

MUESTRA DE CREATIVIDAD EN SALUD MENTAL

Obras presentadas al noveno Concurso de Relato Breve
PREMIOS UMASAM 2024



federación
SALUD MENTAL
madrid

Muestra de creatividad en salud mental

Obras presentadas al Noveno Concurso de Relato Breve

PREMIOS UMASAM 2024

Edita: Federación Salud Mental Madrid (UMASAM)

1ª edición: octubre 2024

ISBN: 978-84-09-66096-4

Impreso en España

ÍNDICE

OBRAS PREMIADAS

Primer premio

Conciliación. MARÍA ARÁNZAZU TORO ESCUDERO 13

Segundo premio

Ocho en punto, Madrid, trabajo. ÁLVARO YÁÑEZ 18

Tercer premio

Aquí no encajas. SERGIO GARCÍA MOÑIBAS 20

Finalista

Uniformes. FÁTIMA CHAMORRO MERINO 27

Finalista

Como la tila. CLAUDIA GANCEDO 32

RELATOS PRESENTADOS A CONCURSO

Un día más. CONCHA MORA OLMEDO 38

¡Ay chica, qué horror!. KELA 42

Alfredo. DANIEL ALONSO PIQUERAS 48

La voz de la conciencia universal. TAMARA PÉREZ GARCÍA 53

Utopía. CLARA OCHOA CANO 55

Pogo y Coqui. JESÚS MATEO BLÁZQUEZ 59

Principio de realidad. LETICIA ROMERO GARCÍA 62

Julia, un antes y un después. LEONCILLO 65

Conciliación. SUFRIDOR 69

La maleabilidad de la línea. RAÚL PORTERO LOZANO 71

Caminando por la vida. LA MARY 73

La salud mental en el trabajo. ANITA D. 75

Lo que te queda por trabajar. SANTIAGO OLIVA SÁNCHEZ 77

Reflexiones en Policlínica. ODONTOLOGÍA CLÍNICA.

POLICLÍNICA U. EUROPEA DE MADRID 78

Inercia. JF 81

Angustiosa resiliencia. MARACE 82

Amazona, código postal 28039. AGUSTÍN GARCÍA AGUADO 84

Reflexión mental. IRAYA 89

La empatía. RAFAELA CASTILLA RUBIO	91
Mi historia de vida. FUNDACIÓN CEDEL	94
Donde me lleve la marea. MIGUEL ÁNGEL PÉREZ RODRÍGUEZ	96
Vientos de gloria. MARÍA DE CARMEN ABELLÁN MARTÍNEZ	98
Traición a la bella dama. ROCÍO EXPÓSITO PÉREZ	100
Del precipicio al vacío. NEREA FRANCISCO JIMÉNEZ	101
Nueva oportunidad para brillar. ALICIA PERDIGONES BORDERÍAS	103
A favor del viento. RAFAEL FUENTES PARDO	109
Carta al director. LUIS JIMÉNEZ CALDERÓN	112
Recupera-arte. CHULYP	114
Carta de un proscrito. CARLA MALVINA AREAL CASSET	116
Chuta y remata. AURI DZ	121
Una apuesta ganadora. MARCOS B.	125
Trama. SUSANA SESEÑA FERNÁNDEZ	131
Exit. NURIA GARCÍA GONZÁLEZ	133
Mi vida en la tundra. FAI	137
Tú puedes. LUIS MIGUEL SÁNCHEZ CORONADO	139
Eslam poesía. RAÚL LÓPEZ ILLANES	140
Cartas del estigma. MINI RESIDENCIA AVENIDA DE AMÉRICA	142
La vida, en rosa o en gris. JOSÉ LUIS BLANCO CORRAL	145
Tocado, no hundido. DAVID GALVÁN ALONSO	151
Soy. ALBERTO LUIS COLLANTES NÚÑEZ	153
Anestesia. NEREA BRUFAU BELLART	154
Un trabajador muy especial. ISABEL BEATRIZ MARTÍN PÉREZ	155
Ecos en un mundo perfecto. MAXIMILIANO MOZETIC	161
Estigmas. JAIME MATEO BARROSO	168
El trabajo me da de comer. ORIOL ROSALES GARCÍA	170
Lo que vivimos. ROSALÍA LOZANO GÓMEZ	172
Carta para una madre. AURORA CAÑIBANO PONCE	177
La inundación. MAYTE BLASCO	179
Soles. JACK BELANE	182
Libélula significa «buena suerte». MARÍA PIEDAD GARCÍA-MURGA SUÁREZ	184
Basura. MARÍA JOSÉ GOROSTIDI DORDA	191
Buscarse la vida. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ	195
Mamá, hoy pude dormir. ANGELA FLOR HORNA LADKOUSKAYA	202
Sol rex regula. ANTONIO JOSÉ RUIZ MILLÁN	207

Mensajes de felicidad. DI IRIA	211
Amanecer. LUIS RODRÍGUEZ SANZ	215
La empresa que se transformó. ENRIQUE SANTÍAS CERVANTES	218
Entre cabras y marionetas. TERESA GONZÁLEZ ESPINA	223
Derrotando estigmas. ANA PLAZA FRANCISCO	229
La edad de trabajar. BEATRIZ HERNÁNDEZ SOTO	231
Mi trabajo. ÁRBOL	233
El día que desperté. SARA SERRANO	234
El hombre, la soledad y su música. ORWELL4000	238
Alas para volar. ANA ROSARIO GONZÁLEZ CERRAJERO	240
Las labores del trabajo. SURABI	242
Y si no me sale del corazón. MARTA MORA LÓPEZ	244
El trabajo perfecto. SUSAN MONTERRUBIO	248
Polen. ANTONIO RIVERA ARNALDOS	254
La respuesta. KÉFIR	255
Emociones laborales. FRANCISCO SACRISTÁN ROMERO	258
Por fin me escribes, Pablo. DIVYA KARAMCHANDANI BATRA	262
Un regalo para empezar el día. JULIA SAN MIGUEL MARTOS	265
Vete al psiquiatra. CHINA	268
Matan la mente, anulan el alma. AQUILINO GONZÁLEZ MUÑOZ	270
La otra madre. SANTIAGO AGUILAR ÁLVAREZ	273
A todos aquellos que migran. MAELOK GUEVARA	279
¿Necesitamos ayuda? Sí. ANSIEDAD	281
De finiquito, un ataúd. ALBA POBES LAGARTOS	286
Rambo. MANUEL POZO GÓMEZ	287
El simple se hace sabio. FELIPE HERRERA MILLÁN	292
El óbolo de Caronte. AURORA GONZÁLEZ DÍEZ	294
La dignidad del trabajo. PABLO GASCÓN NÚÑEZ	296
Un nuevo amanecer. LAURA GARCÍA REDONDO	300
Desafíos en el ministerio. MARÍA ISABEL TORIJA AYUSO	304
Algo que nunca comprendí. EMILIA MARTÍN ENCABO	312
Los hijos del lobo. LOBO	316
Silencios y vacíos. JOSÉ ALBERTO RUIZ CEMBRANOS	320
Mi disfraz de cervatillo. CARRETERA DE TINTA ROSA	324
Mi árbol, nuestro árbol. CARMEN NAJARRO GUTIÉRREZ	328
A mi yo, el de la vida en negro. LUNA	332

Presentación

Por noveno año consecutivo, la Federación Salud Mental Madrid publica el libro *Muestra de Creatividad en Salud Mental*. Este libro, como en las ediciones anteriores, recoge las obras presentadas en el Concurso de Relato Breve de los IX PREMIOS UMASAM.

La Federación Salud Mental Comunidad de Madrid – UMASAM agrupa a 16 asociaciones de personas con problemas de salud mental y sus familias que desarrollan su actividad en el ámbito de la Comunidad de Madrid.

Desde nuestra unificación en 2013, nuestro objetivo principal ha sido mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental, sus familias y personas allegadas a través de la revitalización del movimiento asociativo, de la unidad de criterio en las reivindicaciones, la visibilización, la sensibilización y la prevención en salud mental, de la lucha contra el estigma y la defensa de los derechos de las personas con problemas de salud mental.

Somos un espacio donde pensar la salud mental en positivo, propiciar el trabajo sin máscaras y recordar que la salud mental somos todos y todas. Un espacio donde centrarnos en las capacidades de las personas y no en etiquetas estigmatizantes. Para ello, sobra decir que es necesario el aumento de recursos destinados a salud mental y a su tratamiento comunitario, en sociedad, en el día a día. Para contribuir en el cumplimiento de estos objetivos creamos en 2016 los Premios UMASAM, formados actualmente por los Concursos de Relato Breve, Pintura y Fotografía, promoviendo la sensibilización de la ciudadanía, la puesta en valor de las distintas realidades que afectan a la salud mental a través de la creatividad y, por supuesto, la diversidad.

Este año el tema elegido para los premios ha sido *Salud Mental en el Trabajo*, cómo las prácticas laborales y el ambiente de trabajo afectan la salud mental de las personas empleadas. De acuerdo con los últimos datos publicados por el INE correspondientes al año 2022, el porcentaje de personas con problemas de salud mental que cuentan con un trabajo remunerado es de solo un 18,9%, un dato que refleja una realidad muy dura, dichas personas saben que van a dejar de ser contratadas e incluso echadas de sus empleos si se conoce su diagnóstico. Es crucial romper estos estigmas y dar visibilidad a esta realidad.

El arte nos acerca a esa diversidad, a esa diferencia, es un espacio de impulso, de transformación, que posibilita centrarnos en el desarrollo de las capacidades y en lo positivo de las personas. La creatividad no es más que darle rienda suelta a eso que tenemos dentro; el arte sana y nos recuerda que el síntoma no es la persona.

Queremos agradecer a todas las personas participantes y al jurado que, año tras año, nos regala su tiempo y su criterio: Mariano Hernández Monsalve, doctor en Medicina, psiquiatra y coordinador de los seminarios «Escritura y psiquiatría» del departamento de Humanidades de la Universidad Carlos III de Madrid; Clara Deive Díaz, graduada en estudios hispánicos por la Universidad de Alcalá quien también ha participado de jurado del concurso de novela Ramón Hernández de Editorial Vitruvio; y Rodrigo Martínez Puerta, ganador del Concurso de Relato Breve de los VIII Premios UMA-SAM 2023. El jurado, tras la oportuna deliberación, seleccionó los siguientes relatos premiados y finalistas entre un total de noventa y cinco textos:

Primer premio: *Conciliación*.

Segundo Premio: *Ocho en punto. Madrid, trabajo*.

Tercer Premio: *Aquí no encajas*.

Finalistas: *Uniformes* y *Como la tila*.

Gracias también al equipo técnico de nuestra federación y asociaciones, que hacéis malabares con las funciones que se desarrollan

día a día. Gracias a las familias, a los socios y socias, a las personas voluntarias: sois esenciales para mantener este movimiento.

Por último, agradecemos también el apoyo del Ayuntamiento de Madrid, pues gracias a la subvención para el Fomento del Asociacionismo para 2024 de la Dirección General de Participación Ciudadana, del Área de Gobierno de Vicealcaldía, Portavoz, Seguridad y Emergencias, del Ayuntamiento de Madrid, se ha podido llevar a cabo los IX Premios UMASAM.

Quedamos convocados todos y todas para la X Edición.

Madrid, agosto de 2024.

OBRAS PREMIADAS

Conciliación

MARÍA ARÁNZAZU TORO ESCUDERO

Cuando suena el despertador, mi cuerpo da un respingo y se incorpora con lentitud, pero yo no estoy en él. Apenas hace tres horas que me acosté, con el cerebro tan activado que no he conseguido conciliar el sueño. Un imprevisto adelanto de la reunión con el director, que nos comunicó mi jefe a media tarde de ayer, «ya lo siento, chicos, hay que tener la presentación para mañana a primera hora». Extraescolares, cena, acostar a los niños..., ya eran más de las once cuando pude ponerme a la tarea.

Mi cuerpo hueco se levanta, se ducha, desayuna. Hasta pasados treinta minutos no tomo conciencia de mí misma, todavía disociada de mi materia, observando cómo levanto las persianas de mis hijos para que se despierten. Por fin vuelvo a habitar mi envoltura fatigada y con un *click* en mi cabeza recuerdo que tengo un trabajo, una familia, una apretada agenda por delante, y que en media hora tengo que estar camino del colegio de los niños, que entran a las nueve en clase. Una descarga de adrenalina me activa de golpe y noto cómo el estrés clarifica mi mente aturdida por la privación continuada de sueño.

Mientras me preparo un segundo café doy instrucciones a voces a mis hijos para que se apresuren, a la vez que les preparo el almuerzo y reviso las reuniones planificadas, por suerte hoy teletrabajo y serán todas en remoto. Pero no. Desesperada descubro dos convocatorias de mi jefe enviadas hace unos minutos. La primera para revisar a

las nueve con todo el equipo las transparencias que le mandamos ayer (o, en mi caso, hoy de madrugada). La segunda para que asista presencialmente a las diez y media a la reunión con el director por si surgen dudas sobre las cifras que he preparado, demasiado detalle para que nadie más que yo lo entienda en tan poco tiempo. No me quedará otra que conectarme desde el móvil a la cita con mi jefe y hacer lo que pueda mientras conduzco, o no llegaré a tiempo a la presentación con el director.

Consulto la hora y entro en pánico. Quince minutos para salir y no estoy preparada para ir a la oficina. Corro a cambiarme los vaqueros viejos y la camiseta dada de sí por un pantalón de vestir y una camisa, pero no encuentro nada que conjunte, me quedé a medias en el cambio de armario y todo está en el montón de la ropa sucia o en el de la arrugada. No hay tiempo para planchar, así que me pongo un jersey de invierno medianamente elegante y me resigno a sudar. Intento escuchar a mi hija que me habla preocupada de sus exámenes, pero noto que mi cerebro no procesa nada de lo que me dice, aunque apenas tengo tiempo de sentirme mala madre mientras me doy cuenta de que tenía que haberme lavado el pelo y descubro una mancha en los pantalones. Guardo el portátil y el cargador, cambio de bolso la cartera, busco las llaves del coche, grito a mi hijo que está sentado delante del televisor a medio vestir, grito a mi hija que no ha hecho su cama, noto una incipiente migraña, la tercera de la semana, y descubro que se me ha acabado el Paracetamol. Querría llorar, pero no puedo, porque acabo de recordar con horror que el coche está en el taller, y el hecho de haberlo olvidado me paraliza por unos segundos, y me descubro mirándome desde el otro lado del espejo como si me viera por primera vez, bloqueada, preguntándome quién es esa mujer ojerosa y mal peinada que se parece ligeramente a un recuerdo de mí misma, mientras mis hijos milagrosamente están ya listos en la puerta metiéndome prisa porque llegan tarde al colegio. Por unos instantes siento la tentación de dejarme caer al suelo, cerrar los ojos y esperar a que todo pase, olvidarme de las clases, el trabajo,

las carreras interminables, la sensación de que la vida pasa ajena a mí, mientras yo miro una pantalla día y noche, de reunión en reunión, en la oficina, en casa, en la calle, en el coche, en la sala de espera del médico, en la cola del supermercado, año tras año, hasta que pierdo la noción de quién soy realmente; esperar a que todo pase y despierte en otra vida diferente, donde los días no circulen por delante de mí como los vagones de un tren rápido que no para en la estación, y mi cuerpo vuelva a unirse a mi espíritu ausente. Pero no lo hago. Cojo mi bolso, el maletín con el portátil, la botella de agua, la chaqueta, la mochila con los patines para la clase de gimnasia de mi hija, la bolsa con el material para el trabajo de plástica de mi hijo, las llaves de la casa y el móvil (¡cielos, casi no tiene batería!), y salgo corriendo con los niños camino del colegio mientras llamo a mis padres y les aviso de que en un cuarto de hora estaré en su casa para cogerles prestado su coche. Menos mal que viven tan cerca.

Desde la entrada del patio, me despido de mis hijos sin mirarlos, «adiós, chicos, ¡os quiero!», porque estoy conectando los cascos al móvil para unirme a la reunión, y cuando levanto la vista ya han desaparecido y el conserje está cerrando el portón. Echo a andar, y tras dar cinco pasos noto que voy demasiado cargada, y dos pasos más allá me doy cuenta de que me he quedado con los patines y la bolsa llena de cartulinas, goma eva y fieltros de colores. Me giro apresurada pero el acceso al patio ya está cerrado, y tengo que dar la vuelta hasta consejería, mientras me pregunto por qué mis compañeros no se presentan en la reunión. Con la respiración entrecortada, explico al conserje la situación y le ruego que me ayude, pero él se disculpa: sintiéndolo mucho, no puede interrumpir las clases, si tuviese que hacerlo cada vez que un niño se olvida algo los profesores acabarían pidiendo su despido, y no, tampoco puede hacerse responsable de guardar las bolsas y llevarlas luego, pero esta experiencia me ayudará a que los chicos estén más pendientes de sus cosas la próxima vez.

¿Carmen? —se dirigen a mí en el teléfono—, perdona que como está todo el equipo aquí en la sala no pensé que ibas a quedarte

tú en remoto, te mandé una convocatoria presencial para las diez y media...

Me doy la vuelta y, sin despedirme siquiera del conserje, salgo corriendo hacia la casa de mis padres, con los patines golpeándome inmisericordemente los riñones, mientras explico que sí, allí estaré a las diez y media, tenía que dejar a los niños en el colegio, pero voy de camino.

Mi jefe empieza a hablar de la presentación y me cuesta concentrarme en lo que dice mientras corro calle arriba (los zapatos rozándose en los meñiques, la migraña abriéndose paso a toda velocidad en mi aturdida cabeza), porque me doy cuenta de que voy demasiado justa de tiempo y si pillo mucho atasco en el acceso a la M-30 no cumpliré mi promesa de llegar puntual. Mi padre me abre la puerta sonriente y me invita a pasar, pero yo le arrebato las llaves de su coche de la mano sin decir palabra, señalando con el dedo al auricular insertado en mi oreja, y me marchó escaleras abajo hacia el garaje con todos mis paquetes, bolso, portátil, patines y cartulinas, zarandeándose alrededor de mi cuerpo cada vez más sudoroso.

Por fin sentada en el coche, pongo el altavoz del móvil y busco dónde dejarlo para seguir la reunión mientras conduzco, pues mi padre no tiene soporte para el terminal ni dispositivo de manos libres al que conectarlo. Tras varios intentos, consigo que se quede en precario equilibrio junto a la palanca de cambios, no sé cómo me apañaré cuando tenga que hablar para activar el micrófono, y arranco con brusquedad, mientras calculo la probabilidad de que la batería aguante hasta que esté en la oficina.

Un compañero explica la gráfica de evolución de ventas que ha preparado, pero yo no puedo dejar de pensar en mi hija, sin patines en su clase de gimnasia, y en mi hijo, al que regañarán por no llevar los materiales, después de una semana de recordatorios, el día que debían empezar el proyecto. Mientras adelanto al camión de la basura y sorteo un par de furgonetas que descargan cajas aparcadas en segunda fila, sopeso la posibilidad de escaparme tras la reunión del director

y llegar a tiempo para darle a mis hijos sus pertenencias durante el horario de comedor, creo que no las necesitan hasta la tarde, cuando oigo un estallido de risas de mis colegas. Instintivamente, miro hacia abajo al teléfono, un solo segundo, aunque tal vez sean dos, estoy tan acelerada y me duele tanto la cabeza que es difícil estar segura.

Entonces el coche se desestabiliza, el lado izquierdo sube y baja como si hubiese pasado por encima de un bordillo o una piedra. Pero el ruido sordo y el golpe amortiguado me indican que el obstáculo es blando, y la cara aterrorizada de la niña que grita justo ahí delante, en el paso de cebra, mirando con ojos de horror a las ruedas de mi coche, me lo confirma. Mi corazón se desboca y freno en seco, con las sienes palpitantes, y noto cómo salgo de mi cuerpo otra vez y me visualizo abriendo la puerta del coche, intentando mover mis piernas que tiemblan fuera de control, anticipando el cuerpecillo que ha quedado cuatro metros atrás, aplastado sobre la calzada. Me veo desde fuera de mis ojos, como espectadora de la película de mi vida: la cara desencajada, que no siento como mía, la figura tambaleante, que cae de rodillas junto al muchacho cubierto de la sangre del perrillo al que abraza. El chico llora y grita con desesperación, agitado, con la boca muy abierta, y a su lado mi cuerpo llora en silencio, sin que apenas se note, con la mirada perdida. Mi cuerpo llora por el cachorro, llora por el niño, llora porque la víctima no es humana, pero podría haberlo sido, llora porque se ha quedado hueco otra vez y teme que tal vez en la próxima ocasión yo no vuelva a entrar en él y quedemos para siempre separados.

Al otro lado del chiquillo, un atasco empieza a formarse con rapidez, mientras en el coche de mi padre, casi inaudible por el concierto de pitidos de gente enfadada que llega tarde al trabajo, la reunión sigue. Como una banda sonora sobre los títulos de crédito, oigo a mi jefe comentar la transparencia sobre las medidas para la conciliación familiar que se implantaron a principios de año, y cómo, gracias a ellas, mejorarán los resultados de la encuesta de clima laboral.

Segundo premio

Ocho en punto, Madrid, trabajo

ÁLVARO YÁÑEZ

Me despierto cansado como cada mañana: treinta años, dolor de espalda, ojeras, labios cortados y fatal sabor de boca. ¡Buenos días! ¿Buenos? ¡Y una mierda! Ni siquiera sé si es lunes, miércoles, viernes, jueves o martes. Finde no es, de eso estoy seguro.

Ocho en punto. Me ducho rápido para ir a trabajar. Al final, con la tontería de leer por las noches he dormido sólo cuatro horas. Desayuno algo rápido y salgo a toda prisa escuchando un *podcast* a tope. Ni puedo ni quiero oír mis pensamientos.

Madrid. El autobús de cada día hasta llegar al metro de siempre, vamos como sardinas en lata. Dos transbordos concentrados para no meter el pie entre coche y andén, dieciséis paradas y fin de trayecto para confirmar una vez más que vivimos en un permanente delirio. La falaz huida hacia delante me convence de que, si no paro, algo empezará a cambiar y encontraré la solución a un problema que no consigo recordar. *Spoiler*: nunca ocurre.

Trabajo. Tres reuniones, siete informes, setenta y seis correos nuevos, diecisiete llamadas y un SMS, ¿quién coño manda SMS? Seis presupuestos aceptados, una bronca, dos ataques de ansiedad, cuatro horas y media extra, una ensalada en el escritorio, nueve cafés y hoy sólo dos rayas. ¡Fin de la jornada!

Ya es de noche. Salgo por la puerta de un rascacielos vacío y

carente de sentido. El lugar donde mueren los sueños. Sueños que por supuesto ya olvidé hace mucho tiempo. Tiempo que he perdido cada día de mi vida. ¿Vida? ¡Ja!

Miro la pared acristalada y me veo en el reflejo. Me doy asco. Subo la mirada poco a poco hasta el cielo y por fin, lo tengo claro: correré hasta llegar al mar, y entonces... correré un poco más.

Aquí no encajas

SERGIO GARCÍA MOÑIBAS

Los edificios hablan, aunque no se les preste atención. La Casa Sindical, sede del Ministerio de Sanidad y Salud Mental, emplea un lenguaje clásico y carente de adjetivos decorativos con el que parece pedir auxilio. La principal cualidad es la potente y aburrida simetría de la retícula de ladrillo, carente de toda magia. La ministra del ramo, Marta Jáuregui, no comprende cómo semejante almena de dieciséis plantas ha terminado empotrada en el Paseo del Prado, rodeada de edificios emblemáticos y con personalidad. A Jáuregui le irritan las cosas que no encajan.

—Quiero una nota remitida a todos los medios en cuanto termine la rueda de prensa. Que quede claro todo lo que este Ministerio ha hecho por la salud mental de los ciudadanos. Decimos lo de siempre: que mantenemos nuestro compromiso con los familiares de las víctimas, que destinaremos más fondos, más medios, bla, bla, bla. No decimos nada que no hayamos dicho antes, ¿de acuerdo? Por cierto, ¿cómo se llamaba la chica?

Eran las siete de la mañana. La jefa de prensa, Silvia Baena, pensó por un instante que estaba soñando.

—Eh... Jessica —respondió finalmente.

—¿Nacionalidad?

—Creo que española, ministra.

—¿Crees?

—No he recibido confirmación oficial, ministra.

Silvia no había podido revisar las notificaciones del móvil. Recordaba vagamente el nombre de la víctima porque fue lo último que leyó antes de ir a dormir.

—¿Cuándo crees que la recibirás? ¿Cuando haya terminado la rueda de prensa? ¿Esta tarde? ¿Cobras un sueldo para que creas o para que sepas? Trabajas en el Ministerio. Recibes órdenes directamente de la ministra. ¿Te crees que yo puedo esperar?

A Silvia, semejante presión la desgastaba. Sabía que el mundo de la política era duro, pero no hasta el punto de necesitar ansiolíticos. Había crecido arropada siempre por su padre, diplomático con décadas de carrera y una trayectoria brillante. Se convirtió en un ejemplo de esfuerzo y sacrificio porque era poco habitual que el hijo de un agricultor llegase tan lejos. En casa comían ministros, secretarios de Estado y empresarios. En casa aparcaban coches blindados y se decidía el futuro de miles de personas. La casa del abuelo, en cambio, era un montón de ladrillos apiñados al lado de unos pocos metros cuadrados de una tierra que exigía un cuidado y una dedicación permanentes.

Papá no quería esa vida miserable. Jamás nadie con su apellido volvería a trabajar para otros ni a pisar otro suelo que no fuese enmoquetado. Colegio privado, universidad privada y escuela de negocios de prestigio para sus hijos.

En cuanto se presentó la ocasión para colocar a su hija como jefa de prensa del Ministerio de Sanidad, no se lo pensó dos veces —ni siquiera lo consultó con ella— y levantó el teléfono. Era un buen primer paso para acercarse al poder y tratar con la prensa. Pero algo en ella no encajaba. Un sarpullido interno acompañaba a esa necesidad de demostrar a los demás su valía. No eran pocas las ocasiones en las que coqueteaba con dejarlo todo.

—Perdone, tiene razón. Ahora mismo pido confirmación oficial. En unos minutos nos vemos en el Minis... —la ministra colgó.

Silvia comenzó a sentir una ligera pesadez en las sienes. El corazón le latía con fuerza y la vista se le nublaba. Otra vez esa sensación.

A trompicones, llegó al cuarto de baño e ingirió la cantidad diaria recomendada de diazepam.

Se miró al espejo. «Tú puedes con todo», se dijo con una falsa sensación de seguridad. «No puedes fallar ahora», le respondió el reflejo, imitando la voz y las formas de su padre.

Acarició la cajita de diazepam. Había escuchado tantas historias. Una pastilla para eliminar momentáneamente los males. Unas cuantas para eliminar todo de un plumazo. Lo peligroso no es el veneno, es la dosis. Extrajo dos píldoras más. Y otras dos. «Y si fallo, ¿qué?». La chica del espejo lloraba. «¿Tampoco sirves para esto?», le recordaba papá.

Finalmente, lanzó las cuatro pastillas por el retrete. Se alisó un poco el pelo, se maquilló, se vistió y se preparó un café doble para combatir los efectos del diazepam. Su vida era un constante equilibrio sobre un hilo de acero.

Ya en el taxi, de camino al Ministerio, recibió la confirmación oficial de la nacionalidad de la joven que se había quitado la vida. También tenía la nota de prensa y el borrador del discurso. Sacó del bolso el móvil del trabajo, pero algo la inquietó de repente. En concreto, la falta de *algo*. Estaban las gafas, el pintalabios, las llaves de casa, los productos de higiene habituales, la cartera, el móvil personal y... al fin encontró la caja con los ansiolíticos. Volvió a respirar aliviada.

Justo al lado de la caja de medicamentos encontró el último regalo de su abuelo, una bolsita de plástico con unas cuantas semillas. Era el único recuerdo material que tenía, siempre lo llevaba consigo.

En cuanto llegó al Ministerio, la ministra le exigió que subiese al despacho.

—Aquí tiene el discurso y un primer borrador de la nota de prensa.

—No necesito el guion, sé muy bien lo que hay que decir en estos casos. De la nota de prensa me fío de lo que hayáis escrito, pero añadid algunos entrecomillados de lo que voy a decir hoy.

—Una última cosa. Me ha llegado una petición del secretario de Transportes. Quiere saber si puede comer con usted esta semana.

—¿Comer? ¿Para qué quiere comer conmigo?

—No... no lo sé, señora ministra. No le he preguntado.

Jáuregui resopló.

—Vamos a ver, ¿no te interesa saber el motivo de esa petición? Y más importante: ¿crees que a mí no me interesa?

—Tiene razón, ministra.

—Estamos a poco menos de un año de las elecciones generales y el presidente no se va a presentar. No puedo perder el tiempo comiendo con secretariuchos. Tiene que parecer que no pienso en otra cosa que en los suicidios de estos pobres chavales.

—Tiene razón, ministra.

—Espabila, no puedo estar pendiente de todo.

—De acuerdo, ministra.

—Y tira a la basura ese discurso.

Silvia obedeció

*

Jáuregui caminaba por los pasillos con total tranquilidad. Zapatos planos, pantalón color caramelo hasta los tobillos, chaqueta a juego y blusa blanca. Llegó a la sala de prensa y saludó tímidamente a los periodistas conocidos y afines al partido.

Jáuregui se aclaró la voz y comenzó su discurso:

—Buenos días a todos y gracias por vuestra asistencia. Para este Gobierno, pero especialmente para este Ministerio que lidero, la salud mental de los ciudadanos ha sido, es y será una prioridad. Hemos reducido las bajas por estrés y ansiedad, aumentado el número de psicólogos en la seguridad social y se han multiplicado por cinco las líneas de apoyo telefónico a personas en situación de vulnerabilidad. Medidas eficaces pero insuficientes. Y serán insuficientes siempre que nos encontremos aquí, en esta

sala, hablando sobre un nuevo suicidio de una joven que no ha encontrado su sitio.

Jáuregui hilaba una frase con otra sin mirar ningún papel, atenta a los rostros de los periodistas.

—Una joven —continuó— que podría ser vuestra hija, hermana, pareja o la compañera que tiene al lado en el trabajo. Una joven trabajadora, con estudios y con una bonita familia que hoy lamenta su pérdida. ¿Saben qué? Hemos fallado a Jessica. Todos los que estamos aquí tenemos algo de culpa porque entre todos hemos construido este mundo que trata mal a sus jóvenes.

La ministra guardó silencio. Apretó los labios, respiró profundamente para quitarse del pecho la presión y se acercó de nuevo el vaso de agua a los labios.

—Jessica escribió una nota antes de quitarse la vida. ¿Quieren saber qué decía? Creo que conviene saberlo, no me gustan los tabúes. Ha dicho que sentía que la vida le pesaba. Que estaba harta de estar pendiente de los ansiolíticos y de las pastillas para dormir. Con veintiocho años.

Silvia, desde la distancia, no podía creer lo que escuchaba.

—Concluyo ya. Esta ministra cree firme y honestamente que todos y cada uno de nosotros podemos hacer algo más por evitar que nuestros jóvenes tomen decisiones así. Tan solo tenemos que estar atentos a las señales. Solo pido esto. Muchas gracias.

Seguidamente, Jáuregui desapareció por la parte de atrás del escenario y se marchó a su despacho. Por el camino, mandó un mensaje a Silvia.

«Sube a verme.»

*

Jáuregui llegó a los veinte metros cuadrados en los que descansaba el poder de aquella institución. Encendió el ordenador y comenzó a buscar su nombre en las redes sociales. Una actuación maravillosa,

tenía a la gente de su lado. Se veía un paso más cerca de La Moncloa.

Silvia abrió la puerta al cabo de unos segundos.

—Señora ministra, ¿quería verme?

—Sí, siéntate.

Silvia obedeció.

—¿Por qué crees que te he pedido que vinieras al despacho? —preguntó abruptamente.

—No... no lo sé, ministra.

—No lo sabes, eh. Ojalá algún día supieses algo.

Jáuregui extendió los brazos.

—¿Cuánta gente crees que entra en este despacho al día? ¿Eh? Ya te respondo yo: muy pocas. Y tú estás aquí. ¿Por qué?

—No lo sé, ministra —El pulso se le aceleraba de nuevo.

—Porque confío en ti, aunque cada vez menos. Necesitas esforzarte más y espabilar. No puedo estar toda la legislatura pendiente de que hagas las cosas como si tuvieses medio cerebro. Ahora, lárgate. No me decepciones más. Te prometo que como un despiste tuyo me cueste la candidatura lo vas a pagar muy caro.

—No habrá más fallos, señora ministra. Lo prometo.

Silvia salió del despacho conteniendo las lágrimas.

*

Transcurrió la jornada sin que Jáuregui y Silvia coincidiesen en el Ministerio, aunque la ministra estaba presente a todas horas y en todos los medios de comunicación. Los periodistas y los opinadores se rendían a sus encantos dialécticos.

Silvia fue cerrando, en silencio, varios asuntos pendientes, tareas que tenía a medio hacer con otros compañeros. Daba las gracias, respondía con sonrisas y se despedía de la gente con un apretón de manos o dos besos. Se mostraba demasiado complaciente.

Al llegar a casa, exhausta —eran aproximadamente las diez de la noche—, sacó de su bolso la caja de ansiolíticos y la dejó sobre el escri-

torio de su habitación. Justo al lado del ordenador. Comenzó a redactar un correo electrónico dirigido a la ministra; en copia, todos los compañeros con los que había trabajado; en copia oculta, algunos medios de comunicación. Cuando finalizó, apagó el ordenador para siempre.

*

A la mañana siguiente, un grupo de periodistas se agolparon frente a la Casa Sindical. Esperaban a la ministra para preguntarle por un correo electrónico que habían recibido. La jefa de prensa explicaba cómo había sido trabajar con ella, aguantar sus gritos, sus llamadas a cualquier hora del día y sus amenazas. Silvia no podía más.

Jáuregui negó cualquier actitud acosadora, pero uno de los periodistas reprodujo el audio que Silvia había adjuntado en el mismo correo. «No me decepciones más. Te prometo que como un despiste tuyo me cueste la candidatura lo vas a pagar muy caro», se escuchó. El rostro de la ministra se descompuso.

—¿Dónde está Silvia, señora ministra? ¿Sabe algo? —preguntó uno de los periodistas— ¿Se ha suicidado?

—No voy a hablar más. Gracias.

—Pero ¿puede decirnos si Silvia sigue viva? ¿Piensa dimitir?

*

La ministra dimitió y su sueño de alcanzar la Presidencia del Gobierno fue enterrado por una enorme polémica. Se filtraron más cartas de varios empleados denunciando el trato vejatorio y la falta de límites de Jáuregui. Era la primera vez que en una democracia se expulsaba de su cargo al mayor representante de un Ministerio. Era ella la que no encajaba. Ni en el partido ni en el Gobierno ni en la sociedad.

Silvia, a cientos de kilómetros de allí, en el mismo pueblo y en la misma casa en la que su abuelo formó una familia, miraba todas las mañanas al suelo y sonreía. De las semillas que le regaló comenzaban a brotar unos frágiles hilos verdes que soñaban con acariciar el sol.

Uniformes

FÁTIMA CHAMORRO MERINO

Me miro frente al espejo desportillado que hay en el vestuario de la nave y tengo la sensación de haber vuelto veinte años atrás; solo me faltan las dos coletas con que mi madre me peinaba, altas y tirantes, sujetas con unos lazos de raso que se deshacían a menudo. Me sobran, eso sí, algunos kilos que entonces no tenía y un par de arrugas debutantes en la zona naso labial.

El uniforme que llevo ahora tampoco es el mismo de entonces, aunque todos los uniformes del mundo se parecen. Hay un deje triste en ellos, quizá sea ese intento de doblegar la personalidad propia con la indumentaria exterior. El de mi época infantil era más feo y anodino que el que visto en estos momentos. Cuando formábamos en el patio bajo un cielo plomizo de invierno, apenas amanecido, el suelo se teñía también de gris: los abrigos que nos envolvían y los leotardos de lana eran tan oscuros como los nubarrones que se cernían sobre nuestras cabezas. Había algo carcelario en nuestro aspecto, una intención premeditada de que las ropas moldeasen el ánimo de unas niñas que deberían haber sido pura vida, bandadas de aves multicolores y parlanchinas... Pero no era así, permanecíamos calladas a esas horas, arrastrando nuestras largas faldas tableadas, de impreciso tono acerado, como una cadena de galeotes que se encaminaban a cumplir su condena.

Y no es que tenga un recuerdo especialmente ingrato del colegio, pero sí de aquellas vestimentas; alumnas de otras instituciones lucían, al menos, un cinturón rojo, o una blusa blanca que daba

luz al conjunto; nosotras llevábamos una camisa beis y un peto también gris, un medio luto que en nada invitaba a las risas o a las bromas... En fin, que aborrezco desde entonces cualquier tipo de uniformidad externa; me gusta ver gente con atuendos trasgresores, contrastes imposibles y cabellos malvas. Cualquier cosa que ofenda a la monotonía y dé cauce a la libertad.

Por eso me desagrada un poco verme de nuevo así, embutida en esta especie de mono azul oscuro en el que solo destaca la chapa de identificación con mi nombre: Eugenia Martínez. Espero que este nuevo atavío no pretenda someternos. Aunque los que trabajan aquí no tienen mucha pinta de dejarse intimidar. Son hombres y mujeres fuertes, de pieles curtidas y espaldas anchas. Además, no me han dicho nada del piercing que llevo en la nariz. No creo que las naranjas que voy a recoger y a clasificar tengan mucho reparo en que una circonita brille en mi aleta derecha.

Hoy es el primer día. Nunca hubiera pensado en un trabajo así, de hecho, a mi madre le he dado un disgusto al aceptarlo; pero no quiero responsabilidades de otro tipo, ya he tenido bastantes. Porque soy enfermera, creo que aún no lo he dicho. Y vocacional, como la mayoría de los que nos dedicamos a la Sanidad. A raíz del COVID, sin embargo, algo se rompió dentro de mi cerebro. Durante dos meses conviví con la muerte y la impotencia; restañé lágrimas, acompañé insomnios; atendí llamadas de familiares y recé por sus allegados a pie de cama, yo que soy atea casi desde que abandoné el colegio; coloqué cuerpos boca abajo para que los pulmones a punto de colapsar aguantaran un poco más, para darnos tiempo a ver si algo funcionaba. Cuando no tuvimos camas, los llevamos a la biblioteca, los pusimos en colchones cedidos por hoteles, por particulares; y colocamos las cabezas de los contagiados sobre tratados de Medicina Interna y Anatomía. Teníamos que incorporarlos de algún modo y ni siquiera había almohadas. Se morían a chorros, ayudados por las inyecciones de morfina, tras haberse deshecho en toses y haber ardido en fiebres incontrolables.

Luego enfermé yo, como tantos de mis compañeros; porque las mascarillas llegaron tarde, porque no disponíamos de equipos de protección individual... El mío, por fortuna, fue un contagio leve, pero se apoderó de mí una extenuación infinita, una derrota general del organismo, y dejé de dormir: ni los somníferos me hacían efecto. No permití que nadie me acompañase. Prohibí a mi madre traspasar el umbral de mi casa, aunque me levantaba renqueante cada mañana para hablarle desde el otro lado de la puerta con una voz que me esforzaba en que sonara animada, pero que casi no salía de mi garganta; luego, tras oír el ascensor, abría para recoger la comida que ella me preparaba con amor. Tragaba unos cuantos bocados que no me sabían a nada y tiraba lo demás.

En las horas de vigilia —qué largo el tiempo a veces— los rostros de los fallecidos giraban a mi alrededor, tendían las manos hacia mí como si yo pudiera salvarlos, y tiraban de mi pijama como antes habían tirado de mi bata. No podía soportar aquellas visiones recurrentes. Seguramente estaría mejor trabajando. Por eso, al cabo de quince días y pese al agotamiento que arrastraba, decidí reincorporarme. Desde los hospitales se nos pedía expresamente que hiciéramos aquel esfuerzo ante la multitud de bajas que se producían a diario; de modo que en cuanto pude tenerme en pie con cierta dignidad, volví al hospital; debía relevar a los que doblaron turnos, a los que se afanaron sin descanso semana tras semana. El pico de aquella primera ola brutal había pasado; solo que ahora todos parecíamos lóbregos fantasmas de lo que habíamos sido: nos movíamos como autómatas, casi siempre en silencio, desbordados de horror, heridos...

Algunos remontaron antes; yo no fui capaz. El miedo a perder más pacientes me enloquecía y me llevaba a adoptar medidas extraordinarias para dolencias banales; me llamaron la atención por ello, no podíamos malgastar recursos sin necesidad. Lo entendía, pero no conseguía evitarlo: cualquier síntoma me alarmaba, creaba un nudo en mi estómago; y lo peor es que la angustia que experimentaba se la transmitía sin querer al enfermo. Comencé a odiar mi bata

blanca, la de cuantos me rodeaban. Y eso que, a pesar de mi fobia a los uniformes, nunca antes me había molestado. De hecho, jamás la había considerado como tal, quizá porque debajo de aquella prenda abierta estaba yo, mis vaqueros o mis camisolas, mis tirantes, mis combinaciones imposibles de color... Ahora, sin embargo, asociaba la blancura de la bata con el final, con el vacío y la insania.

Pedí ayuda psicológica; no había especialistas disponibles para nosotros, no daban abasto con la población general como para encima atender a los de dentro. Eso me dijeron. Y me recetaron pastillas. Era más fácil, más cómodo y hasta más barato. Nada de largas sesiones para hablar, para darme la vuelta como un guante y vomitar lo que me hacía daño. El tiempo, yo lo sabía, era un recurso escaso en nuestro sistema; las medicinas resultaban inmediatas, aunque no te escuchasen, aunque no te comprendieran ni te guiasen.

