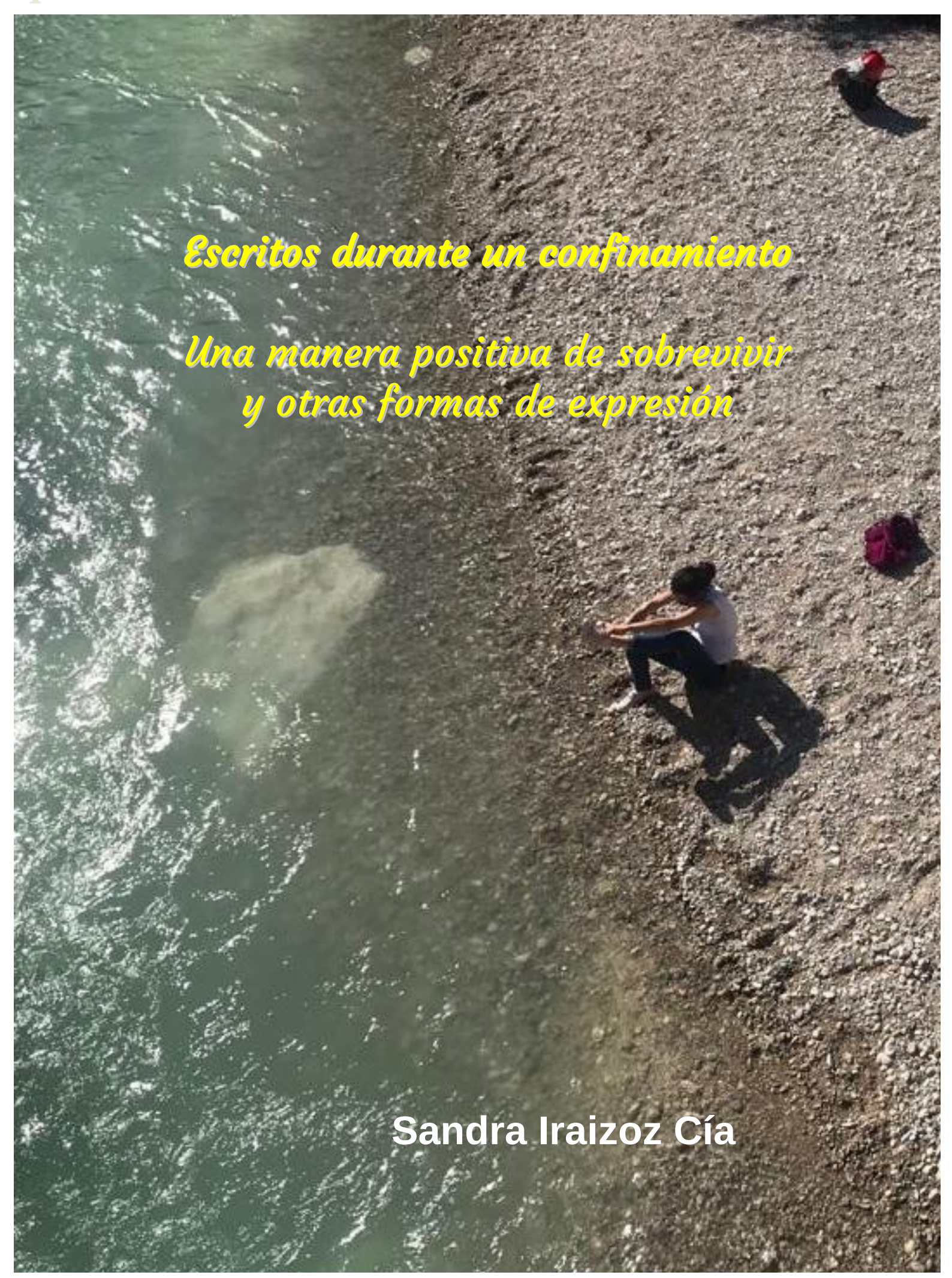


An aerial photograph of a person sitting on a dark, pebbly beach, looking out at the ocean. The person is wearing a white tank top and dark pants. A red bag is on the beach nearby. The water is dark green with white foam from the waves. The text is overlaid in yellow.

Escritos durante un confinamiento

*Una manera positiva de sobrevivir
y otras formas de expresión*

Sandra Iraizoz Cía

Textos, reflexiones y pensamientos surgidos a raíz del confinamiento entre el 14 de marzo de 2020 y el 8 de mayo de ese mismo año.

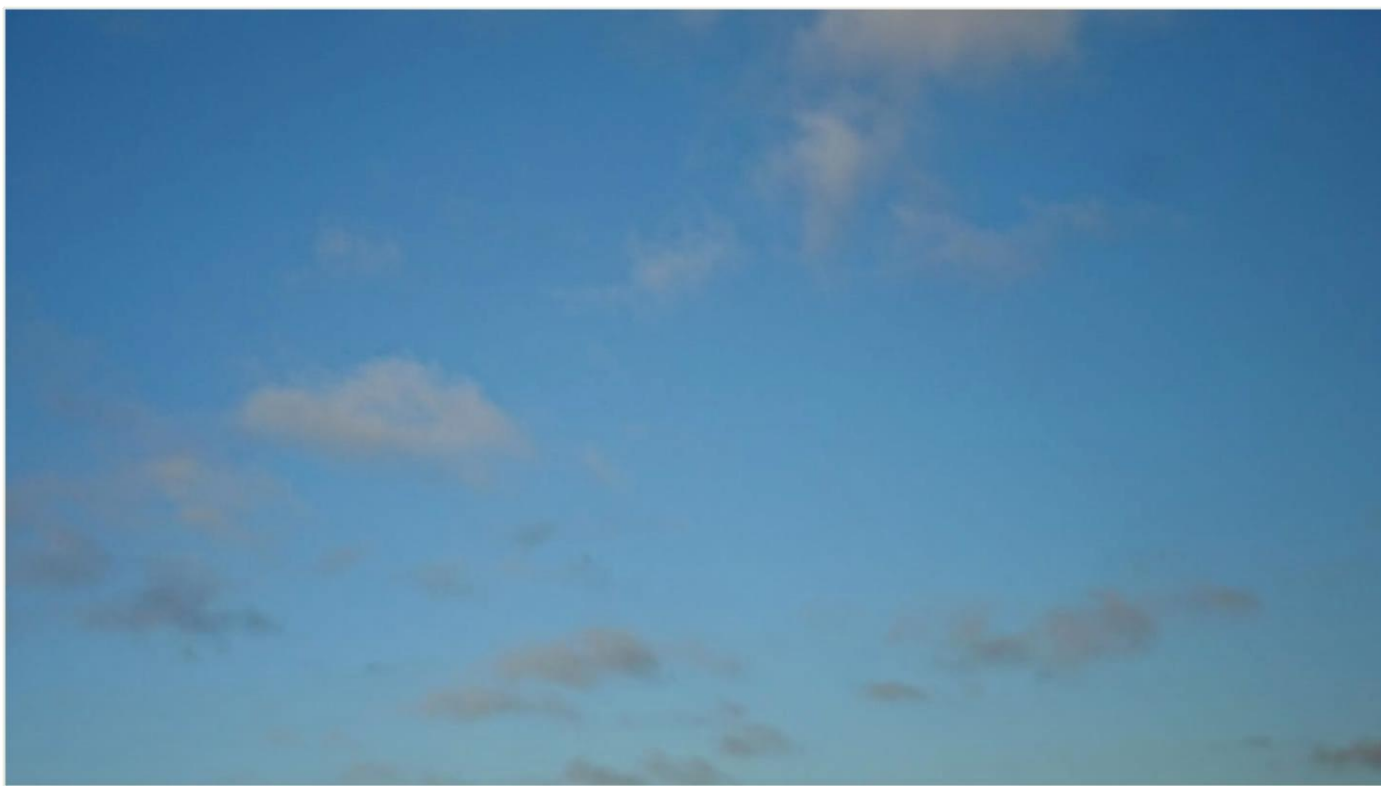
Ruego se me disculpen las formas, la falta de rigor literario y/o poético, todos los textos son de mi autoría y están escritos desde el corazón, no desde la búsqueda de la perfección literaria.

Gracias a quienes estos días han leído y comentado mis escritos y gracias a quienes los vais a leer en esta pequeña recopilación.

