

Hola encanto, me llamo Ana y siento mucho el momento por el que estás pasando.

Perdona las confianzas que me tomo en esta carta, pero siento que te conozco. Soy tan capaz de ponerme en tu lugar, que parece que estoy ahí contigo. Y eso quiero que sientas tú. Me encantaría que sintieras que hay miles de personas anónimas que pensamos en ti cada día y que te acompañamos en la distancia. Todos nuestros pensamientos son para que te cures y para que tú y tus seres queridos pronto estéis juntos y a salvo.

No quiero enviarte un mensaje pidiéndote una fortaleza y un coraje, que sé que a veces no tienes o no te apetece tener. Sé que hay momentos en los que sólo quieres llorar y no pasa nada. No te sientas mal por ello. Date permiso para expresar todo lo que sientes, porque sólo así, podrá llegar un día en el que sí sientas esa fortaleza. No estoy preocupada por ti, y no porque no te conozca de nada, sino porque sé que vas a encontrar ese coraje necesario para afrontar esta situación lo mejor posible. Puede que hoy no tengas ganas de seguir luchando, que estés cansado/a, pero tarde o temprano lo harás.

Me gustaría ser una ventana al mundo para ti, al menos por unos minutos. Así que te voy a contar qué es lo que veo a través de mi ventana durante el confinamiento en mi casa...

Ahora mismo veo un día gris y lluvioso. Hace un poco de frío en comparación con las temperaturas casi primaverales que hemos tenido en Málaga estos últimos días. Estoy preocupada porque tengo ropa tendida en la terraza, y aunque está a cubierto, creo que le está llegando algo de agua de lluvia. Mi perra Frida me acompaña. Está un poco nerviosa porque está muy acostumbrada a hacer mucho ejercicio, ya que damos largos paseos durante el día, y ahora sólo podemos salir un ratito y no alejarnos de casa. Todos los días a las 20:00, mis vecinos y yo salimos al balcón para acompañarnos y dar las gracias a todas las personas que están cuidando de las personas como tú.

Soy trabajadora social, pero actualmente estoy desempleada. Estoy un poco asustada por la incertidumbre económica porque sólo me queda un mes y medio de prestación por desempleo. Pero en general, estoy teniendo muy buena actitud estos días. A mi alrededor veo como hay muchas personas que llevan muy mal, estar en la comodidad de sus casas. Yo es que estoy muy acostumbrada a estar sola en ella.


Creo que lo básico para tener buena actitud durante nuestro confinamiento es organizar bien tu tiempo, comer sano, hacer ejercicio y aprovechar para hacer aquellas cosas que nunca te da tiempo a hacer. Pero no sólo cosas como limpiar y ordenar, también me refiero a hacer cosas que nos hagan disfrutar. Aunque tampoco es bueno seguir el mismo ritmo frenético que teníamos antes. Tenemos que encontrar un espacio para simplemente estar con nosotros mismos y aprender a escucharnos de verdad. Dicen que de esta crisis van a surgir un montón de divorcios... aunque también puede que, en muchos casos, reviva el amor que algún día existió.

También estoy un poco preocupada por mi padre, que tiene 76 años y vive solo. No he querido que esté conmigo, por precaución. Pero me está sorprendiendo, porque en vez de venirse abajo, se está creciendo y se está volviendo mucho más autónomo. Si es que estoy segura de que una crisis es una oportunidad para cambiar o mejorar un montón de cosas que antes no funcionaban del todo bien. Así que, imagínate cómo podría mejorar tu situación y todo lo que aún te queda por vivir y disfrutar.

Te voy a pedir un favor, me gustaría que cada día, durante un ratito, cierres los ojos y pienses en alguna situación vivida o que te gustaría vivir. Quiero que te la imagines con todo lujo de detalles, que no tengas prisa y te recrees en ese pensamiento hasta que puedas llegar a sentir esa emoción tan bonita. Me gustaría que cada vez que te encuentres triste o aburrido/a, vuelvas a pensar en las cosas bonitas que has sentido. Y repítelo cada día, con la misma situación o con otra diferente.

Y ahora te dejo descansar, y me despido de ti con mucho amor y con un mensaje precioso de Nelson Mandela: "Aprendí que la valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él."

Gracias por leerme, Ana.

Decorative wavy lines in orange and green colors at the bottom of the page.