Al principio me resistí a tomarlas, luego supe que así no podría seguir. Y comenzó un camino de tolerancia, de dependencia a los fármacos. Dejé de sufrir, es cierto, pero no era yo. Tenía los sentidos embotados y me notaba ajena a la realidad. Como si todo hubiese perdido temperatura y se estuviera haciendo blanco, congelándose dentro de mi cabeza. Se desdibujaban los contornos de las cosas y se enfriaban los sentimientos. Algo se había detenido, se había cerrado, no sé explicarlo bien. Y yo no encontraba la llave, así que me quedé aislada de cualquier estímulo externo. Nada de lo que hasta entonces me había gustado me importaba. Nada de lo que aborrecía me afectaba tampoco. Escuchaba hablar a mi madre o a mis compañeros como a través de un cristal, sin que me llegara casi la voz y mucho menos la emoción del tono.

Debía aprender a vivir sin ansiolíticos ni somníferos. Y me dieron la baja, pero tampoco entonces hubo un psiquiatra para mí. Ni, por supuesto para cientos, miles de personas como yo, o peor que yo...

Prescindir de los estupefacientes fue un nuevo calvario, un síndrome de abstinencia en toda regla cuya travesía me tentó con soluciones drásticas. Sería tan fácil terminar con todo aquel temblor,

con toda la angustia que se había apoderado de mi estómago... No lo hice. Mi madre se trasladó a vivir a casa. Me cuidó como cuando era niña, me puso en la frente paños fríos y mantas cálidas sobre el vientre. Rodeó entre sus brazos los espasmos de mi cuerpo. Respetó mis silencios y habló cuando me supo receptiva. Poco a poco la niebla se fue disipando y la ansiedad incontrolable pasó a ser una vieja conocida con la que podía dialogar.

Antes de firmarme el alta, el médico me preguntó si me encontraba lo suficientemente bien como para incorporarme al trabajo. Le dije que no iba a volver a ejercer como enfermera. Al menos de momento. Aún tenía que curar unas cuantas magulladuras y debía hacerlo lejos de donde se habían producido.

Por eso estoy aquí, frente al espejo, unos minutos antes de entrar con este mono azul en la empresa de naranjas. Alrededor hay cientos de árboles que dentro de poco florecerán. Espero que el aroma del azahar se superponga a los olores hospitalarios que aún conservo en la memoria. Y que el contacto con la fruta, con la tierra y con el sol termine por deshacer los pequeños fantasmas que todavía anidan en algunos de mis rincones oscuros.

Salgo al exterior; la luz de esta mañana de invierno levantino me recibe con entusiasmo y entiendo de pronto que aquí fuera los uniformes no están hechos para anular a nadie. Solo para protegernos de esta intemperie que tanta falta me hace ahora. Alargo mis brazos y el tacto de la primera naranja, tan fragante y tan real, me llena de vida. Para variar.

Como la tila

CLAUDIA GANCEDO

Crecí pensando que mi madre era una persona un poquito huraña. Correcta y educada, eso sí. De saludar al entrar a un sitio, de ayudar a la vecina con la compra si se encontraba en el portal. Una buena madre, eso también. De esas que no se enfadan si apuras un poquito de más la hora de llegada a casa porque, ante todo, confían en ti y en los valores que te han inculcado. Una buena hija que cada día llamaba a su madre para preguntarle cómo estaba y recordarle que se tomara las pastillas. Una buena pareja, que escuchaba penas y daba consejos como camarera de bar de toda la vida. Y, ante todo, porque ella tenía claro que, sin esto, sin los cuartos, todo lo demás se tambaleaba, una ahorradora nata y trabajadora excepcional, aunque de ninguna manera estuviera bien pagado ni mejor considerado su empleo de ayuda a domicilio.

Mi madre hacía y hace todo bien. En todas las facetas de su vida. Vida precaria, vida obrera, vida local de pueblo pequeño e injusticias estructurales de alcance global. Y pese a esto, pese a que mi madre hacía todo bien, pese a que todo el mundo la apreciaba y la quería, pese a que tenía una vida decente, tranquila, no de envidiar pero sí estable y coherente; pese a que había conservado amistades de su infancia y tenía ocio más allá de su familia, cosa extraña en los matrimonios que sobrepasan las bodas de plata; pese a todo esto que podría perfectamente hacerla feliz, mi madre no lo era. Nunca la vi esbozar una media sonrisa, hacer un chiste ni aún menos soltar

una carcajada. Tampoco una lágrima, ni de alegría ni de tristeza, ni tan siquiera de emoción el día de mi graduación de la universidad. Universidad pagada por ellos, por mis padres, por su sacrificio, por su quedarse en segundo plano y no haber vuelto de vacaciones desde su luna de miel con la mirada puesta en que a su hija no le faltara nunca nada, de lo esencial para construir su vida.

Yo, que la había conocido siempre así de impasible, con el rostro inamovible y el tono de voz perpetuamente neutral y monótono pensaba que era su carácter natural, su forma de ser. Los hijos no sabemos nunca cómo son los padres antes de habernos conocido y simplemente asumimos que no ha habido otro ser distinto antes de nuestra existencia. Pensaba que mi madre ya tenía suficientes virtudes y que no pasaba nada porque la alegría y el buen humor no se hubieran desarrollado en ella. Pensaba que era de esas personas que son felices por dentro, a su manera, que tienen una gran capacidad para controlar o regular sus emociones y que no necesitan exteriorizarlas. Pensaba que mi madre, en definitiva, era un poco sosa y ya está.

También pensaba, suponía, asumía que la pastillita que se tomaba todos los días a la hora de la cena era igual que la que se tomaba papá, para el colesterol, que no es que lo tuviera altísimo porque el bueno también lo tenía alto, pero era de familia y no había quien lo bajara por mucha dieta que hiciera. Pensaba que las ojeras de mi madre, unos surcos violetas que bajaban hasta la mitad del pómulos eran cosa que se hereda porque yo también los he tenido siempre y nunca he tenido problemas de insomnio. Pensaba que la caída del pelo que no conseguía controlar con nada, que tan por la calle de la amargura la traía, era cosa de esperar viendo los cuatro pelos que le quedaban a mi abuela. Pensaba, que quién cojones me manda pensar a mí, que el hecho de que los fines de semana se pasara toda la mañana en la cama sin salir era, simplemente, que estaba descansado, que siempre le había gustado dormir y aprovechaba sus días libres para eso.

Pero luego crecí, dejé de pensar, empecé a preguntar y sobre todo a observar con más precisión y me di cuenta de que todo lo que daba

por hecho no era más que la balsa de aceite en la que creces. Porque de pequeño nadie te miente, pero tampoco nadie te dice la verdad, si no la preguntas y aunque la preguntes, y yo nunca fui mucho de preguntar. Y un día que lo hice, se me cayó el alma al suelo, se me puso la misma cara de vinagre que a mi madre, el mismo humor cínico, ácido, dejado, pero con un sustrato de rabia que dejaba crecer solo malas palabras, frases cortantes afiladas como cristales.

Un día descubrí, porque crecí lo suficiente y llegué a ese punto en el que de repente las cosas encajan en tu cabeza, no porque nadie me explicara qué pasaba, que aquello pasaba a mucha gente porque estas cosas se sufren en silencio, se callan, se minimizan. Descubrí que mi madre no había sido siempre así, no había estado siempre apática e indiferente. Escuché a mi abuela y a mi tía contando, recordando una anécdota de cuando eran jóvenes en la que mi madre se había meado encima, literalmente, de la risa viendo una película de Paco Martínez Soria. Vi, espíe, capté a mi padre acariciando con las yemas de índice y corazón una foto de mi madre que siempre guardaba en la cartera, una de esas instantáneas noventeras donde de verdad se captura la esencia del retratado y la esencia de mi madre era pura, cristalina, toda sonrisa de oreja a oreja, sonrisa en sus ojos pardos, carcajada plena de esas que te abren el pecho y movilizan todos los músculos.

Entendí también, y esto fue lo más duro de aceptar, que aquella pastilla que se tomaba mi madre todos los días a la hora de cenar como papá no era, no servía, para lo mismo que la de él. Aquel día en que yo me atreví a preguntar y mi madre, sin pensarlo mucho me dijo que era como si se tomara una tila. Aquel día mi madre no me mentía, pero tampoco me decía toda la verdad.

Mi madre no había sido así de triste toda su vida, mi madre arrastraba una depresión a causa de su trabajo. Debido a que todavía no la habían hecho fija después de quince años, debido a que sus jefes la culpaban a ella si algo ocurría en alguna de las cosas, debido a que la obligaban a hacer cosas que no entraban dentro de las tareas de su puesto, debido a que aquel era un trabajo duro donde se ve morir

a gente, donde eres tratada como una escoba. Aquello que tomaba mi madre no era como una tila, eran orfidales y lexatines porque no podía dormir por las noches y luego tampoco podía levantarse por las mañanas.

Mi madre tenía depresión porque la explotaban, porque no se sentía valorada, porque tenía miedo, para nada irracional sino fundado en hechos, a ser despedida y quedarse con una mano delante y otra detrás. Yo no me enteré hasta que no crecí lo suficiente para impregnarme yo misma de los problemas del mundo laboral. Yo no me enteré porque nadie me lo quiso explicar pese a que me habían explicado muchas cosas que tenían que ver con la salud de mis familiares, como cuando me dijeron que a mi abuela le habían tenido que operar de un bulto muy feo que tenía en la tripa. Pero nadie se atrevió a explicarme que mi madre también estaba enferma, que la apatía de mi madre era un síntoma, que la enfermedad de mi madre no se transmitía como la gripe ni se heredaba como el colesterol, que a mi madre no le dolía nada pero aun así estaba malita, víctima de la precariedad y los tiempos acelerados, víctima del sistema capitalista y tratada con fármacos recetados sin ton ni son por el médico de cabecera con el único fin de dormirle los demonios para que fuera productiva un día más.

Mi madre tenía depresión y la culpa era suya por no ser lo suficientemente fuerte, por no saber gestionar sus emociones. La solución pasaba por ella, sola como individuo aislado que sufría en silencio, que ni siquiera era capaz de explicárselo a su hija. No te preocupes, mamá, ya lo entendí. Ya entendí lo que te pasa, pero ante todo entendí que la culpa no es tuya y la solución no viene en un blíster de plástico ni en aprender a controlar la respiración. Ya entendí, mediante experimento empírico, por trabajo de campo, que la culpa es de cómo funciona el mundo que no te quiere sana, te quiere útil, que no necesita verte sonreír, solo necesita tu trabajo. Pero yo sí que lo necesito. Yo necesito tu sonrisa, sonrisa que nunca vi y con la que, pese a todo, a medida que también pierdo la mía, sueño.

RELATOS
PRESENTADOS
A CONCURSO

Un día más

CONCHA MORA OLMEDO

El manantial de suaves aguas llega a tus oídos y tú te sientes colmada, pero en ese momento despiertas del sueño y todo sigue igual, estático, quieto, en una calma tensa. Solo el tiempo pasa, pero no puedes aprehenderlo con los dedos. Tedioso abatimiento que se apodera de todos los músculos de tu cuerpo y de todos tus sentidos. Si solo fuera un día..., más es ya una rutina en tu vida. Los días pasan sin sentido y te da la impresión de que vives vegetando (como decía aquella monja que te impartía clases en la infancia). Muchas veces te parece que estás unida a la silla y la mesa de trabajo por una invisible cadena con una bola de presidiario, y al sillón de tu casa, por un imaginario huevo que empollas eternamente. Esta vida sedentaria y urbanita está acabando hasta con tu espíritu, que antaño volaba alto, hasta las estrellas, y volvías de tus viajes con los ojos llenos de polvo de estrellas.

Un día más amanece sobre las azoteas y los rojos tejados de la gran ciudad. Te asomas a la ventana. Menos mal que, por lo menos, tu ventana no da a un escuálido patio sino a un gran patio de manzana lleno de árboles, uno de los cuales (que no sabes ni la especie que es) se perla de moradas flores al comienzo de la primavera.

Es un día de primavera, de un tímido sol que acaricia tu piel sensible. Vas a la cocina y enciendes el calentador. Te desnudas y te metes en la ducha. El agua templada resbala en pequeñas gotitas sobre tu piel. No desayunas; nunca lo haces. Por la mañana no tienes nunca hambre, solo sueño. Y, en realidad, te levantas tan tarde que es ya casi la hora de la comida.

Todo a tu alrededor parece estático, nada se mueve y, aunque

parezca contradictorio, esa estaticidad te acerca más rápidamente hacia la inexorable muerte. Muerte que te coge del brazo cuando andas por las calles, que se sienta a tu lado en el trabajo, que prende tu cabeza cuando duermes.

Te vistes rápidamente, sin pensar mucho en lo que te pones, y te preparas para trabajar. A esa hora, antes, llegabas al trabajo y todo seguía como siempre: las mismas caras, algunas no demasiado simpáticas; las mismas frases recurrentes dichas por los mismos de siempre. Recuerdas que hay quien dice que hay que vivir cada día como si fuera el último, pero eso es una terrible falacia. Si creyeras que era el último día, para empezar, no irías ni a trabajar.

Antes, te parecía mentira que tus compañeros vivieran tan felices y despreocupados. Te preguntabas si sus inquietudes eran tan pobres que no sentían como si estuvieran perdiendo el tiempo. Pero, ahora, todo ha cambiado. Todos parecen más sensibles e, incluso, algunos se muestran más simpáticos. La mayoría de las personas viven de espaldas a la muerte y, de repente, parece que se han dado cuenta de que todos tenemos que morir. Algunos se angustian y sienten terror ante la pandemia. Tú no; ya habías pasado antes por algunos trances que te habían colocado de cara a la muerte. Ya vivías con la negra parca como invitada.

Como cuando sufriste la anterior crisis de tu esquizofrenia. Te dieron el alta demasiado pronto y cuando acudiste al trabajo, en mitad de la jornada laboral, sufriste un brote. Pronto seré devorada viva por mis compañeros, pensabas, y cuando alguno se colocaba detrás de ti creías que se iba a abalanzar sobre ti y desgarrarte la carne con sus uñas y dientes.

Una compañera te dio un caramelo en forma de laminita y pensaste que te iba a envenenar, pero fuiste incapaz de decir nada (afortunadamente) y te la metiste en la boca. Tuvieron que darte de nuevo la baja. Recuerdas que por entonces temías que, con tantas bajas, terminaran por echarte del trabajo, lo que, menos mal, no ocurrió.

Te colocas los cascos en la cabeza y te dispones a trabajar emitiendo un sinfín de llamadas a personas anónimas a quien no importas nada ni te importan a ti. La humanidad se convierte en una masa viscosa sin sentimientos y con una gran boca chillona en el centro. Pasan las horas y tú sigues enganchada a esos cascos y ese ordenador que está acabando con tu vista. Los primeros días del confinamiento, la gente estaba muy amable; el miedo los tenía atenazados, pero ya es igual que siempre.

Antes, cuando trabajabas en la oficina, llegaba el descanso y te reunías con unas compañeras a las que no aprecias ni te aprecian, en el más amplio sentido. Ni ellas alcanzaban a comprender tus anhelos ni tú entendías sus pobres inquietudes. Ahora, todo ha cambiado. Parece que te echan de menos y te envían múltiples correos.

Cuando salías de trabajar ya era de noche y hacías el mismo camino que habías recorrido por la mañana, pero en sentido contrario. Ese era un momento muy placentero porque aspirabas el fresco aire del agua y del verde de las riberas. Llegabas a tu casa y saludabas a tu marido. No le contabas nada del día ni él te contaba nada, ¿para qué?, era siempre la misma tediosa rutina.

Ahora, cuando acabas de trabajar haces la cena y os ponéis a cenar viendo la televisión y habláis, aunque no haya nada nuevo que contar. Habláis de lo bien que lo pasabais antes, de los viajes que habéis hecho y de los amigos que teníais. Y hacéis planes para cuando vaya mejorando la situación. Os agrada mucho comer fuera, así es que, en cuanto abran los restaurantes, reservaréis en alguno. Son pequeñas ilusiones que os mantienen animosos, a pesar de que no sabéis, todavía, qué pasará con vuestros precarios trabajos. Pero sois muy luchadores y nada va a poder con vosotros. Es posible, incluso, que hayáis pasado la enfermedad; difícil saberlo si no están haciendo pruebas a casi nadie.

Y poco a poco la luna va recorriendo el firmamento mientras un día más toca a su fin. Aunque, en realidad, parece que vivís un solo día larguísimo en el que os levantáis y os acostáis decenas de veces. Ya

llega la hora de dormir, el mejor momento del día porque entre los sueños vivís otras vidas y se cumplen todos vuestros deseos. De nuevo volverás a ser una famosa actriz de teatro representando alguna gran obra. De nuevo serás una bibliotecaria o trabajarás como maquetista en una editorial o serás una afamada escritora. Y de nuevo pasará otra noche entre sueños de colores y amanecerá de nuevo un día más, solitario y tedioso, como antes, solo un día más.

¡Ay chica, qué horror!

KELA

No duerme bien por las noches. Su apego de responsabilidad le roba el sueño. El solo hecho de tener que ir a trabajar le angustia y le oprime el pecho. El ambiente laboral no es muy bueno. Hay mucha competencia, malos entendidos y obstáculos diarios. Pero se trata de un trabajo en equipo. Ella siempre ha ejecutado esa empatía hacia sus compañeros y ahora no encuentra apoyo en ninguno de ellos. No sabe cómo gestionar sus emociones sobre tales problemas, así que ha pedido la baja médica. A veces, es mejor parar y respirar que continuar en una nube tóxica que te impide seguir. Salud laboral toma cartas en el asunto y se proponen alternativas para ejecutar el trabajo en equipo. Al principio nadie colabora de manera desinteresada, pero cuando se incentiva el trabajo, todos cooperan en llevar mejor la manera de proceder.

Se premia la eficacia del empleado, la implicación, resolución de problemas y hasta la manera de trabajar con más gente.

Todos estamos capacitados para realizar ese trabajo. Nos hemos formado para ello. Por tanto, cualquiera de nosotros puede hacerlo.

Pero pronto los favoritismos volvieron al entorno laboral. Sólo unos pocos accedieron a puestos específicos, mientras que el resto de puestos quedó para los menos deseados. No solo su baja quebrantó el ambiente. Vinieron más bajas por ansiedad. Estaba claro que algo no iba bien en la empresa.

Demasiado volumen de carga y pocos empleados para solventarlo. No había tiempo para los descansos, el horario era un enemigo y la productividad estaba mermada. Las cuentas no salían. Así que se tuvo que reestructurar todo de nuevo.

Se contrató a más personal, se restablecieron los diferentes puestos y se repartieron equitativamente las tareas a desarrollar. La cosa mejoró. Había tiempo para descansar, incluso charlar y reír con tus compañeros sin dejar de desatender tus quehaceres. El ambiente laboral era ideal y la productividad aumentó. Los cambios son necesarios y evidentemente mejoran la situación.

Apostar por una política humanizadora es apostar por el bien común. Todas las empresas deberían tener un plan de actuación en base a la carga emocional de sus trabajadores. Porque un buen ambiente laboral hará que todo fluya y prospere. No hay que desatender las necesidades de los empleados y es una apuesta que nos beneficia a todos.

—Lo que es, es.

Eran las ocho de la mañana, y nada más entrar al servicio de Anatomía, fueron las primeras palabras que escuché. Sin duda, nada había cambiado en aquel lugar. Erlantz seguía siendo el trabajador más polivalente.

—Ni más ni menos. Somos mercenarios de la anatomía y eso es así.

—Bueno..., bueno, tampoco te pongas tan dramático. No ha sido para tanto —David mataba a Erlantz con la mirada. Esos ojos azul cielo se clavaban en él.

Al parecer, había desaparecido un bloque de parafina con su correspondiente muestra. Fue el viernes, por lo que había pasado un fin de semana entero y ya se habían tirado las basuras. Normalmente suelen aparecer en los cubos por algún despiste. Era importante recuperar aquel bloque, puesto que suponía perder un diagnóstico.

—¿Os habéis mirado bien todos los bolsillos de los uniformes?

La supervisora hacía lo imposible. Habían inspeccionado cada rincón del laboratorio, pero no aparecía.

—Desde luego que, si la organización fuera diferente, estas cosas no pasarían. No podemos permitirnos perder muestras todas las semanas.

—¡Ojo cuidado, que lo acabo de encontrar!

Por arte de magia, al mover el microtomo correspondiente, el bloque apareció debajo de él.

Los microtomos son máquinas de corte que usamos los técnicos para seccionar las muestras embebidas en parafina. Las tiras que cortamos las extendemos en un baño de agua tibia donde se estiran y procedemos a recoger dichos cortes en cristales de tinción, donde se quedan adheridas.

—Si es que ya lo digo yo. Los viernes hay que limpiar todo a conciencia y mover todo. No sólo por encima, como estamos acostumbrados.

—Bueno, calla ya. No te pagan por pensar.

Y así empezaba una nueva semana en aquel ambiente laboral. Yo volvía después de dos semanas ausente. Me habían operado del ojo izquierdo.

—¡Ay, chical, ¡qué aspecto tienes, Raquelita, hija!

La verdad es que aún tenía el ojo muy rojo debido a la cicatriz, y daba penita verme. Comenzamos la rutina diaria. Esa semana me tocaba confeccionar los dichosos bloques de parafina. Para ello, usábamos otras máquinas con placas frías. Una pequeña donde orientábamos la pieza, y otra más grande donde se acababa de enfriar el bloque entero. Mi delantal y los guantes no faltaban en esa práctica. Era la única de todo el laboratorio que manchaba tanto su puesto de trabajo. Tenía contentos al personal de la limpieza.

—¿Cómo van las negociaciones de nuestro grado?

—Uy, fenomenal. La manifestación de Madrid fue un éxito.

—Qué bien que fuimos, sí. A pesar de que casi me subo al coche de un señor de Albacete. ¡Qué cosas! ¿Cómo pude equivocarme?

—Raquelita hija, es que eres muy despistada.

—Pues al menos hemos conseguido que hablen de nosotros en el congreso. Vamos por el buen camino.

Entre el tic tic de los lectores, el ruido del arcón de congelación y la voz aguda de Erlantz, Miren empezaba a encontrarse revuelta.

—Voy a hacer una llamada a Joseba. No tardo.

Y así anduvo hacia la puerta. Cuando salió al pasillo, se cruzó con Pablo. Iba acelerado como es su costumbre. Con el pelo aún húmedo de su ducha matutina, los vaqueros azules y la casaca blanca de médico, se dirigía a macros.

—Buenos días, Miren.

—Buenos días, Pablo.

Los botes de formol rebosaban los armarios. La docena de informes pendientes salían por los extremos de su casillero. «¿En qué momento me hice patólogo?», pensó Pablo. En la primera campana extractora, Saúl (médico residente) le miraba con resquicio, como si pudiera leerle el pensamiento. «Si supiera las ganas que tengo yo de terminar la residencia...».

Entre tanto, Andrea, la residente más molona de todo el país entraba al laboratorio a saludar a sus técnicos.

—Buenos días, chic@s. ¿Qué tal empezamos la semana?

—Pues sobresaltados, hija, Andrea. Pero ya está todo solucionado.

Aquella mañana estaba especialmente guapa. Con su pelo recogido en un moño y esas gafas de pasta que le daban una interesante expresión.

—Vaya, Raquel, ¿cómo va ese ojo? ¿aparte de rojo?

Miren seguía en el pasillo. La veía gesticular fuertemente desde la otra parte de la tarima. «Espero que vaya todo bien», pensé, y seguí pescando con la pinza metálica el siguiente bloque del tanque.

Odiaba orientar los conductos. Porque tenía que conseguir que la parte central se viera en multitud de cachitos a la vez. Me peleaba con el molde metálico una y otra vez. Orientaba uno y se me solidificaba todo y vuelta a empezar. Era una tortura. Para colmo, me había evadido de la conversación de mis compañeros...

—¿Verdad, Raquel?

—Ehm...

—¿Verdad que no es justo que tallemos todas las piezas? Es que vamos a ver, ¿para qué están los patólogos entonces?

—Pues sí. Estoy completamente de acuerdo. Debemos saber hacerlo, pero hacerlo supone asumir toda la responsabilidad. No puede ser, no.

La mañana se estaba haciendo larga. No veía la hora de tomarme el café con Maitane. Qué maja era. Calladita pero rebelde. La verdad que era todo dulzura.

Miren volvió con cara de pocos amigos a su puesto, con la mirada perdida y abstraída pensando en sus cosas.

—¿Todo bien, Mirentxu?

—Sí. Todo bien. La vida del pobre, ya sabes.

La verdad es que sí, éramos unos pobretones. El que más o el que menos, tenía algo por lo que no poder dejar de venir a ese laboratorio. «Para la mierda que nos pagan», pensé.

No era un trabajo maravilloso, pero tampoco extremadamente agotador. La verdad que allí primaba el quehacer en equipo. Dependíamos unos de otros. Si un eslabón de la cadena fallaba, fallaba toda la cadena.

—Una pregunta. ¿Cómo puedo quitar la marca de un boli de unos vaqueros? —preguntó Ana en general.

—Pues con títex —dijo Urko muy serio.

—¿Has probado con alcohol? —le contestó Alaia.

—¿De 96 grados, 70, 80? En hacer las diluciones nadie me gana. —se reía Ana.

—Lo mejor es que los metas en Mistol durante media hora antes de meterlos a la lavadora —exclamó Ederne que hasta entonces había estado callada.

—¿Y tiene que ser Mistol? ¿no puede ser Fairy?

—Pues rómpelos chica, si se llevan ahora rotos —Coro estaba buscando el momento adecuado para intervenir.—. O mejor, hazme foto de la mancha que te diseño un dibujo guapo para que lo disimules.

El ambiente se estaba excitando gracias a la pregunta de Ana, cuando de repente se hizo el silencio. La patóloga jefa había entrado. Nos mirábamos unos a otros expectantes. La jefa no solía salir de su despacho a no ser que algo grave hubiera pasado.

—Os comunico que en la mañana de hoy vamos a recibir una visita bastante importante. Por favor, permanecer en vuestros puestos de trabajo y no os quitéis las mascarillas.

Acto seguido, volvió a su despacho.

—¿Visita importante?, ¿acaso vendrá algún político?

—Igual no. Lo mismo es algún director de una película.

—Sí claro... ¡Van a rodar *Psicosis* en A P, no te jode!

Solo nos faltaba aquello para revolucionar el gallinero.

—Pues sería un películón. Sobre todo, si salgo yo que doy mucho juego. —Irati y su ansia de fama la llevaba a soñar más allá de la realidad.

—Nos podían haber avisado un día antes, hoy llevo el uniforme bicolor. Yo no sé chica, parece que en lencería se dedican a desteñirlos en vez de lavarlos. En fin...

Transcurría la mañana y allí no venía nadie. Seguimos con nuestro trabajo hasta olvidarnos de la visita. Tanto es así, que cuando el supremo director general del hospital entró a saludar, Ángeles le tendió la mano con el guante puesto, tras haber tallado unas pieles. Cosas que pasan. El resto de trabajadores estuvimos muy correctos en lo que duró la visita formal, salvo que a Malu le entró un ataque de risa tonta y nos contagió a todos. Pero hasta el supremo se acabó riendo sin saber de qué.

Al día siguiente, salimos en los periódicos. Mari Carmen se encargó de traer la prensa. Éramos el servicio de Anatomía Patológica y Citología más innovador del país.

A veces el ambiente lo creamos nosotros mismos. Puede que, si miramos en nuestro interior y cambiamos nuestra actitud ante la vida, eso se plasme en nuestro trabajo y podamos enfrentarnos a él con una sonrisa.

Alfredo

DANIEL ALONSO PIQUERAS

Eran realmente muy pocas las cosas que por aquel entonces me hacían llorar, siquiera la locura que pudiese percibir en los ojos de mi hermano. Éramos dos extraños. Dos seres desconocidos.

Si bien es cierto que jamás habíamos mantenido una buena relación, en aquella época esta más bien se había vuelto insoportable. No intercambiábamos una sola palabra, no sonreíamos en ningún momento. Nos evitábamos constantemente. Desconozco cuál de los dos detentaba un mayor nivel de culpabilidad al respecto, pero era evidente que yo, como consecuencia de mi mayor cordura, quizá todavía fuese más culpable.

Actualmente, nada sé sobre el paradero de mi hermano, tan sólo que se fue para jamás volver. Unos dirán que habrá muerto de loco, otros que de gordo. Yo lo único que sé es que jamás lo veré de nuevo, jamás sentiré presa en la garganta la palabra: «loco» pudiendo exaltarla libremente en cualquier momento. Pero, de todos modos, la suya era una locura muy curiosa y distintiva. Una locura que todo alienista hubiese idolatrado.

Alfredo solía mirarse a los espejos de medio lado, como si su alma estuviese rota en mil pedazos. Alfredo solía llenar los vasos hasta el borde, sin importarle si su líquido se derramase fácilmente. Alfredo jamás veía la televisión, considerándolo una verdadera vulgaridad impropia de alguien dotado de su alta condición intelectual. Coleccionaba coches en miniatura, coches que jamás recorrerían las calles de nuestra ciudad ni los circuitos de su rotunda imaginación.

Alfredo sufría constantes accidentes. Por ejemplo, recuerdo una ocasión en que, presa de la emoción, contemplaba un paisaje

imposible con absoluta devoción, mientras la lluvia se derramaba por su roto cuerpo, desluciendo su bello cabello rubio, enmohecendo cada poro de su piel. Y, en esto, un pájaro veloz no dudó en cagar sobre Alfredo en varios lugares. Sobre su pecho, sobre su cabeza, sobre sus pies. Alfredo rompió a llorar. Parecía un niño.

Todavía hoy, tantos años después, sigo sin conocer la certera causa de su locura, el origen de su horrible desviación. Han sido cientos los psiquiatras que lo han diagnosticado, unos con mayor precisión, otros con gran inquietud, pero ninguno ha sido de gran ayuda para Alfredo. A veces han manifestado que Alfredo se encontraba bajo un claro cuadro sicótico manifestado por una tremenda crisis de ansiedad, que lo provocaba una paranoia leve, mientras que en otros momentos han especificado que Alfredo era un remanso de paz que huía de sí mismo mediante un trastorno caracterizado por pérdida de ideación y capacidad de memoria.

Es posible que Alfredo todavía siga vivo e, incluso, que se encuentre muy feliz. ¿Quién sabe? Y, a su vez, quién sabe en qué medida yo he influenciado en su locura. Ciertamente, jamás hice mucho por ayudarlo y esto me ha causado tanto dolor durante mi vida que jamás he sido capaz de arrepentirme o pedir perdón. Es muy posible que yo haya sido un egoísta, un verdadero egoísta, una persona que apenas tendió la mano a su hermano. A veces fue por ignorancia, otras por dejadez y, las más, por pura desgracia.

¿Qué condicionantes hubo en mi familia para que Alfredo enloqueciese? Primero, un claro componente genético (una tía suya con anterioridad ya vagó por todas y cada una de las instituciones de salud mental madrileñas). Segundo, el exceso de proteccionismo y de amor que Alfredo recibió por parte materna desde su más tierna infancia, lo que le forzó a habitar una curiosa burbuja, en la que nadie, siquiera él mismo, debía luchar por arribar a meta alguna o por conseguir el menor trofeo. Tercero, ¿quién sabe? La locura de Alfredo comenzó manifestándose de muy diversos modos. Mediante actos reprochables (desde intentos de suicidio a autolesiones),

actos irreprochables (exceso de amor y cariño hacia los demás) o, incluso, mediante actos convencionales (en cualquier comida, cualquier cena, cualquier viaje, cualquier visita, Alfredo era capaz de resultar intransigente, aséptico, distante, huidizo o, por el contrario, excesivamente cálido, cercano, maravilloso). Por lo tanto, Alfredo rara vez tenía medida. El punto medio era algo desconocido para él.

Así fue desde su más tierna infancia, cuando Alfredo ya sintió el rechazo y el aislamiento de los demás niños, pero especialmente se agudizó en la adolescencia, cuando Alfredo ya fue internado por primera vez. Todavía recuerdo cómo los niños lo apedreaban al salir de clase en el recreo, y él debía esconderse bajo unos matos cercanos a una loma. Aquellas eran piedras de odio. El odio humano, el odio feroz de los niños. ¿Qué habría hecho Alfredo? Posiblemente nada en concreto, simplemente ser él mismo. Yo lo veía todo desde los ventanales de mi clase de sexto de EGB y no podía sino estremecerme, haciendo absolutamente nada por ayudarlo, encogiéndolo los hombros y girando la vista. Siempre fui un cobarde, Alfredo también lo sabe.

Sé que debería buscarlo, sé que debería sacarlo de su escondrijo, hacerle adelgazar y charlar sobre cualquier cosa, sobre su locura, sobre la música, sobre la literatura, sobre el sexo, etc. Pero no ya por Alfredo, sino más bien por mí mismo. Y, por tanto, por mi propia cordura, así como mi impropio bien. La sensación de culpabilidad que me embriaga resulta tan absoluta desde hace tanto tiempo que no puedo concentrarme en mi trabajo de profesor demasiado a menudo. Quizá por ello mis lecciones resulten tan monótonas y predecibles. Sin duda, también me afecta en las relaciones con compañeros y alumnos. Apenas deseo entablar conversaciones ni mostrarme cercano, sino huidizo y esquivo. Por otra parte, ni mi mujer ni mi hija pueden ayudarme.

Constantemente pienso en Alfredo. Pienso en lo poco que sé de él o, mejor dicho, en lo mucho que desconozco. Hace fácilmente seis o siete años que no lo veo. Recuerdo la escena con suma precisión. Fue así: Alfredo estaba tumbado en un sofá amarillo, escuchando un trío

de jazz interpretar una célebre tonada cuyo título no consigo recordar, la luz del sol se filtraba por toda la estancia, creando transparencias y claroscuros sobre el rostro de Alfredo. Como todos los centros de salud mental, aquel era triste, muy triste. De aspecto metálico, frío y gélido. Alfredo fumaba, el humo de su cigarrillo volaba tras cada nueva bocanada como sin querer. Otros internos caminaban por aquí y por allá, algunos creaban círculos concéntricos absolutamente perfectos; otros se limitaban a deambular sin el menor sentido. Pero todos, absolutamente todos, parecían urdir algo. Por supuesto, Alfredo no constituía excepción alguna. Era domingo. Era verano. Era un día maravilloso. En la televisión los noticiarios narraban un desastre natural acaecido en la serranía malacitana. Posiblemente, un incendio provocado. Ninguno de los locos prestaba mucha atención. Tampoco los visitantes. Por aquel entonces, debía de hacer cerca de un año que yo no veía a Alfredo por lo que me encontraba sumamente nervioso. Apenas hablamos. Su mirada era la de un niño pequeño. Y mi presencia parecía resultar trivial, como me sucede con demasiados alumnos cuyo desinterés por los estudiantes resulta demasiado manifiesto. Ante esta desazón, no tardé en esfumarme, jurándome para mí mismo no volver a verlo.

Ahora, intento planificar la lección de mañana, pero me resulta imposible, seguramente será más de lo mismo. Los contenidos son el período de entreguerras y la crisis de la diplomacia en los años veinte del siglo xx. Pero todavía no sé cuáles son los objetivos. De hecho, ¿qué sentido tiene enseñar el valor moral de algo cuando tú mismo no has sido capaz de ejemplificarlo en tu propia vida?

Quizá algún día, cuando vuelva caminando lentamente del instituto, suene un mensaje del teléfono móvil para comunicarme alguna novedad sobre Alfredo. Sé que podrían pasar años hasta que esto sucediese. Y muy posiblemente, se tratase de una trágica noticia, pero cada día que transcurre es una forma de victoria, pues sirve para reafirmar el valor del olvido sobre la locura de la realidad. O, al menos, así me he sentido durante años, quizá demasiados. Alfredo

jamás trabajó y, de algún modo, cuando me preparaba las oposiciones a secundaria, sentía que yo debía hacerlo por los dos. Esa especie de responsabilidad compartida era demasiado abrumadora. Y, en consecuencia, suspendí varias veces los exámenes, constituyendo un verdadero muro infranqueable. Sin duda, de haber tenido un hermano de otro tipo, mi práctica docente hubiera sido muy diferente. A veces, cuando entro al aula y contemplo los rostros de los alumnos, me pregunto si alguno de ellos no tendrá un hermano como el mío. A su vez, si no serán como el propio Alfredo. Entonces siento una compasión infinita, propia del amor ante la incomprensión social y familiar.

La voz de la conciencia universal

TAMARA PÉREZ GARCÍA

Estoy harta de este estrés oxidativo que duplica mi vida como si fuera una carrera de obstáculos sin precedentes frente a la tenue luz de la esperanza acorazada. Cómo me encuentro en el mundo estrepitoso, pero a la vez silencioso, el cual ocasiona múltiples formas de organizarse.

En mi trabajo gano, y en mi vida personal comulgo entre lo cotidiano y lo metafórico; hago escala hacia lo insufrible y lo fundamental. La vida laboral acecha como un manto de numerosas calamidades asociadas al paradigma del sinsentido.

Sentir presión por parte de nuestro jefe o experimentar el cambio solicitado a destiempo, obliga a recapacitar en lo que he sido, soy y quizás en lo que seré en un beneplácito futuro.

Los acontecimientos se suceden como ecos privilegiados sociológicamente hablando; la facultad de ir analizando cada tiempo en cada espacio nemotécnico adquiere una división catastrófica en cuanto a disciplina y cierre político cubierto.

Mis necesidades educativas no son más que mis principios arraigados a la doctrina del saber, tomando como prioridad los requisitos psicológicos que dicta el ser humano para crecer y ser libres como personas.

Nacemos evolucionando y a ciencia cierta nos convertimos en ciudadanos capaces de conocer nuestros valores y derechos fundamentales relacionados con una salud mental más empoderada al cambio. Servir en un restaurante o enseñar en una escuela son

profesiones unidas a encarar la más temible lucha burocrática adquirida en la historia de la humanidad: la rebelión de las masas.

Durante años hemos ido aprendiendo un camino mortificado por la calumnia y el odio, utilizando como consecuencia la clase de género en entornos subdesarrollados por los distintos países tercermundistas. Proclamar la voz de la conciencia, hablar de altruismo u organigramas durante el ámbito generalizado de las ciencias seminarias es, en el fondo, un pluralismo basado en proyectos de todo tipo.

Los programas de Inteligencia Emocional impartidos por profesionales del sector nos ayudan a masificar la teoría de que todos somos conscientes de categorizar un cambio corpulento pero, al mismo tiempo, sumiso.

¿Y si en vez de priorizar en derechos humanos somos más inteligentes y asumimos nuestro rol en materia de trabajo? Ser feliz con lo que nos gusta y disfrutar cada momento ayuda a fomentar unas bases de socialización sintetizadas en cada toma de decisión y dualismo sensibilizado.

Y tú, ¿a qué esperas para el cambio?

Utopía

CLARA OCHOA CANO

Candela era una de las auxiliares de ayuda a domicilio del distrito de Moratalaz. Una chica de 34 años risueña, alegre, enérgica, sensible... Tiene inmensidad de cualidades y virtudes que la hacen ser alguien especial, para todos «sus abuelos», como le gusta a ella llamarles.

Se levantaba todos los días a la misma hora; sonaba el despertador y saltaba de la cama. Desayunaba, se duchaba, cogía su bolsa con la bata blanca y un pequeño almuerzo, bajaba las escaleras de un cuarto piso y con esa alegría que la caracterizaba empezaba la jornada laboral, la cual era larga. Paraba a mediodía y volvía a retornar por la tarde hasta las 22 horas. Así eran sus semanas: iba de domicilio en domicilio, siempre eran los mismos, ya conocía los servicios y se desenvolvía como ninguna en ese ámbito.

Aseos, cambios posturales, tareas domésticas, recados, paseos, acompañamientos al hospital o médico, innumerables cometidos, dependiendo de la persona.

Candela disfrutaba con su trabajo, pese al calor, subir escaleras de un último piso o cargar una silla de ruedas plegada para ir a la ruta. En todos los domicilios se sentía única y especial, la adoraban y la querían mucho. A veces se sobrecargaba de trabajo puesto que hacía tareas que no le correspondían, daba más del 100 por 100 de lo que podía dar.

Entre «sus abuelos» estaban:

Emilia, que esperaba sentada en la ventana de la cocina. Desde allí veía a Candela, sabía que tenía que aparecer a las 21 horas, estaba feliz de verla y la saludaba efusivamente, era su forma de decirle que tenía ganas de verla.

Consuelo, la llamaba «mi niña». Cuando Candela llegaba ya

había ventilado toda la casa y tenía todos los productos de limpieza preparados, incluso tenía parte de la casa ya muy limpia, siempre le decía: «siéntate un poco y cuéntame cómo estás». Era un amor.

Pepe era poco hablador y muy meticulado, sabía que a Candela le hacía el trabajo más llevadero y siempre ponía la emisora de radio preferida de ella.

Y muchos más que quedan en el tintero.

Candela era una chica joven con un problema en salud mental, se encontraba en terapia con una psicóloga desde hacía unos meses. Y estaba esperando la resolución del tribunal médico para ver si tenía derecho a algún porcentaje de discapacidad. Llevaba desde los 17 años conviviendo con una enfermedad mental.

Había pasado muchos años de dolor, de altibajos como en una montaña rusa, de no quererse a sí misma, de no quererse mirar al espejo porque no se reconocía en él, aislándose en su mundo, incluso había bajado a los submundos de no querer vivir y desaparecer...

Candela poseía una empatía grandiosa, pero también era extremadamente sensible.

Ese verano del 2018, Candela no volvió a ser la misma nunca más.

Todo se desquebró a cachitos, como una copa de cristal rota con aristas cortantes y afiladas. Candela llegó a estar muchos días sin dormir, el cansancio, las taquicardias, el dolor de no poder más con el trabajo, que la desbordaba, y el estigma de ser una persona con una discapacidad, pudieron con ella.

Estuvo ingresada durante dos meses ese verano, nunca más volvió a ser la misma.

Todos «sus abuelos» la esperaban que llegara desde hacía meses en sus casas, otro día más con su risa contagiosa, con su forma especial de moverse por toda la casa y con la dulzura que los trataba. Pero eso no volvió a ocurrir.

Candela volvió a su entorno, a su casa, estaba de baja laboral y tomaba cantidad de pastillas, se encontraba con la cabeza abotargada, somnolienta, había cogido peso, y le costaba hasta subir las escaleras...

Ese año Candela fue cogiendo todos esos pedacitos en los que su cuerpo y su alma se habían roto, y los fue pegando con mucha paciencia, dejando a un lado la rabia, el dolor y el sufrimiento.