Un gigantesco gracias a quienes han estado en primera línea combatiendo el virus COVID19 y a quienes han estado ayudando altruistamente en este tiempo.

Gracias, también a quienes me habéis inspirado para estas líneas.

Cualquier duda, sugerencia o aclaración podéis escribirme a sandrairaizoz@sandrairaizoz.com



Mira, sal a la ventana, juega a imaginar qué son cada nube. Yo veo un ciervo con gran cornamenta corriendo hacia la derecha.

Dirás que tú ves otras nubes pero, si sigues con este juego hasta el anochecer veremos las mismas estrellas.

Porque, aunque quieran obligarnos a estar separados y ahora mismo veamos diferente, nos une algo superior.

Seguimos sin aprender.

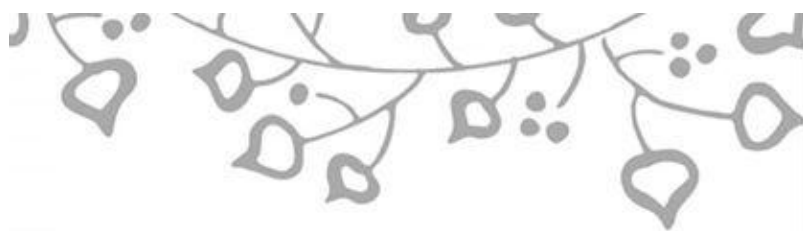
No se trata de decir quién es en este momento mejor que quién, no se trata de decir que los camioneros, los cajeros de supermercados (por cierto, también hay tiendas de barrio y de pueblo, os lo recuerdo), los enfermeros o los cuerpos y fuerzas de seguridad del estado son héroes (que lo son).

Las compañías ofrecen Internet gratis, suscripciones durante un mes sin coste, los museos ofrecen visitas virtuales gratuitas, gente de la cultura ofrece sus obras gratis, personas se ofrecen para hacer la compra a otras... ¿Aún no os habéis dado cuenta de que esto realmente se trata de cooperación y no de quién es mejor que quién? Se trata de saber que nadie es más que nadie y que todos somos iguales ante el virus y a todos nos afecta esta situación de una u otra forma así que hasta que no empecemos a ver que esto es una oportunidad para aprender que podemos ayudarnos unos a otros la cosa no va a mejorar.

Porque mientras algun@s debemos ir a trabajar otr@s no saben quedarse en casa porque va de eso, de que hay que pensar en el otr@ y eso hace tiempo que se nos ha olvidado a la sociedad, ¿o aún no os habéis enterado? PD. aprovechad el encierro para culturizaros, miraos a vuestro interior (aunque algun@ acabará en psicólogo, seguro, pero hasta eso es bueno, señal de que quiere cambiar), mirad por la ventana (no para cotillear sino para curiosear), imaginad, jugad... Aprovechad porque llegará el día en que echareis en falta tener tanto tiempo libre

Sigo pensando que no lo estamos haciendo bien, sigo viendo egoísmo, sigo viendo que hay gente que dice que su trabajo es más importante, sigo viendo que hay quien se queja de que el que peor lo está pasando es él o ella, sigo viendo mensajes de que esto no puede ser. Seamos realistas, hay lo que hay y todos tenemos que cumplir las medidas. No sólo eso sino que el virus afecta a todos por igual. Es momento de la empatía, de la cooperación, de ayudarnos unos a otros. Todos tenemos motivos para quejarnos pero no es momento de eso, es momento de arrear y tirar para adelante.

Mi pequeña aportación (aparte de lo que pueda con mi inspiración como estoy haciendo estos días) es el capítulo "Primera noche" de "Ana se viste de Prada" que, justamente habla sobre el encierro que sufre Ana. Espero que os reconforte un poco:



Primera noche

De esas ganas irremediables de fumar. No sé, yo nunca he fumado de forma habitual, pero eso es lo que debe sentir alguien que sí lo hace y tiene necesidad de nicotina.

De esos días en que te levantas igual que como te has acostado. Te sientes cansado, pero a la vez notas energía en tu interior, como nervioso, como si te siguieran. Necesitas hacer algo, pero no sabes si es por evitar dormirte porque no te lo puedes permitir o porque tu cuerpo te lo pide porque tienes energía para mucho rato.

Hoy es de esos días. Apenas he dormido, no he podido descansar, no he parado de pensar en la oferta de trabajo. Se trata de dinero, por supuesto, pero a la vez tendría que estar allá las veinticuatro horas, sin salir. No tendría libertad.

Tengo la boca seca, pero a la vez el corazón a mil por hora. Es como si él quisiera ir más rápido que mi cuerpo, parece que se me va a salir de un momento a otro del cuerpo. Cuántas contradicciones.

No sé si son los recuerdos los que no me han dejado dormir o el miedo a lo que me espera —dicen que mirar en exceso al pasado genera depresión y preocuparse de más por el futuro, ansiedad. Yo creo que, hoy día, casi todos nos fijamos en una de las dos opciones, pero combinar ambas da una mezcla explosiva. Es como mezclar amoníaco y lejía. Ambos, por separado, ya son fuertes, pero unirlos puede provocar una reacción mortal.

Ana se viste de Prada

En este caso es lo mismo. Ves lo mal que has estado antes y te hundes, no ves lo positivo y, por tanto, el futuro lo ves negro y te ahoga. Es imposible ver así lo bueno que está por venir.

Llevo tanto tiempo arrastrando una gran deuda económica que mire por donde mire no veo otra cosa que gastos, deudas, etc. Todo se ha convertido en números, hasta mi felicidad.

«Me apetece un café. Ah, no puedo, vale un euro y veinte céntimos. Es mucho, no puedo». Así puedo llegar a estar días y días. ¿El resultado? Decenas de cafés con amigos rechazados que lo único que ha hecho es que pierda, pero no dinero, sino vida. Poco a poco he ido perdiendo amistades, vida social, buenos ratos y alegrías. En definitiva, he perdido felicidad.

Pero ¿qué es la felicidad? Cuántas veces se escucha esta pregunta y cuántos debates suscita. Creo que nadie tiene la respuesta exacta y también creo saber la razón: la felicidad es algo subjetivo y cada uno tiene su propia felicidad, está en su interior.

Son esos detalles que nos llenan, los que nos sacan una sonrisa, aquello que nos hace levantarnos todos los días... cada uno tiene su propia razón.

Recordando esos pequeños detalles me acabo de encontrar a mí misma sonriendo. Qué bien, ya no tengo esa sensación de angustia, esa agitación. Creo que me iré a la cama, hoy sí que presiento que voy a dormir.

En estos días en que no se puede salir a la calle, en los que es un peligro tanto para ti como para los demás hacerlo. En estos días de hacinamiento y de gente buscando qué hacer para matar el tiempo recordarás el día de hoy especialmente.

Porque hoy muchos se olvidarán de que querían matar el tiempo y lo disfrutarán con sus hij@s.

Porque hoy muchos hij@s olvidarán Instagram, facebook y demás redes para poder estar con su padre porque hoy, más que nunca, habrá mucha gente pudiendo disfrutar, de verdad, de este día y agradecerle a ese padre que lo sea.

Os pido un favor, disfrutarlo de verdad, hacerlo por la gente que no puede, por los que juegan con sus princesas a Romeo y Julieta para verlas al menos unos minutos, por los que en esta situación tienen que estar lejos de su ser querido y por los que lo están ya para siempre.

🌹 FELIZ DÍA DEL PADRE 🌹



La primavera es esa estación en la que todo se abre. Si la naturaleza, que es lo más perfecto que conocemos, abre lo que lleva tiempo guardado gestándose para ofrecer lo más bello que estaba en su interior nosotros deberíamos hacer lo propio.

Hablar más,
callar menos.

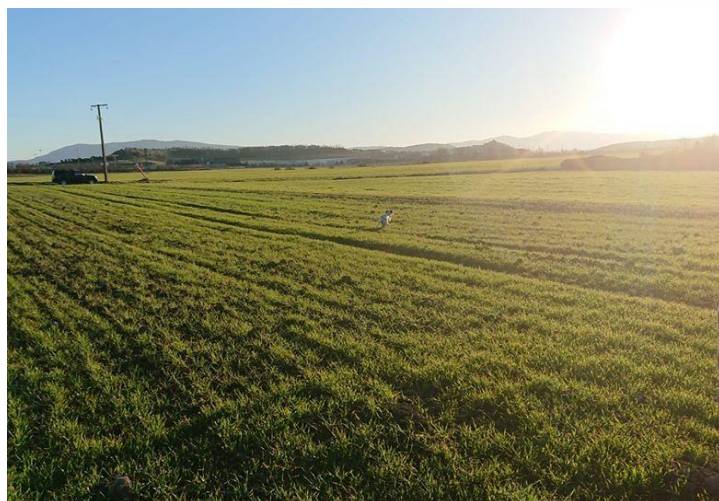
Sentir más,
pensar menos.

