro, a buscar nuevas ilusiones, a generar dopamina, endorfinas e incluso adrenalina. Comencemos a mirarnos en el espejo antes de destacar los defectos de quien tengo enfrente. Comencemos a vivir sin programar, a agradecer, a dejar brillar al que tenemos al lado, porque de ese modo todos brillaremos más.

¿TE ANIMAS?



Nada volverá a ser como antes. Retomaremos costumbres, tendremos menos presente lo que vivimos en la primavera de 2020, recordaremos como una «batallita» que contar a nuestros nietos ese tiempo de confinamiento, cuando nos dio por ordenar armarios y por apuntarnos a clases *on-line*, cuando las videollamadas comenzaron a formar parte de nuestro día a día. Fueron tardes de bizcochos, de juegos de mesa, de lectura, de documentales y de películas que teníamos pendientes.

Muchos negocios se centraron en las ventas *on-line*, y las plataformas de comida a domicilio y las compras por internet se hicieron habituales... ***Las cosas habían cambiado, así que había que hacer las cosas de diferente manera.***

No tengo capacidad de predicción y no me aventuro a asegurar cómo funcionará el mundo a partir de 2022. Pero, si escuchamos a los expertos, no podemos descartar la llegada de nuevas pandemias que trastoken nuestra forma de vida.

Por eso escribo este libro, en el que encontrarás las piezas clave que deberás incorporar para esa nueva vida que comienza. Todas te ayudarán a aceptar la realidad, te enseñarán a conocerte mejor, a **vivir aquí y ahora**, a generar hábitos que te proporcionen bienestar. Te enseñarán a ilusionarte con esta nueva etapa, siendo fiel a ti mismo. Te enseñarán a quererte y a confiar en ti.

***Porque es ahí,
en tu amor propio
y en tu confianza,
donde radica el éxito.***