Candela, que se había rendido numerosas veces ese año, necesitó tiempo, mucho tiempo, para volver a empezar, para continuar, para volverse a levantar, para pelearse con ella, con los síntomas de la enfermedad y los efectos de las pastillas, así como con los miedos en forma de pesadillas, protagonizados con fantasma del ingreso en el hospital.

El tiempo ayudó a que todo volviera a encajar, aunque de diferente forma, con otras reglas...

Candela pasó un proceso lleno de vicisitudes y también logros.

La acompañó en este viaje y reconstrucción una Fundación, que fue un impulso y una motivación para Candela. Esta fundación le ofreció unas prácticas como recepcionista durante dos meses. Tenía que atender el teléfono, registrar las llamadas, escaneaba documentos, hacía fotocopias y realizaba apoyo en tareas administrativas.

Estaba en un diminuto despacho con dos compañeros, Leo y Andrés. Llevaban muchos años trabajando para la Fundación y eran, junto a su preparadora laboral, un pilar fundamental para Candela. Se sentía como en una pequeña familia, le gastaban pequeñas bromas para que estuviese contenta y sobre todo se soltara a ser ella misma.

El día que la llamaron para hacer una entrevista para trabajar, en un centro especial de empleo, en el puesto de recepcionista, Candela entro en pánico.

Sabía que ya era real, el cambio que había efectuado, de dejar el mundo laboral de la sanidad y que ya no estaría en la Fundación.

Para ella estar allí en la Fundación era como estar dentro de una burbuja, era como una planta en su ecosistema natural y protegido.

Le entró miedo, mucho miedo. La inundó el terror de lo desconocido, de no saber si se veía capacitada. Pero se llenó de valentía y continuó dando pasos, aunque le temblaran las piernas.

Y así comenzaría su nueva andadura...

Candela desde entonces ha ido enlazando contratos en diferentes empresas, con diferentes funciones y obligaciones.

Le ha superado muchas veces el malestar, el estrés, el mal ambiente. Y también ha tenido recaídas en su enfermedad, pero ha conocido a personas extraordinarias con capacidades increíbles, que no discapacidades. Hoy en día puede decir que tiene amigos gracias a compartir un empleo y ayudarse mutuamente.

Candela ya tiene casi 40 años, ha tenido parones porque su enfermedad «ha vuelto a dar guerra».

Ha pasado por épocas en las que necesitaba volver a unir todas esas piezas que a veces se vuelven a romper y tenía que dejar toda su actividad laboral.

Candela es una mujer, a la que su diagnóstico en salud mental, la condiciona en muchas ocasiones, se siente diminuta al lado de muchas personas... no acepta su enfermedad, siente rabia por injusticias y el estigma de la sociedad.

La música, el arte, viajar, las amistades, la naturaleza, tener el apoyo incondicional de la gente que quiere, y poder tener un trabajo, pese a que siente que necesita unas condiciones específicas para poder realizarlo.

Candela es como tú, como yo, como cualquier persona que te puedas encontrar,

Es una superviviente de esta utopía llamada vida.

Pogo y Coqui

JESÚS MATEO BLÁZQUEZ

—Mira, Lorenza, Pogo ya no nos sirve, está viejo y deslustrado y le faltan muchos dientes. Tenemos que deshacernos de él.

—Fidel, cómo puedes decir eso. Pogo nos ha servido toda su vida y siempre nos ha sido fiel y leal y nos ha guardado el rebaño de ovejas durante muchos años. Escucha, si tú ya no lo quieres, seré yo quien lo cuide.

Pogo era el perro que estaba en la habitación de al lado de la cocina y escuchó la conversación, puede que solo por el deje sabía lo que su amo estaba tramando y él se puso muy triste y se fue a su esquina a rumiar su amargura.

Pensando en la situación y solo encontró una solución, se levantó de su cojín donde dormía y se fue al monte cercano, pausado, tranquilo, fue a encontrarse con su amigo Coqui, el lobo del cerro que también estaba viejo y deslustrado, Coqui estaba en el cerro solo pues, aunque había sido líder de una manada de lobos, un lobo joven y poderoso le suplantó, pero la soledad le conminó a la sabiduría y en el cerro se encontraron Pogo y Coqui.

—Pogo, ¿qué haces tu por aquí? Algo gordo te ha tenido que pasar.

—Coqui, mira, resulta que mi amo me ve viejo y deslustrado e inservible y estoy muy triste porque quiere deshacerse de mí, aunque mi ama me quiere en la casa de los granjeros, vale más la palabra del amo que el de la señora.

—No te apures Pogo porque tengo la solución; mira, tu amo te ve inservible, ¿verdad? Pues mañana, cuando tus amos saquen a las ovejas a pastar, yo las atacaré y me dejarás matar a una oveja, pero

luego apareces tú con toda la rabia que puedas demostrar y yo huiré al ver tu fiera estampa, hazlo bien porque eso te puede garantizar la confianza del amo.

Y transcurrió el día y llegó la alborada del día siguiente, los granjeros después de desayunar sacaron al rebaño de ovejas a pastar y Pogo como si tal cosa fue con ellos, pero cuando estaban en el monte apareció Coqui, el lobo, y con toda su fiereza atacó el rebaño. Mató dos ovejas. Entonces Pogo hizo acto de presencia y atacó al lobo, este, y como habían pactado, salió corriendo a toda prisa hacia el cerro.

Los granjeros quedaron sorprendidos por lo ocurrido e hicieron una llamada a Pogo, este fue hacia los amos y se sorprendió de que fuera el amo el primero en acariciarle y demostrarle que aún le quería.

—¡Buen chico Pogo! ¡Buen chico! —decía Fidel acariciando la cabeza con el morro y el cuello, luego los flancos del perro. Se le notaba muy contento, aunque había perdido dos ovejas de 300 que se componía el rebaño.

—Ves, Fidel, dijo Lorenza, el perro sigue siendo fiel y leal y se ha enfrentado al lobo jugándose la vida, este es mi Pogo a quien tanto quiero.

—Tienes razón, Lorenza, vamos a casa que le voy a preparar comida con caldo de cocido y pan duro para que Pogo pueda comer, aunque le falte media dentadura.

Y Pogo estaba ufano y a la vez sorprendido de la reacción del amo, llevó a las ovejas al redil y luego se aplastó en el cojín de su esquina para descansar.

A la tarde fue al cerro a encontrarse con Coqui.

—¿Qué tal te ha ido Pogo?

—Bien, ahora quieren que me quede con ellos, aunque estoy seguro de que pronto tendré un compañero joven que se encargue de llevar las ovejas a pastar y encerrarlas en el redil, pero tú eres un cabrón, me dijiste una oveja y me has matado dos.

—Mira, Pogo, yo también soy lobo viejo y te he hecho un favor, así que matando dos ovejas la actuación parece más real y al mismo tiempo yo también tengo que comer.

Y así terminó la historia de Pogo, Coqui, Lorenza, Fidel y las ovejas, menos dos que mató el lobo para poder comer.

Principio de realidad

LETICIA ROMERO GARCÍA

En este texto de salud mental en el ámbito laboral no vamos a hablar de los grandes y graves trastornos mentales (esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad, trastorno de la conducta alimenticia). Vamos a hablar de malestar emocional, eso que está tan de moda.

Se dice que la pandemia ha desencadenado una ola de malestar. ¿Ha sido la pandemia o la pandemia ha acelerado unos procesos perversos que estaban dormidos?

El malestar del que hablamos no es una depresión clínica, ni un trastorno de ansiedad generalizada, no es una arritmia ni una enfermedad neurológica en busca de diagnóstico. Tampoco es estreñimiento. Este malestar es una condición que se diferencia de la enfermedad, pero también de la salud, que nos impide afirmar que estamos sanos, pero no nos coloca dentro de ningún trastorno. A pesar de esta indefinición, es algo que podemos contar a cualquiera porque seguramente nos va a entender, dado que se trata de un malestar comprendido colectivamente.

Si el malestar que atraviesa la sociedad es una red que nos conecta, entonces su interpretación no puede quedarse en el ámbito de lo individual, sus límites no pueden quedar confinados a lo doméstico y su tratamiento no puede ser individual sino colectivo

Podemos hablar de cómo este MERCADO LABORAL consumista e individual nos enferma. Tenemos jornadas laborales difíciles de conciliar con la vida, tenemos exigencias sociales que nos debilitan. Tenemos un sistema laboral precario que ofrece poca continuidad, salarios insuficientes, garantías laborales mínimas, inseguridad...

La investigación epidemiológica muestra una clara relación entre la precariedad laboral y la mala salud mental en la población trabajadora (Informe PRECARIEDAD LABORAL Y SALUD MENTAL, MTAS 2023). Y hay una mayor incidencia de precariedad en las mujeres y, por tanto, aumenta la probabilidad de sufrir ansiedad, depresión...

En definitiva, este binomio producir-consumir nos deja con la lengua fuera. No podemos, ni debemos, llegar a todo. Cuando alguien intenta abarcar todo, puede caer en la red de la frustración o la ansiedad. Tenemos que hacer un trabajo individual que nos lleve a asumir nuestras limitaciones y centrar las energías en lo que realmente le importe.

No queremos centrar el texto en este trabajo individual, para ellos hay infinitos libros de autoayuda. Lo realmente importante es lo colectivo, lo social. El sistema capitalista se ha encargado de aislar lo social para dejar cada vez más lugar a lo individual. Las plazas de los pueblos ya no son lugares de reunión, los parques son sitios donde practicar el juego único, las casas en los modernos PAU aíslan a unas comunidades de otras.

Si queremos romper con esta tendencia, tenemos que aferrarnos a los otros, al grupo.

La lucha sindical, por ejemplo. Lo que le afecta al otro me afecta a mí, lo que el otro consigue con nuestro apoyo nos beneficia a tod@s. Las empresas se han encargado de crear envidias y diferencias entre «los buenos» y «los malos trabajadores», pero hay que tener claro a qué bando se pertenece y quién va a luchar por los derechos de los trabajadores. Sólo la lucha sindical, de sindicatos y sindicalistas implicados nos va a ayudar. Y no me refiero sólo ayuda a nivel de derechos, me refiero también a ayuda emocional porque, cuando el malestar es compartido y la rabia se organiza, molesta menos y es un motor de cambio innegable.

No hay que olvidar que el mercado laboral organiza prácticamente todas las esferas de la vida cotidiana. Por ejemplo, el horario escolar no es el mejor para la infancia, pero es el que permite a

la población adulta trabajar y producir. Antiguamente cuando las madres estaban en casa la conciliación fluía mejor, con la incorporación de las mujeres al mercado laboral esto se acabó. No queremos que sean las mujeres las que obligatoriamente se queden en casa, pero debemos asumir que un@ de l@s progenitores debe tener tiempo y condiciones para conciliar y encargarse de la crianza de las personas dependientes, mayores, incluso de un@ mism@.... Y el modelo laboral del Estado español está a años luz de permitirlo. Estos derechos hay que lucharlos porque nos estamos jugando una sociedad entera.

Julia, un antes y un después

LEONCILLO

Prólogo:

La breve historia de «Julia, un antes y un después», es un bello relato que se basa en la vida real y con sus respectivas modificaciones, tratándose de la propia vivencia del autor, transmitiendo un drama existente en nuestra sociedad que no parece respetar estatus sociales, profesiones o edades, aunque usualmente ocurre entre la adolescencia y la adultez joven. Los brotes psicóticos, los cambios del estado de ánimo, depresiones, ansiedades, delirios y un largo etcétera. Julia, una mujer catalana, que vive en un ambiente respetable de Barcelona y con buen trabajo, profesional en el uso de ordenadores, soltera, soñadora, cuya vida da un giro inesperado, donde no hay lugar para buscar culpables sino para volcarse en buscar soluciones.

En el mundo de Julia muchos de nosotros podemos vernos identificados y a la vez es un relato de motivación para tantas personas con las mismas dolencias, con la finalidad de que nadie tire la toalla y que vean que los trabajos no son una esclavitud si no una pasión y un motivo de valía en esta sociedad que construimos entre todas y todos.

Relato:

En un tranquilo suburbio de Barcelona, entre árboles frondosos y una jungla de concreto, vivía Julia, una joven mujer catalana de estatura media (165 cm) y un peso equilibrado, siempre con una sonrisa gentil que resplandece en su rostro castaño, criada en un hogar tranquilo, de clase media alta. Julia es la menor de dos hermanas, hija de un exitoso hombre de negocios en una trasnacional de lácteos y

una talentosa sastre. Su hermana mayor, ya casada, autónoma, se dedica al emocionante mundo de las remodelaciones de hogares.

Julia, desde joven, mostró una pasión inquebrantable por los datos y las tecnologías, animada por un tío paterno, Juan, que ejercía en esta profesión que ella decidió seguir. Se graduó como ingeniera de datos a los 22 años, en 2016, y rápidamente se sumergió en el mundo laboral, convirtiéndose en aprendiz de sistemas de datos a los 23. A los 25, su vida dio un giro inesperado, cuando un percance en su salud mental la llevó a un largo y desafiante camino de recuperación, sumada a la problemática mundial por la pandemia de COVID19 desde la primavera del 2020.

Su trabajo en el almacenamiento de sistemas de datos para una empresa de estadísticas de mercado y una red de publicidad y abastecimiento en supermercados la mantenía ocupada y entregada, pero detrás de su dedicación se escondían luchas internas. Julia era una soñadora, un alma bohemía que prefería la soledad a la multitud, pero la presión y el estrés comenzaron a cobrar su peaje.

Los cambios de ánimo, la frustración y los deseos de abandono la llevaron a un brote psicótico, donde los delirios mixtos y la desorganización mental se convirtieron en su realidad. Aunque intentaba ocultar sus problemas, sus compañeros notaron su sufrimiento y preocupación. Fue una mañana cuando Julia acabó convencida de que desde su trabajo violaban su intimidad; estaba muy presionada, tenía movimientos torpes, no dormía, olvidaba comer, llenaba su cabeza de ideaciones de conspiración, a la vez que pensaba en lo infeliz y fracasada que era su vida, incluso hasta el punto de desear su muerte.

Creía en cosas distintas, como que era un espíritu que tenía que vengar a su abuelo que falleció de deficiencia respiratoria por el COVID, que toda su vida luchó como legionario. A su vez volvía, pero desorganizaba sus tareas cotidianas, improvisaba, pero era cada vez menos funcional en su labor, y fue entonces que su amiga y compañera Andrea la animó a acudir al médico, con asertividad y

mucha honestidad, pero Julia se resistió. Sumado a esto ya sus jefes notaban rareza en su comportamiento y repetidamente le llamaban la atención, así que unido a esto intervinieron Andrea y su jefa de equipo. A principio fue una intervención dramática por su negación y resistencia a dejar su puesto de trabajo, pero al llegar ayuda del personal de apoyo laboral empezó a asumir que necesitaba ayuda, y como era muy querida por todos sintió que todo el equipo le transmitía buena vibra.

Después de ser ingresada, Julia se ausentó de su trabajo durante 7 meses. Durante este tiempo, ganó peso, alcanzando los 79 kg, y se embarcó en un viaje de recuperación con la ayuda de su psiquiatra, psicólogo y medicación. Con valentía, decidió volver a emprender su carrera. Julia tenía ahora un mayor compromiso de velar por su salud mental, pues su diagnóstico era algo crónico.

A su regreso, Julia enfrentó un mundo laboral que había cambiado. Pero, a pesar de la incertidumbre, se mantuvo firme, más clara en sus ideas y en un estado de ánimo eutímico. Sus compañeros y jefes la recibieron con comprensión y apoyo, brindándole el seguimiento y la consideración que necesitaba; Julia ahora contaba con nuevas amistades aún más sinceras.

Julia sabía que cada día presentaría nuevos desafíos, pero estaba decidida a enfrentarlos con coraje y determinación. Su experiencia la había fortalecido, tenía más y mejor higiene mental y estaba lista para afrontar el futuro con una nueva perspectiva y una mayor preparación. Era más clara en sus ideas y su estado de ánimo parecía más equilibrado.

En sus tiempos libre Julia hace voluntariado en su centro de salud mental, asistiendo a un grupo de apoyo mutuo, donde tiene un compañero a quien asiste como par de recuperación; se llama Felipe y tiene esquizofrenia, juntos han tenido una bonita amistad.

Desde su ingreso Julia ha experimentado altibajos entre pequeñas recaídas y grandes progresos, pero gracias a su honestidad y a su espíritu de resistencia y coraje ha mantenido su puesto de trabajo.

Julia sabe que aún tiene que aprender mucho de su enfermedad y que no está sola.

Con el tiempo han ajustado su medicación, ahora ya no toma ningún ansiolítico y duerme bien, además se ha animado a inscribirse en un gimnasio y en poco tiempo ha perdido 7 kilos.

Julia ahora también ha conocido a Pablo, su nuevo novio, un ingeniero en informática que, aunque no tiene problemas mentales, trata a Julia como si no tuviera ningún diagnóstico. Julia comienza a recuperar sus sueños ofuscados por su pasado en la salud mental, incluso el duelo por la pérdida de un familiar cercano fue llevadero al tener tantos apoyos cercanos que la levantaban cuando amagaba en recaer.

Hoy Julia tiene casi 29 años y es un modelo de recuperación a seguir, pues ya comienza a madurar su mente y con una detección temprana de su trastorno y su colaboración con las recomendaciones sanitarias en salud mental, pudo remitir sus síntomas casi en su totalidad y lleva una vida normal.

Quiero cerrar dedicando este relato a las víctimas del COVID19, y especialmente a las personas jóvenes trabajadoras que sufren algún trastorno mental, animándolas a seguir adelante. Para ellos va este pequeño relato literario.

Conciliación

SUFRIDOR

Jacinto era un joven trabajador de unos veintitantos años, era muy ambicioso, y como su aspecto juvenil no le ayudaba a conseguir sus metas, elucubró la idea de dejarse barba para parecer más mayor. Sin embargo, era barbilampiño, por lo que le resultaba imposible tener la barba poblada y prominente que tanto deseaba, por esta razón, tan pronto como cobró su primer salario, se acercó a un comercio especializado y adquirió una barba postiza con algunas canas; de esta manera parecería el trabajador más enérgico y eficiente de toda la oficina y pronto le promocionarían a puestos de mayor relevancia.

Jacinto vivía en un país dentro de otro país. Dicho territorio se situaba en una latitud sur con respecto a la capital del país, aun así, el clima era lluvioso en casi todas sus estaciones y tras el verano los prados reverdecían rápidamente proporcionando pastos cuantiosos para los animales. Jacinto siempre había tenido la idea de mantener su país unido, para él, la separación de algunos territorios beligerantes con el poder central suponía un acto de humillación y no concebía que se propusiera y llevara a cabo un cambio en la constitución del país que permitiera la realización de un referéndum de autodeterminación y la segregación de los territorios. Sus argumentos se basaban en datos históricos de la antigüedad de la nación, así como en el principio de solidaridad que entre todas las regiones de aquella nación debía de existir.

A los pocos meses de cobrar su primer salario, Jacinto comenzó a sentirse mal, estaba fatigado, el balance energético de los últimos meses era negativo, ya que había consumido mucha energía en la oficina. Los primeros síntomas fueron problemas digestivos, mareos

y jaquecas, así que decidió ir al médico para que le curaran. Sin embargo, la fatiga y los síntomas fueron incrementándose llegando a tener delirios relacionados con su obsesión. Ésta llegó tan lejos que un buen día empezó a hablar solo creyendo que mantenía conversaciones con antiguos reyes que habían reinado en el país y, mediante la conversación con estos, iban resolviendo los problemas que se cernían sobre la cúpula en la que vivía. Otro buen día, veía cómo se transformaban las farolas en soldados y se acercaba a ellas abrazándolas y repartiendo besos por doquier, la gente por la calle no se lo creía y pensaban que deliraba el pobre Jacinto. Entonces el médico le gritó y le dijo: «¡Jacinto, estas delirando!, al psiquiatra has de ir».

Estando ya en una fase de máxima exaltación, pensaba que los animales le hablaban y que eran sus votantes más fervientes y que, con su apoyo, lograría reprimir la sublevación en potencia de aquellos territorios. Tras todos estos hechos ocurridos, un día, circulaba por la carretera de su ciudad en monociclo eléctrico, se cayó al suelo al quedarse sin batería y se golpeó la cabeza contra el suelo de asfalto. Todas aquellas ideas obsesivas salieron de su cabeza como el calor contenido en el hogar, en un día de frío, al abrir las ventanas por la mañana para ventilar la estancia.

La mentira del loco se llama delirio y la sube hasta la estratosfera para que la nadie la alcance.

La maleabilidad de la línea

RAÚL PORTERO LOZANO

Pensando en que nuestra vida puede ser una línea fina, ¿es posible moldearla hasta volverla incluso del revés? Si el no, el hasta aquí, el esto no vale se instaura en el día a día de tu trabajo es muy fácil que eso ya te haya ocurrido.

En todos nuestros procesos sociales y, por supuesto, en el trabajo, modificamos nuestras conductas hasta el punto de dudar de nuestra capacidad crítica. Ante esto, la mayoría acaba resignándose a vivir por el camino que les han trazado y desisten de vivir un trabajo que verdaderamente les apasione y motive. Su pensamiento considera, que así debe hacerlo, pues, se ha cansado de dar todo a fondo perdido.

En este supuesto, pongamos que debería de haber tantas líneas como personas en el mundo, pero claro, somos muchos y cada uno con deseos diferentes, con caminos distintos. Por lo que mejor no. Lo ideal es trazar líneas iguales para todos para que nadie se salga de ellas.

En muchas de esas líneas estándar la creatividad se anula, porque lo diferente, lo raro o lo arriesgado es demasiado complejo como para detenerse en ello. En los tiempos en los que estamos, estamos como para perder el tiempo.

Eso ocurre, ha ocurrido y ocurrirá porque el mundo, pese a esfuerzos, sigue siendo una estructura hermética en la que todo debe de tener una explicación y en la que la genialidad ya está inventada y tiene nombre de autor. Y si no, se le adjudica uno de oficio.

Cabe pensar, por tanto, en cuántas líneas estarán destrozadas en los desguaces de la memoria porque sus ideas iban más allá de lo

común, porque simplemente no las entendían o porque sus ideas daban mucho que hacer.

Así lo hablamos Ana, David y Andrea, tres compañeros de carrera cuya línea de vida soñada estaba destruida y eso que muchos habían llegado donde habían querido estar trabajando siempre. Pero su línea estaba rota, como una cuerda de guitarra a punto de partirse. En un lugar oscuro, sin salida, esperando una inspiración que no llega, ni llegará, porque en realidad lo que eran sus líneas, e igual también la de quien escribe, ya se han borrado.

Caminando por la vida

LA MARY

Yo trabajaba en una asociación limitada, en unos grandes almacenes y tiendas de España y Europa. Mi vida era medio normal, empecé a trabajar con 17 años aproximadamente.

Todos los días venía un autobús de la misma compañía a recogernos a Madrid, pues el trabajo era fuera. Trabajábamos de sol a sol. Al principio, iba muy contenta.

En invierno hacía mucho frío, y en verano, mucho calor. Los pasillos eran largos, llenos ropas y palés, el suelo era de aluminio. La verdad, es que daba miedo. Mis padres y amigos eran amigos de José, de RRHH y fueron quienes me consiguieron el trabajo como reponedora de ropa y palés.

Ahí hacíamos de todo: limpiaba, reponía, abría pales, mandaba al almacén mercancía, mandaba ropa a los camiones... Me pasó de todo. Jajaja. Conocí gente que se convirtió en mis amigos. Con mi primer sueldo fui al concierto de Mónica Naranjo, el mejor concierto de mi vida. Yendo al autobús, casi me atropella un compañero con su coche.

También conocí a una muchacha más mayor. Vestía como un hombre, pero no tenía la misma orientación sexual que yo, aunque todos creían que sí, y así me lo hicieron saber, con malas formas. Por esto, o al menos eso creía, ellos no querían comer conmigo. Siempre ocupaban todos los sitios del comedor, de esta manera, a mi compañera y a mí, nos tocaba, siempre comer «solas». Me sentía despreciada, sola. En fin, sentía que me hacían el vacío, creía que me odiaban por ser Vallecana, por mi orientación sexual y, además, no tenía primo (ahí estabas si eras familia, hermano, primo de...).

Aunque eran currantes y con dinero, me hicieron sentir de aquella manera. Claro que el dinero importa, si no, no tendríamos dinero para asearnos, para la medicación, un techo, para alimentarnos, entre otros, pero, hay otras cosas que no tienen precio, como el sol, las nubes, el aire, la playa, el futuro, la amistad, la vida vivida, el amor, la comunicación, la salud mental... En esta vida hay que currar para todo, hay que currarse los sentimientos, la amistad, lo que verdaderamente nos importa, las pequeñas cosas.

En la vida hay que hacer dos trabajos, el físico y mental, pero ambos te hacen sudar y lleva tiempo conseguirlo o, incluso, asumir que por más que trabajemos no lo lograremos, por ello debemos luchar contra la adversidad.

¡Ánimo, a seguir currando! ¡Jiji!

La salud mental en el trabajo

ANITA D.

Creo que el trabajo es la principal fuente de estrés entre la comunidad en general. Si no tienes tiempo para dormir lo suficiente o hacer lo que te gusta, o incluso tomarte un año sabático, puedes acabar con cualquier enfermedad mental, entre ellas la esquizofrenia, por no hablar de enfermedades físicas o sensoriales derivadas de este: miopía, tensión ocular alta, sordera, o cualquier tipo de rotura o descalabro.

También los estudios pueden causar mucho estrés y enfermedades mentales, si no tienes tiempo para respirar, o se te acumulan los problemas personales y demás que no puedes o no sabes resolver. Según mi experiencia, el no tener un trabajo también puede ser fuente de estrés, discusiones, angustia, depresión, etc.

Recuerdo que cuando era pequeña y estudiaba EGB en Móstoles, a mi padre se le cayó el pelo de la coronilla y las entradas por el estrés, de las caravanas automovilísticas, los madrugones y las facturas por pagar. Mi madre por entonces se dedicaba a las tareas domésticas y a algún pequeño trabajo que le salía.

Siempre discutían por eso. Mis padres estaban siempre de mal humor, hasta que mi padre retomó la afición de montar en bici en un equipo para aficionados que ha seguido manteniendo.

A mí me apuntaban a clases extraescolares como guitarra, dibujo, mecanografía, pero no duraba mucho y bastante tenía con centrarme en los estudios, ser delegada de clase y jugar con mis amigas. Tengo que admitir que ya en esa época pensaba en el suicidio, ya que mis

abuelos me presionaban para sacar buenas notas, hacer una carrera, casarme, tener hijos y demás.

Mis padres apenas tenían tiempo para jugar conmigo, pero yo siempre tenía alguna vecina con quien sustituir al hermano/a que siempre quise tener.

Mi madre no me dejaba ayudar en la cocina, de hecho se incendió dos veces.

Supongo que soy de la época en que en casa el padre era el poli malo, aunque gracias a la jubilación estamos recuperando el tiempo perdido: a hablar y hacer cosas juntos, aunque solo sea pasear por Madrid pese a los «celos» de mi madre y de algunos más, ahora que vivo lejos de ellos, necesito más su compañía, aunque a veces sé que les «estorbo», ya que soy bastante dependiente, ya que mi madre ha encontrado en un centro de mayores su refugio y el lugar donde hacer actividades gratuitas.

Por cierto, ser ama de casa es una profesión no remunerada y mal agradecida que también quiere reivindicar. Muchas veces las madres son el pilar de la familia, otras es el padre porque trae más dinero a casa. ¡Así de machista y materialistas somos!

También quiero añadir que el tabaquismo y el alcoholismo pueden ser derivados del hecho tanto del estrés del trabajo como del hecho de no encontrarlo.

Lo que te queda por trabajar

SANTIAGO OLIVA SÁNCHEZ

La princesa salmón cruzó el río, se metió entre los pies del niño y dijo: «Ayúdame a llegar a la poza donde nací, el camino ha sido arduo y ya no tengo fuerzas».

El niño la cogió y, al sacarla del río, una lluvia de escamas y gelatina bañó sus brazos. Sintiéndose elegido, logró salvar el desnivel por la orilla y dejó a la princesa salmón en su lugar de nacimiento: «lamento que tu descendencia se haya perdido por el camino, tal vez un hombre lo hubiese hecho mejor». «No te preocupes», le contestó ella, porque sabía que el niño acababa de sufrir una gran pérdida: su hermano mayor acababa de morir.

Y continuó: «No podemos hacer nada por mi familia, pero yo sí podré ayudar a la tuya. Cuando llegues a tu casa le dirás a tus padres que nunca te verán morir».

Mi madre me despertó de este sueño porque temía que llegase tarde al trabajo. A toda prisa llegué a mi empresa media hora más tarde y fichando con la hora exacta pude reincorporarme mientras me ajustaba el uniforme. La compañera a la que tenía que relevar ya había abandonado su puesto dejando un olor a jazmín como perfume de mujer.

Aluciné un poco y creí notar la humedad de un río.

Reflexiones en Policlínica

ODONTOLOGÍA CLÍNICA. POLICLÍNICA U. EUROPEA DE MADRID

Hola, me llamo Arianna. Soy una estudiante italiana de cuarto curso de Odontología, en la Universidad Europea de Madrid. Hoy ha sido un día especial porque al fin hice mi primera obturación. Al entrar en el gabinete, como siempre, la profesora nos reunió para valorar los pacientes que teníamos agendados, debatir los tratamientos y asignarlos. Deseaba que mi último paciente del turno de mañana no faltara a la cita, como muchas veces pasa, y poner en práctica lo que nos han enseñado teóricamente y ensayado en preclínico. Por suerte se presentó a su hora. Empezamos con el ritual que tantas veces había visto: ambas revisamos la historia clínica, el papeleo habitual (presupuesto, consentimiento...), y ordenamos el material requerido. Mientras acomodaba al paciente en el sillón, intentaba disimular mi nerviosismo ante él, hablándole tal y como nos enseñaron: con naturalidad y serenidad, o al menos, eso es lo que intenté. De repente, me agobiaba la mascarilla, mis manos estaban frías (menos mal que llevamos guantes, no me gustaría que el paciente lo notara), repasaba mentalmente el tipo de anestésico, cómo angular la aguja, etc., cuando entonces llegó el temido y a la vez ansiado momento: la profesora se puso detrás del paciente y con su mirada me indicó que empezara. Tragué saliva y cogí la jeringa, al hacerlo notaba que me temblaba un poco la mano, pero la doctora, con delicadeza, me la sujetó mientras comentaba algunos trucos para minimizar las molestias al paciente y lograr el efecto deseado. Incluso bromeó con él. Aspiré, inyecté el anestésico muy lentamente, retiré la jeringa, y tras introducir la aguja en su capuchón, incorporé al paciente para que se enjuagara. Tras hacerlo, se giró hacia mí, y comentó que apenas

lo había notado. Entonces respiré y me sentí segura y tranquila. Todo iba a salir como lo habíamos ensayado numerosas veces, no estaba sola, la buena disposición del paciente, la presencia y ayuda de la profesora, quien supervisaba cada fase del tratamiento, facilitaron el trabajo. Terminé la obturación que, por cierto, me quedó muy bien. Eso me dijo ella, aunque sinceramente creo que lo hizo para darme seguridad y confianza. Después rellené la historia clínica y acompañé al paciente a recepción mientras mi compañero recogía y limpiaba el gabinete, ayudado por la doctora.

Yo estaba eufórica, me hubiera gustado transmitirle mis emociones, pero bastó una mirada y algunas palabras. Ella seguía ocupada, esa mañana supervisó al menos doce pacientes, cada uno con sus circunstancias. La verdad es que no sé cómo se acuerda de todo. Cada profesor se encarga de una clínica, compuesta por cuatro sillones como mínimo y nueve como máximo, donde trabajamos dos alumnos (uno de cuarto y otro de quinto curso) por cada sillón. Cada docente ejerce de profesor, dentista, administrador, gestor, mediador, psicólogo... Mientras terminaba de recoger, pensaba en todo ello. Me di cuenta de la importancia del trabajo en equipo. Entendí mejor a mi profesora. Se responsabiliza de las necesidades de cada paciente, de las nuestras, y eso que procedemos de más de 20 países con religiones, costumbres y lenguas diferentes. Pero no sólo los alumnos, a veces los pacientes tampoco entienden ni hablan bien español, pero con tanta variedad cultural, siempre encontramos algún compañero que sirve de intérprete. A todo lo anterior habría que añadir el trato de ciertas personas cuya educación y respeto a los profesionales es, sin duda, mejorable. Menos mal que son escasas.

Después de embolsar y llevarlo todo a esterilización, me dirijo al vestuario. Me cambio. Ya vestida «de calle», en la recepción, me encuentro con la doctora, aún sin cambiarse de ropa. Me acerco para transmitirle mi satisfacción y agradecimiento. Su mirada se ilumina y se nota que sonríe bajo la mascarilla. Le pregunto si le falta mucho, y me contesta que sólo la parte burocrática: poner las notas de cada

uno de nuestros procedimientos y revisar algún trabajo de fin de grado.

Me despidió de ella y, según voy caminando al garaje, me sorprende a mí misma viéndome como docente. Te obliga a actualizarte y, pese a las obligaciones y responsabilidades, debe de ser muy gratificante enseñar lo que más te apasiona. Además, trabajar en equipo enriquece en todos los aspectos, tanto en el profesional como en el personal. Me cuesta entender que mi padre, que también es dentista, dejara su puesto en la universidad hace ya algunos años. Yo tenía, creo recordar, unos doce. Según me explicó, hay un gran desequilibrio entre las exigencias, obligaciones y deberes, y el reconocimiento, desarrollo y retribución. Así que decidió centrarse en la clínica. Además, le empezaba a repercutir en su salud, le diagnosticaron síndrome de *burnout*. Supongo que no siempre es fácil trabajar de cara al público, ni en un ambiente laboral desagradable. No todo es perfecto. Pero a diferencia de otros trabajos, los efectos negativos revierten de manera más contundente. Un mal profesor puede cambiar tu vida, al igual que un mal profesional sanitario. Por todo ello, pese a que una parte de él lo añora, abandonó su carrera docente e investigadora. Deduzco que fue una decisión difícil; sin embargo, anímicamente ha mejorado. Veo a algunos profesores amargados, indiferentes y resignados, como mi padre lo estaba hace tiempo. Supongo que no siempre fueron así. Es verdad que los profesionales sanitarios y docentes tienen que lidiar con la ansiedad de los pacientes, sus necesidades y perfiles, así como con un equipo que en algunos casos limita sus expectativas por una retribución económica seguramente insuficiente. Pero, por lo que escucho a algunos, y como yo lo sentiría, lo peor es la indiferencia, la falta de motivación y despersonalización de los objetivos individuales. En fin, no me voy a poner trascendental. Hoy voy a disfrutar del lado positivo. Espero que la ilusión, motivación y energía que tengo se transformen y no se pierdan. De momento, ¡voy a llamar a mis padres para decirles que hoy hice mi primera obturación!

Inercia

JF

Tenía cien corbatas, todas iguales.

Angustiosa resiliencia

MARACE

Desde mi locura y enfrentando la duda de la realidad percibida, bajo la atenta mirada de aquellos que se suponen iguales, me pregunto: ¿es mi percepción o realmente estoy acorralada por compañeros deseosos de trepar hacía una posición más elevada, ante el juicio de un tirano nombrado jefe por quizá otro tirano en una posición más destacada? En busca de su gesto aprobación, me doy cuenta de que se ofertan almas.

Despertaré en la mañana sabiendo lo que deparará el día, misma pesadilla, y me digo:

—No deseo volver a esa oficina. No quiero volver a ese trabajo. Ocultar lágrimas, desesperación y ansiedad. Buscar una mirada cómplice entre tanto «Sin corazón», un apoyo, una mano, un «Te entiendo», y me encuentro más trabajo, más quejas... Sin réplicas. Miedo, inseguridad, falta de confianza y más... Todo eso que genera aquel que repasa con lupa aquello por lo que recibes un sueldo. Se busca fallo. Volcaré sobre ti toda esa basura que llevo conmigo, un día, otro día y otro día. Vuelta a casa y no sé desprenderme de todo eso.

»Hoy no te has equivocado «Él no te molestará».

»¿Por qué me estoy apretando tan fuerte los brazos? ¿Rabia, incapacidad, frustración?

»Estoy a punto de cruzar el límite que separa la realidad, que me lleva hacía otra ficticia creada por mi mente aún peor. Ya he estado varias veces allí y no me gusta.

»¡Todo está bien!

»¡No! Ellos lo gestionan bien, yo no lo consigo, no tengo herramientas.

»Siento que voy a recaer.

»¡Todo está bien!

Repaso el trabajo, una, otra y otra vez, no quiero volver a lo mismo. Horas de más, el llegar al hogar y seguir con las tareas en mente, en la mañana volver a repasar.

—¡Todo está bien!

»¡Las llaves! He olvidado las llaves... y no puedo respirar, el corazón se acelera.

»¡No! ¡No!

»¡No sé qué me está pasando he de salir de aquí!

»Nadie te obliga a estar aquí, puedes marcharte.

»¡No puedo! Voy a fallar a todos si lo hago.

»¡No estoy bien!

»¿Por qué me miráis tan extrañados? ¿He hecho algo mal? Repaso mental de todas las tareas asignadas.

»¡Todo está bien!

»¡No! ¡No todo está bien, tú no estás bien!

Suena el teléfono:

—Ven a mi despacho.

Amazona, código postal 28039

AGUSTÍN GARCÍA AGUADO

Las ocho y media, ya salgo otra vez tarde, pero ni horas extra ni nada. El teléfono, qué horror, a estas alturas parece un apéndice más de mi cuerpo. Esta teleoperadora ha tenido bastante por hoy. Ahora, a tragarme once estaciones de metro con su correspondiente transbordo. Con suerte, si llego a casa antes de las nueve y media, me dará tiempo a poner una lavadora. Sergio podría echarme una mano, pero supongo que bastante tiene con los juegos de guerra de su maldita consola. La semana que viene cumplimos tres años de casados y sigue siendo ese desconocido con alopecia que pasea en calzoncillos por la casa. Bienvenida al mundo, Mata Hari de la Ventilla.

Lista de cuestiones pendientes:

Comprarme la bolsa más grande de gominolas, engullirlas de dos en dos, ver la tele cuando Master and Commander decida largarse al sobre (imposible pegar ojo con sus ronquidos), y sentirme otra vez como una niña. En la edad de la inocencia, lo sé bien, no existen contratos de cuarenta y cinco días y luego a esperar sentadita a que te llamen. Economía de mercado, supongo.

Más deseos por cumplir:

Encontrarme la casa como la patena. Abrir la puerta y, zas, recibir una sonrisa de complicidad, pero supongo que mi señor feudal estará pasando pantallas de juego como un mariscal de campo. Por cierto, la cena me tocará como siempre hacerla a mí. Esta noche bastará

con una bolsa de congelados y una lata de espárragos con mayonesa. Perfecta conciliación familiar, diría yo.

Me niego a seguir soñando. Me temo que los sueños no son gratis y, en cualquier caso, todavía me quedan dos estaciones de metro y mil lágrimas que enjugar con mi pañuelo de papel. Por cierto, el tipo que está sentado frente a mí no hace más que mirarme. ¿Será que todavía los hombres me ven atractiva? Tengo treinta y cinco y... Prefiero quedarme en *off*, cerrar los ojos y hacer el papelón de actriz de reparto sin mucho éxito de público. Todo por cumplir con el santísimo sacramento del matrimonio.

Por fin en casa. Hogar, bendito hogar. El bolso me pesa como si fuera hormigón colgando de mi hombro. No puedo más, me quito los zapatos en el ascensor, recorro el pasillo y giro la llave de una puerta blindada. Oscuridad, silencio, mucho silencio, y ese olor a tabaco que no desaparece ni con el mejor ambientador de lavanda. Me quito la chaqueta, digo «hola, ¿estás ahí?», pero que si quieres arroz... Nadie me responde. Mi maridito debe de estar con sus auriculares matando espías rusos y, ya de paso, cultivando una bronca familiar de manual. Me gustaría decirle un par de cosas, sentarme a hablar con una copa de vino, un buen Ribera, darle la mano y sentir su pulso, pero supongo que ese deseo es misión imposible. Como diría mi buena amiga Aurora: se me caen los palos del sombrero.

Entro en la cocina, territorio exclusivo de esta mujer menuda que no puede con su alma. Hay una freidora que me espera impaciente,;pues nada, a dorar croquetas a 180°. Después de la cena, me tocará planchar camisas y pantalones. A Sergio le gusta ir a la oficina como un pincel y, para mi desgracia, todavía no se ha inventado la esposa-ciborg.

Cenamos con sendas bandejas en nuestro exclusivo sillón de piel de bovino. En la tele, miro imágenes sin mucho entusiasmo, un programa donde un par de idiotas tratan de ser graciosos y hacen girar una ruleta donde los concursantes pueden ganar miles de euros si no son muy torpes en cultura general. Él mastica muy deprisa,

ríe como una hiena ante las gracias de esos humoristas de pacotilla y me dan ganas de tirarlo todo por la borda y esperar, quizá, a que un tritón macizo, preferiblemente nórdico, venga a rescatarme en un Lamborghini rojo, pero ya sé, soy una ilusa que vive del cuento, mujer que trabaja a doble turno para hacer frente a una hipoteca suelo. Si pudiera, me pondría el vestido de gala, ese conjunto beige tan mono que me hace más joven y delgada, bajaría a la calle, pararía un taxi, y me perdería en la noche de Madrid como una amazona con ganas de guerra. Pero no, mi voluntad de sierva con estudios medios me obliga a seguir pegada a la maldita bandeja del IKEA. Solo espero, después de recoger la cocina, planchar la ropa y arrojar por el patio de luces mi corazoncito, en fin, disponer de un minuto para mí sola. Quizá serviría con una ráfaga de luz, un destello que ilumine esta cara de perdedora de todos los juegos. Si duermo hoy seis horas, bienaventurada al mundo de los vivos.