Viva la estación más fructífera del año!!!



- **E**scribe - me digo a mí misma, siempre me ha ido bien hacerlo para sacar el dolor de dentro, llevo unos días irascible y debería hacerlo. No puedo

- ¿Te pasa algo? Me dicen - No se te lee estos días. Desde el día del padre me bloqueé, escuché tantas tristes historias que mi corazón no dio más de sí y se quebró. Pinto, me evado. Hablo con alguien, me derrumbo. Si enciendo la tele me descubro a mí misma llorando, tantos ancianos muriendo solos... tanta gente sin poder dar abrazos por miedo... El miedo, ese es el verdadero virus. Nuestro contrincante no se ve y eso genera más miedo que el propio bicho. Miedo a que nos contagien, miedo a que esté por la calle y nos lo cojamos, miedo a cómo será tenerlo, miedo... tanto miedo que ahoga, tanto miedo que asusta, tanto miedo que a veces piensas si esto acabará algún día. Pero algún día acabará y todo volverá a la normalidad. Se podrán abrazar los seres queridos, se podrá ir de la mano por la calle, se podrá besar, se podrá soñar, se podrá volar y, todo eso, sin miedo, con libertad.

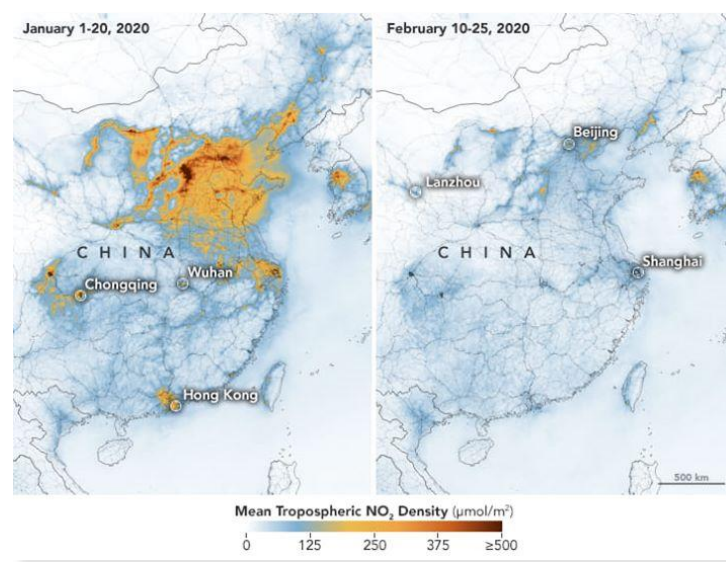


Para los que decían "Que se pare el mundo que yo me bajo", ya se ha parado así que es buen momento para bajarse, reflexionar sobre la vida que estábamos teniendo y cambiar lo necesario para que, cuando vuelva todo a la normalidad, no volver a decir esa frase.

Porque ese día llegará, será diferente a lo que conocíamos hasta ahora. Porque no sólo el mundo natural habrá cambiado, también nuestro interior y el de las millones de personas que están padeciendo lo mismo que tú en este momento así que piénsalo, no estás sólo, hay otra persona que piensa como tú, otra persona que siente como tú. Sí, la hay. No estás solo.

Cuando todo acabe, piénsalo, piensa en esa persona y, sobre todo, cambia lo que no te gustaba hasta ahora. La tierra nos ha dado un regalo, nos ha regalado tiempo, aprovechémoslo. Pero hagámoslo bien, no lo malgastemos que eso ya lo hacíamos hasta ahora y ya hemos visto que no funciona. Si la tierra ya se está curando de nosotros, ¿por qué no podemos nosotros hacer lo mismo?

PD: la foto muestra la disminución de la contaminación en China durante esta cuarentena





Lo que más me gustaba de pequeña de comer yogur era poder elaborar con él un teléfono. A cualquier hora podía escucharse "Sandra..." o a cualquier hora podía cogerlo para llamar yo. Con el tiempo esos cuencos de yogur los fuimos cambiando por hojas y hojas para mandar cartas a mi amiga en las que le contaba todo lo que me pasaba y que ella, gustosamente, respondía con otras decenas de hojas. Hoy en día, por desgracia, ya no llamamos, nos hemos limitado a mirar a una pantalla con luz y mandar mensajes vacíos con tal de rellenar nuestras horas del día. Más ahora si cabe en esta época de confinamiento en la que estamos metidos.

Por las redes se ve más solidaridad, en cambio, lo que percibo es mucha soledad, mucha incompreensión y mucho dolor. Son casi exclusivamente unidireccionales, se reducen a subir fotos y que se vea lo que hago, no para que otros también cuenten sino para mostrar. No para escuchar sino para hablar.

Ojalá pudiéramos volver a coger ese yogur porque era un yogur mágico, era de doble sentido. Sueño con volver a cogerlo y llamar, y que me llamen .

Confiemos más secretos, normalmente esa confianza se devuelve con más confesiones y, así, las dos partes salen beneficiadas.

Te echo de menos, tengo ganas de abrazarte, esto de estar metida en casa no es bueno, todo son recuerdos... Me acuerdo de hace unos años, aquel domingo de paseo, brillaba el sol y me hacías reír, te miré y pensé en lo afortunada que soy, hoy no puedo abrazarte y te echo de menos.

Veo por la ventana cómo algunos pasean, ríen e incluso hay quien alardea de haber visitado a algún amigo. No sé si es envidia o rabia, ¿cómo pueden hacerlo? Claro que yo también quiero ver a mis seres queridos, claro que yo también tengo miedo y quiero un abrazo de ellos por si acaso, pero he de aguantar, así lo mandan, por mi bien, por el de la humanidad.

Te echo de menos, quiero un abrazo y no entiendo cómo se lo toman tan a la ligera. No se dan cuenta que, por saltarse la cuarentena, cuando todo acabe puede que, por imprudentes, tengan que hacer como yo, ver que mientras otros abrazan a sus seres queridos ellos ya solo pueden mirar al cielo.

Aclaración: con el escrito no pretendo dar pena porque no puedo abrazar a ese ser especial sino porque quiero abrazar a los que aún están aquí y, cuantas más imprudencias cometamos, menos personas podremos hacerlo. No es cuestión sólo de si el gobierno lo está haciendo bien o mal, es cuestión de concienciación.





A veces el pasado, se hace presente.

A veces el miedo es tan grande que ni un abrazo te calma.

A veces te sientes tan pequeña que todo lo de arriba te asusta. Pero a veces, y sólo a veces, te das cuenta de que el miedo es algo que no se ve, que aunque parezca que pesa más que tú no necesitas ningún abrazo si le miras a los ojos y le dices : conmigo no puedes.

PD. En esta época de confinamiento hay quien ya está acostumbrad@ a estar encerrad@ y no lo lleva tan mal eso como el hecho de lidiar con los fantasmas del pasado. Si tú no sabes estar contigo mism@ no salgas a la calle y nos hagas soportarte a los demás. Hazlo por respeto a ell@s y a todas las personas que no pueden estar con sus familiares enfermos en este momento. Y si aun así tampoco te convencen los argumentos, hazlo por todas las personas que están trabajando obligados para que a ti no te falte de nada



La nieve de hoy es la forma que tiene la naturaleza de decirnos que a ella también le parece injustas estas pérdidas. Lágrimas heladas para corazones helados.

¿Y por qué no pensar que son trocitos de esos familiares que vienen a despedirse? ¿Y por qué no pensar que son sus almas heladas que bajan a rozar nuestra piel una vez más?, ¿y por qué no pensar que parte de ellos seguirá para siempre con nosotros?

