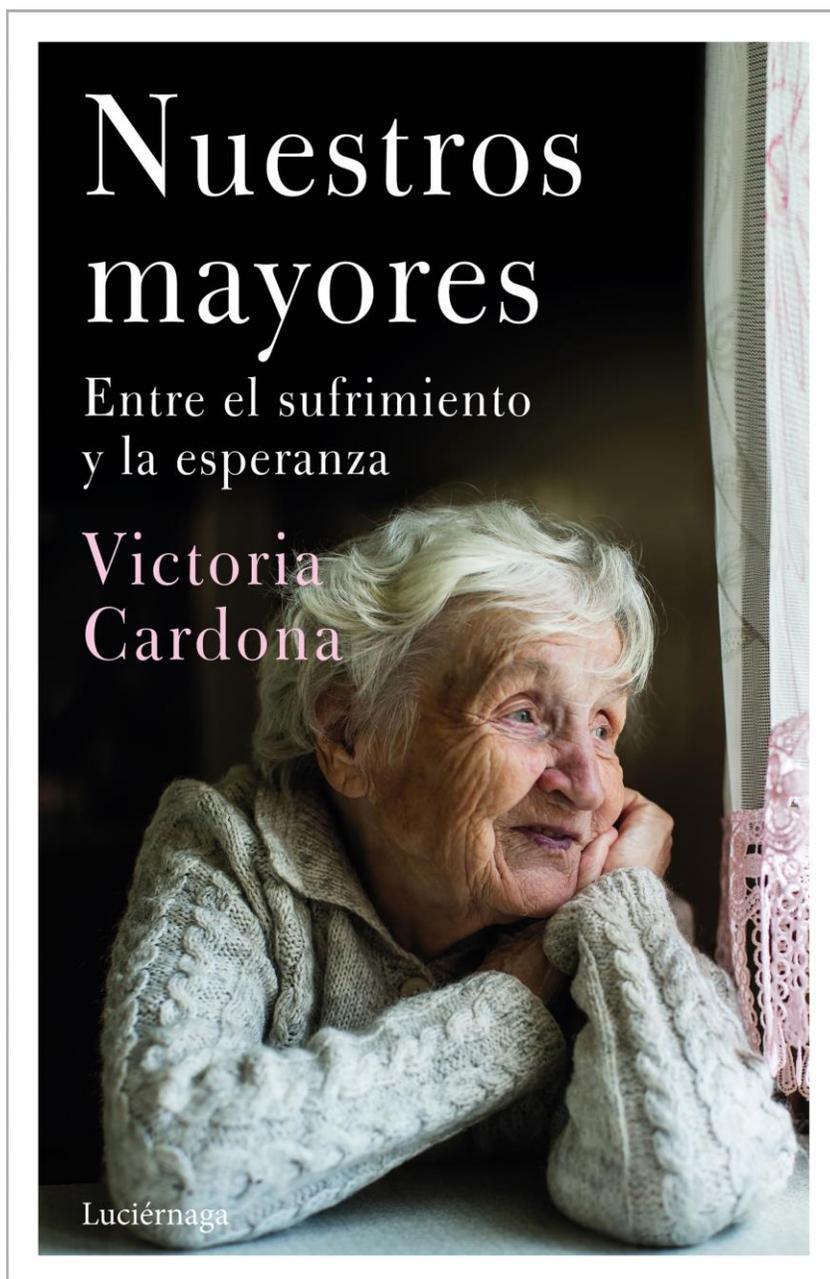


Una necesaria reflexión sobre cómo han vivido las personas mayores y sus familiares estos meses de pandemia



A la venta el 27 de octubre de 2020

Información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335. lescudero@planeta.es



NUESTROS MAYORES

ENTRE EL SUFRIMIENTO Y LA ESPERANZA

VICTÒRIA CARDONA

Los mayores son el colectivo más vulnerable y también el más afectado por la crisis sanitaria y social que han provocado el **Covid 19**, el confinamiento y las nuevas situaciones de emergencia sanitaria. El mundo ha cambiado para todos, pero **para las personas mayores más todavía**. En sus últimos años de vida se enfrentan a nuevas situaciones difíciles de asimilar y sobrellevar, han perdido los contactos habituales y esos hábitos cotidianos que les permitían ser felices y sobrellevar la vejez y en muchos casos tienen que enfrentarse en solitario con el miedo a las situaciones desconocidas, a la enfermedad o a la muerte.

Victòria Cardona nos brinda **la voz sincera de su experiencia, como especialista en orientación familiar y también como madre y abuela**, durante la pandemia global de la Covid-19 que tanto sufrimiento ha provocado. Victoria reflexiona sobre su experiencia personal y la de las personas que la rodean, haciendo que nos paremos a pensar sobre **situaciones y reflexiones que fácilmente compartiremos con ella porque todos de alguna forma las hemos vivido**: desde el desconcierto de los primeros días ante la prioridad a los jóvenes frente a los ancianos en UCI, hasta las numerosas muertes de ancianos en soledad, los fríos velatorios virtuales de nuestros familiares, la incertidumbre frente a las nuevas relaciones entre abuelos y nietos o la soledad y a veces el abandono de los ancianos durante meses en los centros geriátricos.