Mañana, si tengo suerte, llegaré a cumplir con los objetivos marcados en la empresa para final de mes. Tres días antes y ya tengo todo el pescado vendido, olé y olé. Sería un detalle que me pasearan en andas por la empresa como una virgen de ermita por conseguir tales logros, pero ya sé, solo habrá unos buenos días de carrerilla cuando atraviere el mismo pasillo de siempre. Igual que un galeote condenado a remar en galeras.

En el trabajo solo hay una maceta con geranio y una silla de oficina con ergonomía homologada. No necesito más atrezo, ¿o sí?

Marcación automática. Ya estoy en pleno vuelo con mis auriculares y mi labia de cursillo de márquetin por correspondencia de cuarenta y cinco días. Es hora de vender el alma a cambio de una póliza de seguros con letra muy pequeña. Al otro lado de la línea siempre hay alguien que desea echarme a los perros, que si la lista Robinson, que qué horas son esas... A veces, me dan ganas de decir «tiene usted razón, pero hay que comer y pagar recibos, ya ve qué cosas». La vida no es fácil, ni siquiera para Sergio que lleva quince años trabajando su mundo de hombre sin ilusiones. Un chupatintas

con camisas bien planchadas. Menuda pareja hacemos los dos. Él presenta claros síntomas de congelación, parece un yeti de las nieves cuando se acerca a mí para hacer el amor y se queda dormido, y yo, bueno lo mío debe de ser un caso clínico digno de estudio en las mejores universidades. Mi enfermedad se llama rutina, y me regala todos los días una imagen de mujer poco entusiasta y dada a caer en la melancolía. Si hablara el espejo del baño...

Los sábados somos muy felices. Nos levantamos a las diez, desayunamos tostadas con mantequilla, preparamos café de cápsula italiana y, después, tenemos todo el día para no hacer nada, o para hacerlo todo. Mejor nos aislamos en nuestros palacios de invierno, ¿verdad, Sergio? Mejor así, te lo aseguro. Si no vienen niños a nuestras vidas, que ya no vendrán, supongo, tendremos todo el tiempo del mundo para coleccionar gestos de amargura y tirar para adelante como una pareja moderna. Ergo, engañarnos con resentimiento civilizado debe ser nuestro objetivo, querido, y si alguna vez nos salimos del guion, ya verás cómo estamos deseando regresar al punto de partida. Nos da miedo ser felices, ¿capito?

Asuntos para tratar un martes de febrero con síntomas de gripe:

Siento como una cellisca bajo la piel. Perfecta descripción de mi estado, pero no puedo llamar al curro para decir que mi cuerpo está caliente como una yesca de carbón en la hoguera. Me visto deprisa, no hay tiempo para inventar contratiempos. Sergio ya ha me dejado tareas pendientes sobre la mesa de la plancha, menudo es. Le he oído trastear por la casa antes de largarse al trabajo, y ni un adiós, cariño. Solo un portazo y una taza sucia de café en el fregadero. ¿Me pinto el morro? Bah, hoy no, mejor me voy a la oficina con mis ojeras y mi espantosa imagen de esfinge del Alto Nilo. Espero al menos que hoy mi voz no sea un soniquete de cristales rotos, porque ni hablar puedo. Por si no fuera suficiente suplicio me ha venido la regla a visitar, así que cóctel perfecto. Tendré que aprender a enterrar todos mis dolores, los físicos y aquellos que no pueden verse, aun estando

presentes, pero no es fácil engañarse. Otro día lamiendo el almanaque de este invierno que se me hace demasiado largo. Ojalá llegue mayo pronto, el buen tiempo me fortalece como un buen chute de calcio, pero de momento esta hada madrina del distrito 29 seguirá soñando entre estaciones de metro con un final feliz. Las perdices pueden ser de conserva, qué demonios.

Nota: apuntar en la agenda electrónica un recordatorio para no olvidarme de comprar detergente de lavadora y champú. La vida sigue.

Reflexión mental

IRAYA

Vivimos tiempos en los que la velocidad de las cosas prima sobre la humanidad, donde, gracias a la tecnología, hemos conseguido obtener resultados en muy poco tiempo, pero donde el ser humano no está adaptado para ir a la velocidad de la tecnología.

Piensa rápido, responde rápido, actúa rápido, cuanto mayor es la velocidad más carga de trabajo obtendrás, porque la labor de las empresas es sacar el máximo provecho de ti, y con esto no me refiero a los empresarios, ya que éstos son, en la mayor parte, también esclavos de sus propias empresas.

Desde la pandemia, mi salud mental ha cambiado, se resiente, no consigo identificar qué pasa, pero me siento cansada, me siento sin fuerzas, tanta velocidad me ha consumido la energía, ya no consigo dormir, porque claro, dormir está sobrevalorado, ¿cómo es posible que en la época de la alta velocidad sea aún necesario dormir? Y mucho menos descansar el cuerpo y la mente.

La mente, esa gran desconocida de la que todo el mundo habla, de la que todo el mundo opina, de la que todo el mundo tiene la llave de la felicidad, pero nadie es feliz. ¿Estás triste? Sé feliz. ¿Tienes ansiedad? Es que no tienes que dar tantas vueltas a las cosas, relájate, no te preocupes... Estos comentarios tan vacíos, estos consejos que, a pesar de tener buenas intenciones, me destruyen cada vez un poco más.

Yo no tengo ansiedad porque quiero, no estoy triste por antojo, las emociones son válidas y son necesarias porque en estos tiempos de terapia he aprendido que las emociones son necesarias para la supervivencia, pero siempre las hemos escondido debajo de la

alfombra. Se acabó de esconder las emociones, cada una de ellas te alerta de algo, por remedio, soluciona el problema dentro de tus posibilidades y controla la emoción para conseguir el bienestar.

La salud mental en el trabajo es importante porque influye en los rendimientos de las personas, en las relaciones entre compañeros y en el ambiente laboral. Quizá también, ya que trabajamos a tanta velocidad, deberíamos equiparar la vida laboral con la personal, ya que en el jardín de la vida todo es importante.

Me gustaría lanzar un mensaje de reflexión a la sociedad, ¿estamos haciéndolo bien cuando la ansiedad laboral está a la orden del día?, ¿te sientes bien en tu trabajo?, ¿qué es lo que te genera malestar?, ¿puedes cambiarlo?, ¿alguien puede cambiarlo?, ¿qué podemos hacer?

Ojalá tuviera respuesta a las preguntas planteadas, pero por desgracia aún no las he encontrado.

La empatía

RAFAELA CASTILLA RUBIO

Susana se encontraba en la oficina de Recursos Humanos de su empresa, nerviosa pero decidida. Llevaba semanas pensando en cómo abordar el tema con su gerente, don Antonio, para explicarle su situación y la necesidad de ciertos ajustes en su horario laboral debido a los problemas que últimamente estaba teniendo con su salud mental. Había estado lidiando con ansiedad y depresión, condiciones que afectaban su desempeño y bienestar general. Sin embargo, con el apoyo adecuado, estaba segura de que podría seguir siendo una empleada valiosa y productiva.

Había llegado la hora. Susana se armó de valor para enfrentar la reunión programada con don Antonio. Sabía que su jefe era comprensivo y siempre había mostrado interés en el bienestar de sus empleados, pero, aun así, sentía una ligera aprensión al tener que hablar de su condición personal y los cambios necesarios para poder trabajar de manera efectiva.

La sala de reuniones estaba tranquila y bien iluminada. don Antonio se encontraba revisando unos documentos cuando Susana entró. Él levantó la vista y le sonrió, señalando una silla para que se sentara.

—Buenas tardes, don Antonio. Quería hablar con usted de unos cambios que necesito debido a mi situación de salud que ya conoce...

Don Antonio se echó hacia delante sobre su silla, mostrando el máximo interés en aquel asunto.

—Claro, Susana—le dijo con la amabilidad que le caracterizaba—. Entiendo que tu salud es una prioridad. ¿Podrías explicarme un poco más sobre cómo te afecta y qué cambios necesitas?

—La verdad es que llevo tiempo lidiando con problemas de ansiedad y depresión, y algunos días me resulta difícil concentrarme o mantenerme productiva... Necesito tiempo para mis sesiones de terapia fuera del trabajo y, en la oficina, algunos momentos de descanso durante el día para manejar mi ansiedad.

—Entiendo que debe de ser difícil y aquí te valoramos mucho. Llevas ya bastantes años con nosotros, por lo que dime... ¿cómo podemos ajustar tu horario para que puedas manejar mejor tus necesidades médicas?

De repente, Susana se sintió más ligera. Estaba sorprendida de la predisposición de su jefe, pues, aunque sabía que él era comprensivo, no esperaba una reacción tan positiva.

—Verdaderamente aprecio su comprensión, don Antonio —le dijo al cabo de unos segundos—. Me gustaría proponer un horario flexible que me permita trabajar desde casa algunos días. También necesitaría tiempos específicos para mis sesiones de terapia durante el día y pausas adicionales para practicar técnicas de relajación. Por mi parte, prometo que haré todo lo posible para que afecte a mi productividad lo menos posible y, por supuesto, me adaptaré en la medida de lo posible a lo que necesitéis... Mi intención final es ausentarme del trabajo lo mínimo, además de que venir a la oficina y sentirme útil realmente me ayuda en mi día a día.

—Eso suena razonable. Vamos a asegurarnos de que tengas el apoyo necesario para seguir siendo productiva y cuidar de tu salud. ¿Hay algo más que podamos hacer para facilitarte las cosas?

Susana dudó unos segundos si seguir argumentando sus necesidades o no. Entendía que era necesario comunicarlo, pero tampoco quería abusar.

—Sí, además de las pausas para relajación —le explicó finalmente—, podría ser útil tener acceso a un espacio tranquilo en la oficina donde pueda ir cuando me sienta abrumada. También, tener disponible algunos recursos como programas de bienestar o asesoramiento psicológico sería muy beneficioso, incluso para el resto de compañeros también.

—De acuerdo, Susana.

—¿Sí? —preguntó entusiasmada.

—Sí —contestó su jefe con otra sonrisa—. Vamos a hacer los arreglos necesarios. También me aseguraré de informar a tu equipo sobre la importancia de mantener un ambiente de trabajo comprensivo y solidario. ¿Te parece bien?

—Sí, gracias de corazón, don Antonio. Aprecio mucho su ayuda. Espero que estos ajustes no solo mejoren mi bienestar, sino que también me permitan seguir contribuyendo eficazmente al equipo.

—Estamos aquí para ayudarte, Susana. Tu salud es lo primero.

—Gracias de nuevo...

—Mantengámonos en contacto para asegurarnos de que estas medidas estén funcionando bien para ti. ¿Te gustaría tener reuniones periódicas para revisar cómo te estás sintiendo y si necesitas algún otro ajuste?

—Eso sería genial, don Antonio. Estoy segura de que con estos cambios podré manejar mejor esta situación que estoy atravesando y seguir siendo productiva en el trabajo.

Susana salió de la oficina sintiéndose más ligera. No solo había encontrado la comprensión que esperaba, sino una disposición proactiva a realizar los cambios necesarios para su bienestar. La sorpresa positiva le dio un nuevo impulso de motivación y gratitud, confirmando que había tomado la decisión correcta al hablar abiertamente sobre su situación.

Mi historia de vida

FUNDACIÓN CEDEL

Yo nací en un pueblo leonés llamado Calaveras de Arriba, y mis padres eran agricultores y ganaderos.

Estudí hasta cuarto de la ESO y después me metí a agricultor y ganadero, donde había que trabajar mucho. Durante el invierno se sembraba el cereal para las abejas, y en el verano había que regar hierba y empacarlo. Una vez empacadas, las pacas quedaban extendidas por la finca y yo iba por la noche a agruparlas en montones de diez o doce para el día siguiente. Con el remolque las recogía y las almacenaba en el pajar.

Un día hice 400 y después de cenar, me fui a atroparlas. Acabé a las 2 de la madrugada y cansado cogí el coche para ir a casa. Con el cansancio me dormí, y el coche se salió de la carretera a la cuneta, yo salí despedido y me golpeé la cabeza contra el suelo. Tuvo que venir un helicóptero que me trasladó de urgencia al hospital, donde los médicos me dieron días de vida. Estuve 2 meses y 18 días en coma. Tras una importante operación en el cerebro, desperté del coma, pero mi memoria fallaba, no sabía quién era ni lo que había pasado.

Tras un tiempo de recuperación en el hospital, ingresé en el centro de referencia estatal de San Andrés del Rabanet para minusválidos, donde pasé 4 años y medio. Allí, gracias a la rehabilitación realizada tanto a nivel físico como mental, me fui recuperando. Durante ese tiempo, me compré un piso situado enfrente del centro, donde iba cada noche a dormir.

Tras la muerte de mis padres, vendí el piso y me fui a vivir a Alcobendas, a casa de mis tías. Allí buscamos un nuevo centro donde

pudiera continuar con mis actividades y encontré la Fundación Cedel, donde resido actualmente.

Echando la vista atrás, me doy cuenta de que no debí coger el coche estando tan cansado, quizá así podría haber evitado el accidente en el que casi pierdo la vida. Con este relato pretendo recalcar la importancia de saber parar a tiempo y descansar lo necesario, ya que trabajar estando cansado puede tener graves consecuencias.

Donde me lleve la marea

MIGUEL ÁNGEL PÉREZ RODRÍGUEZ

Solo, vacío, desincentivado... son palabras que me acompañan en mi día a día, sin apenas dar respuesta a un largo patrocinio de ideas. Estar presente en mi trabajo, es sin duda, un sinsentido de fragmentos ratificados por el tiempo. Pienso por un momento cuando empezó todo, hace veinte años: yo era un estudiante forzoso (de los que apenas acarician el alma con los zapatos), sumido en las tinieblas de la algarabía capital, sin proletariado que se le resista, con la cabeza bien alta... Pero ahora, mírenme, soy un señor ya jubilado el cual no obtiene beneficio para su pleito.

Pensar en el trabajo como una manera de subsistir me ha convertido en lo más inaudito de la sociedad. El lenguaje importa, y mucho; son las ganas de afrontar pensamientos e ideas programando una serie de requisitos lo que me ha llevado a esclarecer notas de color sensorial humildes.

Qué más quisiera yo que mi timidez se haya retroalimentado de un presagio paisajístico expandido en sumas millonarias de dinteles.

Sí, aquí me contradigo: los que apostaron por un futuro mejor, los que ríen mis atrocidades laborales, los que dejan ser y a su vez existen. Aquí estoy, hecho trizas e invadido por la angustia de lo ecuánime y lo virtuoso.

Quizás no soy el hombre que se ha encontrado alguna vez con el doble paradigma de la injusticia, pero sé que puedo ser mejor persona en compañía de lo imperativo. Mis emociones lo dicen todo. Trabajar unido a unas reglas colaterales es sinónimo de simplicidad; espero que mi sexto sentido me ayude a buscar la disciplina que acaba siendo encontrada, de eso se trata.

Escuchar con antelación la palabra mágica puede ser verificado con un código de despotismo ilustrado nocivo. No sólo por parte del trabajador sino también por la ausencia de estrategias marcadas en relatos breves de pura inercia. Soy capaz y sé que puedo, mi pensamiento es de alguna manera imponente al resto de seres humanos.

Trabajar en equipo y no sentirse agobiado es, al margen de todo, un requisito imprescindible que retiene muchos coloquios abiertos. Por eso, reniego de lo impoluto ante el equilibrio de la vida y la muerte en la clase promiscua de mi corazón.

Vientos de gloria

MARÍA DE CARMEN ABELLÁN MARTÍNEZ

¿Qué es la salud mental en el trabajo? En cualquier ámbito de trabajo puede ser un estigma para los ignorantes; para algunos estamos poseídos por demonios, o somos el demonio; aunque ellos, o ellas, hayan estudiado una carrera, ya sea una auxiliar de enfermería, como pases un bajón depresivo, o brote psicótico, ya estas loca, loco o débil mental. ¡No somos un estigma de Dios!, ¡somos seres humanos con capacidades de sentir dolor o tristeza, alegría, sentimientos y emociones! Más sensibles sí, pero resilientes, con una capacidad tremenda para recuperarnos de las caídas, que entristecen nuestras máscaras faciales con las comisuras de los labios de la careta decayente de descenso. Nuestros ojos entristecidos parecen opacos, no brillan por la toxicidad de esta danza macabra que es la pesadilla que interpreta esta fatídica farsa en el escenario de un mundo, pero no concedamos que al tañido del reloj de péndulo, la pista del contexto trágico, se inunde de la sangre derramada, por la llorera roja, escarlatina carmesí, que con paz abramos el muro irreal de la matriz; donde la verdadera realidad es realizarse, resucitar desde la esclavitud mortal del sistema sangriento o genocida, asesino.

Nosotros poseemos el don de crear nuestro paraíso al despertar de esta pestilente mugre, que encadenaba nuestras mentes, y los criminales de neuronas intentaban desintegrar con la obsesión hipócrita, que se hacía repetitiva (esquizofrenia) ¡fu, fu, fu! Este o esta loca, ¡cuidado, es un psicópata, se le va una pinza y te clavará un bisturí, o cualquier herramienta! Los estigmatizadores, obsesionados con los que somos diferentes, con otra forma de ver la efectividad material; ellos, que nos perciben insidiosos con ojos de escrutinio

de buitres, son a los que no se les mueve las células grises; su afán por juzgarnos les lleva a la inquisición de una caza de brujas, que si por ellos fuera, dentro de su mediocre interpretación, les llevaría a quemarnos en hogueras.

No somos carnada para carroñeros, incapaces e inexistentes. ¡Somos capaces de crear nuestro sueño! En el sosiego, más allá, en un cielo, escapando de la escrutable matriz, agonizante, sin recargarse de nuestras psiques, que descompondrán el tabique, destruyéndolo a pedazos, para que como almas auténticas atravesaremos los desbloqueados, como mentalidades aladas, aleteando los vientos de gloria.

Por lo tanto, no somos psicópatas sin habilidades, para ejercer dedicándonos a nuestros empleos.

Reflexiono, tengo sentimientos, y empatizo. ¡no a la hipocresía! De tratarnos con desigualdad. Igualitariamente estos que se ríen de nosotros me hipersensibiliza...tenemos también voz y voto. Desde esta mi tumba, mi prisión mental, en la que me quieren encerrar, para que, en el espacio oscuro y vacío, no se puedan oír mis gritos. ¡Oh, monstruosa abominación! ¡que no dejaré que me ensombrezca mi luz! ¡quiero volar, glorificando el viento que levanto cuando me elevo batiendo mis aleros! Arranco un huracán desde las umbrías sepulturas, con la que no lograrán opaquizar mi transparencia.

Opus hominis

Traición a la bella dama

ROCÍO EXPÓSITO PÉREZ

Desde hace años llevo malviviendo una persecución aleatoria de idas y venidas. ¿Cuándo llegará la calma? ¿Cuándo será recibida? Los constituyentes protegidos son por un estado de ley el cerebro a altos cargos gubernamentales, así donde sigues en los medios de comunicación ¿porque ellos están delegando y dispuestos de mutuo acuerdo? Nadie depara en nada y ella sigue estando abatida ante una persecución innata. ¿Por qué este secreto de estado? ¿Por qué sale mencionado? Se detuvo aun sin saber lo que manifestara, espera que se otorgue la recuperación y verídicamente la puta salvación sólo desea que el hombre al que ama hable para todo tipo de declaraciones, si no quedará decepcionada por un hombre que es excepcional. Me encantaría saber si luchará ante estos devastadores deudores del puto dinero tanto unos como otros. Eso es un motivo por el que muchas familias quedan sin auxilio en su vida laboral. Sólo espero que se acrediten buenos cargos para el país y la persona que gobierne y habla por la bella dama y sea lo más feliz posible con este hombretón que vio pasar por su lado y la enamoró hasta tal punto que si no está con él harán victoria estos putos bastardos en el país que ella anhela que luchará lo antes posible por ella. Es un sueño, pero no de buen agrado, lo único que quiere es que venga y le conozca y haga su vida como cualquier ciudadano. ¿Muerte o vida? Desquiciada cada día.

Del precipicio al vacío

NEREA FRANCISCO JIMÉNEZ

No me gusta echar la vista atrás y pensar en ello.

Duele demasiado.

Recuerdo a mis compañeras y aun cuando no podía soportarlas entonces, ahora, si las recuerdo, lo hago con cariño.

Ahora no estoy bien. ¿Qué podría contarles si volviera a verlas? Me moriría de la vergüenza.

Porque es así. Es algo que me da profunda vergüenza.

Si les hablara de que no he vuelto a trabajar en nada desde entonces y que he podido permitírmelo durante todos estos años, probablemente envidiarían mi «suerte», como casi todo el mundo. Que no comprenden cómo es que me cuesta tanto disfrutar de lo que tengo, cuando todos desearían estar en mi lugar.

Muchas veces escucho las vidas de los que me rodean, muchos llenos de lesiones, otros llenos de dolores más comprensibles o quizá más visibles. Pérdidas de parientes, operaciones por aquí, bajas recurrentes por allá, todos trabajando. Y luego yo. ¿Que qué me pasa? Recuerdo lo que significaba para mí ir a trabajar y se me siguen poniendo los pelos de punta.

Noches en vela, llenas de ansiedad. Terrores nocturnos. No oír el despertador. Mi madre gritándome. Discusión tras discusión. Lágrima tras lágrima. Algunas compañeras que me defendían, cuando todos veían que me hacían *mobbing*, aunque aún me cueste creerlo. Yo solo sentía que lo hacía todo mal.

Una vez, entré en el despacho de mi jefa para pedirle que por favor me echara, porque no podía hacerlo mejor. Era demasiada presión. De verdad que me esforzaba todo lo que podía y más. Por encima de mis capacidades por encima de mi salud mental.

Y un día, de pronto, todo se me vino abajo.

Decidí que ya no podía soportarlo más y que quizá podía hacer que todo se calmara así para mí, de golpe.

Recuerdo la sangre, el dolor, las sensaciones. Recuerdo gritar a mi madre culpándola de todo.

Qué culpa tendría ella de que yo tuviera que trabajar, como todo el mundo. Porque parece que es un privilegio tener trabajo, aunque sea humillante, un honor ser capaz de aguantar, aunque tu cuerpo no pueda, aunque tu alma te grite de todas las formas posibles que no puedes más. Hay que ser muy valiente para poder vivir, para sobrevivir ante tanta competencia.

Yo nunca lo fui. Y aun hoy me siento un trasto inútil. Una incompetente, un cero a la izquierda. Alguien con el morro de ser alguien a quien le pagan por no hacer nada. En un mundo donde tienes que ser el mejor en todo. En cualquier cosa que hagas. Veo el talento y el esfuerzo de los demás y me siento inferior. Siempre demasiado mayor, sin experiencia, sin recursos, sin bagaje... Como si nunca fuese el lugar ni la hora. Para los demás, excusas.

He tenido que callarme muchas veces. He tenido que soportar escuchar cómo para muchos solo soy como un parásito que hace que la sociedad no avance. Como tantos otros.

Siempre preguntándome: ¿por qué a mí? ¿Qué me hace especial o diferente? ¿Por qué yo soy la que tiene tanta «suerte»? De vivir angustiada, de sentirme atrapada. De que me acojone literalmente solo pensarlo, solo recordarlo. Es imposible para mí hacer sentir a los demás una pequeña parte de lo que siento.

Es miedo.

Un miedo paralizante que me mantiene en jaque, incapacitándome para vivir una vida normal, sin que piense en quitarme de en medio continuamente. Y aliviar el dolor que me supone no ser como los demás y tener tanta suerte. Cuando trabajar reaviva todos los traumas de antes y no hacerlo supone en esta sociedad un estigma aún más grande.

Nueva oportunidad para brillar

ALICIA PERDIGONES BORDERÍAS

Se sujetaba fuertemente a los agarres de la máquina, que frenaba bruscamente su movimiento como respuesta a la activación del botón de alarma del propio aparato. El calor se incrementaba repentinamente en el interior de su cabeza y su corazón se aceleraba vertiginosamente al compás de una canción pop que escuchaba a todo volumen por sus auriculares. Laura sabía que duraría poco esa sensación, pero no se atrevía a soltarse hasta que todo hubiera frenado en su interior. La música sonaba alegremente en sus oídos y a su alrededor todo parecía continuar de la misma manera que hacía unos segundos, nada en el gimnasio parecía haber cambiado. El puñado de adolescentes seguía subiendo y bajando las mancuernas más pesadas alentándose unos a otros. Eva, la vecina del quinto, continuaba su caminata en la otra cinta con sus mallas ajustadas y su top colorido, y Javier, el del décimo B, persistía provocando los mismos ruidosos golpes al dejar caer las pesas desde lo alto de la polea. Nadie parecía haberse dado cuenta, estaba a salvo de las miradas incómodas y preguntas innecesarias.

Sin embargo, se sentía muy cansada, estaba siendo una semana complicada en el trabajo y sólo pensar en la posibilidad de dar un traspiés y caer de bruces sobre la cinta ante la atenta mirada de los compañeros de gimnasio, era algo que no le apetecía. Así que lo pensó mejor, bajó de la máquina y se acercó a beber un sorbo de agua recobrando el aliento. Recogió sus cosas y salió al frío, respiró profundo y caminó hasta su portal. Rebuscó en el interior del bolsillo de su anorak, pero no encontró más que un pañuelo usado y un chicle de menta.

«¡Maldición!», pensó para sus adentros. Se había vuelto a olvidar las llaves de casa sobre la mesa del salón y todavía no habría nadie en su interior para abrirla. Pulsó sobre el telefonillo, pero ni sus hijos ni su marido habían llegado todavía. Su mejor opción era pasar por conserjería para pedir las llaves de repuesto, pero al llegar el conserje no estaba en su puesto. «¿La ley de Murphy?», se dijo. La frustración iba creciendo en su interior, mientras miraba a su alrededor buscando a quien le pudiera dar su ansiada llave del armario donde las guardaban. Tras cinco minutos de espera, pudo recuperarlas.

Una vez en casa, se tumbó en el sofá y cerró los ojos. La música resonaba suavemente en el piso, raramente vacío; una música que invitaba a no pensar en nada, a relajarse y dejarse llevar.

«¡Mierda!», había olvidado pasar por el supermercado. «¡Joder!», también había olvidado la tutoría con la profesora de Clara. Para lo segundo ya no había solución, tendría que llamar al día siguiente para disculparse.

Negando con la cabeza, comprobó la poca comida que había en el refrigerador. Miró el reloj de pared y pensó que todavía estaba a tiempo de bajar al súper a por la cena. Se cambió rápidamente la ropa y bajó a la compra. Unas croquetas congeladas, unos filetes empanados y una lechuga, algo rápido que no le llevara mucho tiempo.

Colocó la compra sobre la encimera. Sacó una sartén del armario y la puso sobre la vitrocerámica, encendiendo el fuego correspondiente. Mientras, metió la lechuga en el microondas, puso las croquetas en la ensaladera y colocó uno tras otro los filetes en la sartén. Durante un largo minuto, miró hipnotizada el giro del plato del microondas. Pensaba en lo largo que se hacía un minuto cuando miraba el microondas, hasta que salió de su ensimismamiento.

—¡Noooooo! —lanzó un grito de desesperación al detectar que era la lechuga la que giraba en el interior del microondas. Estaba claro que ese no era su día, pero algo la hizo sonreír. ¿Cómo podía haber metido la lechuga allí? ¿en qué estaría pensando? ¿sería la edad? ¿las noches sin dormir por culpa del proyecto?

Cada día es una nueva oportunidad para brillar. Ese era el primer mensaje que había leído en Instagram aquella mañana. «Cada día es una nueva oportunidad para brillar», se volvió a repetir, sonriendo para sus adentros. «Brillaré mañana», pensó, «como una linterna, brillaré».

Las croquetas, por su parte, estaban congeladas y perfectamente aliñadas con aceite y vinagre.

«¡Ay, madre!», se dijo meneando la cabeza de un lado a otro.

Una a una, fue cogiendo las croquetas y las fue limpiando con un papel de cocina. En esta ocasión acertó a ponerlas a descongelar. Con cara de pena miraba la lechuga, no recobraría su firmeza. Ahora era una pobre y mustia lechuga.

—¡Los filetes! —Olía a quemado y salía humo de la sartén. Laura bajó rápidamente el fuego y dio la vuelta a todos ellos—. Bueno, no se han quemado mucho, rascaré luego un poco con el cuchillo —habló en voz alta para sí misma—. Todo controlado —se dijo buscando el lado positivo.

De pronto, sonó el timbre de la entrada; los chicos volvían de sus entrenamientos. Fueron pasando uno a uno por la cocina comentando el fuerte olor a quemado. Con una medio sonrisa y una medio disculpa, los echó de la cocina, invitándoles a darse una ducha y quitarse los mugrientos uniformes.

Los siguientes minutos fueron una sucesión de duchas, poner la mesa, llevarse las mochilas y zapatos del salón y terminar la cena. Una vez todos duchados, se sentaron a cenar y, por fin, pudo disfrutar un rato con sus hijos.

Al finalizar la cena, tocaba recogida de platos y cubiertos, poner lavavajillas, barrer y limpiar sartenes. Por suerte los chicos estaban colaboradores aquel día y ayudaron en la recogida, dejando todo en orden.

Una hora después, la casa estaba en calma, los más pequeños dormían y se pudo dar su merecida ducha que prolongó todo lo posible. Se extendía el champú enérgicamente cuando quedó paralizada por un momento.

—¡El coche! —No recordaba haberlo cerrado. Se aclaró rápidamente el pelo y salió a toda prisa de la ducha, enredándose en la toalla. Corrió a coger el bolso, lo volcó sobre la mesa y rebuscó las llaves con gran ansiedad. No estaban. No, no recordaba haberlo cerrado. Intentaba revivir aquel momento en el que sale del coche y aprieta el botón de cierre automático en la llave, pero no lo conseguía, no lo visualizaba. No, estaba casi segura de que no lo había cerrado. Se volvió a vestir con lo primero que cogió del armario, se puso el abrigo y corrió al garaje. Efectivamente, las llaves estaban todavía puestas y el coche estaba abierto de par en par. Se sentó en el asiento, cerró la puerta, encendió la radio y permaneció allí un largo rato, respirando pausadamente, mojando el respaldo del asiento.

Afrontó la mañana siguiente con más energía, era el día en que brillaría. Puso los desayunos, despertó a los niños, puso música alegre y se preparó para otra jornada laboral, la última de la semana.

Vamos, último día de la semana, se animaba mientras se introducía en su coche. Hoy tiene que ir todo mejor, sólo puede ir a mejor. Una nueva oportunidad para brillar, se repetía una y otra vez en su interior.

La puerta del garaje se abrió. Llovía intensamente y el agua cogía velocidad por la rampa. Los transeúntes cruzaban frente a ella cobijándose bajo sus paraguas. Avanzó lentamente su coche saliendo al exterior, intentando incorporarse al denso tráfico.

¡Piiiiii!, ¡Piiiiii!

—¡A ver si miramos un poco! —le increpó un conductor a la salida del garaje.

Frenó bruscamente dejando medio coche sobre la calzada, mientras hacía un gesto de disculpa con la mano. El parte del tiempo estaba otra vez equivocado, no había previsto la lluvia de aquel día. No le gustaba conducir bajo un aguacero, pero ya no le daba tiempo a cambiar de transporte.

Le costó más de la cuenta atravesar la ciudad y, tras unos cuantos encontronazos con algunos agresivos conductores, por fin llegó a la

oficina. Aparcar también fue una odisea en esa lluviosa mañana, pero al fin encontró un hueco lo suficientemente grande para aparcar su monovolumen.

El día transcurrió con normalidad, o con esa normalidad a la que Laura ya estaba acostumbrada. Un café al llegar, una primera reunión con el equipo del proyecto, la redacción del informe de la obra, una nueva reunión, continuar con el informe, revisar el trabajo de la becaria, fijar los presupuestos del proyecto y planificar la siguiente semana, nuevamente con el equipo. El reloj de la pared marcaba las 15.00 h y los compañeros comenzaban a recoger. Se quedó una media hora más para terminar el dichoso informe, el plazo para enviarlo expiraba a las 16.00 h. Las noches en vela no habían sido suficientes, debía emplear unos minutos más para dejarlo como ella quería. Lo finalizó a tiempo. Cogió el metro y se compró un sándwich en una tienda del barrio. Llegaba muy justa para recoger a los niños del colegio.

La tarde transcurrió más tranquila que las anteriores, sin carreras, sin entrenamientos, sin clases de inglés, sin clases de piano y guitarra. Mucho más tranquila.

Se tumbó en la cama y cerró los ojos sin poder conciliar el sueño. Algo le rondaba la cabeza. Algo había que no la dejaba dormir. Decidió levantarse, poner un poco de orden y recoger la casa. Durante la semana se iba amontonando ropa y más ropa en las sillas de los cuartos, así que la recogió y puso la lavadora.

Miró por la ventana. La lluvia caía con fuerza sobre el asfalto, y sobre los coches que circulaban torpemente por la calzada. En verdad era un día bonito, bucólico. El ruido de la lluvia sobre las losas de la fachada la relajaba, era bonito ver llover. Sin embargo, el claxon de un coche la sacó de sus pensamientos. Ya sabía qué la inquietaba.

—¡El coche!, me lo he dejado en el trabajo —Respiró profundamente varias veces, hasta que consiguió tranquilizarse por la nueva metedura de pata.

—Rodrigo —llamó a su hijo mayor—, tengo que volver al trabajo

a recoger el coche, me lo he dejado. Cuida de tus hermanos mientras no estoy.

—No te preocupes, mamá, voy yo. Dime dónde está aparcado y me acerco un momento. —Acertó a decir su hijo. Cogió las llaves del coche que le tendió, muy agradecida, su madre y salió bajo la lluvia. Agradeció aquel maravilloso momento en el que su hijo decidió sacarse el carnet de conducir.

Una hora después entraba en casa con gesto victorioso y las llaves del coche en la mano.

—Problema solucionado —la tranquilizó al llegar mostrando una amplia sonrisa y dando un abrazo a su agotada madre.

Fuera era ya de noche y tocaba hacer la cena. No, mejor llamaría a la pizzería para terminar la semana, estaba demasiado cansada y merecía un pequeño premio. Pizza y película con los niños, el plan que más le gustaba para el viernes noche.

Esperaron la pizza, seleccionaron la película y se dispusieron a comenzar su noche especial de cine. La película elegida fue *Terminator*.

«Qué buena elección», pensó. La protagonista no lo sabe, pero le espera un día mucho peor que el mío. Sonrió para sí misma fijando esa idea en su mente. Mañana tendrá otra oportunidad para brillar, sonrió abiertamente.

Mientras Terminator buscaba a la madre del protagonista en el hospital destrozando todo mobiliario que había a su paso, empezó a notar un hormigueo en los dedos de su mano derecha. La sensación avanzaba lentamente, subiendo por el brazo hacia el hombro, superando el hombro, y se extendiéndose por la cara. A la mitad de la cara, el hormigueo detuvo su avance. Respiraba profundo, cerraba los ojos y respiraba profundo. Al poco rato, ese hormigueo se había convertido en insensibilidad de la mitad del cuerpo. Comenzó a ver destellos por los laterales del campo de visión, eran luces intermitentes, brillantes. Se acercó a coger su bolso y se tomó el antiinflamatorio que solía llevar en él. Reconocía muy bien esa sensación, la migraña hacía una nueva aparición.

A favor del viento

RAFAEL FUENTES PARDO

Antes de llegar a su amarre, el holandés se detuvo ante las puertas de un bar. Un atún dibujado en la fachada señalaba con un tridente las especialidades de la casa en cuatro idiomas. Entró y pidió una cerveza con mucha espuma, apuró la bebida con tragos largos y pagó con un billete. Recogió el cambio y se dirigió al teléfono público. Marcó un número apuntado en el envés de una caja de cerillas, una voz femenina le indicó la dirección en la que debería de entregar los diamantes que viajaban en el cofre de anclas del *Van der Decken*.

Al llegar al pantalán descubrió a una mujer observando su barco. Era una anciana vestida de negro, color que acentuaba su figura delgada. Pensó que se trataría de una turista más visitando las instalaciones del puerto, se acercó y preguntó si estaba de vacaciones. Ella respondió que trabajaba allí. Lo hizo en un castellano perfecto, pero teñido de un fuerte acento alemán. El holandés tuvo la seguridad de que en otro tiempo debió ser muy bonita, con su boca grande y sus ojos azules; ahora, casi podía escuchar como rechinaba la resina de su dentadura postiza y los pliegues de su cuello tensándose como jarcias con los golpes del viento.

—¿Tiene una náutica?

—No vendo barcos, joven, simplemente los imagino.

Él asintió y dijo que lo había comprendido, se trataba de una cuestión de fe. La mujer le miró de arriba abajo y preguntó si era tonto o se lo hacía, ¿de qué le valdría a ella venderlos si sus clientes, los capitanes muertos, no tenían dinero con que pagarlos?

—Entonces, ¿para qué diablos los imagina?

—Eso es difícil de explicar, joven, puedo darle mis razones, pero

no mis secretos profesionales. Lo que sí puedo decirle es que mis barcos están hechos de memoria.

—¿De memoria?

—De la memoria del muerto. Le pondré un ejemplo: si en vida surcaste las aguas del Pacífico Sur, ¿de qué te valdría un velero blanco? ¿No sería mejor un buque que llevara en su casco todos los colores que esconden el océano y las islas maoríes en cada una de sus bodegas? El blanco solo le queda bien a los cómplices de la luna, contrabandistas y estatuas de almirantes.

El holandés volvió a asentir y comentó que aquel argumento parecía coherente. La mujer preguntó qué se pensaba, podía estar loca pero no era una irresponsable. Después le guiñó un ojo, le llamó contrabandista, porque estaba claro que no era una estatua municipal, y le propuso que la llevase mar adentro en su velero.

—¿Dónde quiere ir?

—Hasta el horizonte o quizá un poco más lejos, donde pueda besarte.

—¿Besarme?

—Amurar las comisuras de los labios por la proa, por la popa o el través, con mar gruesa, arbolada o enorme.

Él se quedó sin palabras, hubiera preferido que se tratase de un policía de paisano, al menos habría sabido cómo reaccionar. La anciana no le dio tregua, le llamó holandés y le dijo que si no quería un beso, qué pensaba hacer para que nunca lo encontrase.

—¿Cómo sabe de dónde vengo?

—Porque no toma sus medicinas y nunca se sienta a hablar tranquilamente con su médico.

La voz pertenecía a una mujer madura, vestía vaqueros y blusa blanca y la acompañaba un joven alto, los dos lucían el bronceado uniforme de los que viven junto al mar. La última proposición de la alemana le había dejado tan descuadrado que no los había visto acercarse. La mujer cogió a la anciana del brazo y le explicó que padecía taquipsiquia, una enfermedad extraña, su cerebro funcionaba

más aprisa que el del resto de la gente, tan rápido que vivía sumida en una eterna confusión. Se trataba de una secuela laboral, había pasado media vida sometida a estrés, manejando a diario el exceso de información y preocupaciones que conlleva dirigir un puerto como el de Hamburgo. Se encogió de hombros y añadió que a pesar de ello resultaba imposible mantenerla alejada del mar. También le preguntó si le había molestado. El holandés contestó que todo lo contrario y señaló un punto lejano, detrás de todos los barcos, en el horizonte o quizá un poco más lejos. Dijo que habían ido hasta allí, en el *Van der Decken*, y lo habían pasado muy bien. La mujer sonrió, tenía una boca grande y bonita, como la anciana. También los mismos ojos azules. Tan azules que daba un poco de miedo mirarlos. Quiso saber qué habían hecho después de llegar allí. Él contestó que regresar tranquilamente, orzando, incluso se habían permitido el lujo de atracar a vela, como en los viejos tiempos. Ella le agradeció su paciencia y se marchó con su madre del brazo y su hijo guardándoles las espaldas. A los pocos metros la anciana se giró obligando a detenerse a la pequeña comitiva. Besó las yemas de sus dedos y sopló sobre la palma de la mano. El holandés acababa de encender un cigarro, expulsó el humo, los arabescos se desvanecieron con rapidez, supo que aquel beso llegaría a su destino, lo habían lanzado a favor del viento.

Carta al director

LUIS JIMÉNEZ CALDERÓN

SR DIRECTOR
DPTO. DE
RECURSOS HUMANOS
BANCO GENERAL
DE NEGOCIOS
MADRID

Estimado Sr.

El motivo de la presente es el de exponer los puntos sobre los hechos acaecidos en esta empresa en los últimos dos meses.

PRIMER PUNTO: Se me informa de la apertura en mi contra de un expediente disciplinario mediante el cual se podrá proceder a mi despido de forma fulminante y procedente.

SEGUNDO PUNTO: Les comunico que asumo como propios los hechos que se me imputan y reconozco y acepto el haberlos realizado, con el siguiente inciso:

TERCER PUNTO: Dichos hechos fueron perpetrados desde un estado mental que escapa a mi control, ya que he sido diagnosticado recientemente de la enfermedad denominada «esquizofrenia paranoide».

CUARTO PUNTO: Visto lo cual, es mi deseo que reconsideren Vds. la revisión del contenido del antes mencionado expediente, ya

que obra en mi poder una resolución facultativa en la que se me exime de toda responsabilidad en la realización de los actos que se me imputan, actos que, si bien no niego su autoría, sí que puedo explicar justificadamente los motivos que me impulsaron a hacerlos, que no son otros que los que expongo en el TERCER PUNTO.

Por todo lo expuesto, ruego tengan a bien reconsiderar mi caso.