No es una despedida, es un gracias 🙏

Hamalgama de sentimientos

Los días pasan y ya empiezan a pesar. Al principio era casi como un juego, la novedad lo hacía interesante. Comenzaron, entonces, a llegar las iniciativas, los juegos grupales... Se tomó la gran decisión de salir a los balcones para salir a aplaudir a los sanitarios. Después llegó hacerlo por otras gentes... Al cabo de los días, cuando ya todo se fue normalizando, se comenzó a criticar a quien no aplaudía, a bociferar contra quien iba a la calle, a insultar a quien pasease sin preguntar porqué lo hacían. De pronto, la gente, pasó de esa amabilidad y solidaridad a ser jueces. ¿Fue la apatía o es que realmente lo que estaba esa gente haciendo era mostrar su verdadera cara?

Y siguen pasando los días, y las medidas cada vez son más duras, más personas en sus casas, menos trabajo, menos ingresos, la gente se comienza a desesperar... Comienzan, entonces, a enfermar las personas cercanas, comienzan, por desgracia, a morir, y es entonces cuando algunas personas lo dejan de ver como experimento, como novedad, como un pasatiempo y se dedican a confinarse en casa.

Sé que las consecuencias de esto van a ser muy grandes a nivel psicológico, económico y laboral, pero es una situación sin precedentes en nuestra sociedad acomodada y egoísta así que, por favor, tomémonos esto en serio y aprendamos de lo ocurrido, que no haya sido en balde.

Los problemas antes mencionados, ya llegarán, el bicho y el problema sanitario, lo tenemos ahora, centrémonos en el ahora que el futuro no sabemos ni si llegará ni cómo lo hará. Y pregúntate, ¿qué estás haciendo estos días? ¿Los estás aprovechando o los estás dejando escapar?

¿Estás haciendo algo productivo o simplemente estás esperando a que todo acabe? Mientras los sanitarios, los cajeros, aseguradoras, las ffss y los demás servicios básicos están a pie de cañón espero que tú no estés perdiendo el tiempo porque tiempo que se va, no vuelve.

Ya que no se puede salir afuera aprovechad para mirar hacia adentro.



Veo tu foto y no puedo evitar lanzar un suspiro

Te recuerdo.

Hoyuelos, pecas, nada se me escapa, todos los recovecos de tu cara me resultan entrañables.

No puedo verte pero te siento, no puedo olerte pero te noto.

Desde que ocurrió todo te sueño cada día y te extraño cada noche,

desde que nos obligaron a estar separados sueño con el momento

en el que vuelva a ver tus labios pronunciar mi nombre,

deseo que tus ojos claven su mirada, pero, sobre todo, deseo volver a ver tu sonrisa y que nunca más se vuelva a borrar de mi mente.

Porque no paro de pensar en esa maravilla que ilumina tu cara,

porque es inequívoca y porque me evoca,

porque es auténtica y porque es real,

porque me transporta a un mundo donde solo existe lo verdadero y

porque eso ya escasea,

porque por más que busque sólo te encuentro a ti, tu sonrisa, esa que tanto echo de menos.

Porque sé que pronto volveré a buscar tu sonrisa entre la gente, tu mirada y un abrazo.

Porque ese día llegará y cuando al fin nos veamos la luz que desprenderé hará que se ilumine para siempre tu camino.

¿El mío? Tu sonrisa

...

No consigo encontrar una foto que se ajuste al sentimiento que hay detrás de este intento de escrito, La foto pertenece a mi viaje a Panticosa, un lugar para desconectar y descansar, que es lo que espero haber conseguido con esta inspiración (por llamarlo de alguna forma, disculpad el atrevimiento)



Había comenzado un nuevo proyecto y cobraría bien, por fin parecía que me iba bien, conseguiría más dinero, el banco dejaría de llamar para recordar lo mal que iba mi cuenta e incluso había conocido a un chico que parecía encajar al fin conmigo, sólo me faltaba perdonarme con mi madre y visitar más a mis antiguos amigos para ser ya plenamente feliz. La vida me había tenido tan absorbida que no les había podido ni hacer caso apenas últimamente y, pese a que ya les comenté que algún día empezaría a quedar más, a alguno no le sentó bien la demora.

Una noche, mirando a las estrellas y dándoles las gracias por lo que tenía, de repente, decretan estado de alerta, algo que no se ve nos confina a todos en casa y al traste todo lo que había ido construyendo; así, de un plumazo. Pero es tan letal que incluso puede hacer daño a mi madre si voy a visitarla para solucionarlo antes de que se la lleve a ella también, es tan contagioso que esa persona tendrá que esperarme para ver si encaja conmigo y que incluso el trabajo se tiene que parar si no quiero que la salud corra peligro.

El banco, las deudas, el trabajo. .. me ahogo. Hace unos días parecía que lo tenía todo y ahora no tengo nada. ¿O si lo tengo y lo de antes era una ilusión fruto de esta sociedad consumista? Tengo salud, tengo amigos y tengo familia, lo material ya he visto que va y viene así que debo quedarme con que mi esencia permanece.

Sí, definitivamente, tengo el convencimiento de que esto es sólo una prueba para que aprendamos que el mañana no existe y que el día menos pensado ocurre algo que nos hace tambalear todo lo que hayamos construido. No somos dueños de nada salvo de nosotr@s mism@s, ni si quiera de la naturaleza. Al contrario, residimos en ella y lo

está demostrando; es la única que está agradeciendo que estemos encerrados, metidos, sin hacerle daño. Porque no sólo se lo estábamos haciendo a ella, también a nosotr@s. Puede tambalearse todo pero lo que no debe hacerlo es un@ mism@. Mientras me mantenga bien todo irá bien. Sí, lo tengo claro, es una prueba para saber que el hubiera no existe, que debemos decir lo que pensamos y lo que sentimos antes de que sea demasiado tarde y que debemos cuidar más el alrededor para así cuidarnos nosotr@s también.

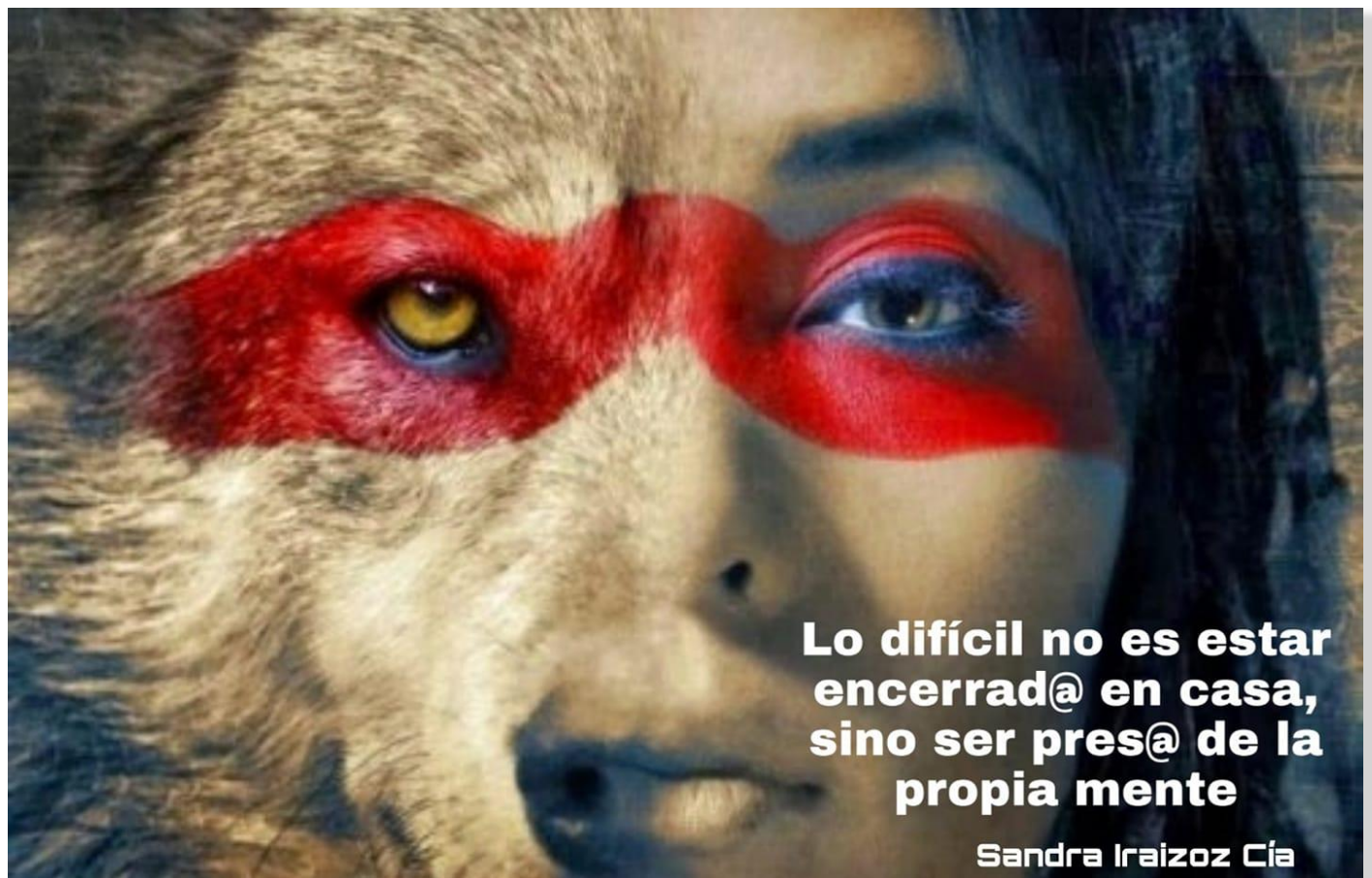
Hoy voy a volver a salir a hablar con las estrellas y sólo les voy a decir una cosa: por mí y por todos mis compañeros (PD. La historia puede ser la de una chica cualquiera, la de un chico cualquiera, lo que importa son los sentimientos, los pensamientos, las preocupaciones...



