



Entrevista a Isabel Sánchez, autora del libro 'Cuidados'

Vivimos en un mundo donde el ahora es lo importante. La vida pasa tan rápido que no somos capaces de darnos cuenta de lo que necesitamos o lo que los de nuestro alrededor reclaman. Esta situación lleva a tener muchas **carencias emocionales, físicas y, sobre todo, de cuidado.**

Isabel Sánchez, que tras vivir en Murcia se trasladó a Roma para trabajar en las oficinas del Opus Dei, cayó gravemente enferma. Esta situación le llevó a replantearse mucho una cuestión: ¿cómo nos cuidamos y cómo cuidamos? Tras mucho pensarlo, decidió escribir [Cuidarnos](#), una historia que invita a reflexionar sobre la necesidad de cuidarnos a nosotros mismos para estar en condiciones de hacerlo con nuestros seres queridos.

El pasado jueves presentaste el libro Cuidarnos, ¿podrías explicar de qué va?

El libro explica cómo podemos aprender a cuidarnos y a cuidar. A veces, hablando de cuidado nos parece que nos referimos a otras personas, pero en realidad estamos hablando de cómo construir una sociedad que no nos pide un visado para vivir y que nos permita ser cuidados hasta el final, con gran dignidad, con amor y con profesionalidad.

Cuidarnos es un libro que no nació por iniciativa mía, sino que me lo

pidió la editorial. Ellos querían que escribiese otro libro. Yo en ese momento estaba enferma, con un diagnóstico muy grave y en este tiempo comencé a reflexionar sobre si iba a ser capaz o no de escribir un libro. Tiempo después, aquí está.

Esta es la siguiente pregunta, Isabel. ¿Por qué decidiste escribir este libro y no otro?

Con esta oportunidad quería escoger un tema crucial que para todos fuera vivencial. Escogí este tema porque estoy en una edad de la vida en la que la conversación con mis amigos, sus preocupaciones o cuidado de los hijos ya han pasado y ahora están preocupados cuidando a sus padres, personas dependientes... Ahí comencé a ver los quebraderos de cabeza y la falta de retribución y de valoración a los que se dedicaban a realizar estas profesiones o tareas.

Por todo esto pensé en hablar de esto. Además, como estaba experimentando lo que era ser cuidado con gran esmero, me pareció bonito y que podía tener algo sustancial que decir.

Después de leer el libro, ¿cómo sabes que realmente te estás cuidando tú?

El libro habla de una cosmovisión del cuidado. Para cuidar bien, primero tenemos que cuidarnos nosotros mismos. Todo esto ayuda a cuidar a otros.

En el libro hablo de un cuidado que pasa por hacer florecer, hacer a alguien mejor, hacer existir algo que no existía. Y eso es una gran acción de fatiga, porque llevar a cabo esto cuesta trabajo. Hay que saber contemplar lo que uno ha hecho, en qué ha invertido el tiempo, cómo ha mejorado la persona cuidada y él mismo.

Después de leer el libro, ¿en qué consistiría autocuidarse? Pues primero en esta comprensión y saber que yo estoy aquí en este mundo para cuidarme a mí misma con el valor que tengo. Esto supone generar espacios de reflexión, de meditación y de saber quién soy y para qué me cuido. Esto es muy importante en el cuidado, porque si no vas al fondo, al corazón, puedes olvidarte de lo que eres.

Espero que quede esto y que la gente más joven empiece a actuar y a hacerse preguntas que les sirvan para que, en caso de que no quieran lo que está pasando, se arremanguen y comiencen a construir una sociedad que vaya hacia la otra dirección.

¿Cómo crees que se construye esa sociedad?

Primero, siendo todos autoconscientes de que necesitamos ser cuidados. Segundo, con gran fuerza emprendedora. Dentro de cada uno tiene que salir la fuerza de inventar cosas nuevas y ser protagonista de la construcción de la sociedad. En este sentido, este libro sí que quiere ser una semilla de revolución. No hay que esperar a que un estado de bienestar te resuelva todo.

¿Es posible diseminar una verdadera cultura del cuidado?

Espero que sí, porque es mi apuesta. Para llegar a esto he creado todo el trabajo por la parte educativa.

En el libro hay una persona que me impresionó mucho que es Leire Navaridas. Ella fue educada desde pequeña para machacar al hombre. ¿Por qué? Por desconfianza. Le habían enseñado que de un hombre no iba a recibir nada más que aprovechamiento. Ella, a los 30 años, después de muchísimas peripecias, aventuras y aborto, se preguntó a sí misma por qué a esa edad y sin ayuda de nadie había aprendido a construir, puesto que nadie le enseñó a amar ni a tejer vínculos.

En este sentido, el enseñarnos a amar, la cultura del cuidado y a respetarnos desde pequeños es una parte muy importante de la cultura del cuidado.

¿Cuándo te diste cuenta realmente que el autocuidado es esencial?

En el libro digo que uno va como a velocidad Ferrari. A séptima marcha. En esta sociedad no tienes tiempo y no te paras a cuidarte porque no te parece significativo.

A veces piensas que cambiar de actividad puede ser ya un autocuidado. Sin embargo, se queda muy corto. Una enfermedad como la que viví te pone a fuego lento la vida, te cambia las prioridades y te hace ver que un modo de autocuidar es poner buenas prioridades. En ese momento comienzas a valorar la primera persona y las actividades. Ese para mí fue un momento importante. El frenazo, el gran frenazo de la enfermedad.

¿Qué harás con lo que recaudes del libro?

Parte de las ganancias las quiero dedicar a la *Fundación Curativos*, que está radicada en Murcia y lo que quiere es que muchas personas al final de su vida o en momentos de enfermedad puedan tener cuidados paliativos. Esto me parece un tema de justicia social importantísimo porque se nos está abocando a que cuando llegue el momento la única opción sea morir. Pero la realidad es que hay gente que quiere vivir hasta el final con dignidad, amor, respeto, cuidado, bien apoyado y

«Se nos está abocando a que cuando llegue el momento la única opción sea morir»

Publicado: Miércoles, 06 Marzo 2024 08:53

Escrito por Redacción de El Debate.

aportando hasta el final, aunque no pueda hablar. Cualquier persona en situación extrema aporta la posibilidad de que yo sea misericordioso.

Redacción de eldebate.com