FDO. UN EMPLEADO INCOMPRENDIDO

Recupera-arte

CHULYP

Yo con 52 años dibujo, pinto, diseño, escribo, compongo música, me gusta también el modelado con arcillas, mosaicos, cerámica en general, me interesa todo lo relacionado con el arte; desde pequeño y hasta ahora y supongo que para siempre. Soy tímido y la enfermedad mental me hizo serlo más aún, me encerraba en mí mismo y no quería saber nada de nada, ni de nadie, todo era un drama para mí, y en parte lo sigue siendo, pero intento superarlo, evitando todo lo que puedo situaciones dramáticas para evadirme de ese sufrimiento. Los obstáculos y dificultades que encuentro son los problemas de este mundo: guerras, hambre, enfermedades, esclavitud... todo lo dramático que hay aquí. Me he sentido acomplejado y discriminado por mí mismo al no entender mi situación, con mi enfermedad, al sentirme mal conmigo mismo, por ser tal y como soy, y aquí estoy intentando aceptar todo lo que me rodea, pero con regular resultado, sintiéndome normalmente apenado e impotente. Actualmente estoy mentalmente estable, pero siempre tengo esa preocupación. Me dicen que no me preocupe, que yo no puedo hacer nada por arreglar el mundo, pero los problemas están ahí, y a veces me superan y me baja mucho el ánimo. Me animan a seguir con mis actividades y eso procuro hacer, ya que haciéndolas me siento mejor, aliviado en gran parte, pero no totalmente. He tenido el apoyo de vecinos y amigos, de mi familia y de Salud Mental (psiquiatras y trabajadora social), y por medio de ellos conocí los recursos del equipo de apoyo y el centro de día de Usera, donde estoy ocupado todo el día y todos los días de la semana, y donde cuento con el apoyo de los compañeros usuarios y del equipo profesional, que me ayudan a desarrollar mis

capacidades trabajando en lo que me gusta. Me sirve de terapia positiva. El proceso de recuperación en mi caso está siendo posible, me lo parece a mí y creo que a todos, porque me dicen que me van viendo mejor, más activo y participativo, así que pienso que vamos por buen camino. Sé y he aprendido que luchar y trabajar ayuda a las personas a conseguir objetivos, a mantener un relativo bienestar, y a poder conseguir más comodidades para sobrellevar su vida. Por eso es muy importante que entre todos formemos un gran equipo que este óptimamente organizado para poder gestionar este mundo que nos ha tocado vivir, y animo a todo el mundo a que se forme en aquello para lo que se sienta preparado y tenga facultades, y les deseo suerte para poder ubicarse en el sitio donde halle un entorno lo más favorable posible para poder desempeñar sus funciones.

Carta de un proscrito

CARLA MALVINA AREAL CASSET

Te escribo desde aquí, desde esta isla perdida en el mundo de asfalto.

Sí, otra vez. Me ha atacado la enfermedad... Ando floja, sin ganas, hablando sola, gesticulando, pensando cosas que unas veces parecen hallazgos geniales y otras deficiencias de mi cerebro.

Estoy de baja y me duele el alma. Tengo miedo de perder el trabajo, son muchos días ya. Tú sabes que el laboro es lo más importante, ya son muchos años de amistad. Todo oculto al principio, pero cultivando esta confianza de invernadero, ahora sabes más que yo de mi vida. Tu afecto, nacido de tu respeto carente de cualquier forma de paternalismo, irradia calor y seguridad. Contigo puedo bajar las defensas, relajarme y descansar porque desaparece la alerta permanente ante el miedo a que descubran mi secreto. Junto con *Cuqui*, que está con una vecina, sois el motor 4x4 de mi escarpada vida.

Escucho y hablo. Pero, con esta compañía inventada por mi cerebro, no evito que me invada una taciturna, gris y melancólica soledad. Estoy sola y enfermita, como una huerfanita... Indescifrables los dolores que penetran hasta mi alma, soy extraña en mi piel.

Llegó sin avisar, sin pedir permiso... Como siempre. De a poco voy entregándome a las alucinaciones, silenciosamente, a pesar del continuo soniquete mental que me tortura, ¡qué paradoja!... Me cuesta un esfuerzo enorme salir a la calle, las voces me aturden, me confunden, se desdobra la realidad: llegó el miedo a todo. Y me pregunto, ¿por qué a mí? No sólo me empuja a la ideación de la muerte, peor aún, me gustaría no haber nacido, no haber sido.

Extraño la justificación que da a mi vida la rutina de levantarme con un propósito, de tener un lugar al que ir, de ser productiva, de

formar parte de un grupo en el que sus miembros me identifican como colega. Para mí, es mucho más que ir a la oficina. Es seguridad, es la certeza de que el mundo irreal con el que juega mi cerebro está encerrado y, por tanto, es inofensivo. El recuerdo me deja extasiada, me vienen a la mente todo tipo de remembranzas.

La medicación hace su efecto, pero a costa de sumirme en una especie de hibernación que también me desconecta del mundo en el que quiero estar. Pero me entrego a ella, siento bienestar cuando me quedo KO. Es tanto el padecimiento que necesito fundir todo a negro. Finalmente empiezo a despertar y siento que me voy a pudrir en esta cárcel mental donde no hay oxígeno, necesito salir de esta reclusión que me encadena al enajenamiento.

Me dijo Domingo que me notaba extraña, que no estaba a lo que tenía que estar y que me había dejado, con lo coqueta y dicharachera que soy. Le dije que estaba un poco deprimida, que me tuviera paciencia, que tenía razones para estar triste. «Bueno, ¡Súper!, ponte las pilas. Ya verás cómo todo pasa», me respondió.

A raíz de este episodio y sabiendo que era evidente el deterioro, he preferido el ingreso tras hablarlo con el psiquiatra. Hay buen tándem con este médico, la relación es de tú a tú, aunque me reservo para mis adentros información por miedo a que todo lo que llevo en mis bolsillos sea conocido.

Vivo con miedo a que descubran mi secreto. La gente nota algo extraño y empieza a expulsarte de su lado. El jefe me descarga una batería de preguntas, y yo creo entender que está en peligro mi empleo. Confundo la preocupación con un interrogatorio, ¿qué es verdad? Sí, estoy suspicaz, ¿quién no lo estaría?

Y «se van pasando los días sin saber qué días pasan». Duele... duele un montón. No existe la saciedad en este juego.

Temo evadirme tanto que no pueda encontrar el camino a lo real. Despegar para siempre, como esos muchos que ya no vuelven instalados como están en una ficción poderosa y doliente. Dan un último portazo porque están cansados, agotados de su pelea por llevar

una existencia «normal». Cuando lo cotidiano se vuelve imposible de abordar se vuelve cruel.

Y ahí está la necesidad imperiosa de estar ocupada, de ser independiente económicamente, de ganarte las habichuelas que te comes, de saborear la satisfacción del trabajo bien hecho, de enfrentarse a nuevas metas, ser capaz de preservar lo que te hace bien.

Las vivencias son eso, vivencias, pero, cuando la vida se vuelve un síntoma ardiente, cuando estás expuesta al sufrimiento durante largos períodos de tiempo, quieres decapitar a tu locura. Estoy contra todo y todos. Mascullando cosas inusuales ¡Nadie me entiende! Siento pena de mi misma, me contradigo, ya no sé ni lo que digo. No tengo registro de mis pensamientos, vienen y van a toda velocidad, no recuerdo su forma ni color, pero sí su sabor amargo.

Constantemente oposito para ganar una plaza fija en el Ministerio de una Vida Saludable. Es agotador y frustrante, siempre hay alguna pregunta que no acierto. Intento, no sé si lo lograré, seguir en contacto y en activo con mis relaciones sociales. Procuro no aislarme y, a pesar del riesgo que implica ahora cualquier contacto con un humano real, lucho por conectar con los compañeros que me llaman para saber cómo estoy. Intento ser cauta, por temor a que descubran lo inminente, lo pesado, lo acuciante de mi estado: me da vergüenza.

Procuro escribir y hacer pinitos literarios. Siempre me han gustado las letras. En un mundo deshumanizado e impredecible, la cultura es un lugar donde habitar y regresar, donde llegar a buen puerto. No sé cómo serían mis horas sin papel y lápiz. ¿Hay escapatoria? Seguro. Corriendo a lo mejor no, pero despacito y con buena letra se puede llegar hasta los confines y márgenes del raciocinio, imponer cierto orden y actuación coherente. El maleficio, la elucubración, el incesante océano de la palabra, el mar del caletre, palabra «recia, rancia, ruda y bizarra» como es, a propósito, mi vida.

¿Me puedo gustar tal y como soy? ¿Qué es la dignidad? Trasunto un punto de divagaciones y no, no estoy sola. Sigo yendo a terapia. Allí, aunque también con reservas, me sincero. ¡Cuánto miedo al

prójimo! ¿Se puede vivir con miedo? Es indiscutible, hay que salvar las partes compañeras de nuestro Yo y desterrar las tóxicas.

Ando mucho y cuento los pasos. Me gusta pasear, aunque a veces se transforme en un disgusto. Me gusta la gente, aunque a veces se transforme en odiosa. Te voy a ser sincera, lo que no me gusta es este tira y afloja con mi interior, este rumiar y reconcomerme por dentro, y no, no puedo llorar, me siento ridícula y maltrecha. Protesto, esto no sigue ninguna lógica, ningún guion, ninguna compleja sucesión. Timorata, procuro no indisponerme más de la cuenta. ¿No tengo derecho a enfadarme? ¿No es una cuestión de gusto, el pensar de otra manera? ¿No sería una locura mayor que todos tuviéramos que pensar lo mismo? Somos parecidos, pero no iguales, aunque teóricamente disfrutemos de los mismos derechos.

Sí en este viaje hay turbulencias y ferocidades provocadas porque nuestra apariencia siempre vive en disputa con lo que verdaderamente somos o significamos. ¿Dónde quedó la esperanza? ¡Déjame ser! Dame tregua en esta guerra en la que sólo puede haber perdedores.

Sí, ¡saldré adelante!, me entrego a la lucha y el combate por mi reflejo en el espejo. Sí, soy esa, dentro está la que fui, lo que quedó del naufragio. Peregrina de un camino espinoso pero al fin transitable. He de saltar muchos obstáculos, pero seguiré tirando del carro a pesar de los pesares, más allá del olvido.

¿Hay perdón? Tengo en primer lugar que perdonarme a mí misma. Encontrar la gracia del espíritu que tiene que acompañar a mi parte carnal hacia una danza inconclusa. Hacer de la vida un arte, predisponerse a vencer la adversidad, con todas las fuerzas de que somos capaces. Resiliencia. A veces héroes del día a día, otras testigos invisibles de las más oscuras y frías profundidades.

Duermo poco y mal, asediada como estoy por pensamientos y conclusiones. Me voy por los cerros de Úbeda, deshacer lo hecho para revisarlo y reconstruirlo, necesito sujetarme cuando azota el «viento de los locos». Me siento invisible, fantasmagórica y repetitiva hasta la saciedad, agotada por esta infructífera persecución del instinto

de supervivencia. ¿Cómo dibujar una línea?, ¿cómo aprender de los errores?

Mi película solo se entiende con subtítulos. Cuesta horrores soportar esta dinámica sin rendirse... Este barco que flota en aguas turbulentas, es más bien una balsa al paio. Esta invasión de mi personalidad por voces provocadoras me invita a tirar la toalla. Me sigo preguntando «si soy o estoy» y me redime pensar que soy mucho más que un diagnóstico con etiqueta.

Cómo explicarte que toda mi andadura sería una tortura si no fuera por la placentera certeza de la realidad de madrugar para cumplir una función que provoca una sonrisa de satisfacción social dirigida a mi persona. Cuando llegas a casa después de un día agotador pero que rinde, la satisfacción de lo realizado y lo alcanzado, ese orgullo por lo bien hecho me dice al oído: «tú también tienes derecho a ser feliz».

Chuta y remata

AURI DZ

Yo no sé si nací loca o me hice loca. Mi abuela era loca, aunque la mayoría le decía bruja. Yo le digo bruja loca, en el mejor sentido de la palabra. Ella dice que nos parecemos mucho, que yo soy su herencia. Nunca le pregunto a qué se refiere porque nos miramos y asentimos, como si sólo nosotras pudiéramos entender de qué está hablando. La realidad es que cada una está pensando algo distinto, pero, en parte, de eso se trata. De saber que no existe una realidad común. Que lo que decimos realidad se interpreta y reinterpreta, cada momento, en cada persona. Así que nosotras asentimos, no para decir «sé lo que quieres decir», sino más bien para decir «no tengo ni idea de lo que hablas, pero ese viaje es el tuyo».

Yo no sé si nací loca o me hice loca. Creo que un poco de cada. El insomnio y las pesadillas desde bebé eran el mensaje con el que mi cerebro decía a mi familia: esta niña no será normal. Y seguramente diréis aquello de: pero bueno, al fin y al cabo, ¿quién es normal? Y, cariño, yo te diré que echas la vista atrás; en tu colegio, en tu instituto, y serás capaz de visualizar a los raritos. Todas somos diferentes, que sí. Pero dentro de la diferencia, hay gente rarita y gente rarísima. Yo fui de las raritas. No acababa de encajar en nada, pero era graciosa y charlatana, marisabidilla. A los adultos les caía en gracia y con los niños más o menos me entendía.

Creo que nací loca y me volví más loca. Me hicieron loca. Para la adolescencia ya no eran sólo las noches de terror; también los días aislados, los pensamientos de muerte. Cuadernos y cuadernos escritos desde el más profundo drama romántico. No hacia nadie, hacia la vida. Sentirme sola, sentirme diferente, sentir que nunca dejaría de

sufrir. El mundo de afuera, de afuera de mí, me volvió más loca. Los abusos, las violaciones, el maltrato...

Nací loca, me volvieron más loca y rematadamente loca. Es graciosa la palabra rematada, si lo piensas. Yo me intenté suicidar en enero, dos días después de pedir una baja laboral por ansiedad y depresión. Dos semanas después, quise reincorporarme al trabajo y poco antes de mi hora de salir de casa, lo volví a intentar. Rematada, ¿no?

Ahí fue que me quedé rematadamente loca, el trabajo me remató. Yo quise volver a trabajar. El médico me dijo que podía seguir de baja y yo le dije que no. No soy una persona que romantice el trabajo. Si algo he aprendido es que trabajar me lleva a crisis ansiosodepresivas. He saltado de profesión en profesión, pensando que, tal vez, simplemente no estaba acertando. Pero no. Es el hecho de trabajar asalariadamente. Es el hecho de pensar que debo estar a una hora, en un sitio, para hacer una cosa, no importa qué. Puedo sostener convertirme en un personaje, en un robot, modular el tono de voz, el gesto... Pero tengo un límite. Soy experta en la performance, pero aun así llega un momento en que mi cerebro no puede más, no distingue el teatro de la realidad, todo pierde sentido. Existir pierde sentido.

Nací loca, me volvieron más loca y el trabajo me remató. Antes de pedirle el alta voluntaria a mi médico, no entendía cómo mi madre podía haber querido volver a su trabajo después del cáncer. El día que me senté en la consulta, lo entendí. Trabajar es lo que hace la gente sana. Y nadie quiere ser enfermo. Todo el mundo puede estar enfermo, pero nadie quiere ser enfermo. Nadie quiere ser un lastre, una lacra. A todo el mundo le encantan los héroes discapacitados, pero nadie quiere ser discapacitado. Quieres no trabajar porque lo elijas, no porque te obliguen. De algún modo, volver a trabajar significa haberte curado. Yo quería estar curada. No entendía que lo mío no se cura, y menos trabajando.

No entendía que yo nací loca, me volví más loca y me quedé

rematadamente loca. Y eso no se cura. Puedes sanar heridas, traumas. Puedes bajar esos niveles de ansiedad y depresión que te hacen estar siempre al borde de la muerte, que te hacen marearte y sentir náuseas. Eso sí puedes. Pero si algo aprendí de asentar con mi abuela, es que la realidad común no hay que darla por hecho. Y tal vez tú, como yo, vayas y vengas de ella de vez en cuando. Y eso no se cura. Por eso, cuando yo quise vestirme y salir de mi casa para ir a trabajar, se me nubló la vista. El corazón me latía rápido, rápido. De algún modo podía escuchar todos los sonidos de mi alrededor sin escuchar ninguno a la vez. Una voz en mi cabeza me decía que no podía, que no podía y, si no podía, me merecía la muerte.

Estaba rematadamente loca. Y escribí a mi jefe para decirle que no podía ir a trabajar entreteniendo y cuidando a niños, le dije que estaba teniendo una crisis y no podía. El muy cabrón me dijo «ay, no me hagas eso. Venga, va, ánimo y vente, que son niños, te alegrarán el día». Yo no puedo entender cómo una persona puede ser tan frívola. Creo que es porque antes que persona es un jefe y, a su vez, antes que persona yo soy trabajadora. Le dije que no y me fui a tomarme un buen puñado de benzodiazepinas mientras dejaba en las notas de mi móvil una carta de despedida. Mandé mensajes pidiendo perdón a mis amigos y ellos vinieron a salvarme.

La verdad es que no me re-maté. La dosis no era mortal, así que estuve dos días en casa siendo vigilado y cuidado por mis amigos. Ahí lo supe. Supe que yo no podría trabajar sin terminar con un pie en la tumba. O los dos.

Supe que nací loca, me volví más loca y me quedé rematadamente loca pero no supe nada más. No sé cómo gana dinero una persona rematadamente loca. A mí no hay quien me mantenga así que okupo y robo y trato de no gastar dinero, pero necesitas dinero para vivir y necesitas trabajar para vivir. Tal vez mi cuerpo de persona que nació loca no encaja en la maquinaria del sistema. Se queda fuera y, si trata de encajar en el molde, ha de mutilarse. Este cuerpo que nació loco y se va volviendo más loco cada día por no encajar. Por medicarse,

por la culpa, por el miedo. Tal vez este sistema me quiera muerta. Muerta de hambre, por no trabajar, o suicidada, porque no podía más. El sistema chuta y remata contra mí y contra tantas. Y, cada vida que se lleva, es un gol que nos marca. Porque esa loca, somos todas las locas.

Una apuesta ganadora

MARCOS B.

I

Andaba yo muy enfrascado en remediar nuestros problemillas en la editorial cuando tuve la fortuna de asistir a una conferencia sobre Salud Mental a la que llegué completamente en blanco acerca del tema. La ponente se esforzó mucho en aclarar lo complicado que resulta el encontrar un buen trabajo para este colectivo, y animó al público a compartir su experiencia con eso. La mayoría de los asistentes eran profesionales de la psicología y la terapia, aunque también había padres y madres de afectados y dos o tres pacientes que se presentaron contando cómo les había ido en sus respectivas vidas laborales. Al terminar la charla se me acercó un señor mayor y me confesó que le había interesado mucho mi comentario desde la ignorancia. Me dijo: Le voy a poner un reto que me agradecerá. ¿Por qué no contrata en su editorial a un esquizofrénico con talento y buena disposición?

No supe qué decir que quedara bien, y reconocí que nunca lo había pensado, pero que cuando tuviera ocasión lo haría.

No pasaron ni dos semanas desde aquello cuando el destino vino a colocarme en la situación de demostrar que mi intención era verdadera. Me lo puso en bandeja un amigo del mundillo de la escritura creativa que siempre me anima a promocionar a las jóvenes promesas que pasan por sus clases en la academia que dirige.

—Por favor, mete a este chico en tu empresa. Es un encanto y escribe como un ángel. No será fácil tratar con él porque tiene todo

tipo de traumas ocultos dentro, pero te aseguro que me lo querrás cuidar y al final acabarás publicando sus poemas y sus cuentos.

—¿Qué dices? ¿Contratar a un tipo loco y difícil?

—¿No te atreves? Hazle una entrevista a ver. Sabe de ordenadores, de maquetación, estudió literatura y se muere por demostrar que puede hacer algo bien.

—Bueno, bueno, pues lo haré. Háblame un poco más de él y dile que le espero.

Mi amigo me relató una historia como de novela de antihéroes y remató su propuesta añadiendo:

—Es un genio. Está muy solo. No sabe ser malo, pero te machacará si lo eres tú. Dale una oportunidad, por favor.

Y aquello fue el comienzo de mi terapia de choque contra la desesperación de no creer en la especie humana.

II

El día que le conocí yo estaba especialmente contento con los resultados de las ventas de nuestro último lanzamiento, y me sentía con ganas de probarme en la difícil tarea de ser el jefe de alguien que ha sufrido tanto y no sé por dónde puede salir. Mi amigo me recomendó que no le pidiera demasiadas explicaciones de nada, y que esperara a oír sus decisiones más que sus razones. Me señaló sonriendo que no iba a ser él quien no se enterara de las cosas, sino yo el que iría cuatro pasos por detrás.

En la entrevista me sentí perplejo, porque apenas dijo otra cosa que estar decidido a dejarse la piel si yo le permitía que estuviera un poco a su aire, y claro, eso es como pedir mucho para empezar. Le propuse tener un mentor, y no se opuso. Luego le pregunté si había trabajado antes. Él tenía treinta y siete años, pero no creí que mi duda al respecto fuera a ofenderle. Se puso melancólico y terminó pidiéndome que no habláramos de ello. A continuación, me aseguró que ya había aprendido lo que tenía que hacer ahora, insistiendo en

que si estaba bien definido lo que se esperaba de él yo no tendría motivos de queja.

En condiciones normales no le habría contratado, pero yo había asumido el reto personal de arrimar el hombro por la integración en Salud Mental. Los demás socios de la empresa y los jefes de equipo no pusieron pegas. Tres días más tarde le teníamos en la oficina encargado de revisar todo el correo externo y de introducir datos en las bases de nuestro sistema. No mencionó en ningún momento que él escribía literatura, pero eso lo guardaba yo como un as en la manga porque mi amigo me aseguró que sus libros inéditos estaban destinados a ser un bombazo editorial.

Las primeras semanas tuvimos la impresión de haber alojado a un misterioso fantasma en el castillo, y nadie se atrevía a relacionarse con él. Fue con motivo de una reunión con la autora de una novela corta que íbamos a lanzar que Marcos empezó a hacerse notar.

III

Alguien me contó tiempo después de aquella reunión que a continuación de la misma Marcos, saliéndose con audacia de su guion de currito silencioso, se había acercado a ella en el ascensor y le había dicho que la admiraba desde joven y que había leído varias veces su primer libro de relatos. Ana, que es tímida pero encantadora, no supo qué decir, y entonces él, ni corto ni perezoso, se sacó del maletín una edición casera de un libro propio y se lo regaló dedicado. Ella no pudo rechazarlo y le prometió leerlo pronto. La persona que se enteró de esto me dijo que Ana no logró comprender ni la primera ni la segunda página del escrito, pero que luego no daba crédito del tremendo diamante en bruto que contempló en la obra de Marcos. Desde que se enteró de esto toda la editorial, andábamos como nerviosos a ver por dónde le entrábamos para que nos lo contara. Y él, sin darse cuenta de la expectación que generaba, no quiso ni aprender a estar en la cafetería más tiempo que el de tomarse un bollo y volver al ordenador.

No tardó ni un mes en convertirse en nuestro tema interesante de conversación. Tuve que revelar alguna información sobre él que yo sí conocía, y una mañana de cafés con tertulia mi secretaria propuso encontrar a un voluntario que sacara a Marcos de su peculiar ostracismo. Y es que su mentor, agobiado por la primera frase que le oyó decir, pero sorprendido de su pulcritud en las tareas que le encomendaba, no daba pie con bolo de cómo llevarle en asuntos no laborales. No se atrevió nadie a realizar la misión, pero nos quedamos como deseosos de dar un paso.

IV

—Ese chico tiene algo.

Ana sacó sin más el tema que no dejaba de dar vueltas y vueltas por la oficina.

—Bueno, que sepamos, talento literario y esquizofrenia.

—No, no. Tiene mucho más.

—¿A qué te refieres?

—¿No has notado en él como un dulce lamentar a lo Garcilaso y un inteligente no meterse en líos de uno que sabe más de lo que parece? Eso vale un millón.

—Apenas habla, y tiene un modo muy solemne de saludar. Me gustaría verle sonreír y que se soltara con alguna anécdota para calmar esta tensión.

—Pues díselo tranquilamente. Conmigo fue muy cortés. Y su libro está lleno de sensibilidad y tragedia superada.

—¿De verdad? Me da apuro saber demasiado. Me conformo con que me hable de algo sencillo y alegre.

—Que te cuente sobre ajedrez. Tiene un relato cómico con eso.

—Ah, bien. Sería un comienzo. Mañana le he citado a ver. Braulio dice que tiene unas salidas muy correctas, pero con dobles sentidos. Eso me asusta.

—Ja, ja ja. Qué va, os toma el pelo. Déjamelos a mí. Es mi admirador.

—Todo tuyo. Pero no le prometas lo que no debes. Si quiere publicar que se lo gane bien.

—Descuida. Es de los que se bastan a sí mismos como lectores y luego te regalan una flor de terciopelo para no sentirse solos.

—*Touché*. A ver si con poesía se abre un poquito y dejamos de lanzarnos hipótesis, que ya hay hasta quien cree que tiene un pasado famoso en algún país remoto...

—Voy a pedirle otro libro. Algo me dice que, apostando, no me ha enseñado el mejor.

—Tú misma. Pero ten cuidado. No te fíes. Su mente no es como la tuya.

—Oído.

V

Un mes después de esta conversación teníamos a Marcos sentado en el sillón del despacho de atención a autores. Ana se había quedado alhelada de admiración con el libro de poemas en prosa que recibió por correo una semana después de hablar con él. Me confesó con entusiasmo lo divertido que resultaba un tipo que se burla como de un payaso de sí mismo, pero que se toma tan en serio sus cosas como lo hace un pretendiente que se está jugando su amor. Eso dijo. En un momento en que comentaban unos versos de Cernuda pudo mirar un poco su caleidoscópico corazón, y él le explicó que lo mejor de trabajar en la editorial no era ni el sueldo ni el ambiente tranquilo y respetuoso que tanto agradecía, sino lo chulo que era ver conversar en registro relajado a los que iban de duros durante las discusiones profesionales. Empecé en ese momento a pensar si la esquizofrenia no será la manera correcta de tener la cabeza puesta.

Me leí su libro con tanto miedo que sólo en una relectura comprendí que quizás habíamos encontrado la joya rara que necesitaba nuestra nueva colección.

Y entonces, por sorpresa, fue cuando empezamos todos a sentirnos

a gusto con él. ¡Y qué regalo de tipo demostró ser a partir de cambiar ese detalle que se nos escapaba mirando sólo desde nuestro punto de vista! María, la editora infantil, sentenció delante de él entre sorbo y sorbo que cuando no le entendían una reflexión, ella la anotaba porque estaba segura de que en algún momento se daría cuenta de por qué la dijo. Y él se rio a gusto y dijo: Por favor, explícamela cuando la entiendas, que a veces se me va la lengua demasiado. Y con eso todos supimos que nuestro Marcos nunca nos haría daño y no nos daría más que alegrías.

VI

Al año siguiente volví a la segunda edición de la conferencia sobre Salud Mental. Estaba cargado de ilusión por compartir lo de Marcos. El señor que me dio la idea la primera vez, vino después a darme un abrazo, y me contó entre lágrimas la historia de su nieto, un muchacho bipolar que también encontró un pequeño paraíso laboral hacía cuatro años. No pude contener la emoción. Les dije a todos que compraran el libro de Marcos, y prometí no volver a dudar de que cuando las cosas se quieren hacer bien, el universo lo reconoce y te da un mapa invisible para ponértelo en bandeja.

Trama

SUSANA SESEÑA FERNÁNDEZ

Trabajó como ayudante de dependienta femenina de marca por MONCLOA y al finalizar la mañana cogía todo el tresillo para si es que no paraba, ahí cogió sintonía de la gente del trapo porque iban muchos representantes y es que era muy conocida en el mundillo su jefa.

Más tarde empezó en una gran y prometedora empresa que trabajaban todos como un piñón como el nombre que puso a un modelo y cortaron quince mil en una temporada y los que siguieron como el llamado pirita que les trajo más bendiciones aún porque era precioso y a la vez sencillo, eran muy felices y unidos, pero cuando había que trabajar se daba todo, había mucho *swing* en esa empresa y ganas de sacar el trabajo diario porque así era como se hacía más ganancia en *fast fashion*.

Venían representantes de ITALIA, BARCELONA, Y ERA UN GUSTO VERLES. No era usual y traían buenas novedades, se ponían contentos. Su trabajo era que no les faltase nada a los talleres de confección para que trajeran ya hechas las prendas. Y se encargaba con esmero, aparte de sacar el precio a las prendas.

Lo antes posible se pacta un plazo y todo listo para facturar.

Parece fácil es a base de muchos diseños y muchas muestras Y VER LO QUE SE VE POR EL MUNDO Y ATRAERLO... Anda que no hay que ver moda en Londres y PARIS por eso están los desfiles y las tendencias, es muy bonito, pero detrás HAY MUCHO ESTRÉS Y competición por ser el primero del mercado.

La persona que está pendiente de que no faltase de nada a los talleres y haciendo programaciones para vacaciones que le daban

dolores de cabeza y el consabido balance todos los meses, como si no tuviese otra cosa que hacer, tal vez se podía haber dicho basta, que hay en remanente sin piedad porque aquí nos vamos solos y a gastar.

Salió ilesa de un accidente, pero muy mal de la mente. Lo perdió todo y aún se pregunta si está en desdicha, tal vez porque su abuela materna era de Segovia y «ni la burra, ni la novia» y no sabe cómo terminar el círculo. Bueno, pues siguió con mis asuntos empresariales que habían iluminado con diseños suyos a dos artistas del rock muy queridos por ella con las mejores telas y accesorios que vio.

Él no me dejaba de llamar. Claro, íbamos, decía, «vamos a tumba abierta» y ella se ponía fatal, hasta que intendencia le dijo que le iba a «ROMPER LAS PIERNAS». Oye, fue mano bendita, pero se quedó con todos sus vinilos. Qué mal lo pasó con aquel tipo y cómo se reía con él, así que hay que tener cuidado de quien te hace reír o el primer halago, no te creas nada. El caso es que ahí fue su declive, el deterioro y la dependencia con personas tan desprovistas de sensibilidad que solo saben atacar porque eres más fuerte y quieren rasgar esa vela que dirige embarcaciones más rectas.

Ella ha reído mucho, ya sé que se dice «es el último el que ríe mejor», pues por su elocuencia y dinámica está viva y no quejándome del pasado ni proyectado un lejano futuro, solo se pasó angustia por no poder consultar ciertas cosas y miedo a mis propias conjeturas absurdas.

También vivió lo mejor en esa época y son cosas que suceden y hay que seguir reflexionando. Se saca más del fracaso que de los éxitos y cuando estás mentalmente mal, no tienes ganas para nada y sin querer tirar la toalla.

Exit

NURIA GARCÍA GONZÁLEZ

Central de reservas, ¿en qué puedo ayudarle?

Últimamente el ambiente resulta eléctrico en las oficinas centrales de JOY Hotels. Es como si el techo del diáfano espacio donde nos hacinamos todos como abejas en colmena fuera a echar chispas de un momento a otro.

Desde el último episodio de ansiedad que sufrió un compañero en su puesto de trabajo y las bajas que han causado otros tantos en los últimos meses, quedamos cada vez menos teleoperadores y cada vez estamos más saturados. Las ocho horas de tensión pasan factura. El último invento de la empresa ha sido instalarnos unos aterradores programas para control del rendimiento que graban todos nuestros movimientos y contabilizan estrictamente los segundos que nos ausentamos para ir al WC.

¿Puedes gestionar una llamada en holandés tú, que hablas alemán?

El de la irracional consulta es nuestro flamante Coordinador Asistente, quien, recién contratado desde México por una módica cantidad mensual, nos incordia a través de la interfaz del programa de tal forma que ya estamos todos echando de menos a nuestra Coordinadora Central España, que renunció al puesto hace dos semanas por extraños *motivos personales*. Ese puesto vacante de coordinación en la Central de España está abierto a toda conjetura sobre el futuro candidato, pero, de momento, los rutilantes Coordinadores Asistentes de México ejercen sus funciones a la perfección como pitbulls bien entrenados.

La interfaz de mi ordenador está en plena ebullición con llamadas entrantes y una cascada de mails que colapsan la bandeja de entrada.

Desde RR.HH. están reclamando este verano a la plantilla que hagamos *horas adicionales* (enmascaran el término de «extraordinarias») para poder dar salida al trabajo acumulado, horas remuneradas a precio de saldillo: prácticamente como una hora de planchado a domicilio.

El WC al fondo del pasillo me reclama, pero aprieto la vejiga, meto vientre. Total, soy capaz de soportar así hasta la pausa para comer, es solo cuestión de concentración. Los cinco minutos de descanso visual cada dos horas, una de las mejoras que habíamos reivindicado durante años para los agentes de reservas, pasó a la historia de los logros laborales en JOY Hotels cuando llegó el Diligente. Desde que aterrizó este fichaje estrella en el departamento de RR.HH., otros progresos han quedado en agua de borrajas, como la incorporación de teclados ergonómicos o pantallas más grandes para no dejarse la vista con la barroca interfaz del nuevo programa de reservas. Esta siniestra interfaz recién implantada —sin ninguna formación previa al personal— ha causado estragos en la Central y ha sido motivo —entre otras novedades con que nos ha obsequiado la dirección de RR.HH.— de algunas disidencias. Veteranos de guerra quedamos pocos, entre ellas la pizpireta Megan, que ha perdido todo su rubio esplendor de antaño, al igual que servidora. Los del Comité de Empresa creen que tanto Megan como yo no tendremos la suerte de encontrarnos el finiquito sobre la mesa, imposible, porque 15 años de trayectoria serían mucho desembolso para la empresa. La táctica corporativa está clara con los veteranos: dejar fluir las cosas de forma que, saturadas y enfermas de estrés, Megan y yo movamos el currículo por otras cadenas hoteleras. Los jefes se han propuesto hacernos la jornada muy empinada para que desistamos nosotras solas y nos vayamos con la música a otra parte. A partir de ahí, la nueva Central de Reservas México D.F. seguirá reclutando savia nueva, con mínima experiencia, pero con salarios moderados, que es lo más *trending* ahora.

Los más experimentados somos espectros para la empresa. No existimos salvo cuando la coyuntura requiere la maña de un guerrero

curtido en mil batallas y es entonces cuando nos endilgan los huesos más duros de roer. Desde México con amor. Si advertimos de que estas condiciones penosas inciden en la calidad del servicio a los clientes, se hacen los sordos. La calidad no es prioridad ya para la cúpula de JOY, aunque la empresa anuncie su excelencia a bombo y platillo en su web corporativa.

En la exigua media hora que nos asignan para comer, la gincana está servida: orinar a toda velocidad, bajar cinco plantas hasta la 0 y otras tres más hasta la -3. Mejor correr escalera abajo para no eternizarse esperando al ascensor.

Llego al área de mensa para rescatar, entre el fragor de los codazos de otros compañeros, un *tupperware* del fondo del frigorífico. Frente al único microondas se forma una larga cola de seres famélicos esperando turno para calentar y recalentar sus platos porque el microondas «no chuta» y los que esperamos haciendo fila miramos ese reloj de pared que nos va quitando minutos de vida. Me retiro con mis lentejas, más templadas que calientes, hasta un rincón donde nadie pueda darme conversación. Hoy necesito masticar concentrada, no quiero deglutir con la vista histérica en el minuterio. Como el estrés se ha vuelto compañero de rutina —mi madre me recomienda digerir la comida como si fuera un *adagio*—, las cucharadas se suceden como un *presto* o un *vivace*, con el riesgo de atragantarme en los siete minutos que restan para volver a subir corriendo la escalera y ponerme los auriculares en mi puesto de trabajo. Cuando me dispongo a irme, el Diligente se está acercando hacia mí con dos cafés humeantes.

Sonrisa luminosa, olor a loción de afeitar. ¡¡Me está ofreciendo un café de máquina y no sabe ni mi nombre!! «Angelines, o Águeda, ¿verdad? No tenga prisa, tómese el café despacito. Tengo una propuesta para usted, verá. Ha quedado vacante la plaza para Coordinación Central, como bien sabrá, así que hemos pensado que usted cumple el perfil idóneo para gestionar el equipo de Central de Reservas España por sus innegables aptitudes y experiencia... bla, bla...esto, claro está, vendrá acompañado de un aumento por

ascender de categoría... bla bla bla... con absoluta disponibilidad para este puesto, más fines de semana y horarios bla, bla, bla...».

La vista se me nubla, oigo la voz del Diligente alejarse de mí como el efecto sordina de las películas. Me llevo el café a los labios y me quemo. Me levanto de un impulso, derramo el café sin querer por la mesa y el Diligente pega un grito porque le he abrasado un muslo sin querer.

Salgo como una exhalación hacia arriba siguiendo la flecha de EXIT para acceder a la calle. Corro por la avenida, sin abrigo, sin bolso ni rumbo. *

Mi vida en la tundra

Fai

Me llamo Fai, y vivo atrapada en la tundra desde hace muchos años. Ya no recuerdo cómo, pero sé que algo invisible me empujó desde un hogar más cálido y afable donde, un día, viví. Llevo tanto tiempo aquí que no sé si sabría sobrevivir en otro lugar, aunque soy consciente de que no sería tan duro y exigente. Lo único que lo hace soportable es la pequeña cabaña que yo misma construí, donde me refugio de las constantes tormentas y del frío.

Mentiría si dijera que cada mañana, cuando me despierto, no me pongo mil y una excusas, cada una más intrincada que la anterior, para evitar abandonar el calor de la chimenea que me cobija. Sin embargo, soy plenamente consciente de que, incluso, una humilde como la mía, necesita sustento para mantener el calor que tanto me conforta. Y eso requiere que salga al exterior cada día.

Es todo un reto, no lo niego, pero si me quedo acurrucada en el interior de la cabaña, el fuego terminará apagándose y me congelaré. Por ello, intento tomarme como un pequeño éxito cada incursión fuera de la protección de mi cabaña en pos de mi sustento diario. Incluso me sorprende a mí misma al disfrutar de las pequeñas conversaciones, ya sean triviales o más profundas, que me sacan de mi cruda soledad. Conocer a otros y tener un propósito tangible me hace mucho más llevadero el mero hecho de sobrevivir en este lugar inhóspito, incluso de proponerme seriamente el conseguir, algún día, escapar de él, aunque sin éxito hasta el momento.

A veces recorro parte del camino con algunos, otras continuo yo sola por un sendero invisible lleno de nieve sin saber exactamente a dónde me dirijo, pero guardo en mi interior las valiosas lecciones que

he aprendido de cada encuentro y que me han llevado a distinguir mis antiguas huellas, los caminos que recorrí en su día, y saber cuáles han llegado a buen término y cuáles no tienen salida. Puede parecer una nimiedad, pero es básico para poder sobrevivir, ya sea en mitad de la tundra o en un lugar más cálido y bondadoso con sus habitantes. Y sólo se consigue de una manera: andando

Por mucho que deteste a veces estas salidas, que no dejan de entrañar un potencial peligro para mí, también soy consciente de que yo sola no conseguiría sobrevivir por mucho tiempo. Mis propios demonios acudirían raudos ante mi falsa sensación de seguridad y acabaría siendo como cavar mi propia tumba. Por ello, aprendí a mantener un delicado equilibrio en el que agradezco la protección de mi cabaña y el calor de mi chimenea a la vez que afronto los retos que supone interactuar con otras personas y desempeñar las labores diarias que requiero para mantener mis propias necesidades. Y he aprendido a apreciarlas con el tiempo y a sentirme realizada y, de alguna manera, acompañada. Por muy insignificante que pueda parecer la tarea que llevo a cabo, no deja de ser necesaria para que perduremos todos, cada uno con sus propios objetivos individuales, pero uno en común: nuestro bienestar través de un trabajo que nos evade de nuestros propios demonios internos, que los aleja, y nos permite sentirnos una persona capaz y valiosa, que puede ser tan apta como cualquier otra sin estas dificultades. Y, en parte, es eso lo que nos mantiene atados a este mundo y evita que nos evadamos a una realidad alternativa donde, aunque seamos más felices momentáneamente, en algún momento llega la realidad y nos da de bruces, y ahí acude la desesperación en todo su esplendor.

Y es gracias a dicho equilibrio que aún me mantengo en pie, que aún tengo un propósito propio por el cual me levanto cada día y digo «hasta luego» a mi hogar, el único lugar de este páramo helado en el que me siento segura y me enfrento al exterior. Es el que me permite, en esencia, seguir viva y por el que encuentro momentos de felicidad que me hacen perseguir más, por muy efímeros que sean.

Tú puedes

LUIS MIGUEL SÁNCHEZ CORONADO

Aunque tengas discapacidad, puedes trabajar.
Con esfuerzo lo podrás lograr.
Aunque te digan que no vales tú vales más que 100000 reales.
Cuesta, pero se puede.
Compañero, despegue.
No te creas inferior, nadie es superior.
Ansiedad y enfermedad se pueden superar, así que, compañero,
[puedes trabajar.
Te intento ayudar con esta poesía
Que sale del alma mía
Yo he trabajado a pesar de ser discapacitado.
Mucho me ha costado, pero lo he logrado,
tú puedes igual, hermano
No te rindas, no te vengas abajo, tú también puedes encontrar
[trabajo.
La enfermedad se puede superar, solo te tienes que esforzar.
No te rindas, busca una vida digna,
Aprende a ver la vida positiva,
Aleja la energía negativa.
No te rindas en tu agonía.
Si nos esforzamos podemos.
Poder obrero, juntos venceremos.
Trabajo encontraremos, no nos rendiremos,
Todas las barreras destruiremos.
Trabajo para todos, seas o no seas discapacitado.
Estaré siempre a tu lado, hermano.

Eslam poesía

RAÚL LÓPEZ ILLANES

Esta es la historia de un chaval de 12 a los 14 años que grafiteaba feliz con sus compañeros del grupo. Me acuerdo de que por aquella época también componía letras en el instituto. Pasados los años me diagnosticaron la esquizofrenia. Me pasó sobre los 17 años. Después, a los 21, me di cuenta del estigma que había sobre la enfermedad mental. Esto me repercutió en el trabajo y en mi vida sentimental, pero supe ponerme metas e intentar pasar los síntomas, ya que no quedaba otra.

A los 21 empecé con unos extraños síntomas que no tenía a los 17 años, una sensación de que me espiaban con unas grabaciones y que me hacían esto para reírse de mí.

En la sociedad y en la política era mal visto por tener enfermedad mental. Con este sufrimiento me di cuenta de lo mala que era la sociedad, pero no toda, también había gente que me quería ayudar. Lo que nunca entenderé es el odio que hay entre los enfermos mentales, ya que tenemos las mismas circunstancias.

Por aquella época me acuerdo de que no podía trabajar porque la gente se burlaba de mí. Me hacían burlas por detrás. Mis compañeros se dieron cuenta de que estaba «mal» y no tenía todavía la tarjeta de discapacidad, por lo que terminaron echándome del trabajo. También me pasaba lo mismo con las chicas, ligaba mucho, pero cuando llegaba el punto de decirles que tenía enfermedad mental se iban.