Lo difícil no es estar encerrad@ en casa, sino ser preso de un@ mism@

Os deseo un aprovechado confinamiento físico y ausencia del mental. ¡Dominemos al lobo!

(la foto de la chica y el lobo es extraída de Mejorconsalud.com)



Anoche salí de nuevo a ver las estrellas y a hablar con ellas. Y de pronto me transporté a cuando tenía 11 años y salía a verlas con mi padre y mis hermanos. Una manta tirada al suelo, muchas personas encima de ella y, cuando ya se alargaba la noche y el frescor de Ultzama subía hasta la terraza, salía nuestra madre a nuestra protección, nos echaba otra por encima y se quedaba a disfrutar de ese momento.

No sé si eran las estrellas, era mi padre o era la situación pero yo nunca quería que esa noche acabase porque no solo mirábamos las estrellas, también hablábamos, debatíamos aspectos fundamentales de nuestras vidas e incluso podíamos contar lo que nos atormentaba.

No sé si eran las estrella, era mi padre o era la situación pero lo cierto es que esos tormentos acababan tan pronto me metía a la cama.

Eso sí nunca podré perdonarles que no me hubiesen cumplido un gran deseo que pedí en su día. Hubiera dado mi vida porque se cumpliera ese deseo pero aún cada noche os sigo observando así que eso significa que no se cumplió. Pero no estoy dolida ni enfadada, al contrario, no me olvido de vosotras porque no sé si eran las estrellas, era mi padre o era la situación pero ahora estoy más viva que nunca, más feliz que nunca y con una sonrisa por montera así que gracias.

(el reto de la foto antigua es ciertamente evocador, no tanto para ver la foto de hace un tiempo sino para MIRAR)



Llevamos ya un par de semanas de cuarentena y la gente ya empieza a desesperarse.

Dice sentirse preso, ¿quién la ha encerrado? Su mente es libre, nadie le puede obligar a no pensar, a no soñar...

Dice que siente que necesita la naturaleza. Ella está en todas partes y, de hecho, cuanto más la estamos dejando en paz, más bonita nos la vamos a encontrar cuando todo acabe.

Dice que se aburre. El conocimiento de un@ mism@ nunca tiene fin, si el quehacer diario o el abundante ocio actual no te resulta suficiente, empieza a mirar hacia adentro, verás que te faltará tiempo para descubrirlo y mejorarlo.

Dice que no hay derecho a estar entre cuatro paredes. Doy fe de que hay muchísimas personas que han estado durante un tiempo en esa misma situación y, una vez acabado todo, el disfrute de la libertad ha sido mucho más grande y han salido fortalecidas.

Por eso os invito a que no os autoimpongais el enfado o desazón por la situación, miradla como una oportunidad, es un regalo. Lo más valioso de este mundo no son ni las joyas, ni los coches ni el éxito, lo que más vale es el tiempo porque es lo único que no vuelve. Ahora se nos está regalando mucho. ¡Aprovechadlo!

¿O sois de las personas que no os gustan los regalos inesperados, de las que tenéis que tener todo bajo vuestro control y os pone nerviosos lo que se escapa de ello? En tal caso, si seguís así, poco podréis sacar de provecho de esta situación porque si algo nos está demostrando es que, aunque quisiéramos tener todo bajo nuestro control hay cosas que nos exceden y no podemos hacer otra cosa que aceptarlo.

Feliz inicio de semana



Ahora que tengo tiempo voy a limpiar la casa que buena falta le hace, hay que tirar trastos viejos, cosas que no sirven...
¿Esto para qué quiero si ya no uso? Ups, la de años que lleva esto aquí y lo único que hace es ocupar sitio...
Le voy a escribir a Julia, a ver qué tal están. Escribiendo...
Sigo, esto lo coloco aquí que se vea mejor... Uy, ¿y esta foto? Ni me acordaba de ella, se la voy a mandar a Antonio para recordarle lo bien que lo pasábamos entonces.
Escribiendo...
Sigo que sino no acabo de limpiar la casa en toda la cuarentena; madre mía qué de porquería...
¿Esto para qué lo tengo aquí? Fuera, a la basura.
¿Y esto? Me lo dio Roberto, pero si ya ni lo uso así que mejor lo tiro.
¿Qué tal estará él? Se lo voy a preguntar que hace mucho que no le escribo.
Escribiendo...
Y así, durante dos horas, Lucía limpió la casa y siguió escribiendo a personas para ver qué tal les iba la vida, sin darse cuenta de que en 21 días ella no había recibido ningún mensaje de esas personas para preguntar si ella estaba bien. Al igual que ha hecho con su casa, debería haber hecho limpieza de amigos también.
Aprovechad estos días, ya no sólo para cuidaros por dentro y crecer, también para evaluar cómo ha sido hasta ahora vuestro alrededor, vuestras amistades, vuestro trabajo, vuestro entorno... ya que una planta crece en función del entorno (y entre zarzas es difícil que salga algo bueno)





A veces, estamos tan cansados de luchar que nos planteamos rendirnos.

Nuestra mente está exhausta y nuestro cuerpo ya no nos sigue. No sabemos si la lucha está mereciendo la pena porque ni siquiera vemos el final, la meta.

A veces, llevamos ya un tiempo luchando, tanto, que ni recuerdas cómo empezaste

A veces, incluso te planteas si ha merecido la pena la lucha cuando ves que tu camino se está desdibujando

A veces, cuando depende de otra persona llegar a meta, no sabes qué hacer para que ella vaya más rápido y a veces no sabes si quiera si quiere alcanzar lo mismo que tú.

En ese momento, sin parar de andar piensa en el tiempo que llevas emprendiendo ese camino, en todo lo que has luchado para llegar y que lo importante es seguirlo, seguir dibujándolo con tus pasos si ves que se está perdiendo y pensar que cada paso que das es un paso menos para llegar a ÉL

De lo contrario, nuestro camino quedará desdibujado y manchado, nos encontraremos perdidos y sin encontrarle sentido por haber perdido el camino y, el sueño, TU SUEÑO, sólo será unas ruinas de algo que pudo ser y no fue.

Si algo nos ha traído la pandemia es que nos ha unidos a todo el mundo, seamos quienes seamos, al menos en una cosa, en el deseo de acabar con el bicho, por eso, este escrito va especialmente dedicado al personal sanitario, voluntariado, cajeros, personal de limpieza y demás personas que estos días se les está haciendo duro luchando contra algo que no se ve, que no saben cuándo va a acabar ni cómo. GRACIAS

Cansada de promesas ella caminaba sola. A su paso, nuevas promesas que la hacían sonreír y al fondo; en el horizonte, le esperaba su felicidad. Allí donde no habitaban las palabras, sólo los hechos.



Hay un tema que estos días no estaba tratando y no porque lo obvie sino porque aún no salían las palabras para tratarlo adecuadamente.

