

Co(n)razón

ROCÍO CAMACHO



m̄r

Co(n)razón

ROCÍO CAMACHO

m̄r

Índice

- 10** Prólogo
- 13** Capítulo 1
No es oro todo lo que reluce
- 23** Capítulo 2
Más vale malo conocido que bueno por conocer
- 31** Capítulo 3
Dime de lo que presumes y te diré de lo que careces
- 39** Capítulo 4
Jaula nueva, pájaro muerto
- 51** Capítulo 5
El que huye ante el miedo, cae en la zanja
- 65** Capítulo 6
A la tercera va la vencida
- 73** Capítulo 7
Quien supera los complejos va deprisa y va más lejos
- 81** Capítulo 8
Tanto tienes, tanto vales
- 89** Capítulo 9
De nadie esperes lo que tú no pudieras
- 101** Capítulo 10
Primero es la obligación que la devoción
- 109** Capítulo 11
No hables de la guerra sin estar en ella

- 115** **Capítulo 12**
A buen entendedor, pocas palabras bastan
- 123** **Capítulo 13**
Más vale llorar que aguantar
- 131** **Capítulo 14**
Quien bien te quiere, te hará llorar
- 139** **Capítulo 15**
Dime con quién andas y te diré quién eres
- 145** **Capítulo 16**
El que algo quiere, algo le cuesta
- 153** **Capítulo 17**
Quien con lobos anda, a aullar aprende
- 163** **Capítulo 18**
A más años, más desengaños
- 171** **Capítulo 19**
Busca la fuente en vez de seguir la corriente
- 181** **Capítulo 20**
Cría fama y échate a dormir
- 189** **Capítulo 21**
Mejor sola que mal acompañada
- 197** **Capítulo 22**
Cree el ladrón que todos son de su condición
- 205** **Epílogo**
Así de simple

Capítulo 1

No es oro todo lo que reluce

¿Quién no sueña con una vida ideal? Una casa propia, una familia con salud, unos ingresos económicos estables y altos, un grupo de amigos que siempre estén dispuestos a hacer planes, una pareja con aspiraciones y que nos cuide, mime y respete, viajar cuando nos apetezca, no tener problemas ni quebraderos de cabeza y vivir disfrutando todos los días... Pues bien, déjame decirte algo.

ESO NO EXISTE.

No es oro todo lo que reluce



¡Sorpresa! Ni en Instagram, ni en la realidad. No existe la vida perfecta, pero te voy a decir lo que sí existe:

- Personas dispuestas a disfrutar de lo que tienen.
- Personas dispuestas a quejarse de lo que les falta.

Y yo he preferido siempre pertenecer al primer grupo.

Desde que me dedico a las redes sociales, he escuchado a infinidad de personas decirme:

«tú es que lo tienes todo en la vida, qué envidia».

Mi respuesta siempre suele ser la misma:

depende de lo que tú consideres tenerlo todo en la vida.

Para mí una vida completa no es tener 30 pares de zapatos en vez de diez, sino poder disfrutar de mi familia, mis perros y mis amigos más de dos días seguidos o poder irme a dormir sin tener cientos de preocupaciones de trabajo en la cabeza. Y de momento, eso lo consigo pocas veces. Pero ¿sabes qué?, he aprendido a ser igual o incluso más feliz con eso. Es una consecuencia de mi trabajo, es una razón para estar agradecida porque eso significa que tengo la oportu-



nidad de trabajar y además dedicándome a algo que me gusta, lo que resulta también una consecuencia directa de ser la persona luchadora que deseo ser.

**No dejes nunca que nadie determine
cuál ni cómo tiene que ser tu concepto
de felicidad.**

Creo que mucha gente tiene un concepto equivocado sobre la existencia perfecta, porque **sentirse completo no va ligado al aspecto material de la vida, sino al mental.** La felicidad es tranquilidad, paz, equilibrio, salud y gente buena a tu alrededor, no bolsos, viajes caros, coches y zapatos. Te planteo una cosa, ¿cuánto estarías dispuesto a pagar por un atardecer bonito? Pues bien, lo mejor de la vida está ahí y es gratis.

Si me conoces por Instagram, sabrás que en varias ocasiones he contado que hace dos años empecé a sufrir ansiedad. La maldita ansiedad. Y a pesar de contar esto, de hacerlo público, continuamente recibo mensajes relacionados con que vivo la vida soñada por cualquiera. Creo que somos todos lo suficientemente inteligentes como para darnos cuenta de que

**en las redes sociales yo, como hace todo el mundo,
simplemente muestro lo que quiero que la gente vea:
un RECUADRITO MÍNIMO de mi vida,
jamás mi realidad completa.**

No es oro todo lo que reluce

15



En la vida real también lloro, me frustró,
discuto o me agobio. Al igual que reservo mi vida privada,
también lo hago con los malos momentos.



NO ME GUSTA EXPONERLOS
PORQUE QUIERO UTILIZAR
LAS REDES PARA AYUDAR A
ENTRETENER. A APORTAR COSAS
POSITIVAS Y PARA DISTRAER A
CUALQUIER SEGUIDOR QUE HAYA
TENIDO UN MAL DÍA. PERO
QUE NO LOS MUESTRE
NO SIGNIFICA QUE YO NO
TENGA PROBLEMAS.