A diferencia de cuando estaba «bien», más sano mentalmente, en otros trabajos no me hacían ese *bullying*.

Mi conclusión actualmente es que en España estamos bastante atrasados respecto a leyes de salud mental comparándonos con otros

países como Finlandia o Alemania. Ya que en estos países tienen beneficios como que puede tener dos psiquiatras o en vez de tener todo medicación para solucionar nuestros problemas, hacen más terapias y le dan más importancia.

Cartas del estigma

MINI RESIDENCIA AVENIDA DE AMÉRICA

Estimado doctor Karl,

Le escribo esta carta para que me informe de la situación de los trabajadores en Alemania. Aquí en España, con la proclamación de la segunda república, esperamos alcanzar los derechos laborales que nos corresponden, y sobre todo la salud mental en el trabajo.

Voy a proceder a comentarle los problemas que tenemos en la oficina en la que trabajo. No se cuida la salud mental como debiera, ya que llevo muchos años en esta empresa, en el departamento comercial, y el estrés está presente en el día a día. A principios de año tocaba negociar los presupuestos de cada asesor comercial, estos no eran realistas y ello hacía que las cosas no funcionasen y nos diésemos contra la pared.

Otro problema que tenemos es que las cargas de trabajo no se distribuían correctamente y esto derivaba en más estrés.

Por otra parte, me encuentro en situación de discapacidad y en la empresa en la que estoy trabajando noto que me hacen acoso por parte de los compañeros. Yo pienso que la causa de que me hagan este acoso es porque hay otra persona sin discapacidad que realiza las tareas de manera más eficiente y están intentando despedirme para que pueda entrar ella en mi puesto. Todo esto pienso que podría tener relación con el estigma que hay hacia la salud mental.

Me gustaría que hubiera más derechos sociales y estuviéramos recuperándolos poco a poco. Ya sabe que corren tiempos difíciles y hay muchas necesidades.

Después de todo esto que le comentaba, ¿podría informarme de cuál es la situación mental laboral allí, en Alemania, con los

trabajadores? Y también, ¿cómo se encuentra su mujer Hanna, a la que lleva tiempo sin ver?

Para terminar, quería pedirle si puede darme algún consejo o diagnóstico que pueda ayudarme a salir de esta situación tan preocupante para mí y los trabajadores en España, ya que usted es mi muleta para salir de esto.

Un saludo, espero su respuesta,

Don Antonio Álvarez.

Mi muy querido y estimado don Antonio Álvarez,

Le escribo esta carta como respuesta a la que usted me mandó. Aquí, en Alemania, Hitler y sus secuaces se han hecho con el control del estado. Corren tiempos difíciles para los trabajadores.

Respecto a su situación en el trabajo en España, me gustaría poder ayudarle con el problema que tiene de estrés y sobrecarga de trabajo en la oficina. Le recomiendo que haya más comunicación entre los trabajadores y sus jefes. También que los trabajadores puedan tener un espacio donde desconectar, a través de distintas actividades antiestrés como el gimnasio, yoga, relajación o meditación. Otra cosa que puedo recomendarle es tener cierta flexibilidad en los horarios, así como una jornada reducida.

Por otra parte, respecto al estigma que me cuenta que hay hacia la salud mental en el trabajo, se me ocurre crear una ley por el gobierno, donde se beneficie la contratación y protección para los trabajadores con discapacidad. También le puedo recomendar la redacción de una carta para el defensor del pueblo, donde se manifiesten las personas con discapacidad que sufran ese estigma en el trabajo, para conseguir sus derechos.

Quería comentarle también que tengo un discípulo mío, que está allí en España, y puede contactar con él para que les ayude.

Su nombre es Julio Castilla y mi relación con él viene de que nos conocimos luchando en las trincheras de Francia en la primera guerra mundial. Por lo tanto, es de fiar.

Contestando a sus preguntas, puedo decirle que aquí en Alemania la situación con los trabajadores tampoco es buena, ya que ahora mismo está Hitler gobernando y los trabajadores con problemas de salud mental son enviados a campos de concentración, perdiendo todos sus derechos.

Por último, mi relación con Hanna es buena. Aunque tengo cierta preocupación por no saber su paradero, ya que al ser judíos estamos en el punto de mira. Aprovecho para decirle que me voy a tener que marchar del país, seguramente a Suiza.

Espero que le hayan servido mis recomendaciones, nos veremos en Suiza.

PD: Me gustaría que cuando nuestros caminos se crucen, sea en libertad y sin estigma.

Un saludo y un abrazo,

Don Karl Weber.

La vida, en rosa o en gris

JOSÉ LUIS BLANCO CORRAL

En este relato no encontrarás fantasía ni terror, no hallarás nada especial más que la vida misma. Hay quien vive mejor que otros al margen de las ganas que se tengan de disfrutar; al final, nuestra ocupación influye en mayor o menor medida en el tipo de vida que llevamos, en nuestra salud mental, en la visión que tenemos sobre lo que nos rodea y delimita todo lo que podemos hacer y llegar a ser, con tal predeterminismo que es muy difícil, por no decir casi imposible, escapar de ese bucle.

Nuestros protagonistas son Daniela, comercial en una empresa multinacional, y Pepe, vigilante de seguridad. Sus realidades son muy diferentes aun teniendo cada uno sus propios problemas.

Una vida rosa

6:45 AM. Daniela se levanta de la cama tras una noche de sueño reparador. Al mirarse en el espejo, se le dibuja una sonrisa al ver un rostro de treinta años sin arrugas, amable, relajado, despreocupado; su alegre mirada denota que está preparada para afrontar el día.

Desayuna café con unos cereales integrales que llevan trocitos de chocolate y fresa. Aunque no son sanos, Daniela mantiene la línea porque va al gimnasio todos los días a las 16:45 cuando llega de trabajar.

Mira el teléfono móvil; ayer quedó con una amiga para merendar después de entrenar y quiere asegurarse de que el plan sigue adelante por si debe buscar uno alternativo. Parece que no hay cambios y la cita sigue en pie.

Se pone un vestido ajustado de color fucsia, un poco de perfume en la blusa y saca del garaje su Audi A3 para ir a la oficina; al poco rato está aparcando en la plaza que tiene allí reservada.

Entra en el edificio sonriendo a la recepcionista y a otros dos empleados que se encuentra en el ascensor. Camina hacia el *office* y allí conversa con otra compañera mientras saborea un café capuchino acompañado de un cruasán.

Diez minutos después, está sentada en su despacho de operaciones frente al ordenador. El monitor está repleto de *post-its*; ya los irá atendiendo según pueda, primero tiene una videoconferencia con un cliente a las 8:30 y luego reunión del departamento para tratar el tema de los pluses por objetivos del próximo año; cada vez es más difícil cumplirlos, el personal comercial se está desmotivando y ya se sabe que un comercial desmotivado no vende lo suficiente. A las 9:30 pausa para otro café y luego navega un poco por internet buscando algún espectáculo al que ir el fin de semana con las amigas.

A las 16:00 está cogiendo el coche de vuelta a casa, pero primero toca parada en el gimnasio y después merienda con Natalia. Se cambia de ropa y sustituye el vestido por un conjunto de *short* y top rojos, tan ajustados que se le marcan todos los pliegues del cuerpo.

Va decidida a la zona de cardio. Cinco minutos de elíptica, hip thrust y clase de zumba. Suficiente. Se ducha, se pone un vestido Adrianna Papell color crema que resalta todos sus atributos femeninos, unos zapatos blancos Pedro Miralles de plataforma y a la cafetería a tomar unas tortitas con nata acompañadas de sirope de chocolate.

Al llegar a casa pide comida por teléfono; antes de que llegue, realiza la compra online en el supermercado y se ducha. Media hora después está cenando en el porche mientras ve una serie en uno de los tres canales de pago que tiene y a las 23:00 se mete en la cama. Lo último que piensa antes de dormirse es que mañana tiene partido de pádel con Marcos, un joven piloto de aviones comerciales, Susana, arquitecta, y Ramón, director de una sucursal bancaria. Estrenará una nueva raqueta que le recomendaron, la Adidas Adipower, solo por

400€; puede que le permita tomarse la revancha del último partido. Ramón se estuvo burlando de su pegada durante toda la semana y le gustaría callarle la boca.

Una vida gris

Suena el despertador, son las tres de la tarde. Pepe ha dormido dos horas porque los cafés que tomó durante la noche para no dormirse se vengaron de él al llegar la mañana, por lo que aprovechó para limpiar, poner una lavadora e ir a comprar.

Después, el vecino del piso de arriba enciende la música a un volumen exagerado durante un par de horas mientras pasaba la aspiradora y Pepe termina por desvelarse, así que pone un rato la televisión y hace algún recado más. Son las 13:00 cuando se acuesta de nuevo ansioso por lograr dormir un poco. A causa de ello, a las 15:00, cuando suena la alarma, le cuesta salir de la cama, y al apoyar los pies en el suelo le duelen como si se rompieran en mil pedazos, muchas horas de pie con zapatos tienen sus consecuencias.

Se encuentra mal, no sabe si tendrá algo de fiebre, probablemente cogió frío la noche pasada a pesar de las cinco capas de ropa que llevaba. La temperatura mínima fue de -1 °C. Ha descansado poco y bastante mal, los jardineros están podando en la calle y frecuentemente suena el claxon de algún coche, el camión de la basura o el escape libre de una moto. Es imposible dormir bien de día.

Sale de la habitación y va directo al baño, se lava, cepilla el pelo hacia atrás como siempre, es su estilo, y el espejo le devuelve una cara que no reconoce como suya; tiene la mirada perdida, los ojos hundidos, medio cerrados, con unas enormes y dobles bolsas y además comienzan a salirle patas de gallo. Tiene veinticuatro años, pero se ve y se siente mucho mayor dadas las calamidades y penosidad de su vida laboral. Solo de pensar los años que le faltan para la jubilación le entran ganas de tirarse por la ventana.

Ya le duelen un poco menos los pies, pero camina tambaleándose

intentando minimizar dicho dolor y se golpea un hombro contra el marco de la puerta de la cocina. Ya en esta, prepara un cuenco de cereales, pero cuando termina de tomárselo vuelve a rellenarlo, como si comer le diera ánimo para enfrentarse al día y le hiciera olvidarse del sueño y del dolor. Desde que empezó en este trabajo ha ganado diez kilos sin darse cuenta.

Antes era muy deportista, pero ahora siempre tiene sueño, come para aliviar la ansiedad y frustración que le provocan su trabajo y esto le ha llevado a una vida sedentaria e insana que le tiene al borde del síndrome metabólico.

Está nublado, como sucede con frecuencia en invierno; se prepara la cena para el trabajo, unas lentejas con chorizo, para él es como la comida en un turno de día.

Estudia un rato el curso *online* de informática que sueña le permitirá dejar de trabajar como vigilante de seguridad. Pobre iluso, en la era de la sobrecualificación, el diploma no le servirá más que para limpiarse el... Trabajar en turnos rotativos de doce horas no es compatible con ningún tipo de estudio reglado, ni siquiera con una academia particular, así que empieza a ser consciente de que está condenado a una vida mediocre, triste y aburrida, con poca o nula vida social y con el fuego de la juventud apagándose poco a poco. Ya casi ha agotado el brío que hace que a esa edad creas que te puedes comer el mundo.

Ha perdido la cuenta de los días que lleva sin ver a familia y amigos; siete u ocho quizá, no lo sabe, vive en un estado permanente de confusión trabajando 240 horas al mes por un mísero salario, muchas veces pendiente de que le llamen para trabajar como si estuviera de guardia, pero sin que le paguen esa disponibilidad; por el contrario, le coaccionan bajo amenaza de perjudicarlo aún más si no responde al teléfono o se niega a cubrir con emergencia un servicio descubierto.

Es difícil coincidir con la gente descansando días laborables, trabajando mientras los demás duermen y durmiendo cuando el

resto del mundo estudia o trabaja; además, el único fin de semana que libra está tan cansado que casi siempre que sale de fiesta vuelve de los primeros a casa. Sus amigos lo presionan para que no se vaya justo en la «hora feliz», esa en la que uno se bebe hasta el agua de los hielos del vaso vacío, en vez de conversar se grita y las emociones se encuentran a flor de piel.

Cuando tiene cambio de turno, le tocaría ir *de empalmada* a trabajar si no intentara echarse al menos dos o tres horas, entiéndase echarse, que no dormir, porque pasar de 100 a cero revoluciones le suele llevar tantos anuncios de colchones y llamadas al tarot como dura una película.

Le empiezan a decir que «no mola tanto como antes», pero es que siempre tiene sueño y vivir con cansancio a todas horas no es nada fácil, le afecta al carácter, incluso tiene muchas lagunas de memoria, su cerebro no funciona como debería y olvida tanto nimiedades como cosas importantes, lo que le lleva a pasar bastante vergüenza más veces de las que le gustaría cuando está con su gente, porque cuando hablan sobre experiencias que han compartido juntos, él no se acuerda de muchas; de hecho, en su cabeza, es como si no las hubiera vivido.

Ya son las seis de la tarde, debe volver al servicio, le esperan doce horas por delante tirado en un parque, sin un lugar donde guarecerse del frío, cenar, ni hacer sus necesidades. Tiene que impedir que otros jóvenes beban alcohol en un parque. Sí, un chico de veinticuatro años diciendo a otros muchos que no se puede beber alcohol ahí; absurdo, pero él reza por que atiendan a razones y no les dé por pegarle una paliza.

Coge el macuto y se marcha a trabajar, una noche más de las muchas que le quedan.

Como habrás visto, todas esas frases hechas tan motivadoras: «si quieres puedes», «el que la sigue la consigue», «todos somos iguales», «el que tiene dinero tendrá otros problemas», «el dinero no da la

felicidad», «lo importante es la salud»... Casi cualquier dificultad en la vida, se afronta mejor si tienes una buena situación económica, el resto son formas de consolarnos por no tenerla. Y sí, Pepe está basado en mi propia experiencia. Por fortuna, después de muchos años y pastillas conseguí gracias a mi sindicato que me consolidaran en turno fijo de día y gracias a eso creo que sigo vivo. Aprendí a meditar, a comer más sano y comencé a hacer ejercicio, pero me han quedado secuelas: insomnio de conciliación, sueño de mala calidad, hipertensión e hígado graso debidos al estrés y al peso ganado, lagunas de memoria, problemas de pareja... No hay dinero que compense la penosidad de algunos trabajos, ni intención de compensarla por parte de las empresas. Además, la brecha salarial entre tener una carrera universitaria o no tenerla es enorme e injustificada en algunos casos.

Tocado, no hundido

DAVID GALVÁN ALONSO

Después de ser diagnosticado de TOC en 2007, me siguió costando seguir teniendo una estabilidad laboral (tres hojas de vida laboral en mis veinticinco años así lo atestiguan).

En 2009 encontré lo que pasado los años creía que sería mi trabajo hasta jubilarme, siempre he trabajado de conductor y de eso era: conductor en una multinacional, un horario muy bueno y un sueldo bastante decente.

Pasaban los años y cada día estaba mejor de mi trastorno, una pastilla (Escitalopram, para mí la píldora de la felicidad), mucho deporte, dieta sana, una familia espectacular y un trabajo que me mantenía diez horas entretenido de lunes a viernes.

Pero algunas veces el destino te guarda una mala pasada, con mi mujer recién embarazada de nuestro segundo hijo, un proyecto de vida nuevo, de salir a vivir a plena naturaleza en la sierra de Madrid y una niña que es el mayor tesoro que puede tener un padre, llegó el acoso laboral.

Algunas personas ante las adversidades cambian y se vuelven no buenas y eso justo le paso a una compañera, que guardaba un secreto que yo le había confiado después de trabajar juntos más de seis años; ese secreto era mi trastorno obsesivo compulsivo, la adversidad era que en la empresa iba a ver una reestructuración y ante esto, ella pensó que, si contaba mi trastorno a las jefas de departamento, tendría más papeletas para no entrar en el lote de las personas despedidas. Y ahí empezó mi pequeño infierno que cada día se hizo más grande, compañeros que siempre se habían portado bien empezaron a sumarse a la teoría de que si podían conmigo tenían más posibilidad

de seguir. Burlas, comentarios con doble sentido e intentos de hundir mi trabajo empezaron a crecer a mí alrededor en el entorno laboral.

Me empezaron a observar y contemplaron mis más evidentes compulsiones y, desde ahí, mi trastorno se volvió tan destructivo que no podía respirar. Un ansiolítico se convirtió en tres, luego en cinco y hasta en siete. Mi mente me empezó a jugar malas pasadas (te espían, te quieren envenenar, etc.). Vueltas y vueltas a glorietas, comer en una esquina solo, inspeccionar la furgoneta buscando micros y mil cosas más que mi trastorno me mandaba y yo obedecía sin rechistar. Casi un año después del comienzo de las hostilidades, yo ya no era yo, era un muñeco roto en todos los hábitos de mi vida.

Al final de este proceso ocurrió lo que mi más querida psiquiatra me avisó que iba a pasar, un marzo en una tarde en la que yo ya no era el mismo, perdí el control del furgón, y me subí en una glorieta en el centro de Madrid, pudiendo haber atropellado en un paso de cebra a varios peatones. Gracias a algo no hubo heridos, solo un morro de la furgoneta colgado; tras este episodio, mi ángel salvador no dudó en llamar a mi doctor de cabecera para que me dieran de baja. Tuve suerte que no provoque ningún herido, porque no sé si hubiera podido seguir con ese peso.

Para las personas con trastorno mental grave, es importantísimo un entorno laboral libre de estigma, incluso lo llevaría a todas las personas con o sin trastornos.

Hay que cuidar la salud mental en el trabajo y en cualquier lugar de nuestras vidas.

Después de estos sucesos no he podido trabajar de conductor. Trabajé de Auxiliar de seguridad hasta que, por mi empeoramiento de la enfermedad, se me hizo imposible poder trabajar.

Ojalá no le vuelva a pasar a nadie, porque para mí es y será la época de mi vida que destrozó mi autoestima, mi salud mental, salud física, mis proyectos de entonces y casi acaba con la separación de mi familia.

Por un trabajo libre de estigmas.

Soy

ALBERTO LUIS COLLANTES NÚÑEZ

¿Soy si trabajo y sin trabajo no?
¿Soy solamente si el trabajo existe?
¿Dejo de ser si el desempleo insiste?
¿Si no trabajo dejo de ser yo?
¿Soy sin trabajo el mismo que triunfó?
¿Sin empleo mi vida es un mal chiste?
¿Por qué no trabajar me pone triste?
¿Por qué siente mi ser que fracasó?
¿Se limita mi ser a ser trabajo?
¿Si no me pagan soy o soy deseo?
¿Soy si en el mundo laboral no encajo?
¿Soy o no soy tenga o no tenga empleo?
¿Acepto que no soy y me relajo?
¿Cómo creer que soy si no lo creo?

Anestesia

NEREA BRUFAU BELLART

Necesito descansar.
Tengo que trabajar.
Me ayuda a olvidar.
Pero necesito descansar.
Pero tengo que trabajar.
Pero me ayuda a olvidar.
Necesito...
Pero...

Un trabajador muy especial

ISABEL BEATRIZ MARTÍN PÉREZ

Saturnino Núñez no es un hombre complejo, él siempre se ha considerado muy sencillo y normal. Vamos, un tipo con los pies en el suelo, de andar por casa.

Casado con Eugenia desde hace más de treinta años, el hombre tiene dos hijos fruto del matrimonio, pero ambos ya son adultos y no viven en la casa de sus padres.

Las aficiones de Saturnino enfatizan su descripción de «un tipo normal», con el fútbol en plan *sillonball*, y el Real Madrid como equipo al que sigue apasionadamente. Una actividad que ameniza en el bar más próximo, donde suele consumir numerosas cervezas con sus amigos mientras ve las retransmisiones televisivas de los partidos a grito limpio.

En el trabajo todo iba bien y sin sobresaltos para Saturnino, algo que se había ganado después de llevar más de tres décadas en su puesto como funcionario de Correos. Un puesto directivo que había obtenido tras ascender de categoría progresivamente, desde su época como repartidor de calle.

Ahora, en pleno siglo XXI, con internet y la telefonía móvil, las cartas manuscritas habían descendido, y la mayoría de las horas las pasaba como supervisor de un grupo de trabajadores, que realizaba envíos y entregas de paquetería y otro tipo de tareas.

Hacía ya seis años que trabajaba en una sucursal de correos en Villaverde, un distrito obrero de Madrid. Allí era el encargado de la oficina y se ocupaba sobre todo de hacer envíos y entregar paquetes; así como de realizar los abundantes giros postales de dinero, aparte del resto de actividades que demandaban los clientes.

Pero esa aparente tranquilidad laboral está a punto de dejar de ser tan llevadera. Todo comenzó a raíz de una de sus empleadas, Angélica, la cual estaba a punto de jubilarse tras una vida entera en Correos.

Después de aprobar las oposiciones, un joven licenciado en la carrera de Economía había resultado el elegido para trabajar en la sucursal. Ricardo, que así se llamaba el nuevo empleado, había acudido a esa oficina de Villaverde pocos años antes para conocer a los que pensaba iban a ser sus futuros compañeros de trabajo.

Todos estaban encantados con la incorporación del muchacho de 27 años. Este vestía de manera formal, con traje y corbata. También era muy respetuoso con todo el mundo, incluso Saturnino llegó a la conclusión de que era un caballero como los de antaño, y pensó que sería un excelente fichaje.

Al poco tiempo, Saturnino recibió una llamada, en la que se le informaba de que el consejo directivo de Correos había decidido aceptar otro miembro para completar la plantilla de la sucursal. Se trataba de un hombre de cuarenta años, llamado Iván.

Saturnino no entendía la situación, ya que, además de tratarse de un trabajador con escasa experiencia, era un enfermo mental. Iván había sido diagnosticado de esquizofrenia, y eso al maduro encargado le sonaba a locura peligrosa.

Aunque su jefe le explicó las razones de inclusión que habían generado la incorporación de Iván, el encargado solo imaginaba escenas sangrientas, tomadas de las películas que veía en la televisión.

Aquella noche Saturnino no pudo dormir pensando en cómo se comportaría el nuevo. Cuando la luz del día inundó la casa, el hombre se dio ánimos para comenzar la jornada laboral. Sin perder tiempo, se duchó y vistió con cuidado para después beber a medias una taza de café; todo ello sin molestar a su mujer, que todavía roncaba plácidamente. En silencio, cerró la puerta de la calle y arrancó su viejo coche.

Saturnino llegó a la oficina con una hora de adelanto y tuvo que aguardar en la calle hasta que el guardia de seguridad comenzó su

turno y le abrió la puerta de la oficina. Al entrar, el interior estaba aún oscuro, y el silencio que dominaba la estancia le dio un poco de miedo.

A eso de las nueve de la mañana comenzó a llegar el resto de los empleados. Mientras Núñez anunciaba a sus compañeros la incorporación de Iván (enfatisando todo lo referente a su enfermedad), una de las jóvenes llamada Manuela se puso pálida y estuvo a punto de caerse al suelo. Y así habría sucedido si no hubiera intervenido Ricardo, para evitar la caída.

Sin embargo, ajeno a lo que estaba provocando, Saturnino siguió narrando los posibles problemas en la convivencia que acarrearía Iván.

—Baje la voz, por favor, Sr. Núñez. Son ya las diez y el nuevo chico estará a punto de llegar. Seguro que no le sentará bien escuchar esas barbaridades sobre él —recomendó Ricardo. A eso, Saturnino, que ya no veía con buenos ojos la supuesta perfección de Ricardo, dijo con voz áspera: «Yo no digo barbaridades, joven. Además, siendo su primer día aquí, no está bien que contradiga a quien es su superior».

Después de esta llamada de atención, el hombre recalcó que solo informaba de la esquizofrenia que padecía el nuevo. También añadió que la enfermedad de Iván era la misma que presentaba Norman Bates en la película *Psicosis*.

En el exterior —en una vieja camioneta— un padre y su hijo conversaban. El más joven de los dos se lamentaba: «No sé cómo van a tratarme los compañeros. Hace veinte años que no trabajo. Seguro que estoy desentrenado, padre», afirmó el muchacho con voz quebrada.

—¿Por qué dices eso, Iván? Nadie conoce tu tipo de enfermedad. El Sr. Torrijos me aseguró que tu condición mental solo la conocería el encargado, y me comentó que se trataba de un hombre muy discreto y profesional —contestó el padre.

Iván respiró tranquilo ante lo que le comunicó su progenitor. Así que se despidió y salió de la camioneta; pero antes de encaminarse

hacia el edificio de Correos, se miró en el espejo del vehículo, y se peinó con la mano su larga melena oscura.

—¡Buena suerte, hijo! —dijo el progenitor mientras su vástago se encaminaba cabizbajo a la oficina.

Con bastantes dudas, Iván se dirigió al portero que estaba en la planta de abajo; le dijo quién era y le preguntó dónde estaba la oficina propiamente dicha. Tras recibir las indicaciones pertinentes, Iván subió las escaleras lentamente, como si deseara no llegar nunca a su destino. Cuando alcanzó la puerta, el nuevo empleado oyó un conjunto de voces, y el timbre chillón de un hombre que se imponía a los demás mientras recordaba a un tal Michael Myers, el célebre asesino de la careta que aparecía en las películas de *La noche de Halloween*.

Al percatarse de su presencia, todos callaron y el individuo que antes gritaba le miró ceñudo:

—¿Quién demonios es usted? ¿Es el nuevo empleado, Iván Ruiz?

Tan adusta era la expresión del que suponía sería el encargado que a Iván empezó a temblarle todo el cuerpo, incluso la boca. Eso era lo que siempre le ocurría cuando la ansiedad le dominaba.

Ricardo, que se dio cuenta del mal rato que estaba pasando Iván, se acercó y le tendió la mano, para darle la bienvenida. Las empleadas más jóvenes no sabían dónde mirar, pero Iván pensó que habían notado que esa mañana se había puesto un calcetín de cada color. Lo que sí vio en Ricardo es que este iba trajeado de manera impecable, en contraposición a él, que no llevaba la corbata de rigor, y lucía una camiseta arrugada y unos vaqueros gastados.

Saturnino, por su parte, sí se dio cuenta de la inadecuada indumentaria de Iván y le regañó por esa causa, diciéndole que parecía un mendigo y no un funcionario del Estado. Además, le advirtió que, si al día siguiente no vestía de forma oficial, hablaría con el director Miguel Torrijos, y reclamaría su despido inmediato.

El encargado estaba decidido a hacerle la vida imposible a Iván para que al final este dejara su puesto libre. Obsesionado con el mencionado objetivo, Saturnio hizo que Iván pasara toda la mañana

subiendo y bajando las escaleras para buscar café, encargar desayunos, limpiar la oficina y cargar numerosos paquetes de las sacas.

Al llegar las ocho de la tarde, Iván estaba tan cansado que el joven salió el último, sin percibir la voz de Ricardo, que se ofreció a acercarle a su casa en coche. Tras repetirle el ofrecimiento, Iván consintió, y ambos fueron en dirección a un pequeño utilitario negro.

Según las indicaciones de Iván, Ricardo le acercó a una zona compuesta por bloques de apartamentos de color grisáceo. Se notaba que era un barrio humilde. Cuando el tímido chico le dijo a Ricardo que parara el automóvil, este lo hizo de inmediato, frente a un kiosco de prensa.

Iván se deshizo en amabilidad hacia su compañero de trabajo, a lo que Ricardo correspondió con similar afecto.

Ya solo, Ricardo se encaminó a la zona de Moncloa, donde residía en un piso de alquiler; y sus pensamientos no paraban de girar en torno a la injusticia cometida por Saturnino.

La mañana siguiente fue un calco a la jornada anterior. Aparte de las regañinas e insultos del encargado hacia Iván, este tenía que soportar las risas y murmullos de las empleadas más jóvenes. Solo Ricardo era amable y conversaba brevemente con él. Y todo eso sucedía con la oficina llena de gente, recogiendo paquetes, enviando cartas, haciendo giros postales... actividades que mantenían al personal en continuo movimiento.

Tras una semana desde la incorporación de Iván, Saturnino seguía considerándole una especie de animal de carga y chico de la limpieza. Semejante actitud causó un estado de malestar y nerviosismo en Iván, quien no podía evitar que le temblaran las piernas cuando alguien se dirigía directamente a él, incluso si se trataba de Ricardo.

El tiempo pasó y Saturnino no había dado siquiera la oportunidad a Iván de ponerse delante de un ordenador. Tal era el nivel de desesperación en Iván que su aspecto se desmejoró con claridad, perdiendo hasta unos ocho kilos de peso.

Un día, Ricardo se lo encontró encerrado en el servicio de caballeros, llorando y diciendo cosas extrañas. Tan mal le vio que

Ricardo pensó en ir a ver a los padres de su compañero para contarles lo que le ocurría en el trabajo. Aunque desechó la idea de implicar a los progenitores de Iván, y tratar el asunto de la actitud de Saturnino directamente con Torrijos.

Cierto día de finales de abril, ocurrió algo similar a un milagro. En una mañana de lunes, cuando acababan de dar las doce del mediodía, de repente se cayó internet y las pantallas de los ordenadores se quedaron fundidas en negro.

Saturnino Núñez estaba tan nervioso que se subía por las paredes. El hombre no sabía mucho de ordenadores, salvo la ofimática justa para desarrollar sus tareas; algo que le pasaba también al resto del equipo.

Junto a las computadoras, también se estropeó el teléfono, con lo que resultó imposible contactar con los técnicos. En medio del caos, Iván venció su timidez y levantó la mano, pero Núñez no le hizo el menor caso. Entonces intervino Ricardo: «Señor Núñez, Iván es ingeniero informático y obtuvo buenas calificaciones además. Las máquinas no tienen secretos para él».

Saturnino le miró con desprecio, y exclamó: «¡Ese imbécil no sabe ni ponerse los pantalones! ¿Cómo va a saber algo de ordenadores? Es solo un enfermo mental, tiene esquizofrenia. Debemos darnos por afortunados de que todavía no nos haya cortado el cuello».

Ricardo, visiblemente enojado, le contestó: «Iván padece una enfermedad mental que no es peor que mis problemas de colon irritable. Es un buen chico, y no un asesino en serie».

Los clientes, desesperados por la tardanza, comenzaban a enfadarse con los empleados. Sin más alternativa, Saturnino permitió la intervención de Iván. Este comenzó a explorar el servidor y las conexiones; y, de pronto, todo empezó a funcionar adecuadamente.

Después de que la situación se normalizó, los compañeros de Iván pensaron que habían sido injustos con él, y el trato mejoró ostensiblemente. Y aunque Saturnino nunca terminó de aceptar su presencia, reconoció su valía y optó por suavizar su trato con él.

ECOS EN UN MUNDO PERFECTO

MAXIMILIANO MOZETIC

Estructura sobre Estructura

En un futuro lejano, muy lejano, y situados aquí, en la Tierra, luego de innumerables batallas físicas y sociales, los seres humanos como especie lograron un hito único en su historia como humanidad: convergieron en la creación de un súper Estado, con el suficiente poder legítimo para dirimir las problemáticas globales por medios pacíficos, de diálogo diplomático. La paz entre naciones era la nueva moneda corriente de estos tiempos.

Dificultades en un mundo ideal

Los principales conflictos de la era de la civilización de la paz eran dos: las desigualdades económicas y el cumplimiento de las leyes.

Por un lado, resuelta la problemática de la pobreza y del acceso a los servicios de salud, en naciones donde el pleno empleo estaba satisfecho, la inflación no existía, y el cuerpo humano era inmune a la mayoría de las enfermedades; el problema económico estaba centrado en por qué unos acumulaban más que otros.

Por el lado de la justicia, con la importante enseñanza en valores, el respeto mutuo se vivía en carne propia. Las sociedades dirigían constantemente sus medios publicitarios con el fin de promocionar seres humanos con acciones ejemplares para los demás. Sin embargo, existía un vacío de control en los medios atomizados de comunicación. La democratización de la expresión digital hacía que las opiniones fueran cercanas a un colectivo del tamaño de la población económicamente activa.

Hagan lo que digo, se verán beneficiados

«Hola, mi nombre es Emma, vengo a hacer una entrevista al famoso economista John Mc Groen», decía la joven bióloga Emma L. a su grabadora personal. Como parte de su tesis de doctorado, donde vinculaba la asociación entre el movimiento de los grupos de pájaros con las subidas y bajadas de la bolsa de valores, tenía que entrevistar al renombrado economista retirado John M.

El Dr. John solía tomar café todos los sábados por la mañana en la cafetería del centro de Madrid. Allí se aglomeraban una cantidad enorme de jóvenes estudiantes para consultarle sobre el futuro de la economía, porque efectivamente con sus opiniones había ayudado a ganar grandes sumas de dinero en la bolsa de valores. Recordemos que aún la desigualdad no tenía cotas, y, por ende, algunos acumulaban capital, unos más que otros.

Emma tuvo que hacer fila para poder entrevistarle y para esto esperó un par de horas. Finalmente, llegó su momento. Conversaron unos treinta minutos. Emma sintió que se le abrieron los ojos, que el conocimiento la atravesó y el momento «Eureka» quedaba chico para describir lo que le pasaba.

Al igual que muchas otras personas, compartía el enojo por la desigualdad de ingresos que enfrentaban en especial los científicos. Emma consideraba que la falta de equidad, la cual llevaba a la desigualdad de oportunidades, era en la que caían muchos desfavorecidos en este mundo.

Buscó entonces la forma de transmitir su mensaje claro y directo hacia el resto de los ciudadanos, como una piedra que se lanza sobre el lago. Es así que las plataformas de *streaming* se volvieron su medio principal para reportar informes, entrevistas a especialistas, vídeos de gente desfavorecida e imágenes del contraste económico entre capas sociales. Se convirtió en una influenciadora de los medios de comunicación y su mensaje caló en lo profundo de las sociedades, con millones de seguidores e interacciones alrededor del globo.

Ding Dong, llaman a tu puerta

Borja P. era de esas personas que centran su seguridad en la fortaleza de su mente. Dirigente político superdotado, presidía el partido llamado Estabilidad de Todos (EdT), que gobernaba el supra Estado global. Gracias a su alta inteligencia, destreza con los números y su extraordinaria forma de comunicar, logró en dos años alcanzar el alto sillón ejecutivo que presidía ni más ni menos que el mundo entero. Su fortaleza también presentaba un fuerte defecto, no valoraba la importancia del equipo, sino que era extremadamente individualista y desconfiado con su entorno.

Una mañana llegó a sus manos la noticia de que, en el hemisferio occidental, una joven llamada Emma estaba llamando a un levantamiento radical sobre la estructura creada por el supra Estado. Lo que en un principio fue motivo de risas y negación, con las semanas, se volvió una amenaza real y concreta. Distribuida por el mundo entero como pólvora encendida.

A las 18 horas de una tarde lluviosa, Ignacio M. salía de cumplir sus tres horas de trabajo como analista de datos de una empresa de videojuegos. Viajaba, entonces, en autobús hacia lo que sería su primera sesión de terapia psicológica con Luna F., una especialista que, según las opiniones, era superlativa en su materia. De hecho, una reseña de un paciente decía que con tres sesiones le había mostrado el camino correcto y resuelto todos sus problemas.

Al llegar al consultorio y luego de tomar asiento, Ignacio observó con detalle aquella habitación. Un cuadro de Sigmund Freud, una escultura gris con agujero en el medio, *souvenirs* regalados por sus pacientes que nombraban diversas regiones del globo, un péndulo de Newton marcando un ritmo inconsciente y, por supuesto, un centenar de libros.

Era una mujer especial. Tanto es así que de espaldas en su sillón le preguntó: «Ignacio, ¿qué te trae por aquí?». Ignacio contestó: «Estoy perdido, no sé qué hacer con mi vida, me siento solo y aburrido, nada tiene sentido para mí. Además, déjeme decirle, y le pido por

favor que no se asuste, que en ciertos momentos escucho voces. Lo único que hago más allá de mi trabajo es jugar al ajedrez virtualmente, pero tuve que dejarlo porque me obsesionaba con el juego, pensando constantemente en jugadas y estrategias. Y es solo un juego». Sacó su rollo de problemas de una sola vez, casi sin respirar y sin pausas.

La psicóloga lo escuchaba atentamente, y cuando Ignacio finalizó, se dio vuelta en el sillón y, mirándolo a los ojos, le dijo: «Comprendo tus miedos, no me asusto. Ven, quiero mostrarte un cuadro». Se levantaron los dos y ella le mostró un cuadro central que Ignacio justo no había percibido. «¿Qué ves?», le dijo Luna. Ignacio respondió: «Unos marineros desesperados en medio de una tormenta en el mar». «¿Cómo lo asociarías a tu vida?», dijo la especialista.

Al salir de la sesión, Ignacio tuvo más preguntas que respuestas, pero lo interesante había sido que tenía un propósito por delante: entender qué le sucedía y buscar la forma de salir de ese bosque oscuro. Era el momento de encontrarle sentido a todo esto.

Paz en uno. Paz en el mundo

Sabía Ignacio lo que quería. Era simple: salir de sus problemas. ¿Cómo lo haría? Siendo útil a los demás. «Estoy demasiado centrado en mi ego», se decía.

Caminando por la calle vio un cartel de Borja P. que llamaba a las juventudes a formar parte de su partido. «No tengas miedo, súmate», decía el cartel. Y como por arte de magia, Ignacio ató cabos, relacionó ideas y, por ende, supo exactamente qué tenía que hacer. Esa misma tarde, luego del trabajo, se presentó a una de las sedes del partido político EdT. Quería construir un mundo mejor, pero manteniendo lo bueno de la Estructura de su tiempo.

Encontrando el Propósito

Los equipos de trabajo del EdT se encontraban en plena renovación y estaban siendo cuestionados por las masas dirigidas por Emma L., a quienes apodaban como «Los cuervos». Parecía que

Ignacio había llegado en el momento justo. Se combinaban sus ganas de ayudar a los demás y darle sentido a su vida, con las necesidades de un partido que perdía jóvenes, y sin jóvenes los partidos políticos no tienen futuro.

El mismísimo Borja P. había realizado una llamada inaugural a los grupos de trabajo de jóvenes, pidiendo su compromiso y pasión en el servir a los demás. Les explicó la situación que estaban viviendo con la amenaza de «Los cuervos». Y les dijo que estaban buscando candidatos para realizar un debate con Emma L., en un cruce entre personas del mismo rango de edad. El desafío había sido instado por Emma en sus redes sociales, pero aún el EdT no había contestado por falta de candidatos. Y era eso lo que buscaba el partido, un candidato para el debate.

Entonces se presentaron veinte jóvenes como posibles referentes. Cada uno fue formado por correligionarios en las problemáticas del momento y en el pensamiento de políticas públicas para solucionarlas. Estudiaron fuertemente la Estructura y su historia, o sea, cómo habían llegado a esa instancia. Paralelamente, hacían simulacros de debates, donde se defendían sus ideas con argumentos convincentes. Ignacio, tal cual hizo alguna vez con el ajedrez, se lo tomó muy en serio y pudo plasmar su método perfeccionista a la preparación del debate.

Un 5 de abril, llegó la elección del candidato. Ignacio tenía un indicio que había destacado, pero no sabía a ciencia cierta si iba a ser el elegido. La secretaria del EdT les habló por teleconferencia y les dijo: «Candidatos, queremos agradecer su participación y esfuerzo. Estamos convencidos de que son el futuro de la sociedad; en ustedes confiamos. Sabemos la dedicación, empeño y tiempo que han puesto en este proyecto, pero uno será el elegido. En esta ocasión, a quien consideramos ideal para la candidatura para el debate es Ignacio M. Ignacio ha demostrado que conoce a fondo las problemáticas y tiene muy buena comunicación de sus ideas. Asimismo, tiene fortaleza al contestar preguntas y al realizarlas. ¡Enhorabuena!, nuestros sueños van contigo».

Combate de Ideas

En una transmisión televisiva por el canal principal del meta Estado, los dos contendientes, Emma e Ignacio, se preparaban para desencadenar el debate del siglo, con millones de espectadores frente a las pantallas. El debate, que abarcaría los dos problemas centrales que acontecían en el mundo, iba a ser televisado en espacios públicos, como parques, avenidas y pantallas gigantes. En espectadores, superaba, de lejos, los acontecimientos deportivos del año.

El debate duró unas dos horas, fue muy intenso y los espectadores quedaron impresionados por el saber de ambos contendientes. Por momentos, se escuchaban aplausos en las avenidas de las ciudades. Los centros neurálgicos de transmisión se volvieron canchas de fútbol por los gritos de la gente.

Respecto a las desigualdades de ingresos, Emma tuvo una participación estelar, pues expuso la realidad tal cual era, mostrando grietas profundas en la Estructura. Mientras que, en materia de Justicia y Educación, la balanza se había inclinado del lado de Ignacio, explicando todos los derechos adquiridos por los ciudadanos del mundo y los efectos positivos en que resultaban.

Después de la presentación de ambos candidatos, se produjo el recuento de votos por parte de la junta electoral. Los magistrados decidían quién ganaría el debate sobre la base de las votaciones electrónicas de los ciudadanos alrededor del mundo. Debido a que ninguno de los candidatos se alzó con una diferencia de votos mayor al 1% respecto al otro contendiente, la junta electoral declaró como resultado del debate un empate técnico.

Realmente, ¿qué quieres?

Ignacio y Emma, luego del debate, tuvieron un momento a solas. En un espacio de tranquilidad y reflexión, y con gran sentimiento de culpa, se pidieron disculpas mutuamente por la agresividad con la que habían defendido sus ideas. No encontraban justificación para la forma en que se habían expresado, más allá del contenido.

Se conocieron en profundidad, más allá de las posturas que representaban.

Había en el aire una atmósfera de unión, y sin pensarlo e inexplicablemente, se abrazaron, se miraron a los ojos, se tomaron de la mano y se besaron.

Emma le dijo: «Salgamos a la luz», y tomados de la mano se presentaron delante de las cámaras para asombro de todos. Fue un momento icónico, que quedó en la retina y memoria de cada uno de los ciudadanos del mundo.

«El amor triunfa, es el camino», gritaban ambos.