El shock del coronavirus nos ha obligado a replantearnos nuestras prioridades y centrarnos en lo esencial. Ya nada será como antes. Aprenderemos a usar la flexibilidad adecuada a cada momento de la vida y a ser mejores. La autora, nos insta a que nuestros mayores se encuentren siempre queridos, acompañados y valorados y mantiene la esperanza de que de tantos males puede surgir algo muy bueno.

Dividido en tres partes, (Sufrimiento, Aprendizaje y Esperanza) este libro contiene frases, anécdotas, fábulas, reflexiones, vivencias, comentarios de algunas novelas o películas, y algún mensaje de orientación familiar basado en la experiencia personal de la autora y **siempre con un mensaje positivo como conclusión:** *“Aunque sentimos dolor y tristeza por todo lo sufrido, también recibimos mensajes poderosos del virus para hacer autocrítica y para mejorar personalmente. Por ello, reflexionamos con actitud positiva sobre la esperanza de un futuro mejor y un reinicio del mundo con todo lo aprendido”.*



Una nueva guerra

«Nosotros somos los mayores que vivimos una guerra y que ahora hemos de librar otra: la de una posguerra que se presenta larga y fatigosa, pero también esperanzadora. Mayores que somos amados, que hemos dado nuestra experiencia, porque sabemos que el mejor legado es dejar raíces a los nuestros para que lleguen a saber quiénes son y de dónde proceden. Mayores que hemos estado desconcertados con la irrupción inesperada del coronavirus. Mayores que desgraciadamente no han podido despedirse de los suyos en el último suspiro de la vida, después de horas de aislamiento en una residencia geriátrica, sin esperanza de ser recogidos por ambulancias y ser llevados al hospital, o de tantos otros fallecidos en los hospitales por no poder ganar la batalla contra el virus.

Son tierras de penumbra para todos, y también para nuestros queridos mayores, con mucho miedo a la soledad.

Nos preguntamos si de tantos males puede surgir algo bueno y respondemos que así es. Nos proponemos amar a nuestros ancianos y velar por su seguridad. Esta es la realidad que queremos vivir con menos prisa. Podremos hacerlo, nos preparemos para detener la COVID-19. Hasta que no llegue la vacuna, seremos prudentes para evitar contagios de tan cruel enfermedad.

Si somos sinceros, reconocemos que el confinamiento y la reclusión en casa nos dieron tiempo para pensar, para saber convivir con nosotros mismos, para valorar lo que teníamos y ver qué aspectos podíamos mejorar. Admiramos el testimonio dado de tantos valores, como la solidaridad, la compasión, la generosidad, el civismo y el sentimiento de comunidad entre el vecindario. Daremos continuidad sin desfallecer a tantos de esos valores que resurgieron.

Sufrimiento..., lo hemos vivido; el aprendizaje ha sido intenso y hemos mantenido la esperanza para un próximo futuro en el que valoraremos el cariño hacia los nuestros y daremos importancia a la vida de todas las personas con respeto y amor.

Hoy, las pérdidas de seres queridos y el dolor que sufrieron en soledad —ellos y sus familiares— hacen que volvamos a contemplar la figura de nuestros padres y abuelos con una mirada más limpia, más afectuosa. Y ya nos acercamos con más ternura a ellos, les alegramos su tiempo y deseamos que pronto nos podamos fundir en un abrazo intenso, como hacíamos antes de la pandemia».

Soledad, dolor, esperanza

«Cuidar de nuestros padres ancianos hace engrandecer la capacidad de amar y en ello reside el gran tesoro. Me alegró la decisión de mis amigos al ir a buscar a sus padres en las residencias, porque si el abuelo, si el anciano —que es portador de todo un bagaje de sabiduría— queda arrinconado y nadie le escucha, ¿cuántas posibilidades de mejorar perderán los más jóvenes? Y me entristeció pensar en el anciano que había perdido su autoestima porque sus hijos no lo visitaban y se preguntaba: «¿Qué les va a aportar un viejo como yo?»».

Lo pasamos muy mal durante la pandemia del virus. El dolor nos rompió el corazón por tantas personas fallecidas; especialmente, personas mayores. **Personas que pasaron una guerra estaban enfrentadas a otra muy cruel por fallecer solos en la habitación de un hospital o de una residencia con su última mirada en una pared blanca. Pidiendo poder despedirse de familiares, privilegio que no se les podía conceder.** El abrazo, el susurro, el beso, quedarían en su sueño. Por mucho que intentaron médicos y enfermeras colocar un móvil al lado de su oído para escuchar la voz de sus hijos o dar palabras de aliento, les faltaban aquellos susurros, aquellos besos, aquel abrazo de los suyos. Nuestros fallecidos morían en paz, eran buenos. Los que sufríamos, y nos dolía el alma, éramos los que no podíamos acompañar ni consolar.