Desde que publiqué el primer libro "En un segundo tu vida cambia" recibo preguntas, escucho historias y gente que busca ayuda para salir del maltrato a las que, desde mi experiencia y las de otras personas puedo llegar. Desde entonces, desde hace 5 años y aún a día de hoy ocurre, estos días más si cabe.

Por suerte he podido estar en la recuperación de muchas personas, las he visto crecer y subir como la espuma y me siento muy orgullosa de ello. Pero he de reconocer que llevo un par de días un poco tocada.

En estos días de confinamiento, como os podéis imaginar, está siendo todo mucho más cruel, si una persona con una vida normal se está viendo afectada, imaginaos quienes no pueden tener un concepto de la realidad igual. La persona que sufre esta situación en la propia casa lo tiene todo más crudo (en el sentido literal de la palabra) y las que, en teoría, por suerte, les ha tocado no vivir esta cuarentena con el ser que ejercía el maltrato, tampoco lo están consiguiendo superar. Y esto no se da sólo en la pareja, también en la familia...

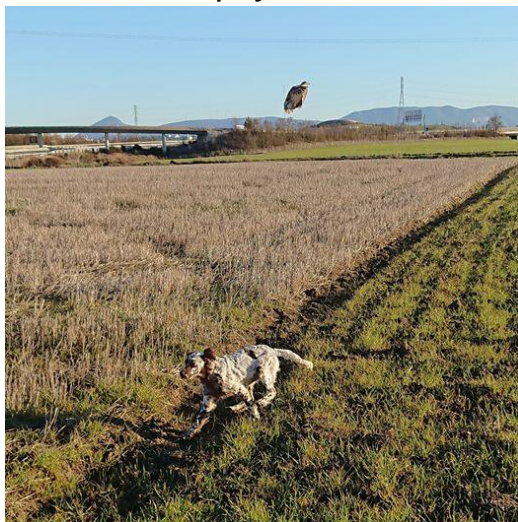
Porque las nuevas tecnologías están apoyando a las personas que quieren acercarse a sus seres queridos pero l@s hay que las aprovechan para acercarse, sí, pero para hacer el mal.

Hay quienes usan términos cariñosos con la persona a la que quieren pero l@s hay quienes los utilizan para confundir al personal, teñir esa palabra con falso amor y seguir propagando su mal y esto, esto en este momento especialmente, es lo que más me duele.

Que haya personas que en una situación como la que nos encontramos, de debilidad psicológica, de estrés y de confusión aprovechen para hacer más daño aún me parece detestable, inhumano y es lo que me quita el aliento.

Si se me está quitando espero que sea para poder dárselo a esas personas que lo están sufriendo. Intento hacer lo que puedo pero es duro ver dos casos en concreto que yo lo veo claro, ell@s no y me estoy desgastando para que abran los ojos. Por favor, destrozavidas, ¿puedes esperar al menos después del encierro?

Esta cuarentena debería ser también contra otra pandemia, toda persona debería estar libre de pensamientos y sentimientos sin nada ni nadie que los tuviera engañad@s y poder volar libres como pájaros



Besos apasionados, besos de cortesía, besos de esquimal, besos de vaca, beso en los labios, beso en la mejilla, beso en la frente, beso en la nuca, beso inesperado, beso deseado... pero los que más me gustan, son los besos robados; esos que acaban en un balcón del monte más alto del mundo gritando a los cuatro vientos la libertad del beso que nunca fue robado sino esperado

Feliz día internacional del beso
(la foto es de bebés y más)





No queda nada para que las risas de los niños llenen los
parques y los balbuceos las guarderías
Para que unos pantalones rotos sea una reprimenda
No queda nada para los enfados por no hacer los deberes
O para quejarse de que no entra en casa
No queda nada para eso tan cotidiano que se ha vuelto extraño y
lejano
para el olor a hierba recién cortada
para el sonido de la gente al pasar por el suelo mojado
No queda nada para un beso y un abrazo
para los brindis y las risas conjuntas
No queda nada para las voces reales sin cortes
o que el mayor corte sea un beso
ni para ver de cerca a quien tienes lejos
No queda nada para que el hambre se refiera solo a la comida
ni para poder tocar con la yema del dedo el dibujo de tu sonrisa
No queda nada para que la distancia deje de ser algo relativo
y estar cerca sea estar a un centímetro de ti
Porque así es, porque, a veces, aunque parezca que te falta
todo; no falta nada.

De mis labios brotan
deseos de probar los tuyos
mientras mis ojos buscan tu mirada
De mi boca nunca saldrá un lo quiero
porque mi mente es la que manda.
Mi corazón es sólo un esclavo
que en su día pagaron por él 100 rupias
y ahora está ya solo
sin rumbo
sin timonel

Sandra Iraizoz Cía



Tras una máscara te escondes y mi
corazón ya no late.

Risas, promesas y abrazos nunca dados
Un pasatiempo no es ningún juego
La tinta se pega al papel y lo marca
Ilusiones, esperanzas y luz
Todo se apaga
El velo se rasga
Y la verdad aparece

Sandra Iraizoz Cía

HOY DESCUBRO LA VERDAD,
QUE NO ERES MÁS QUE UNA ILUSIÓN,
QUE MI CORAZÓN TE HA CREADO
Y MI MENTE TE HA HABLADO
HOY DESCUBRO LA VERDAD
QUE MI MENTE PIENSA
Y QUE A MI CORAZÓN LE DUELE
QUE MI MENTE TE ECHO A VOLAR
Y MI CORAZÓN SOLO TE PUDO AMAR
HOY DESCUBRO LA VERDAD
QUE TUS PALABRAS ERAN PENSAMIENTOS
Y LAS MIAS, SENTIMIENTOS
QUE TUS PALABRAS SE LAS LLEVA EL VIENTO
Y QUE MIS SENTIMIENTOS VUELAN SOLOS

Sandra Iraizoz Cía

Quiero que mi pelo
se enrede en tu pupila
y que mis dedos rocen tu piel
hasta que mis brazos
se enreden con los tuyos
y mi cuerpo sepa al tuyo

Sandra Iraizoz Cía



Cuando la vida te enseña que lo que importa es el ahora
un "luego" puede ser demasiado tarde

A veces te sientes bien
sólo por saber que a otra
persona le va bien.

Porque para mí, en eso
consiste la felicidad, en
saber valorar lo bueno de
la vida, aunque no te
toque a ti.



Detrás mía sé que un lobo te habla
mas no me importa porque yo ya cerré esa ventana
siempre vine con besos y corazón de miel
aunque te los describió de hiel
yo sólo quiero tu bien
y el lobo tu piel
yo no quiero su muerte ni nada que se le precie
pero sí que ojalá fuera de otra especie
Yo ya no le tengo miedo porque sé cuál es mi sino
Y el lobo aún anda buscando su camino

Sandra Iraizoz Cía

Porque mientras haya musas
habrá escritores
y mientras haya escritores
habrá personas convirtiéndose en musas

Porque escribo lo que siento
Porque siento lo que escribo

Porque mi meta no es solo escribir para apaciguarte
sino también para apaciguarme

Así que si estás triste déjame decirte una cosa,
con eso que sientes te puedes convertir en musa o en escritor

Sandra Iraizoz Cía

Párate un segundo, recapacita; reflexiona. ¿Acaso no te parece mágico lo que estamos viviendo estos días? Los planes alternativos, la imaginación que tienes que echar (más bien volver a echar porque la imaginación la tenemos desde niños) para hacer algún plan. La originalidad de la forma de demostrar que quieres a los tuyos, cómo te las tienes que ingeniar para "ver" a alguien que quieres... Tantos "juegos" que casi pareciera que hemos vuelto a la niñez.