Los seguidores de ambos bandos, al verlos juntos, cedieron, bajaron sus armas intelectuales, y se unieron para construir un mundo aún mejor, más perfecto.

Estigmas

JAIME MATEO BARROSO

Ocurrió sin más, una mañana. Me desperté, y mientras me vestía para ir al trabajo como cualquier otro día, me atasqué con el nudo de la corbata. Qué estúpido. Todo el mundo sabe hacer nudos de corbata. Nunca se me ha dado bien. Aquel día cada intento era más torpe que el anterior. Fui al baño y frente al espejo traté de rehacerlo, repasando mentalmente paso por paso como si se tratase de un proceso extremadamente complejo.

Al volver la vista hacia el reflejo, ahí estabas, como un pasmarote con esa corbata verde chillón enroscada al cuello, toda echa un lío entre tus manos y una cara de bobalicón difícil de obviar. Finalmente, conseguiste apañar un nudo y salir corriendo porque llegabas tarde, aunque eso no era una novedad. Una vez dentro del ascensor, me volví a mirar al espejo; te viste tan miserable que tuviste que apartar la mirada. La visión era insoportable. Mientras salías del edificio sólo podías pensar en una cosa, algo que nunca antes te habías planteado y que te parecía aún más repulsivo que tu patética imagen: tenías miedo de ir al trabajo, más incluso que el que tenías de ir al colegio cuando eras niño y los otros se reían de ti.

Aquel hombre anónimo saltó al bullicio de la calle con gotas perlándole la frente y una actitud claustrofóbica creciente al mezclarse entre la gente. Se desplazaba inquieto, sorteando a unos y a otros, sin seguir los cauces naturales de la marea de personas que tan perfectamente se alinea en un flujo de doble sentido en ciudades superpobladas como esta. Al entrar en el metro, el abarrotamiento era tal que no habría sido posible identificarle, de no ser por los pequeños detalles: esa llamativa corbata verde que sin mucho éxito

trataba de esconder, el tic en el hombro y los ojos dando más vueltas que la sirena de una ambulancia. A pesar de su aspecto, como una olla a presión que tuviese una fuga, nadie allí parecía darse cuenta, nadie reparaba en él, era insignificante.

El tren, en su dirección al distrito financiero, trasladó a este pasajero hasta el pie de uno de los muchos rascacielos que allí se alzaban. Al entrar en el enorme ascensor, tan apretujado como en el tren, su aspecto no mejoró, más bien su transpiración parecía incrementar en pos de provocar una inundación y las gotas ya rodaban por su cara desdibujando sus rasgos; sin embargo, aquellos que le respiraban a apenas un palmo de la cara estaban totalmente enfrascados en sus móviles como para importunarse por ello.

Poco a poco, a medida que fueron subiendo a alturas en las que hasta el vértigo perdía sentido, la cabina se fue vaciando y allí te vi de nuevo frente al cristal, con esa ridícula corbata verde que te regaló tu mamá y no fuiste capaz de cambiar por no herirla. En aquel viaje eterno a las alturas, no podías huir de aquella imagen. Al salir del ascensor, los primeros pasos en la oficina se me hicieron torpes y pesados, como el primer día con botas de esquiar. No podía distinguir ninguno de los sonidos o voces que me llegaban y los pensamientos *autorrepulsivos* me nublaban la vista. Di un paso, y después otro y pasé de un ser patético a un no ser. Nadie me veía, nadie se giraba hacia mí, nadie me saludaba, nadie se percataba de mi presencia. Solo una papelera parece interponerse físicamente a mi paso, cuya infranqueable presencia libera finalmente la arcada que venía conteniendo desde que me levantara esa mañana; de repente dejo de ser invisible y al tiempo que las miradas de todos se tornan hacia mí, vuelvo a ver las paredes de mi habitación y completo el ciclo una vez más. Solo la descomposición a mi alrededor me habla del tiempo que ha pasado, el moho y el musgo se arremolinan verdeando todos los rincones. Lo único que se mantiene inalterado soy yo, girando incesante la rueda.

El trabajo me da de comer

ORIO ROSALES GARCÍA

Remojo mis manos. Necesito tenerlas húmedas durante un rato antes de empezar; se relajan y funcionan solas. Recojo mi pelo en una coleta y antes de salir me aseguro de cerrar la puerta y apagar las luces. Conozco bien el camino, ando todos los días para aquí y para allá porque no hay muchas rutas desde donde vivo. Es siempre colina abajo, oliendo el aroma de la mañana y bajando con cuidado por si tropiezas con la arena. Piedra me ladra mientras me alejo para que le diga adiós y le recuerdo que no tardaré con un amago que ella bien conoce, entonces se calma.

Cruzo las puertas. Son puertas grandes que te reciben como si fueses un rey. Dentro hay un gran manjar que contiene todo tipo de frutas y verduras que vienen desde muy lejos, puedes elegir por color o por sabor, según los gustos de cada uno. Cuando alguna se pone negra, ácida, blanda como la lana o arenosa como la tierra yo me encargo de meterlas en una caja que, sin que nadie lo sepa, cargo posteriormente para llevárselas a Piedra.

Los días que nadie o casi nadie se lleva los frutos son los peores. Las Manzanas gritan, gritan muchísimo. Les sale de dentro del corazón y me chillan. Las Calabazas se caen, ruedan, se van. Los Plátanos se pelan y las Patatas incluso me golpean la espalda. Es un verdadero problema tratar de controlar esa situación. Yo, si me dejan, me pongo a barrer el suelo, limpio los cristales u ordeno alguna que otra caja. Creo que si ordeno su casa sienten que, al menos, estoy haciendo algo útil para Ellas, por lo que suelen calmarse un poco. Siguen hablando entre ellas y yo me tensó, y pienso que funciono igual, que me altero y que quiero gritar y me enfado también, pero si

lo hago sería un verdadero descontrol. Deseo que llegue la hora para poder cerrar las puertas y subir a la colina.

Esta vez, antes de llegar a mi sitio de descanso, me aturde una voz que no había escuchado nunca. Me sorprende porque nunca suele ir nadie por ese camino; vivo bastante lejos del pueblo. Me giro rápido y me fascina la figura de un hombre alto, con las espaldas tan anchas que podrían ser dos mías y con una cara dura y tensa. Tiene el pelo muy largo y no lleva nada de ropa. Me dan ganas de acariciarle la piel para ver si es real, pero me toco la barriga como protección.

Nos quedamos unos segundos en silencio hasta que me alcanza el puño y me ofrece un fruto rojo que nunca había visto. Se lo acepto, dudando, y lo exploro por fuera. Lo huelo. Lo abro con los dedos, que se me llenan de un líquido más claro que el color de la fruta por fuera y me cae en los dedos de los pies. Miro a ese hombre, no ha parpadeado en todo lo que llevo mirándole. La fruta huele bien, no tiene hueso ni semilla ni hoja. La empujo con los dedos hacia el final de mi boca y la mastico con torpeza y varias gotas bailan por mi barbilla. Entonces la trago. Después de darme de comer, se va y me quedo de pie pensando en cómo me va a matar: si me ahogaré, si me desmayaré, si defecaré sin parar o si me saldrán bultos por el cuerpo. Sigo mi ruta normal y cuando veo a Piedra tumbada en el césped esperándome, me agacho para acariciarla y me humedece las palmas de las manos con su lengua. Me tumbo con ella. Dormimos, y soñamos con el alimento que nuestros cuerpos han consumido.

Lo que vivimos

ROSALÍA LOZANO GÓMEZ

En esta ocasión, vino progresivamente y de manera silenciosa, nadie lo esperaba. Fue ganando terreno a la estabilidad y cada día depositaba dentro de ti una pequeña semilla nueva de incertidumbre. Era algo inquietante, estabas bien y seguías el ritmo que todos te pedían, pero lo que empezaba a removerse dentro hacía tambalearse, alguna vez, tus baldosas amarillas.

Ansiabas ser autosuficiente, como el resto de las personas, aunque a veces para aparentarlo tuvieras que mentirte descaradamente y tragarte las raíces que empezaban a brotar dentro, absorbiendo tu esencia. Te ibas apagando poco a poco sin que nadie lo supiera, sin que tú te dieras ni cuenta. Sin dejar rastro, te perdiste a ti misma y cuando quisiste levantar la mano, ya no había camino de vuelta porque nadie pudo dejar por ti esas piedritas para regresar a la calma que construía tu hogar interior.

La rutina caía como una losa sobre ti y es que amanecer cada día, ya no era solo despertar, era respirar un aire que rasgaba al inhalar, era tirar del peso muerto de uno mismo para enfrentarse a un mundo que en un abrir y cerrar de ojos se había vuelto hostil. Y te sentabas frente al ordenador sin tan siquiera unos buenos días que hicieran de aquel lugar algo más humano. Te sentías encerrada como en una cueva en pleno siglo XXI rodeada de cavernícolas a los que no llegabas a entender. Todo iba demasiado deprisa como para que nadie se parara un segundo a mirarte a los ojos y ver que se encontraban vacíos y llenos de dolor.

Desde tu rincón de tinieblas atendías las exigencias, los plazos, las fechas y la tensión rebasaba la altura de tu cabeza mientras tus

hombros se hundían cada vez más sobre una pantalla que se llevaba la poca energía con la que empezabas el día. Nadie se miraba a la cara ni se planteaba nada sobre la persona que tenía al lado. *Nada importa más que el rendimiento de aquello a lo que te dediques.* Te sentías esclava del sistema y las tripas se te revolvían hasta el punto de tener náuseas en las que parecía que se te escapaba la vida. La corriente te llevaba a tanta velocidad que, si tus piernas no respondían, te dejaban caer y te arrollaban sin reparar en lo que dejaban atrás. En lo que dejan cada día.

En ese momento implosionaste, fragmentando tu alma por donde comenzaron a salir todos los fantasmas que revoloteaban en tu cabeza y que sin levantar apenas la mirada podías ver reflejados en la pared interna de tu cueva. Con una luz tenue, titilaban las sombras del mundo que tenías a tus espaldas, monstruos y esperpentos que infundían el terror a cada rincón de tu cuerpo. Esa fue la primera vez que se instaló la angustia en tus entrañas para vivir contigo, sin tu organismo saber qué era aquello que le ocurría. Todo se nublaba y la realidad se difuminaba con esa parte del miedo que se arraigaba dentro y te mostraba el mundo con sus ojos perversos.

Saliste de aquel lugar de cualquier manera porque tus piernas ya no sabían correr y el pánico era entonces tu única realidad. Sin embargo, los ojos que te veían por encima de sus monitores no comprendieron ni una sola de tus emociones, no empatizaron con un dolor que no se veía, que no se desangraba. La impasibilidad fue tan cruel como la puñalada. Se limitaron a depositar sus pupilas en el mismo píxel donde lo habían dejado, volviendo a sus vidas al instante. En cambio, tú ya no pudiste volver a ser quien eras y llorabas desconsoladamente sin que nadie supiera sacarte de ti y darte el auxilio que necesitabas.

Después de aquella huida obligada, las cosas no fueron mejores. Te llevaste contigo todas aquellas bestias que esperaban en la entrada de tu guarida de piedra a que dieras un paso hacia el mundo para darte el zarpazo que tanto temías. Nada volvió a ser igual.

Llegaron los días más difíciles, en los que te deshiciste de

cualquier mínima cosa de ti para dejar de existir y convertirte solo en tus temores. Eras vacío vagando sin rumbo, escapando del miedo que tenías dentro. Regresaste a la niñez más complicada dejando la razón enterrada bajo un montón de fobias que a veces nadie llegaba a entender, y eso te hundía un poco más.

Parecía que nadie sabía ayudarte, dimos tumbos de un lugar a otro, de un medicamento a otro y pensabas que cada vez estabas más cerca de la locura y nadie te daba la solución que necesitabas. Fuimos torpes, inexpertos y quizá hasta despiadados porque a veces el amor más grande no basta para curar. No nos enseñaron cómo meternos en ti y espantar todas las tinieblas que llevabas dentro, toda esa herida que nunca parecía cerrar.

Y cuando pensabas que uno no podía caer más hondo se abrió el suelo y tu mano se escurrió como el agua entre nuestros dedos, te zambullías en el fango. Tirábamos cuerdas desde la superficie que intentabas agarrar como si fueran la propia vida, algunas llevaban mensajes de profesionales reputados que con toda su experiencia y su sabiduría solo te hacían sentir más débil e insignificante. Te medicaban una y otra vez provocando en tu cuerpo estados realmente desequilibrados y te enviaban ese mensaje aliviador de «es cuestión de tiempo, hay que esperar a que haga efecto y si no funciona, probaremos con otro», mientras tú, sentías que te morías en cada soplo. Te cansabas de oír las indicaciones de todos los sabios que se ponían frente a ti, de lo que debías hacer para quitarte esas cosas de la cabeza. Todo era muy fácil en sus lenguas ligeras y en sus vidas tranquilas, pero nadie te veía con los temblores extremos en varias horas del día, con pánico hasta de parpadear, con la agonía interminable de no poder más. Nosotros, sin poder hacer nada, a tu alrededor queriendo dar todo por ti, deshaciéndonos contigo en cada segundo. La angustia perenne en tu estómago, la pérdida de peso y la ausencia de luz. El pozo era infinito e interminable y ya no había fuerzas, ya no había nada. Ya nadie podía negar que algo no iba bien, aunque la herida estuviera por dentro, el dolor salía por cada poro de tu piel.

En esta situación, te dabas cuenta de que había tan poca gente que pudiera ayudarte que hacía que tu desesperación fuera en aumento, sintiéndote sola en un lugar de progreso donde pueden enviar un Rover a otro planeta, pero no somos capaces de comprendernos los unos a los otros cara a cara.

La soledad de la Tierra es mucho mayor que la soledad del infinito, y sentirte sola te acercaba más al precipicio.

El procedimiento falla y se hace más notorio cuando la humanidad te da la espalda, te silencia, te hace invisible y te acorrala en una esquina para no entorpecer el engranaje de esta maquinaria que entre todos hemos creado. Te convirtieron en parásito y te condenaron por sentirte así. Alguien que no rinde no tiene cabida en una sociedad perfecta.

Sufrías cada día más cuando la dicha que habías tenido se alejaba borrándose hasta su pequeña estela de luz, hasta casi olvidarte de ella y de que la esperanza nueva no llegara. No tenías nada allí delante. El mismo aire podía derrumbarte y perder por una palabra lo que habías logrado en meses. Algunas personas podían contribuir a ello, sin saber que te dejabas la piel en cada paso diminuto por sobrevivir, por intentar estar mejor, por darnos una media sonrisa, porque no perdiéramos la fe en ti. Cualquiera puede lanzar dardos sin saber a quienes pueden atravesar, sin saber a quién pueden hacerle un corte mortal.

El tiempo era la única esperanza que te ponían sobre la mesa, solo deseabas dormir hasta que ese futuro llegara a ti con un despertar sin la presión de ese pie invisible que aplastaba tu pecho. Te exigían el cielo y tú estabas dando más que eso, aunque para muchos eso no fuera nada.

Recuerdo tus horas, hecha un ovillo, en cualquier rincón que te escondiera de todo, en cualquier rincón que te permitiera romperte sin que ninguna mirada pudiera juzgarte. Esos momentos fueron tan desgarradores que todo el daño que te hicieron, en cierta parte, también nos lo hicieron a nosotros y algo en nuestras vidas, de igual modo, se nos quebró contigo.

Es triste que nos dejemos convertir en números sin nombre y que nuestro único propósito sea producir, adquirir riquezas materiales a cualquier precio. Sin poder saltar de esta rueda que nos enloquece, a veces por nosotros, a veces por el sistema. Es angustioso tener que llegar a lo más bajo del ser para darnos cuenta de que la vida es algo más, que las personas son realmente el motor del mundo siendo simplemente eso, personas.

Sin saber cómo se tiene que estar para todas esas personas que caen al abismo, se está. Con firmeza, con paciencia, con rabia, con miedo, con dolor, con amor infinito... con todo, pero se está. Estar es la única manera de ayudarles a salir, aunque a veces se haga imposible.

En todo tu infierno luchaste como nunca he visto luchar a nadie y también sé que dondequiera que estuvieras en todo ese tiempo de oscuridad absoluta amaste como nunca pudiste amar. A ti eso te salvó y te devolvió a este mundo con todos nosotros.

Carta para una madre

AURORA CAÑIBANO PONCE

Adiós mamá,

Estoy cansado, muy cansado. Hoy ha vuelto a pasar, no aguanto más. ¿Por qué hay gente tan joven haciendo eso? ¿Qué les puede pasar en su vida para llegar a tomar esa decisión?

Yo sí que estoy hartito. Yo sí que estoy cansado de vivir, pero tengo motivos. Odio a mi jefe, no me para de gritar. Es un cretino que ni siquiera sabe hacer bien su trabajo. Me regaña si llego tarde, pero no le gusta que llegue demasiado pronto. No está contento con nada. Solo grita y grita. Sabes que yo no aguanto eso; no lo aguanto, mamá.

Estoy solo. Me siento muy solo. Más desde que tú te fuiste. Voy del trabajo a casa y de casa al trabajo. No tengo vida. No tengo a nadie. Hace años que no hablo con mis amigos del colegio. La mayoría están casados o se han ido al extranjero. Viven bien, me alegro por ellos, pero no hay cabida para mí en sus vidas. Me gustaría haber tenido hermanos, tal vez así no estaría tan solo. Tal vez tendría a alguien que me escuche. Pero no te culpo, sé que papá no era fácil y que no querías complicarte más la vida con más hijos.

Yo amaba mi trabajo, siempre quise conducir trenes, ya lo sabes, mamá. Y cuando cumplí mi sueño, cuando conseguí trabajar en lo que me gusta, no había persona más feliz en el planeta que yo. Sin embargo, mi felicidad duró poco al sumirme en el dolor que es este trabajo. La gente no te agradece nada. Ni siquiera te ven. Mis compañeros evitan cualquier acercamiento conmigo. Todos los días doy los buenos días al llegar a la estación, pero nunca hay respuesta. Creo que jamás he visto sonreír a alguien de esta empresa.

Si al menos pudiese conducir en paz. Si al menos me hubiesen

dejado vivir mi sueño, las cosas serían diferentes. En cambio, me veo hundido en este mar de sufrimiento y de dolor. Ya no siento felicidad al hacer mi trabajo, ya no siento felicidad al vivir.

Cuando trabajo, muere gente, sobre todo gente joven, y yo lo veo. Veo con mis propios ojos que se rinden ante la máquina que yo controlo. Si al menos lo pudiese predecir. Si al menos me diese tiempo a frenar. Podría evitar tantas lágrimas...

Todos esos niños que mueren por mi culpa me pesan en el alma. Me pesan cada vez que llego al trabajo. Tal vez si yo no condujera el tren, si yo desapareciera, la gente no moriría. Tal vez es culpa mía por no verlo venir. Es culpa mía por no frenar nunca a tiempo. Es culpa mía por hacer mal mi trabajo.

Si ellos se rinden, ¿por qué no puedo rendirme yo? Ellos tendrán gente que les llora. Lloran porque decidieron marcharse. ¿A mí quién me llorará? Nadie. Siempre dicen: «No estás solo». ¿Cómo no voy a estar solo si no le importo a nadie? Ha llegado un momento en el que ni siquiera me importo a mí. Mis días no son tranquilos y mis noches son aún peores. La única paz que encuentro es cuando pienso en reunirme contigo.

Sé que he dicho que los que se rinden en esta vida no tienen por qué hacerlo. Pero estoy cansado, mamá. Estoy cansado de todo. Yo también me quiero rendir, ¿acaso no tengo derecho?

Me siento como una vela que se ha ido fundiendo hasta que el fuego ha acabado por completo con ella. Ya no tengo más latidos, ya no tengo más llama que me haga vivir. Ahora solo quiero reunirme contigo, mamá. Por fin podremos estar juntos, y seguro que mucho más felices de lo que soy ahora en la Tierra.

Hola, mamá.

La inundación

MAYTE BLASCO

Coge el cuaderno de notas que está sobre la mesa y tu bolígrafo de la suerte. Guárdalos en el bolso. Mira la hora en el reloj digital anudado a tu muñeca. Solo mira la hora. No cometas la insensatez de consultar las pulsaciones porque te darás cuenta de que tu frecuencia cardíaca se ha vuelto inhumana. La sístole y la diástole superponiéndose en una carrera suicida. Inspira. Expira. Abre el cajón del escritorio. Saca la caja de Lexatin. Métete una pastilla en la boca. Trágate la con un sorbo de agua de la botella. El líquido te sabe amargo. Tiene un regusto a óxido, a sedimento, como cuando bebes sin querer un poco de colutorio para la gingivitis mezclado con la sangre de tus propias encías.

Levántate de la silla. Siéntete como un gladiador a punto de salir a la arena. Ave, César, los que van a morir, te saludan. Abre la puerta de tu despacho. Mira a derecha y a izquierda, como si fueras a cruzar la avenida principal de una capital en hora punta. Alguien se cruza contigo en el pasillo y te mira con lástima. Te pregunta: «¿Tienes reunión ahora con Jota Eme?». Solo con escuchar su nombre tus pulsaciones se aceleran. El *smartwatch* explotará por los aires en cualquier momento.

Camina por el pasillo con la vista al frente. No mires a nadie. No mires las caras inflamadas de falsa misericordia que se posan sobre tu cabeza como mariposas envenenadas. Quédate un segundo delante de su puerta. Lee su nombre escrito en el letrero. Lee el título rimbombante y presuntuoso de su cargo. Traga saliva. Llama con los nudillos. Espera su respuesta. Al entrar, hazte pequeña, muy pequeña. El miedo es un hombre trajeado pronunciando tu nombre al otro lado de un despacho.

Jota Eme está sentado en su silla de cuero con su cara de terrier olisqueando el aire. Siéntate frente a él. Sonríe. Intenta disimular el temblor de los labios. El terrier encorbatado te dice que ha leído tu informe. Has trabajado en ese texto día y noche durante semanas, sin quitártelo de la cabeza ni un segundo. Pensabas en él a todas horas; mientras estabas en la oficina, mientras comías, mientras veías la tele, mientras practicabas yoga, mientras pasabas la aspiradora, mientras hablabas por teléfono, mientras bailabas en la discoteca, mientras hacías el amor, mientras dormías construyendo pieza a pieza la arquitectura de tus pesadillas. Sientes que no has podido hacer un informe mejor que ese, pero ahora el terrier con chaqueta de Armani lo despedaza en segundos mientras pasa las hojas y las mira con asco.

No llores. Ni se te ocurra hacer eso. Pregúntale qué es lo que está mal. Defiende tu trabajo. Recuerda que eres una mujer inteligente. Sacaste varias matrículas en la carrera. Tus profesores te elogiaban y tus compañeros te envidiaban. Deberías decírselo, deberías dejarle claro que no eres ninguna idiota. Pero él te mira con una mueca soberbia y te dice que no se salva ni una coma de ese texto infumable. Que no sirves para nada, ni siquiera para redactar un simple informe. Que cómo has tenido la desfachatez de presentar ese despropósito. Que lo rehagas entero, pero tú no tienes ni idea de cómo hacer eso porque el terrier engominado no te da ninguna indicación de lo que debes escribir. No llores. Aguanta como puedas. Resiste. Resiste. Levántate de la silla. Antes de marcharte, recoge los cristales rotos de tu dignidad para pegarlos más tarde con un pegamento ineficiente.

Sal del despacho con el lagrimal encharcado y el corazón exhausto como un galgo viejo. Camina por el pasillo con la vista al frente, sin mirar a nadie. Esquiva la compasión impostora de los empleados grises que se cruzan contigo. Enciérrate en el baño. Siéntate en la taza. Deja por fin que el agua fluya por tu cara. Lágrimas gordas como gotas de lluvia caen sobre las baldosas. Llueve sin parar en los aseos de señoras de la planta cuarta. No salgas del baño por

nada del mundo. Lloro tanto que tus lágrimas acaben inundando el edificio. Imagina el agua salada de tu cuerpo anegando despachos, arrastrando mesas, sillas, impresoras, extintores, reproducciones de Kandinski encuadradas en marcos acristalados. Imagina cuerpos trajeados braceando desesperados en ese océano amargo. Imagina un terrier aullando con los pulmones encharcados. Imagínate buceando hasta la puerta de salida —siempre fuiste una gran nadadora— para salir después a la superficie y no volver jamás a ese lugar.

Soles

JACK BELANE

Hay dos Soles en mi mundo, que queman si estás cerca y dan la vida que poseo. Cerca de un Sol tengo mi hogar, donde me esperan cada día, donde tengo mi esperanza y mis anhelos, no carentes de esfuerzo y de sufrimientos, frustraciones y requiebros.

Pero os vengo a hablar de la otra estrella fulgurante, una bola de fuego terrible pero necesaria. Dicen que elegimos ese Sol, que nos lo hemos ganado a lo largo de nuestra vida. Si es un Sol pequeño y carente de vida, si es enorme y nos agota, si es demasiado lejano y tardamos en llegar hasta él, es lo que nos merecemos. Yo tengo un Sol de tamaño medio, también es el Sol de muchos compañeros, no solo el mío, calienta lo justo para no enfriar tu mundo. Está cerca de mi otro Sol, que eso está muy bien, aunque es caprichoso y ladino. Todos tenemos miedo de perder una estrella así, aunque haya más en el universo, en estas épocas convulsas es difícil encontrarlas y menos que te elijan para cuidarlas. Al final de cada mes, nos recompensan con algunos rayos dorados, calor para nuestra familia y nuestro futuro precario. Pero el miedo impera cada vez más, el miedo a quedarse sin Sol, y eso impregna el carácter y llena de ponzoña las palabras. Y el Sol seco que nos espera en nuestro hogar, no siempre es reconfortante después de la jornada de cada día.

Hace años, cuando elegías un Sol, era tuyo para siempre o, por lo menos, duraba muchos años. Ahora, ni el seguidor mejor preparado tiene la seguridad de servir a una estrella durante muchos años seguidos.

Yo llevo cambiando de estrella por años y por meses. Cuando algún seguidor cae abrasado y hay que cubrir su puesto hasta que

mejore. Cuando hay temporadas de verano y el Sol se queda sin seguidores, de tanto calor que hace, picos de tormentas solares y días sueltos donde hay que apaciguar a los grandes orbes. No hay descansos vacacionales, muchos destinos y carreras espaciales, sin respiro y con míseras recompensas de calor y dorados escasos rayos estelares. No hay que olvidar que, tras cuidar a tantos Soles, siempre tengo que volver al Sol del hogar, que pide también atención, rayos de otros, mes a mes, cuidados, mimos y canciones. «Haberte formado mejor», escucho de familiares.

Colapsada mi paciencia y mi tesón, no percibo el objetivo, sufrir sin descanso, alimentando el perpetuo fuego de la caldera de hidrógeno en llamas.

«Ten hijos para alimentar mis ígneos senos», murmuran los cientos de Soles. Somos bucles sin fin, caballos espaciales que han de reventar, cansados de carreras a ningún lugar, esperando un tiro de gracia al final, en el suelo, exhaustos y desfallecidos. En el umbral del límite, con cuerpos sanos y mentes quebradas, casi deseando implosionar como gigantes rojas, quemados de servir a Soles que nos ven como hormigas, como cifras y no como personas. «No te quejes tanto, que suerte tienes por tener un Sol», me sentencian cuando hablo.

¿Por qué llenar nuestro mundo de ilusiones y anhelos, solo estamos para ser engranajes y odres de fuego?

¿Cuándo puedo ver a mis hijos? Necesitamos el calor para vivir, los rayos dorados para todo, pero se nos escapa lo más importante, un recurso que ni los Soles pueden generar ni pedirnos para sus lujuriosos apetitos. Tiempo.

Hay dos Soles en mi mundo y se me acaba el tiempo.

Libélula significa «buena suerte»

MARÍA PIEDAD GARCÍA-MURGA SUÁREZ

A mi amiga E.
In memoriam

Un momento suspendido en el tiempo. Energía ondulando en el agua. Los pequeños movimientos del cuerpo van generando una onda expansiva que dibuja dunas de agua en una pequeña poza del río. Yo estoy subida sobre una piedra, a la orilla del Manzanares. Hemos caminado un rato desde el pueblo, es agosto y celebramos mi santo y compartir momentos del fin de semana juntas. No está permitido, pero nos bañamos en nuestra excursión clandestina improvisada.

Tengo un retrato indeleble perfilado en mi memoria, mis ojos toman una instantánea de ese preciso momento contigo. Tú estás en el centro de esa fotografía, con el agua hasta la parte más alta de los muslos. Tu cabeza está girada, tu melena rizada te cubre el perfil de la mejilla y una sonrisa se asoma en tu rostro. Te has dado cuenta, al igual que yo, de que una libélula azul se ha posado en tu brazo. La libélula y tú os miráis con asombro. Los árboles, el río, las piedras... Todo eso sigue rodeándome cuando rememoro este instante. Dicen en Vietnam que las libélulas representan la buena suerte. Yo me siento afortunada de estar en un paraje hermoso, disfrutando de la naturaleza con una buena amiga. Además de con la retina, tomo una foto de ese momento con mi móvil y, justo después, accidentalmente, cae al agua. Como este momento contigo, el agua permea el interior

del dispositivo, se sumergen e inundan todos los contactos. No tiene tanta importancia, tu imagen es cristalina y chispeante en mi memoria.

Unos cuantos años antes, rebobinando el tiempo, aún no te conocía, pero nuestras vidas iban a entrelazarse eternamente en una inflexión inesperada. De todos los acontecimientos, nunca pensé que pudiera desarrollar tanta gratitud por los aprendizajes y regalos que me trajo perderlo todo. Una vivencia paralela en las vidas de ambas. Ese momento en que nuestra conexión con la realidad se quiebra y comienzan a sucederse un entramado de avatares rocambolescos del destino. En dos lugares distintos de una ciudad ambas estaríamos ingresando en una unidad de agudos de diferentes hospitales. Poco podía yo imaginar cuánto cambiaría mi vida tras el paso por un ingreso. Este me despidió al alta con un diagnóstico, un tratamiento y una colección de pérdidas que nadie prevería cómo podríamos gestionar.

Me encuentro de baja médica, los días pasan. Este vuelco en mi vida, tan complejo, me conduce a buscar ayuda, a tratar de informarme sobre esta nueva compañera, según decían, de por vida: la enfermedad mental. Con tremenda dificultad, a lo largo de todo un año, me levanto cada mañana para ir al gimnasio, tratar de seguir el ritmo, medicada como un robot que no se comunica adecuadamente con su control remoto. Los miembros que no responden a la voluntad de movimiento, los ojos que apenas pueden girarse inexpresivos. Por las tardes necesito tiempo de esparcimiento, al principio solo tiempo en que invertir el tiempo y que este pase hasta encontrarme algo mejor. Decido acudir a una asociación, ABM, y esto cambia mi vida para siempre. Ahí nos conocimos, seguro que te acuerdas de esas caminatas en la naturaleza, de los grupos, los encuentros, las amistades compartidas, el inicio de este sendero.

Ambas lo perdimos todo, ambas fuimos reencontrando nuestra esencia, nuestra verdadera identidad. Volvimos a ejercer una profesión. A mi vuelta al trabajo, fui desplazada de mis funciones y

mi categoría, casi nadie me trataba igual que antes, todo el mundo se preguntaba por el motivo de mi ausencia, se intuía que debía de haber algo raro, había rumores por los pasillos. El gerente decidió que yo debía compensarlo por todo lo que había perdido durante mi ausencia. Por primera vez, me mantuve firme en mi decisión. No haría horas por encima de lo establecido en mi contrato ni nada que pusiera en peligro mi salud. Había aprendido que nunca hay que exponerse a tal grado de presión y, si querían hacer modificaciones a mi contrato, tendrían que hacerlo de manera consensuada por ambas partes y por escrito. Me grita en la recepción de la escuela, me dice que soy una vaga, que he estado fingiendo todos esos meses, que yo no he pasado una depresión, que no quiero trabajar. Yo le demuestro cada día a él y a todo el mundo que, por supuesto, quiero trabajar, que no me siento indigna porque me hayan rebajado de categoría y ya no me consideren «capacitada» para tener mi propia clase. Hago las sustituciones con cariño y amor, porque para mis alumnas/os es para quien trabajo, recibo el reconocimiento de las familias y, lo que es más importante, me demuestro a mí misma que no hay nada de incapacidad en mí, que he podido volver a levantarme, que he podido volver a mi puesto con la cabeza alta, que yo soy mi prioridad y aprendo a cuidarme y a valorar de un modo más profundo mi salud.

Cuando mi contrato finaliza, soy muy consciente de que son las represalias por no haberme plegado a exigencias abusivas, pero no hay rastro de arrepentimiento. Sé que ese no es un lugar amable para trabajar, que no está ya en armonía con mis valores, que no será un lugar en que pueda crecer y ser tratada de manera saludable. Tengo un plan, voy a aprovechar para hacer una carrera universitaria mientras cobre el paro, dedicándome en cuerpo y alma a estudiar; cuando se acabe el paro, trabajaré a tiempo parcial por las mañanas.

Al igual que yo, tras un tiempo de pausa, tú vuelves a desempeñar tu labor profesional. Hemos construido una amistad, ambas vemos nuestros pequeños y grandes avances, ambas podemos comprobar cómo vamos superando los obstáculos. Ambas, en ocasiones, nos

metemos en problemas por conocer y defender nuestros derechos. Eso es algo que admiro profundamente de ti, tienes la capacidad para alzar tu voz cuando algo es injusto, para desempeñar un puesto de trabajo de manera resolutiva y eficiente y tienes un corazón enorme, toda la amabilidad del mundo y una sensibilidad exquisitas con la que regalas la vida de otras personas. Tienes unos ojos muy veloces para identificar la belleza, avistas los pájaros, las flores... Eres capaz de señalar todo lo bello, para que no nos perdamos esos instantes fugaces de un vuelo de ave minúscula, de un retoño vegetal, de un recodo del camino. Hemos caminado distintos senderos una al lado de la otra, hemos compartido risas y viajes, algunas confidencias bajo las estrellas, nuestros sueños y proyectos. Tenías ideas brillantes para hacer aún más brillantes mis proyectos, eras una compañera leal que siempre me apoyó en mi viaje de autoconocimiento y florecimiento en la creatividad.

Unos cuantos viajes en el tiempo más adelante, ambas hemos decidido darle un giro a nuestra historia. Tú, compaginando tu empleo con el estudio de una oposición, para tener mayor estabilidad, para lograr el objetivo de una vida hermosa y tranquila en un lugar pequeño, adornado de naturaleza. Yo he decidido lanzarme a cumplir un sueño. Abandono mi puesto de trabajo para seguir formándome, para poner al servicio mis capacidades e integrar en mi vida la práctica del arte, mi vocación infantil. Ambas nos acompañamos con el aliento diario, con la esperanza y en las complejidades. Las dos, junto con nuestras amigas, nos vamos poniendo al corriente de los pequeños y grandes hitos que vamos conquistando.

Por fin, ambas culminamos algunos procesos. Entre otros, tú apruebas una oposición como operadora de RENFE y comienzas a soñar con posibles destinos. Yo también finalizo mi máster, vuelvo al trabajo, no serán tiempos sencillos. En algún momento del camino, todo empieza a torcerse. Al parecer, cuando vas a tomar posesión de tu plaza, en un reconocimiento médico, te dicen que no eres apta por padecer un problema de salud mental. A pesar del informe favorable

y detallado de tu doctora que indica que eres totalmente eficiente, así como tu currículum que atestigua que llevas desempeñando tu labor profesional de manera más que satisfactoria. Sé que sacas fuerzas de donde puedes para seguir adelante y decides defender lo que es justo.

Celebro que encontraras el apoyo de la responsable de la oficina que defiende los derechos de las personas con problemas de salud mental, que tu caso haya llegado al Defensor del Pueblo. Lamento el daño que esto te ocasiona, el impacto que tendrá en tu vida un rechazo de tal magnitud. Siento enfado, quisiera poder difundir esta infamia, incendiar las redes, hacer que los responsables se avergüencen y se vean obligados a enmendar su error tras una merecida reprimenda. Sin embargo, aún quieres llevarlo todo de manera discreta, yo lo respeto. Hablar de lo que nos pasa nos pone en el centro de la diana, identificarse hace que la gente dude de nosotras. El peso del estigma social: la gente siente la necesidad de poner una verja electrificada para protegerse de nuestra temida peligrosidad, o justifica la exclusión que padecemos por considerarnos poco confiables, volátiles, incoherentes... El miedo se apodera de la posibilidad de conectar, de encontrarse con seres sensibles que tienen el poder de ponerse en tus zapatos, tratarte con amabilidad, no juzgarte por atravesar tus emociones. Esa imagen monstruosa que se ha generado de las personas con padecimiento psíquico es un constructo social obsoleto y es propaganda mediática perpetuada por los siglos de los siglos para ejercer control sobre las personas.

He aprendido mucho de ti. Cuando comencé a sufrir hostigamiento laboral decidí comunicarlo, pedir asesoramiento y ayuda. Hay estructuras que no es posible modificar de forma aislada. No pude evitar que mi compañera que pasaba miedo abandonase el trabajo sin haber explicado su malestar hasta verse identificada conmigo. Pero sí pude evitar que esta conducta fuese dirigida hacia la estudiante de prácticas bajo mi tutela. Otras compañeras continúan sufriendo este trato injusto. Afortunadamente, yo pude encontrar otro trabajo.

Es estremecedor que sean las personas supuestamente «peligrosas» las que sufren maltrato sistemáticamente, porque nadie creerá del todo su testimonio. Sin embargo, tenemos nuestra voz, nuestra verdad, la capacidad de exponer las injusticias, recursos para poder sostenernos cuando tratan de hacer creer que malinterpretamos cosas. Hay actos descarados de abuso que no necesitan traducción ni interpretación, hablan por sí mismos, y no son imaginados.

Querida amiga, lamento profundamente que no hayas podido conocer mi nuevo lugar de trabajo, que ya no podamos comentar y compartir ideas para mis poemas u otros proyectos, que ya no encontremos petirrojos al borde del camino. Me entristece mucho que ya no vayamos a dar más paseos, a pisar y reír a la playa de Gijón con los pies descalzos, a conocer parajes naturales, a tocar instrumentos o a coger moras silvestres para nuestro segundo desayuno... Me rompe el corazón saber que no pudimos ayudarte lo suficiente, que aún no se ha podido cambiar el convenio de RENFE por el que se permite tal vulneración de derechos. Sin embargo, sé que tu testimonio será una semilla, sé que tú serás una parte importante que cambiará la historia. Yo siempre custodiaré ese brotecito tierno, recordaré los momentos felices y guardaré el legado de tus sueños por cumplir. Quizá puedas, desde otro plano, ver cómo voy guiñándote un ojo cuando cumplo los míos.

Sé que tú eres la libélula de todas las personas que te hemos conocido y te hemos querido, el amuleto de tus amigas y familia. Te veo en el centro de esa poza, acariciada por el agua corriente y prístina. De nuevo, con su esbelta figura, la libélula se acerca a ti planeando y se posa en tu hombro. Tú la miras, os sonreís la una a la otra. Yo plasmo en mi cuaderno esa imagen cuya foto no tiene materia.

Libélula
significa buena suerte,
pero no solo
en Vietnam.

Libélula significa para mí las experiencias adversas y dichosas que
hemos sobrevolado juntas durante todos estos años.

La buena suerte,
a veces,
llega
de la mano
de los naufragios.
Pero, incluso,
con los ojos cerrados,
la imagen
sigue
luciendo
inmaculada
y genuina.
Para siempre.

Basura

MARÍA JOSÉ GOROSTIDI DORDA

—¿Hoy no ha venido Marta? Qué raro, ella nunca falta. Por cierto, ¿te fijaste en la pinta que traía ayer? Con esos pantalones que le sentaban como el culo y una camisa medio grisácea de tanto uso. Yo no salgo de mi asombro, de verdad... Es que va vestida como una pobre y encima con el tipo que tiene... porque ella, por mucho que adelgazara, seguiría teniendo un cuerpo imposible. Cuesta mirarla, ¿a que sí? Estaría mejor con unos kilos menos, pero seguiría siendo un feto malayo. Y es que, si por lo menos tuviera un poco de gusto vistiéndose, pero encima ya la ves... Camisetas del año de la polca, pantalones que le sientan fatal, jerséis imposibles llenos de pelotillas... Y ahora en verano peor todavía, que enseña más carne y dan ganas de potar solo con verla. No estará casada ni nada, ¿no? No, claro, a ver quién tiene estómago...

»Madre mía, si me oyera... ¿No te da algo de pena? Porque tú le has hecho cada... Yo mucho digo, pero solo cuando no está o cuando sé que no me oye, pero tú no te cortas un pelo, que el otro día: «Madreee, ¡cómo huele! Por aquí hay alguien que teme más al agua que un Gremlin...». Mira, yo es que me partía, y ella callada, como si no hubiera oído nada. Y es verdad, es que a veces huele que apesta... ¡Ah! ¿y el día de la barbacoa en tu casa? Que no le dijiste nada y fuimos todos... Y al lunes siguiente todos muertos de risa recordando lo bien que lo pasamos y ella en su ordenador, con cara de pocos amigos y haciéndose la ocupada.

»¿Y te acuerdas de la última cena de Navidad? ¡Qué risa! Que te dio por decirle que era el alma de la empresa, que sin ella no saldría el trabajo y que esto y aquello... Y en menos de una semana, ¡zas!,

le cargaste con la culpa de lo de Asturias, ¿te acuerdas? A mí me dijo que no había dicho nada para no perjudicarte, que prefería cargar con las consecuencias que traicionar a una compañera, pero que la próxima vez no iba a seguir callada. Me lo dijo a mí para que yo te lo contara porque no se atrevía a decírtelo, eso seguro... ¿Cómo que no te acuerdas?! Facturaste mal un pedido que era una pasta gansa y los asturianos se quejaron, casi perdemos la cuenta porque decían que no era la primera vez y tú le dijiste a Agustín que lo había hecho Marta y le cayó una buena bronca. ¿Ya te acuerdas? Y la pobre se calló... Si es que es medio tonta...

»Pues te advierto que yo, antes de que tú empezaras a trabajar aquí, no me llevaba mal con ella. No es que fuéramos amigas, pero de vez en cuando hablaba un poco con ella. Yo creo que por aquella época no era tan rara como ahora, o lo mismo es que yo no me daba cuenta y fuiste tú quien me hizo verlo.