Déjame contarte un poco más sobre esto. Los primeros meses en que empecé a sufrir ansiedad, me machacaba a mí misma constantemente con que no podía ser que me pasase a mí, si estaba haciendo algo que me gustaba. **Pensaba que era injusto que yo, que tenía la oportunidad de luchar por mi sueño, estuviese en un sinvivir continuo.**


Pero poco a poco empecé a asimilar que esto era **algo que me iba a acompañar durante muchos años mientras yo estuviese dispuesta a llevar un ritmo de vida frenético.** No poder respirar, sentir que el corazón se me va a salir por la boca, no poder parar de mover las piernas, sudores fríos, pensamientos fugaces y negativos... Estas son algunas de las sensaciones que sufro cada vez que tengo ansiedad. Y ¿sabes qué? Sigo siendo igual de feliz y considero que tengo una vida plena. He aprendido a convivir con ello. He aprendido que aunque sea un aspecto de mi vida que me cueste algún que otro mal rato, no me impide disfrutar de todas las cosas buenas que tengo a mi alrededor. **Es un reto más para aprender a controlar mi conciencia, aprender a tranquilizarme en momentos de estrés,** y ¿sabes?, casi siento que me está haciendo cada vez más fuerte.

Y de esto se trata. Para vivir una vida perfecta, hay que aprender a aceptar las cosas negativas, a valorar las positivas y a disfrutar del trayecto.





Cuánto disfrutas de la vida
es más importante
que cuánto tienes en la vida.



Me faltan dedos en las manos para contar cuántas veces he escuchado eso de «qué suerte, que vives de viaje en viaje». Fotos en playas, en aviones, con gente nueva, en diferentes ciudades... Pero lo que no sabe toda esa gente que se permite emitir juicios son los aspectos negativos, lo que no se ve:

- que todos esos viajes están hechos con la única finalidad de entretener;
- que a casi ninguna de las ciudades a las que he viajado en los últimos años fue para disfrutar, sino para generar contenido, acompañada de un fotógrafo;
- que en ninguno de los sitios que he pisado me he podido parar a hacer turismo;
- que, al final, todo se limita a ir con una maleta de un sitio a otro: foto aquí, siguiente look, siguiente idea, y así hasta el anochecer.

Y oye, viajar es genial y es una de mis grandes pasiones pero, cuando pasas tres meses viviendo de aeropuerto en aeropuerto, sientes que tu vida es un auténtico desorden, que comes mal y que no sabes ni si te has dejado algo en



alguno de los sitios donde has estado anteriormente. Incluso, a veces, siento que lo que me he dejado es la cabeza.

Déjame contarte una anécdota que igual te haga entender un poco mejor lo que te estoy explicando. En el año 2018 estuve desde enero hasta casi marzo viajando, pisando mi casa en Madrid solo para cambiar de maleta. En esa época estaba conociendo a un chico, y yo me marchaba a Viena y de ahí directa a Los Ángeles. Él me dijo que si me iba a Viena y no nos veíamos ese fin de semana, daba por terminado todo. Yo me fui a Viena, porque el viaje era por cuestiones de trabajo, y él decidió poner fin a nuestra relación.

**¿Yo era la chica que lo tenía todo
cuando ese mundo de *glamour* y viajes
acababa de cobrarse mi relación?**

Ese fin de semana me recuerdo planteándome cientos de veces si de verdad me merecía la pena todo lo que estaba haciendo, porque estaba dejando a mucha gente que me importaba atrás. Ya no era solo mi relación. Veía muy poco a mis amigas, a mi familia solo por videollamada y vivía inmersa en mi trabajo. Pese a ello estuve en Viena los tres días haciendo fotos sonriendo, «pasándomelo bien», y grabando como «disfrutaba» allí, cuando en realidad por dentro estaba confundida, triste y con unas ganas enormes de encerrarme sola en una habitación a llorar.

Después me fui a Los Ángeles. Te puedo asegurar que nueve horas de vuelo dan para mucho, aparte de para



inflarte de M&M's. En el avión empecé a plasmar por escrito todo lo que sentía dentro y fue una de las mejores terapias que he hecho en mi vida.

Y sí, llegué a una conclusión. Mi propia conclusión, que no tiene por qué servirle a nadie más. O igual sí.

La vida son etapas.

En cada una tienes unas prioridades.

Y son esas mismas prioridades las que te van indicando el siguiente paso para alcanzar tu felicidad, sin dejar de disfrutar del camino.

Tu vida no es perfecta, aunque «reluzca» a los ojos de los demás. Pero es la tuya.

Así que crea tu propia carretera, confía en ti y sé fiel a lo que crees, piensas y quieres. Y lo más importante:

Ten a tu lado solo a personas

que combinen con tu mente.

Solo tú puedes determinar qué te hace feliz. Y las personas que de verdad te quieran estarán a tu lado para impulsarte a alcanzar esa felicidad; no para cortarte las alas.

No es oro todo lo que reluce. Nunca. Eso es cierto. Pero procura, al menos, que compense.

Tú brilla, y al que le moleste que se tape los ojos. La vida perfecta la creas tú.