«Lo que los abuelos soñamos es esperar la muerte rodeados de quienes amamos y nos amaron y recibir la asistencia espiritual del sacerdote, los que somos creyentes, para que —perdonados de nuestras culpas— podamos reposar con el amor de Dios en el cielo y encontrarnos con los que amamos en vida. Médicos, enfermeros y sacerdotes hicieron lo que pudieron durante la pandemia y muchos lloraban al terminar el día de trabajo ante tal situación».



(...)

«Vivimos en un mundo incierto, no sabemos qué puede pasar dentro de pocos días. Ante la incertidumbre, lo mejor es aceptar estos factores viviendo al día. Nos habíamos propuesto muchas veces vivir el presente; ahora es el momento de potenciar este propósito para valorar lo que tenemos y vivirlo intensamente con amor, aunque estemos en «tierras de penumbra». Son tierras de penumbra también para nuestros queridos mayores, con mucho miedo a la soledad, porque sus principales necesidades emocionales son la estima y el reconocimiento.

Necesitan saber que forman parte de la sociedad y de su entorno cercano. Para las personas mayores, es muy gratificante rodearse de gente más joven, porque así se sienten más vivas y más alegres. Necesitan convivir con personas de edades diversas, que aportan formas de ver la vida y experiencias distintas a las suyas».



«La experiencia del confinamiento está todavía muy reciente en nuestros corazones. Estos meses pasados hemos experimentado mucho dolor a nuestro alrededor. El desconcierto ha sido enorme. Pero este período también nos ha servido para mirar hacia dentro y reflexionar, algo difícilmente asequible en el ajetreo de la vida libre del virus. Recuerdo haber oído en casa, cuando era pequeño: «Una dificultad, una oportunidad». Todos hemos intentado sacar algo bueno de este período.

Victoria Cardona nos ayuda a reflexionar más a fondo sobre la difícil experiencia que hemos vivido. Y lo hace, como siempre, con la intensidad del velocista —su prosa es trepidante—, pero también con la pausa del corredor de fondo, ya que la profundidad de sus argumentaciones salta a la vista. *Nuestros mayores* es un libro para todos. A los mayores les hace pensar sobre su pasado, su presente y su futuro. A los medianos nos ayuda a considerar, una vez más, la grandeza de una sociedad que sabe atender, escuchar, valorar y cuidar con afecto a los mayores. A los más jóvenes, «los nietos», les confirma en la maravilla de poder gozar muchos años más de los abuelos de lo que lo habían hecho generaciones previas».

Extracto del prólogo de Jaume Aurell (Historiador, e hijo de Victoria Cardona)

ÍNDICE

Presentación, por Jaume Aurell.
Introducción. Y respiramos más tranquilos

Primera parte. Sufrimiento

1. Confinados: protegernos para proteger
2. Aislados: soledad
3. El duelo

Segunda parte. Aprendizaje

4. Adaptarse a los cambios
5. Iniciativas solidarias
6. Vida de familia

Tercera parte. Esperanza

7. El enriquecimiento interior
8. El encuentro con los demás
9. Un mundo nuevo

159 *Epílogo*. El legado de los abuelos

LA AUTORA: VICTÒRIA CARDONA

Es maestra especializada en orientación familiar. Colabora en diferentes medios de comunicación y da conferencias de temas pedagógicos en escuelas, en asociaciones y para la Obra Social de la Fundación “La Caixa” de Catalunya. He participado activamente en numerosas jornadas en Catalunya y en el extranjero como experta en autoridad, responsabilidad y libertad, fracaso escolar, conflictos de comunicación y el privilegio de ser abuelos, entre otros.

Ha moderado sesiones del programa Temps de Família de la Generalitat, y también ha sido consejera municipal del área de educación del distrito de Sarrià-Sant Gervasi de Barcelona.

Es autora de diferentes libros: *Ensenyar a viure. Valors de sempre*

per als pares d'avui. (3a edició. Pòrtic 2006); *Ensenyar a viure*. (La Butxaca, 2010); *Som avis. La veu de la experiència ens ajuda a educar els nostres néts*. (Mina 2008); *Som avis* (La Butxaca, 2011); *Conciliar la vida familiar. La comunicació entre pares, hijos y abuelos*. (Styria 2008) (Traducció al castellà de Som avis.); *Qui mana aquí? Els fills necessiten autoritat i llibertat* (Editorial Pòrtic: 1ª edición enero 2010, 2ª junio 2010); *Un extraño en casa* (Editorial Viceversa, castellano) (Adolescentes) *Un estrany a casa* (Editorial Pòrtic, català); *¿Quién educa a mi hijo?* (*Viceversa 2012*); “Autoridad y libertad en la educación de los hijos” (EUNSA, enero 2015). Su último libro, *La receta del amor en pareja*, fue publicado por Libros Cúpula (2018).





NUESTROS MAYORES

Autora: Victòria Cardona

Editorial: Luciérnaga

Formato: 14 cm x 21,5 cm

184 páginas. Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta el 27 de octubre de 2020

Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 - 619 212 722

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es