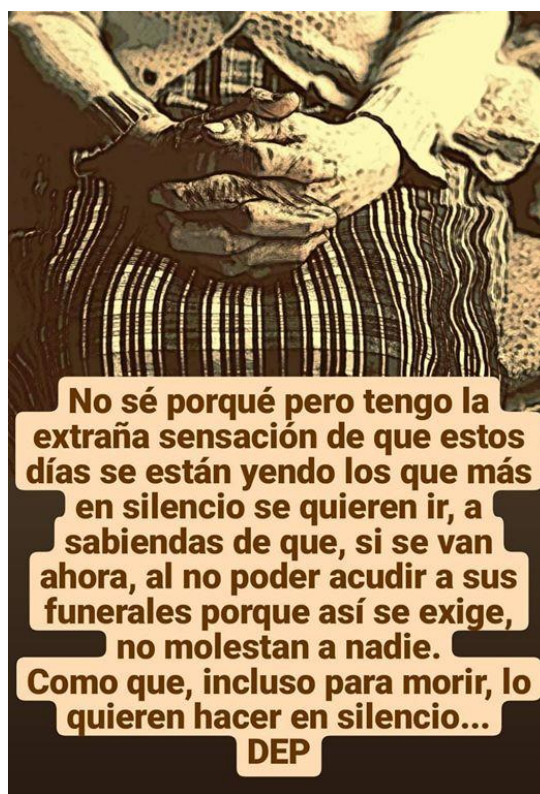
Dentro de unos años nos acordaremos de esto y no de si se dijo un día más o un día menos de confinamiento, de si engordaste un kilo más o un kilo menos, de si eran las 7 o las 8 cuando despertabas; porque la vida consiste en momentos vividos.



Hoy he tenido un sueño, de pronto, la luz se apagaba y la tierra se quedaba a oscuras, sentía miedo y tristeza a la vez. Todo el mundo ha empezado a correr como locos sin ver nada. Poco a poco ha aparecido una imagen, era una señora mayor, caminaba tranquila y sonriente, ha abierto los brazos y ha comenzado a esparcir semillas.

Es cuando he despertado y, de pronto, me ha venido una frase de "El principito" : "Si me dices, por ejemplo, que vendrás a las 4, yo seré feliz desde las 3" y he sonreído al saber que el valor de todo eso es que el tiempo juega en contra de quien ansía y a favor del que siembra





Llevo años buscando un trabajo que me dé estabilidad, años haciendo puzzles horarios para trabajar en varias empresas para poder llegar a fin de mes... El confinamiento y los ERTES llegaron cuando estaba empezando a tener algo ahorrado al fin. Estos días mi cabeza, inevitablemente y como la de much@s, empezaba a pensar en el futuro, en que la economía baja y las obligaciones empiezan a pesar y a ahogar y, de repente, cuando creía que mi cabeza iba a estallar de tanto darle vueltas me entero de la muerte de una gran persona. Así sin hacer ruido, como muchos de los que están muriendo estos días y no puedo más que sentir vergüenza de mí misma por haber tenido la desfachatez de empezar a quejarme cuando estoy viva. A la vez he sentido pena por esas personas que se están yendo teniendo tanto que aportar a este mundo.

No sé qué será de mí en unos días ni en unos meses pero una cosa estoy segura, hoy respiro y hay que dar gracias por ello. No es la primera vez que justo, cuando mi cabeza empieza a flaquear, me doy de bruces con algún ejemplo o con alguna vivencia que me hace darme cuenta de lo afortunada que soy así que, a levantar ese ánimo, nos hemos vuelto a despertar así que somos afortunad@s

A veces te dan en donde más duele, te hacen promesas con algo que anhelas, te dicen algo que llevabas tiempo queriendo escuchar o incluso te dicen que sí a una propuesta o un gran proyecto tuyo.

Con el tiempo ves que no se está cumpliendo, que no se está llevando a cabo ese proyecto, esa promesa ni esa propuesta. Empieza la tristeza, ves que el tiempo pasa y que nada ocurre. La desesperación comienza a aparecer. Notas dolor y resentimiento hacia la persona que te prometió sin darte cuenta de que parte del error fue tuyo. Depositaste en la otra persona un gran poder que solo deberías manejar tú; no puedes hacer que dependa de otros tu felicidad.

Las palabras se las lleva el viento, no deberías haberlas escuchado ni mucho menos haberles dado el peso de reinar sobre ti. Hay que ceñirse a los hechos y, por supuesto, saber que los demás no son los que hacen daño, somos nosotr@s l@s que decidimos hasta dónde duelen los actos y palabras de quien tenemos enfrente.

Sé que no es la primera vez que trato este tema pero a causa del confinamiento se está viendo la verdadera cara de muchas personas y no es oro todo lo que reluce, algunas están sufriendo desilusiones, otras están faltando a su palabra... Creo que no viene mal recordar lo que he dicho para sufrir un poquito menos. Que no decaiga el ánimo, ¡el mayor enemigo del confinamiento es nuestra propia mente

!

La almohada huele a ti

No puede ser, ¿cuántos días llevo sin verte?,
¿40?, ¿50?

Ya no sé, he perdido la cuenta

Definitivamente, soy yo, que me niego a olvidarte



Os voy a contar un secreto, adoro a mi madre. Sé que, como muchas otras personas, estos días los están pasando solas (y sin quejarse) y, justamente en estos días sé que añoran más a sus seres queridos que se fueron. Quizá porque ese ser querido era mi padre o quizá porque ella es una artista sacando fotos o quizá porque tengo mucha imaginación pero el caso es que, cuando ha mandado esta foto, me ha parecido que esas nubes quieren alcanzar el cielo, o que soy yo la que lo quiere hacer, o así lo quiero ver. Porque hoy, con esta foto, lo siento un poco más cerca.

Gracias, ama, por la foto.

Un abrazo para las personas que han perdido a un ser querido, las personas que se sienten solas y para las que lo están de verdad.



© María José Cía

Historia real (aunque he cambiado un par de detalles para hacerlo más ligero de leer)

Recibo un mensaje: Sandra, ¿te puedo llamar? No me encuentro bien

Descuelgo el teléfono y le llamo yo.

-Hola (noto cómo le cuesta respirar), no puedo respirar y me duele muchísimo la cabeza, ¿no habré cogido el coronavirus?

Realmente le cuesta respirar.

-María, no creo, llevas días sin salir de casa salvo para ir a comprar y, cuando lo haces, tomas las precauciones

-Ya, pero hoy... He cometido una imprudencia y...

La conozco bien, sé que no habrá sido para tanto pero ella es demasiado responsable y sé que su miedo no es por el hecho de cogerlo sino por contagiar a otr@s.

-Vamos, María, tranquila, seguro que no lo has cogido.

-Ya, pero hoy creo que me he pasado... Los niños merecían salir, se lo han ganado, era su día de libertad pero yo no soy niña y he salido, lo necesitaba. He aprovechado que se podía, me he pasado, lo sé, no debía haberlo hecho, hoy era para que salieran los niños, no yo. He visto a la gente cometiendo imprudencias, sí, pero en ellos no me fijo, cada cuál debe responder por sus actos pero es que yo...

- María (la he interrumpido porque le notaba la voz muy mal, le costaba cada vez más respirar y hablar), sea lo que sea que has hecho no me importa, eres consciente de lo que has hecho, sé que te sientes mal y que no lo vas a repetir, no hace falta que te castigues por ello.

- Ya, pero no lo debía haber hecho, así no vamos a acabar nunca. Necesito empezar a trabajar, no tengo dinero, los pagos hay que hacerlos, no puedo seguir en casa sin ingresar, la gente no hace caso y esto se va a alargar, veo en Facebook todos los días cómo la gente se está pasando. Necesitaba salir a airearme, me estaba ahogando, he salido y ha sido peor, lo que he visto a mi alrededor... Y encima me ha visto la vecina, la cotilla, no sabes cómo critica estos días a la gente... ahora sí que me va a hacer una cruz. Silencio

- Sandra, no puedo respirar.

Ha roto ha llorar, realmente no podía respirar.

- María, no te culpes porque la gente no cumple lo que debe, no te culpes porque hayas necesitado salir, no te culpes por lo que hayas hecho... Lo que importa no es que lo has hecho, importa que has sido consciente de ello, ¿te das cuenta? Has tomado consciencia, eso que pocos consiguen, lo has hecho, respira tranquila, has dado un paso muy grande, respira verás cómo te encuentras mejor en un rato. Lo has contado, has sido valiente, has reconocido que has sido imprudente, no todo el mundo lo hace... María, no es coronavirus, lo tuyo es responsabirus, eres demasiado responsable, ojalá hubiera más gente como tú

He conseguido mi propósito al soltarle esa tontería porque Maria ha parado de llorar.

- Sandra, qué chistes más malos cuentas

Se ha reído y, después de un rato largo de conversación ha terminado de calmarse del todo.

Así es como la gente responsable y cívica siente la gran presión que le ahoga por cometer una falta en esta época en la que nos encontramos mientras, otras personas creen que esto es una tontería y hacen lo que les viene en gana.

Creo que debería servir como ejemplo y reflexionar sobre lo que estamos haciendo, ya sea con nuestros actos o con nuestros juicios hacia quienes los realizan porque detrás de cada acción hay una razón.



En estos días de confinamiento hay mucha gente que se siente sola, hay incluso quienes, por falta de ir a trabajar, de estar en paro o de no llegar a lo que esperaban de ell@s mism@s se sienten tristes, defraudados consigo mism@s. Entre otros programas, uno de los que más me gusta ver para distraer mi mente (aunque también hacen pensar, a veces) es Los Simpson y me viene a la mente un capítulo con el que os quiero proponer un juego a raíz de varias conversaciones que he tenido estos días con amig@s.

Se supone que todo el mundo sabe lo importante que es para otras personas. Y digo bien, se supone, porque estos días, las dudas aumentan, las tristezas son más grandes cuando las tenemos y, casi todo, se magnifica. Por eso, mi idea es mejorar el bienestar de esas personas y hacer como en el capítulo en el que mandaban cartas a los compañeros de clase.

Escoged una persona que os haya aportado mucho y escribidle una carta para decírselo. Vamos a hacer un 3x1, aquellas personas que sean de "bua, yo no sé escribir" van a ver cómo sí pueden. En segundo lugar, escribiendo esa carta vais a notaros más felices sólo de pensar en cómo lo va a recibir la otra persona, los momentos vividos, lo que supone esa persona para ti, etc y, en tercer lugar, la persona a la que escribes no tiene ni idea de que va a recibir nada por lo que, poder leer algo tan bonito de forma inesperada seguro que no sólo le reconforta sino que le ayuda en su vida.

Vamos, ¡hacedlo! Parece una locura (como casi todo lo que propongo) pero os puedo asegurar que no os arrepentiréis. No vale la excusa de "no tengo tiempo para tonterías", no tenéis nada que perder y mucho que ganar

PD. En el capítulo, Ralph no recibía ninguna carta y Lisa, al sentir lástima por él, le dio una, la cara de felicidad del niño,

no tiene precio. Eso mismo es lo que, seguro, conseguís con la carta. ¡Animaos!



(Esta propuesta estaba fundamentada en un estudio. Estos días estoy aprovechando para hacer cursos y, en uno de ellos, vi un estudio de la Universidad de Yale en el que se decía si, realmente, ayudar a otras personas nos hacía más felices o no. He de dar las gracias a quienes hicisteis caso a mi post de ayer (primero, obvio, a nivel personal porque me siento halagada pero también a nivel del estudio) ya que con vuestras respuestas me habéis demostrado que, efectivamente, se es más feliz haciendo felices a los demás. No sólo habéis disfrutado escribiendo la carta sino también compartiéndola y pasando un rato con la persona a la que escribáis. Además, esa persona podrá recurrir a esa carta cuando se encuentre en mal momento y, seguro, le viene bien. Gracias y enhorabuena.

En segundo lugar, gracias también a los que no lo habéis hecho, a quienes habéis leído pero os ha dado pereza o a los que han pensado que era una tontería porque también se venía a decir que las personas que no son capaces de mover un dedo, es más complicado que sean felices.

Por último, gracias a los que a diario leéis mis post porque, a mí, eso es lo que me hace feliz; escribir y, como leí una vez: "siempre que haya lectores, habrá escritores y siempre que haya escritores, habrá lectores". Gracias)

Me gustan las sonrisas que contagian,
las que irradian,
las que provocan otras sonrisas,
las que son de medio lado,
las tímidas,
las que dicen más que las palabras,
las que te provocan,
las que esperas...
Pero, de todas, la que más me gusta
es la que guarda todas esas sonrisas en una;
la tuya.
PD. Cómo he disfrutado haciendo la recopilación de
sonrisas



Cuando la naturaleza habla
el mundo enmudece
Así ocurre en el humano
cuando el alma habla
las palabras sobran
(la foto la sacó ayer mi madre, si cuando digo que es
una artista es por algo...)



Cuenta la leyenda que hubo una chica que creció sola, su padre murió cuando ella era pequeña y su madre la abandonó a su suerte. Se encargaba de las labores del hogar desde bien pequeña, tenía un huerto del que subsistía y un arroyo junto a su casa.

De pronto, un día, el arroyo se secó y la chica tuvo que ir al pueblo, se le acercaban personas preguntando si se había perdido, dónde se encontraban sus padres, qué hacía sola... Se comenzó a marear, a agobiar y salió corriendo de nuevo hacia su casa.

Al cabo de los años un chico pasó por allí, la vio, era una apuesta adolescente, le saludó y cortejó con palabras bonitas y recibió un grito como respuesta. El chico salió corriendo.

Cumplió los 25, los 30 o quizá los 40, ya había perdido la cuenta pero nunca, en ese tiempo, dejó a nadie acercarse a su hogar.

Un día encontró un ramo a las puertas de su finca, lo ignoró. Al día siguiente, más de lo mismo, el tercer día ella lo devolvió sin pétalos pero el cuarto día, para su sorpresa, se encontró otro ramo, y así, durante 40 días, ella se encontraba ramos recién cortados y los devolvía sin pétalos. El día 41 se encontró el ramo, una señora mayor junto a él dormida y ese apuesto joven que vio de adolescente. Cuenta la leyenda que ese joven no quiso cortejarla para conseguirla, sino que cuando vio su reacción ante los halagos indagó porqué había reaccionado así, supo de su historia y fue a buscar a su madre que, durante 40 días le regaló flores para pedirle perdón pero no se las entregaba en mano por no atreverse a mirarle a la cara a su hija.

Y cuenta, también la leyenda que, tras un matorral el chico veía esa escena, la siguiente de la chica desojando uno a uno cada pétalo mientras lloraba y que, ante la evidencia de lo que estaba ocurriendo quiso juntar al día siguiente a la madre con la hija. Según esa misma leyenda ahora madre e hija se adoran porque cada una entendió las decisiones y la vida de la otra y aman ambas a ese chico tanto que lo tienen como a un hijo y hermano.



Me niego a creer que soy la única que no quiere volver a lo de antes. No quiero volver a las prisas, al estrés, a los agobios, a las exigencias... En mi casa lo tengo todo, libros para leer, la mejor compañía, amigos que se preocupan de verdad y, por suerte, aún tengo dinero para poder comer. Si ya lo tengo todo para ser feliz, ¿para qué la antigua vida? Claro que quiero volver a trabajar, a tener vida social con contacto pero lo que no quiero es volver a escuchar que "necesito" comprar esto, "necesito" comprar lo otro, que si adquiero esto o lo de más allá me dará el placer, necesidad (sustituir por lo que se quiera) que busco porque todo eso que teníamos antes es lo que nos ha llevado a la situación en la que nos encontramos

Veo que muchas de las promesas que empezaron a hacer algunas persona al inicio de la cuarentena ya las están incumpliendo por lo que, según la lógica, tiene pinta de que, cuando acabe todo, poco va a cambiar así que, si es así, ¿para qué voy a querer volver a lo de antes? Durante estos días ha habido guardias de balcón más preocupados por el vecino que por lo que tenían en su casa con el pretexto de que, "por su culpa", no nos íbamos a curar la humanidad del coronavirus. Y del virus del "déjale hacer lo que quiera tú dedícate a tu vida" quién se ocupa? Porque esa enfermedad ha estado presente antes del confinamiento, se ha hecho más fuerte si cabe con esos "guardias" y seguirá, por lo que veo, estando presente y ese virus sí que es más letal, hace más daño y es igual de invisible.

Yo, particularmente, creo que había que haber aprovechado estos días para crecer; los niños hacia más mayores, los adultos hacia más maduros y los ancianos hacia corazones más anchos llenos de amor. En mi caso lo he intentado al menos, en este tiempo he visto que en casa lo tengo todo y soy feliz. He cometido fallos, los que he sido consciente, los he intentado mejorar, he intentado dar de mí y crecer pero, sobre todo, lo que he intentado es aprender y saber que no necesito ni las promesas del pasado ni las que se nos están haciendo hacia el futuro, ni mirar a lo que hace el vecino ni pensar en cómo tengo que "matar" el rato, ni si quiera me da tiempo ni lo busco ni lo quiero. Doy las gracias por todo lo vivido estos días y... ¡a seguir el camino! Por suerte aún quedan unos cuantos días más así que habrá que seguir intentando mejorar y ver qué nos espera en el siguiente nivel...