»Pero lo de tu boda fue muy fuerte, tía... Me acuerdo de que por aquella época íbamos a desayunar todos juntos, hasta que Agustín se mosqueó y dijo que nada de dejar esto solo, que tenía que quedarse alguien para coger el teléfono. El caso es que ella también bajaba y la verdad es que prácticamente no hablaba, pero tampoco era mala compañía. Cuando dijiste que te casabas, todos te dimos la enhorabuena y un par de besos, incluida ella. Ya os llegará la invitación, añadiste toda eufórica. Y sí, todos la recibimos menos ella. Una semana antes de que te casaras me preguntó si yo ya tenía la mía y, claro, le dije que sí. Luego sé que preguntó a los demás y, cuando se dio cuenta de que todos la teníamos menos ella, no volvió a decir nada. A mí me dio pena... Se quedó con un palmo de narices. Seguro que ya había elegido algún modelo espantoso para el evento y lo mismo hasta te había comprado el regalo. Cuando te incorporaste, todos nos levantamos para darte un beso y ella se quedó en su silla, pero te dio la enhorabuena otra vez... Un poco bajito, pero te la dio.

»La verdad es que le has liado cada una... ¿Y cuando no cuadró la caja y le dijiste a Agustín que seguro que había sido ella? Que no había

más que verla para saber que tenía problemas, le dijiste. Que tú tenías un sexto sentido para esas cosas y que bla, bla, bla. Suerte que luego se vio que había sido una metedura de pata por tu parte y que no faltaba nada, que, si no, la echan a la calle. Pues mira el día que le dijiste que no entendías cómo podía mantener su puesto de trabajo con lo inepta que es. ¿Te acuerdas? Que hasta Laura salió en su defensa. Lo que me llamó la atención es que no dijo nada. Debe de tener muy claro que es una inútil redomada. Y todo porque estabas cabreada porque Agustín te había dado un toque por algo de una factura... Lo pagaste con ella de mala manera.

»Es que tú cada vez que te mosqueas la tomas con ella. Ayer te pasaste tres pueblos y yo creo que no tenías razón. Además, como te dijo Laura, aunque la tuvieras, la perdiste por las formas. Que la llamaste basura, tía... ¡Cómo te pasas! ¡Cómo que no se lo dijiste en serio? Pues yo no vi que fuera ninguna broma y ella tampoco. Hasta el nuevo te dijo que no se puede insultar a una compañera. Cómo le dé por ir a Recursos Humanos te vas a enterar. Y todo por una tontería, no me digas que no... Que no te había avisado de que había modificado el Excel de este mes y tú seguiste metiendo datos en el antiguo... Tampoco es para tanto, ¿no? A ti más de una vez también se te ha olvidado decir que lo habías modificado y nadie te insultó por eso. «¡BASURA! ¡Que eres basura!», le dijiste; y te quedaste tan ancha, tía. Y cuando Laura te dijo que te disculparas encima te reías... Se fue llorando. No me extraña, yo creo que también me habría echado a llorar si me insultan en el trabajo. No tenías razón, tía, un fallo lo tiene cualquiera. ¿O piensas que lo hizo a propósito? Pues yo te digo que no porque a todos nos ha pasado alguna vez...

La tarde era gris y el asfalto parecía reblandecerse bajo sus pies. Caminó sola por la calle, intentando ocultar las lágrimas que se deslizaban sin control por sus mejillas. Lágrimas de congoja, de desconsuelo, de zozobra, de rabia contra sí misma por ser tan inútil, tan incapaz, por ser una inepta, por ser... basura. Sentía el corazón

palpitándole en las sienes. Caminaba sin rumbo, sin saber adónde dirigirse, movida por una inercia apática que la llevó más allá de la parada del autobús. No podía volver a casa. Su madre notaría que había llorado y no pararía hasta que le contara la causa. Tú no mereces semejante vejación, le diría. No debes consentir que nadie te insulte ni te desprecie... ¿Pero ella qué sabía? La defendía porque era su madre, pero ignoraba si realmente era merecedora del castigo.

De pronto, se sintió muy cansada. El llanto había dejado paso a un agotamiento profundo que la llevó a tomar asiento en el primer banco que encontró. Se tapó la cara con las manos... Ojalá pudiera esconderme para siempre. Ojalá pudiera escaparme a algún lugar inhóspito y lejano y no volver jamás.

La ciudad soportaba un bochorno veraniego que parecía derretir todo y las personas caminaban despacio, como si una mano invisible y silenciosa sujetara sus pies impidiéndoles avanzar, pero ella sentía frío; un frío húmedo se había instalado en sus entrañas, como si su maltrecha alma supurara desconsuelo y desesperación empapándola por dentro. Se levantó despacio y siguió caminando. Desconocía la calle, los comercios, los bares. Al fondo, vislumbró un puente grisáceo ofreciéndole sus escaleras en silencio.

«Perdón por tirar basura», pensó antes de que su cuerpo se estrellara contra el asfalto.

Buscarse la vida

JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ

«Tendremos que buscarnos todos la vida Patricia». Aquella frase en la boca de doña Leonor significaba que iba a perder el trabajo en dos casas, la suya y la de su hija.

oooOOOooo

No había dormido nada. Me dirigí a la cocina sin hacer ruido para prepararme un café. «Tendremos que buscarnos todos la vida». No era capaz de quitarme esas palabras de encima, tampoco que no pudiera atender los requerimientos de mi marido. Miguel Ángel es un egoísta: jarana a esas horas con el niño acostado a nuestro lado. ¿Quién le llevaría al colegio esta mañana?, estaba yo para meneítos y posturitas.

Cuando abrí la puerta del cuarto de baño me había tomado la delantera el marido de mi prima que se marchaba temprano. No esperaba que nadie interrumpiera su intimidad. «Perdona, podrías haber puesto el pestillo».

oooOOOooo

Me arreglo el pelo en el reflejo del cristal del asiento del metro, por cierto, el transporte, un dinero que tendré que deducir de mi sueldo, con dos casas menos. A buscarse la vida, Patricia.

A esas horas muchos de los pasajeros somos inmigrantes y tenemos la misma pinta. Amodorrados, con la cara hinchada de dormir, o de no hacerlo, que vaya usted a saber cómo son sus vidas.

Tres meses en España con Miguel Ángel y mi primer hijo, Carlos Hugo, madre mía, ya tiene diez años. «Mamá, no me llames Carlos Hugo, que se nota mucho que no soy de aquí y en el colegio se mofan». Tres meses sin ver a Roxanita, mi niña; bueno sí, la vi el otro día en el portátil que encontró Fernando en un contenedor. Qué cosas tira la gente aquí, aún funciona. Mi Roxanita, apenas dos añitos. Se quedó en Perú con mi madre. Juro por Dios bendito que los traeré a todos y viviremos juntitos. De momento toca compartir, pero el piso es muy pequeño. Adela y Fernando tienen dos hijos, Carolina, de quince, y Fernandito, de doce.

Conseguí trabajo rápidamente gracias a ella. Las mujeres encontramos antes que nuestros maridos, que unos días trabajan y otros no, aunque a Fernando no le falta, pero al mío... solo piensa en lo mismo. No puede ser, no me puedo quedar embarazada de nuevo, Miguel Ángel, estate quieto que nos va a oír el niño.

No me faltaba trabajo limpiando, pero acababa exhausta y no tenía tiempo para nada. Lo que gano, sin nómina que lo acompañe, ni contrato, ni seguridad social. La residencia es una oportunidad, así pagamos los mil euros a Fernando del curso para el certificado de profesionalidad. Ha valido la pena, tengo un contrato en prácticas en la residencia Euribia.

Carlos Hugo empieza a ser un hombrecito y no necesita que alguien le lleve al colegio como al principio. Esto mejora, Patricia, el siguiente paso será encontrar una vivienda para nosotros solos. Y compaginar las casas con la residencia. Tendré que arreglarme un poco más y quizás comprarme algo de ropa, parezco casi una mendiga, vaya pelos.

oooOOooo

Para llegar a la residencia, metro, autobús y luego caminar un trecho. Un cochecito, así me daría más tiempo para llegar a las casas. Qué dices Patricia, eres boba, si no tienes carné ni dinero,

tienes una deuda de mil euros. Una deuda y dos manos que Dios me ha dado.

Una ambulancia está ante la puerta. Se llevan a un interno al hospital. Debe de estar mal porque todos corren y menean la cabeza negando. Patricia, no lo pienses, ley de vida.

oooOOooo

«Pasa, Patricia», dice la gerente, «la noche ha sido movida». Apenas pude darle las gracias cuando me franqueó la puerta y me llegó el olor habitual de la residencia. «Bienvenida, que te entreguen tu uniforme». No volvimos a hablar nunca más, no hubo tiempo para ello.

Me dejó con Gladys, cubana que llevaba varios años trabajando y que sería la encargada de presentarme a mis compañeros.

oooOOooo

«Te acostumbrarás en unos días a todo», me dijo bamboleando su orondo cuerpo al caminar hacia el ascensor.

Me habían asignado la tercera planta. La residencia se está despertando. En el fondo del pasillo, de la habitación 233 salen voces de discusión. «Mira, Patricia, este señor es Alberto. Su habitación es la 234, pero de vez en cuando se equivoca y se mete en esta que es la de Juan; unas veces se perdonan y otras no, unas veces juegan al tute y otras se enfadan». «Hola Juan, hola Alberto», les digo. «Dígale a este señor que esta no es su habitación», me responde Juan. «De acuerdo», interviene Gladys: «Venga Alberto, a la suya, la de enfrente».

Me puse los guantes y la mascarilla. Menos mal, porque tuvimos que asear entre ella y yo a una señora que necesitaba ayuda. Tenía colgajos en lugar de piel y se le notaban los huesos. La enjabonamos de cabeza a los pies, teniendo cuidado de no mojar las vendas que llevaba. No me quité los guantes ni la mascarilla en todo el día.

oooOOooo

Es la hora de la comida, el tiempo pasa volando. Reconocí a Juan y a Alberto. Vienen cogidos de la mano, hablando algo sobre sables y pistolas que no atino a comprender, pero piden con insistencia una cuchara para comer las patatas guisadas. Han acertado y eso me recuerda que desde mi dosis de cafeína mañanera no he vuelto a tomar nada. Tampoco es que tenga hambre. Les sirvo las patatas guisadas y se me quitan las pocas ganas de comer que tenía. Protestan. Comeré un sándwich.

oooOOooo

Llevamos a los internos a la zona de reposo hasta que llegue la hora de las actividades. La sala está llena de sofás y sillones, Los ancianos que están más lúcidos hablan entre ellos, otros no dicen nada, solo miran a lo lejos. Hablan de lo mismo, de que si me duele aquí, de que si me duele allí, de lo mala que estaba la comida.

Algunos residentes no quieren estar allí sentados. Uno de ellos grita para que vengan a cambiar el pañal de su vecino. Voy hacia allí corriendo.

oooOOooo

Son las cuatro de la tarde. Tengo que ir luego a una casa a limpiar dos horas. De nuevo un trecho hasta el autobús, pero me alcanza Gladys dedicándome una sonrisa de compasión caribeña. ¿Te acerco a la parada, mi niña?

En el bus me quedo dormida. Sueño. Estoy peinada y maquillada, me han hecho las uñas. Salgo de mi casa, mi madre se ha quedado haciendo la comida, vive con nosotros, ya no sufro por no enviarle dinero con regularidad y voy a recoger a Roxanita a la guardería. Llevo en el bolso una tarjeta de residencia permanente y después iré

a arreglar los papeles para una reagrupación familiar. Me despierta el conductor en la última parada, llegaré tarde.

oooOOooo

Regresé a casa de noche y mi prima ya había dado de cenar a Carlos Hugo. Apenas tuve tiempo de darle un beso antes de que se marchase a la cama. Miguel Ángel no había llegado. Estaba tan cansada que casi ni probé la cena, me duché y me dormí. No escuché a mi marido cuando llegó.

oooOOooo

Mi vida es igual todos los días, una rutina que comienza al amanecer y que acaba cuando llego a casa al anochecer. No hay una gran diferencia los fines de semana, al contrario: aprovecho para hacer alguna guardia a mis compañeras, se pagan muy bien. Miguel Ángel se enfada porque dice que estoy adelgazando y que apenas le hago caso. Preparé una visita en una inmobiliaria para buscar un piso de alquiler para nosotros solos y eso le animó. Pero tendríamos que abandonar el barrio de Pueblo Nuevo y acercarnos a la residencia, además tengo por allí algunas casas que me ha proporcionado Gladys, si quiero tiene alguna más en cartera.

Los turnos en la residencia son complicados, yo no quiero dar ningún tipo de problema y acepto los cambios siempre que puedo. Gladys me dice que he tenido suerte porque todavía no quieren ponerme de noche, pero que cuente con que en el mes de agosto no me quedará más remedio, que ya llevo tres meses y que la dirección considera que el tiempo ha sido suficiente para el primer aprendizaje.

oooOOooo

El piso que vimos en Aluche está bien, pero tendremos que

ahorrar porque piden una fianza de tres meses y no nos atrevemos a decírselo a Fernando, porque recién terminamos de pagar la deuda que teníamos con él. Además, hay que pensar en el colegio de Carlos Hugo. Miguel Ángel me dice que no me preocupe porque conoce a un amigo suyo al que le han concedido un préstamo en CaixaBank.

Regresamos a casa. Sin que nadie se enterase, le pedí a Adela que se hiciera cargo un ratito del niño. La guiñé un ojito de complicidad que ella entendió. Me duché en primer lugar y esperando a que Miguel Ángel terminara me quedé dormida.

A la mañana siguiente tenía a mi marido haciéndome arrumacos en cuanto vio que me levantaba, pero no tenía tiempo, si lo perdía llegaría tarde a Euribia. Fue cuando Miguel Ángel me lanzó una frase muy dura: «Tendré que buscarme la vida, Patricia». Me largué al trabajo destrozada.

oooOOooo

«No te preocupes», le dijo Gladys, «las noches en agosto suelen ser tranquilas, los abuelos duermen, algunos están de vacaciones con sus hijos».

Llegó el día de estrenarme en un turno nocturno. Gladys a mi lado. Verano, vacaciones de algunos internos, pero también de algunos empleados.

A las dos de la mañana se desató una tormenta. Relámpagos como nunca había visto en mi vida, seguidos de unos truenos que parecía que las paredes retumbaban. Algunas luces de las habitaciones empezaron a filtrarse por debajo de las puertas, los residentes comenzaban a ponerse nerviosos. Como para no estarlo. Unos internos salieron al pasillo. Adelaida Gutiérrez, la anciana de la 232, sale con su andador a caminar como ya me habían advertido; era su costumbre y esa noche no iba a ser menos. Ha dormido lo suficiente, las pastillas que toma cada vez le hacen menos efecto.

Por el walkie-talkie le dicen a Gladys desde la segunda planta que

la necesitan. Ayuda urgente. «No te preocupes, Patricia, será cosa de unos minutos», me dijo. Y me quedé sola en el pasillo para controlar la situación.

Al fondo vislumbré la figura de alguien que salió de su habitación y se pasó a la de enfrente. No podía ser otro que Alberto que entraba en la de Juan. Al momento comenzaron las voces, luego me enteré de que habían tenido unas palabras jugando al tute esa tarde.

Debió de caerse el cielo encima de nuestras cabezas porque ciega del resplandor que se produjo y del trueno horroroso que siguió, caí al suelo y el dolor se apoderó de todo mi cuerpo.

Cuando regresó Gladys, aún continuaba caída. Me rodeaban ancianos, las luces de emergencia se encendieron. Juan y Alberto se zarandeaban. Tumbada en el suelo comencé a llorar desconsoladamente. Adelaida Gutiérrez se reía a carcajadas agarrada a su andador.

Gladys me ayudó a levantarme y calmó la situación como pudo.

Me quité la camisola del uniforme para limpiar la sangre de un codo por el rasponazo que acababa de producirme, dejando a la vista una urticaria que no terminaba de curar. Gladys se fijó. De nuevo comencé a llorar.

oooOOooo

Después de la noche aciaga, por la mañana, en el aparcamiento, me esperaba Gladys para acercarme a la parada del autobús. «Vaya nohcecita, has adelgazado, tienes urticaria, bolsas en los ojos, te noto agotada».

Yo temblaba. Necesitaba calmarme y hablar. Le conté todo.

«Tranquila, Patricia, contestó, veremos cómo lo arreglamos, eres muy fuerte, pero necesitas ayuda. Lo superarás». Y continuó: «Mi niña, buscarse la vida, no la muerte».

Mamá, hoy pude dormir

ANGELA FLOR HORNA LADKOUSKAYA

12/04/2017

Salgo tarde y me suda el cuerpo. El cielo esta despejado y se escuchan a los pájaros cantar. Los árboles están repletos de hojas y las flores brillan con los rayos del sol. No he comido nada, he dormido menos de lo normal y huelo a tabaco. Esa será mi carta de presentación, la primera impresión que tendrán de mí, supongo. Hace un mes llegué a Madrid y es como si hubiera llegado ayer. El cielo es diferente al de mi ciudad, la gente es diferente a la de mi ciudad, pero yo ya no soy la misma de hace cuatro semanas, o tal vez sí y lo único que me faltó es haber dormido. Me duele la cabeza y no cogí ningún paracetamol ni un ibuprofeno, nada de nada.

Llego a la oficina y me limpio el sudor de la frente con la mano izquierda mientras me acerco al mostrador intentando controlar nuevamente la respiración.

Saludo y veo miradas esquivas, agachó la cabeza y pienso: «Debí haber desayunado».

14/04/2017

Recibo una llamada.

Es mi madre preocupada. Hace cuatro meses mi padre sufrió un infarto y la vida se nos fue. Fue el 30 de diciembre de 2016. Yo me encontraba lejos y mi madre muy cerca. Tenía pensado llegar el 30 en la noche o 31 en la mañana para celebrar el Año Nuevo, pero fue llegar y no había nada que celebrar. Mi madre y yo quedamos

huérfanas y completamente solas. Fue una decisión repentina y, con tristeza, me mudé a Madrid desde Colombia. Buscaba un trabajo mejor y poder ahorrar para ayudar a mi madre.

Ya conocía las historias de familiares y amigos que fueron buscando una vida mejor, pero, aunque sé que es por un bien mío y de mi madre, yo nunca quise irme, nunca me gustaron los aviones.

Hoy dormí dos horas.

Le digo que todo va muy bien, que la gente me ayuda mucho y que no siento nostalgia ni tristeza. Miento para no preocuparla, pero nada anda bien, cada día me siento más perdida y sola.

Me contrataron en una oficina de renombre, pero no me siento cómoda. Trabajo hasta muy tarde con el miedo de que, si levanto la mano y me niego a quedarme más tiempo, me dirán que me vaya a mi casa en el mejor de los casos o mejor aún, a mi país, del cual nunca me quise ir. Rezo todas las noches para sentirme mejor, para no tener pensamientos intrusivos, no debo parar por mi familia. Soy la hija única de una familia destruida y separada.

04/05/2017

Hace meses que no duermo. Ayer probé estas pastillas para conciliar el sueño y pude descansar un poco, intento no derrumbarme y ya habló con algún que otro compañero de mi oficina. Los horarios son pésimos y todos me comentan lo mismo: que es un trabajo mal pagado pero que prefieren esto a estar en la calle, tienen hijos, parejas y gastos los cuales no pueden costear.

Hablé con mi madre de lo mucho que la extraño, me manda fotos de mi abuela y de las visitas que le hacen a mi padre, rezo para que todo mejore.

12/05/2017

Ana es una chica de 23 años que empezó hace 3 meses a trabajar en

mi oficina, fue con la primera que entablé conversación y teniendo la misma edad pude sacar algún tema de conversación interesante. Ana es introvertida y suele hablar muy poco, igual que yo. Ana me cuenta que suele comer una vez al día y que el estrés y la ansiedad la han perseguido desde hace muchos años, no recuerda ya desde cuándo. Siento que podré contarle en algún momento mi situación y a lo mejor ella podría comprenderme. Hoy me quedé dormida encima del teclado y fui regañada. Creo que si sigo así me despedirán.

18/05/2017

Ana me contó que su madre la llevaba a psiquiatras y a psicólogos desde muy joven y pasando de mano en mano, hasta que hace cinco años por fin encontró una psicóloga que la ayudó con sus problemas y poco a poco fue sintiéndose mejor. Me aconsejó que no tuviera miedo en pedir ayuda, que siempre habrá alguien capaz de ayudarme.

Esto es algo que siempre me causó rechazo, ya sea por el tabú o el desconocimiento. Desde la muerte de mi padre, el miedo me ha estado persiguiendo día y noche, la incertidumbre de no saber que hacer conmigo y mi vida, sentirme tan perdida en un mundo tan grande y hundirme en mis pensamientos hasta ahogarme. Extraño con todo mi corazón a mi madre, mi ciudad lejos del caos de esta ciudad tan grande que me hace sentir como una hormiguita. Siento que estoy rodeada de gigantes que pueden aplastarme. Me arrepiento mucho de mí. Odio mi trabajo, odio mi vida. Me abrumo y me cuesta respirar. Pasó todos los días por una clínica psicológica, queda a tres minutos de la oficina cerca del metro, a veces me quedo en la puerta y a veces solo leo el nombre: «Clínica Psicológica Paz».

26/12/2016

«Hola papá, ¿qué tal todo? No pude responder al teléfono, estaba en el estudio, en el que te comenté que empecé a trabajar hace unos

meses, a ver si con suerte puedo verte antes de que acabe el año, mándale un beso a mamá y dile que la quiero mucho, que ojalá se le haya pasado el enfado de no poder haber podido estar en las fiestas. Entre una cosa y otra se me hizo imposible estar. Cuídate mucho. Chao...»

01/06/2017

Me aumentaron las horas y pasé de 25 a 35 horas. Si antes dormía poco, ahora nada. Hace poco dos compañeros dejaron la oficina y se creó un caos total.

Llego a las 3 de la madrugada a mi habitación y apenas puedo cerrar los ojos. Juan, mi jefe, es una persona de la cual nunca confiaría, es cruel y a veces suelta comentarios.

—Hola, Ana, ¿Por qué dejaste de usar esa falda negra que tan bien te quedaba?

Le dijo a Ana mientras rozaba su brazo. Le miré con asco.

—Y tú, Sofía, ¿qué miras? Ya quisieras que te dirigiera la palabra.

Me dijo con una mirada de odio mientras se iba a su despacho.

Son cosas que debo pasar, pero toda esta situación me sobrepasa. Estoy tan cansada que solo quiero acabar mi día y cerrar los ojos. Quiero descansar.

10/06/2017

Entró a la clínica y me reciben con calma. Tengo mi primera cita en dos días.

20/12/2017

Hoy dormí cinco horas. Amanecí con nieve y tras prepararme el café, tiré las pastillas.

Juan fue despedido hace dos meses por acosar a una compañera y

se ha reducido el estrés y la explotación que sufríamos los de la oficina, empecé a quedar con Ana para comer y ya le sabe mejor la comida, tanto como para cenar y a veces desayunar. Hemos propuesto incluir talleres para concienciar sobre el exceso de trabajo o la salud mental.

Me llamó mi madre para saber cómo me encontraba y le dije que en una semana volveré a Colombia de vacaciones de Navidad y podremos ir juntas a ver a mi padre.

Se alegró muchísimo y tras llorar durante largos minutos me preguntó:

—¿Dormiste bien?

Sol rex regula

ANTONIO JOSÉ RUIZ MILLÁN

—Sabes que hay que terminar el aislamiento, no llegamos a tiempo, y...

La moneda cayó sobre el vacío cesto de mimbre...

—No me vengas con excusas, el forjado de hormigón tiene que estar mañana sin falta...

La segunda moneda golpeó fortuitamente sobre la anterior provocando un sonido sordo y seco.

—Sí, ya lo sabes, en la recámara, justo en el nivel intermedio de la estructura...

La gente pasaba por delante de él, unos le miraban con indiferencia, otros con compasión, la mayoría le ignoraban en su caminar.

—... Los planos contienen ejes, niveles, cotas, no hay que...

Dos monedas más cayeron en el cesto.

—¡Gracias señora! Que tenga usted un buen día

José se levantó con pesadez del duro suelo de la acera, estiró su viejo pantalón de pana y palmeó su trasero aventando el polvo del suelo, tensando sus brazos, despreciando las extremidades dormidas después de varias horas sin actividad, alisó su barba canosa y se alejó empujando su carrito lleno de papeles y telas. En el suelo, inmóvil, su cesto de mimbre con las monedas del día, olvidado quizás para siempre, una laguna más en su memoria. José camina sin parar de relatar una y otra vez frases inconexas que suenan huecas y sin forma dentro de aquel cuerpo de vagabundo.

—...Es un edificio de tres niveles, en el nivel intermedio un salón de eventos y...

Por fortuna para él, una rutina quedó firmemente grabada en su

mente cuando el estómago le dictaba la hora del alimento, se acercaba a un bar cercano, su dueño le conocía muy bien. Una visita tras otra forzó la compasión de Paco: hoy un poco de salchichón, mañana un pedazo de empanada que sobró del día anterior y, como siempre, una copa de vino, algo de compañía y un poco de charla.

—¡Hola don José, buenos días!

—*¡Primum vivere... deinde philosophari!...* Primero vivir, luego filosofar... Estos romanos sí sabían disfrutar de la vida terrenal, la celestial la dejaban discretamente para otro momento.

—Ya empezamos. Usted y sus frases raras. No se hable más, una copita de vino y su correspondiente tapa. ¡Marchando!

Paco volvió con una copa de vino y varios pedazos de pan con algunos tacos de jamón, dejó todo en la mesa sobre el mantel de papel, acercando la copa a José, esté la agarró con su mano temblorosa provocando el vaivén del vino en su interior, derramando algunas gotas sobre el mantel, acercando y alejando la copa con cada temblor de sus dedos. José sorbió un pequeño trago, lo saboreó en su boca y después elevó la copa hacia el cielo.

—Elevo mi copa al Rey de reyes... *¡Sol... Sol...*

Paco observa su agitada mano en alto:

—*¡Sol rex regula!*

—Tú lo has dicho, amigo Paco. Vaciando completamente la copa en su gaznate.

—¡Sí que tenía usted sed!

—Por cierto, trae otra copa de vino, y para ti también, que tengo trabajo por terminar antes de irme a casa, ya sabes, los hijos son unos vagos. O llevo yo el negocio, o en casa no se come.

José acercó a la mesa el carrito lleno de papeles y ropa, apartó un poco la copa de vino y los trozos de pan, comenzando a esparcir sobre la mesa planos amarillentos llenos de dibujos de edificios, con detalles de habitaciones y escaleras, planos grises llenos de cifras y gráficos, todos sellados con fechas de épocas pasadas y lejanas. Comenzando súbitamente a trazar sobre ellos con un viejo lápiz líneas inconexas

que se cruzan unas sobre otras sin sentido aparente, escribiendo sin parar números deformados y letras al azar exprimidas en un extraño lenguaje.

—¡Mira, Paco! —le indicó José señalando con el dedo uno de los borrosos y descoloridos planos.

—Esta obra me trae de cabeza, llevo una semana dándole vueltas...

José hablaba de esta o de aquella obra, del hotel o de la oficina, saltando de un tema a otro. Volviendo una y otra vez a señalar con su dedo en aquellos planos velados y envejecidos.

—¡Paco, lo siento, se me ha hecho tarde! Me marcho.

—Cogió la segunda copa de vino entre sus temblorosos dedos y de un trago apuró hasta la última gota, elevándola al cielo.

—*¡Sol rex regula!* ¡El Sol es rey y regla! —exclamó de forma solemne. Amontonó todos los papeles que había repartido sobre la mesa y los volvió a meter en el carrito, sacando del bolsillo de su chaqueta unas monedas que dejó junto a la copa de vino. Paco recogió aquellas monedas disimuladamente a la vez que le hablaba.

—Don José, descanse. No es bueno tanto trabajar.

Con discreción devolvió las monedas al bolsillo de la raída chaqueta de José. Unas monedas que él volverá a dejar al día siguiente junto a la copa de vino, un gesto que completará de nuevo el cotidiano círculo de cada día.

Mientras le ve marcharse empujando su carrito, Paco piensa en él, meses de ayuda, de olvidos, de ausencias, de decadencia. Nadie sabe nada de él, algunos clientes del bar aseguran que le han visto diseñar casas, fabricas, rascacielos y hay quien dice que incluso le han visto dibujar ciudades enteras.

Paco observa los círculos húmedos que han dejado las copas de vino en el mantel de la mesa. Quién sabe si al día siguiente José no recuerde el camino para llegar al bar o quizás tenga que servirle un café para un invitado ausente que nunca llegará, o tal vez una cerveza para un banquero desconocido. Quizás al día siguiente José se tome la copa de vino solo, sin decir ni una palabra, como tantos

y tantos días, con la mirada perdida, quién sabe si buscando una luz en la oscuridad de sus pensamientos, en el fondo de una memoria perdida para siempre. Quizás en esos momentos de soledad, José tenga destellos de lucidez, *flashes* instantáneos del pasado que se apagan al instante.

Su dañada memoria cumple sin piedad una orden firme y terminante: solo olvidar... El pasado no existe. No para José.

Mensajes de felicidad

DI IRIA

Manuel, el hijo mayor de una familia con pocos recursos, había dejado su pueblo natal porque empezaba a estudiar la carrera de Arquitectura. Se había instalado en la ciudad y, como el dinero de la beca no le daba para todos los gastos, tuvo que buscarse un trabajo.

La entrevista fue breve. No había que tener conocimientos de cocina porque el trabajo de ayudante no lo requería. Para Manuel era un trabajo eventual que le servía para costearse los gastos propios de un universitario.

El primer día de trabajo fue agotador. No dijo ni una palabra. Hacía todo lo que le pedían.

Parte la sandía, tráeme el queso parmesano, limpia esta sartén, etc. Cuando se iba a casa, e incluso en clase de matemáticas, le venían a la mente, con la misma claridad con la que viene el eco, las peticiones de sus compañeros, los golpes de los cubiertos y el ruido de fondo del restaurante. «Todo sea por sacarse un dinerillo y por el bien de mi futuro», pensaba.

Los cocineros y los compañeros le acabaron admirando por la destreza y la rapidez con la que había aprendido el trabajo como pinche de cocina.

—Y ¿qué has dicho que estudias? —le preguntó un compañero.

—Arquitectura.

—¡Madre mía, eso tiene que ser muy difícil!

—Pues no tanto como cocinar..., y al responder esto Manuel, los compañeros empezaron a bromear y a sonreír.

—¡Vaya, seguro que es lo mismo hacer un puente que cordero al horno!

—Jajaja —sonreían.

Manuel estuvo agradecido al jefe de cocina y a los jefes del restaurante no solo porque le respetaban y le trataban bien sino también porque le dejaban que se llevase la comida que sobraba del fin de semana. Para un estudiante universitario suponía tiempo y dinero. Tiempo porque no tenía que ponerse a comprar, cocinar, limpiar, etc., y dinero porque los estudiantes siempre andan ajustados económicamente.

—El pescado viene fresco, pero hay que congelarlo para eliminar el anisakis —le decía el jefe de cocina.

Aprendió a hacer paquetes para congelarlos y se les que ponía una etiqueta en la que decía el tipo de pescado y la fecha.

En el trabajo había buen ambiente; un poco aburrido y fue así como pronto se dio cuenta de que había que hacer algo especial, algo más, para sacar una sonrisa de los compañeros.

Todo empezó cuando tenía que colocar él la comanda. «Dos lubinas al horno»... y al final de cada nota empezó a escribir frases positivas. «Con una sonrisa, por favor». En otra nota: «Tres solomillos. Dos al punto y uno mucho hecho... para el mejor cocinero que he conocido».

Y el jefe de cocina le daba las gracias.

—Pero ¡qué majo eres!

Estos mensajes, queriéndolo o no, acabaron teniendo en la plantilla una fuerza inesperada. No solo les cambió el ánimo, sino que además les unió porque lo que empezó con Manuel se transmitió a los demás compañeros. De hecho, se esforzaban por buscar una frase, una letra, un dibujo o unas palabras que agradaran a la otra persona. «Con una sonrisa». «Para la camarera más simpática». «Este café va con la alegría de la mañana». «Con cariño...», para que no me dejes de sonreír».

El jefe de cocina copió la idea de Manuel y cuando envolvía la comida que sobraba para la semana le ponía la fecha, con una sonrisa o le añadía alguna frase. «Para el mejor». «Persigue tus sueños». «Eres

un ejemplo de trabajador y de estudiante». «No pierdas nunca la ilusión». Y Manuel, cuando los abría en casa no podía sino sonreír. ¡Qué bonito que te dejen mensajes y más cuando vives solo y lejos de tu familia!

La buena relación llegó a oídos del jefe. Sabía que algo pasaba, pero no sabía el qué. Notaba que sus empleados trabajaban de otro modo. También se lo habían dicho los clientes. El propietario observaba y estaba atento, pero no entendía el motivo ni por qué tenían ese buen rollo.

—Hoy, cuando demos las comidas, quiero hablar con todos.

Nadie dijo nada. Todos los mensajes de aquel día iban en la misma dirección: «Para que sea feliz el jefe». «Sonríe que nos suben el sueldo». «Para el jefe de sala, que será ascendido», etc.

Cuando acabaron las comidas se reunieron todos en el salón principal. El jefe se puso en medio y les dijo.

—Os he reunido para felicitaros.

Cuando dijo esas palabras un suspiro de alivio recorrió el corazón de los trabajadores. Empezaron a sonreír. El jefe continuó hablando.

—Vengo dándome cuenta de que hay un ambiente excepcional y que trabajáis con una alegría que yo nunca había conocido. Me lo han dicho los clientes. Además, si leéis los comentarios en la web, todos van en la misma dirección. Hablan bien de la calidad, del servicio y del buen ambiente del trabajo. ¿Por qué?

Todos los ojos se dirigieron a Manuel, que agachó la cabeza porque quería pasar desapercibido. El jefe de cocina alzó la mano y preguntó:

—¿Puedo hablar?

—Claro, además le hizo un gesto como que le daba la palabra.

—Lo voy a decir alto y claro. La culpa la tiene... —dejó la frase abierta— ¡este señorito! —Y todos empezaron a aplaudir—. Fue él el que empezó a escribir mensajes en la comanda y luego nos hemos venido arriba todos. Además —añadió—, él está estudiando Arquitectura y es un ejemplo de esfuerzo y trabajo para que se hagan realidad sus sueños.

El propietario no daba crédito. El jefe de cocina acabó de hablar y todos empezaron a aplaudirle.

—Muy bien. Lo primero que debo hacer es darte las gracias. En segundo lugar, se me ocurren dos cosas.

Escuchaban todos atentos.

—La primera es que voy a fundar una beca con una dotación económica de 6.000 euros para un estudiante. Luego me informaré de cómo establecer un concurso de méritos.

Se oyó un «ohhh», rotundo y todos aplaudieron.

—La segunda es que quiero que esas frases y esos mensajes no se pierdan. Por lo que he pensado dos cosas. La primera es que aparezcan las frases en los azucarillos y en las servilletas del bar. —Otra vez le volvieron a aplaudir.

—La segunda es que vamos a reformar el restaurante y en las paredes escribiremos vuestras frases. Así que no las rompáis, que las necesitamos.

Los trabajadores se pusieron en pie. No dejaban de aplaudir. El propietario tuvo que levantar las manos para que se guardara silencio y dijo:

—¡Ah, se me ha olvidado una cosa! Por favor, Manuel, ¿puedes venir aquí?

Él obedeció y salió hasta donde su jefe estaba.

—Y olvidé decirte que tú vas a ser el primer becario.

Los compañeros no lo pudieron evitar y se fueron hacia él para abrazarle y felicitarle.

Las últimas palabras de su jefe fueron:

—Gracias Manuel.

Amanecer

LUIS RODRÍGUEZ SANZ

Lo único bueno que tiene mi empleo es que la jornada comienza tan temprano que permite deleitarse con unos espléndidos amaneceres, de esos que en la adolescencia querías ver con las manos entrelazadas con tu primer amor.

El vidrio de la ventanilla del tren se convierte algunas mañanas en una pantalla panorámica desde la que se disfrutan los tonos rosados del cielo de Madrid. La belleza efímera de la aurora ayuda a deshilar las penas, infundiendo un atisbo de optimismo en los numerosos días grises en los que la ansiedad desemboca en un llanto ahogado, en una parálisis emocional. En el tren, todavía los gritos ante cada pequeño error, los reproches y las burlas no lo invaden todo.

Aquella mañana, sentada frente a mí, una hermosa joven de largos y afilados colmillos me dedicó una melancólica sonrisa, mientras con los ojos parecía pedirme su atención con un punto de desesperación.

—Por favor, ayúdame, no puede darme el sol, tengo ftofobia y tanofobia.

No supe muy bien que hacer, estaba conmovido por aquellas palabras y sobre todo por la profunda tristeza que expresaban sus ojos, tan negros que era difícil distinguir el iris de la pupila. A pesar de esto, reaccioné quitándome el abrigo y poniéndolo de tal manera que hiciese de pantalla protectora del recién salido sol.

— Muchas gracias —dijo la joven, esbozando una leve sonrisa—. En breve entraremos en el túnel y saldré de peligro.

Llegamos a la estación de Atocha y nos apeamos arrastrados por el disciplinado rebaño de viajeros, ella me pidió que nos sentáramos en un banco. Sin pensar en lo tarde que se me iba a hacer, le hice caso

y la escuché sentado en uno de esos bancos metálicos situados entre el silencioso bullicio de la hora punta de la mañana. Un no lugar donde entre adormilados e impacientes esperan los viajeros la llegada del tren. Allí me fijé más en ella, en las ojeras que ensombrecían su mirada, en su piel mortecina y en el contraste de la palidez del rostro con la negrura de sus cabellos y ojos.

—Estoy desesperada, mi amo me trata fatal, no me respeta, tengo que hacer recados a horas que me exponen a la salida del sol, su poder sobre mí es absoluto —me explicaba entre sollozos la joven.

—Lo debes de estar pasando fatal, te entiendo. Mi situación es similar.

—No tienes ni idea de lo que dices. Tú eres humano, no una criatura de la noche, no estás bajo el dominio de un amo cruel y sin rastro de humanidad.

—No sé qué es peor, yo estoy bajo el dominio de facturas, alquileres y demás, no creo que sea más libre que tú en mi precario empleo y con la exigencia de unas expectativas sociales aplastantes.

La joven me miraba a los ojos con una tristeza envuelta en dulzura, en sus pupilas parecían verse destellos de esperanza que en cierto modo me abrumaban, ya que no veía forma de materializar esa esperanza en forma de ayuda. De modo que se lo hice saber.

—Claro que puedes ayudarme —dijo sonriendo.

—La verdad, no veo de qué manera.

—Solo necesitas una estaca de madera de roble y mucho valor para usarla...

—Espera, espera. ¿Insinúas que era una vampira y que quería que matases al vampiro que la dominaba clavándole una estaca en el corazón?

—Vaya, doctor, parece que es usted perspicaz.

El sol entraba tímidamente por la ventana filtrado por una vieja persiana metálica, queriendo regalar una pizca de alegría a aquella

consulta gris del centro de salud mental en la que Bruno contaba su historia al psiquiatra que le habían asignado.

—Creo que no hace falta que te diga que los vampiros no existen, creo que ya eres mayorcito. Entiendo que el estrés que te ha provocado tu actual trabajo te haga evadirte, pero me parece peligroso que mezcles fantasía con la realidad de esa manera. Estoy pensando ponerte más medicación.

—Ya veo que no me cree, y no se lo reprocho, —dijo Bruno mientras apartaba su silla hacia un lado evitando la luz del sol—, pero por favor deje ya de añadir más medicación.

—Te entiendo, Bruno. Las historias y fantasías pueden ser una forma poderosa de expresar lo que sentimos. ¿Podrías ayudarme a entender qué representa esta vampira y su situación para ti? ¿Quizás simboliza algo o alguien en tu vida real?

—¿Ahora se pone freudiano? Esta chica está más jodida y oprimida que yo, pero al menos sabe quién es su opresor y puede luchar contra él; yo me muevo en un malestar inespecífico en el que no sé quién es el enemigo. Mi jefe es un cabrón, pero en el fondo no es más que otro engranaje del sistema y las pastillas no hacen más que engrasar el mecanismo.

—Bruno, no empieces a enredarte en el discurso antisistema, casi prefiero el rollo Van Helsing —dijo el psiquiatra mientras tecleaba en el ordenador—. Por cierto, te veo muy pálido, te voy a programar una analítica. En dos meses nos vemos.

Bruno se levantó de la silla de manera pausada, como arrastrando el pesar y la decepción, soltando un sonoro suspiro.

El doctor se quedó mirando fijamente a su paciente con cara de circunstancia.

—Bruno, ¿te has fijado en las dos pequeñas heridas que tienes en el cuello? Una de ellas te sangra levemente.

—Sí, pero no es nada —contestó mientras se aplicaba un pañuelo de papel en la pequeña herida circular—. Gracias por escucharme —dijo con un toque de ironía al salir de la consulta.

La empresa que se transformó

ENRIQUE SANTÍAS CERVANTES

INICIO

Una empresa de logística que estaba en las afueras de la ciudad, muy grande y con distintos tipos de personal y departamentos implicados en su desarrollo, que debían tener una comunicación cada vez más estrecha entre ellos para que el proceso y gestión de sus funciones fueran correctas y el cliente final lo recibiera todo bien en domicilio, y sin problemas añadidos.

El caso es que entre el transporte, el envío, la recepción y gestión de entrega algunas veces había retrasos en los pedidos de los clientes, y eso ocasionaba quejas añadidas, normalmente se solucionaba y el pedido se entregaba, aunque fuera un poco tarde en algunas ocasiones, y ocasionara malestar entre el personal de los departamentos de administración y el de *marketing* y ventas, incluso en alguna ocasión se produjo algún enfrentamiento puntual entre algunos trabajadores, y en más de una ocasión tuvieron que ir al psicólogo de la empresa para ver si se podía solucionar.

DESARROLLO

Jorge Fernández, era un psicólogo especializado en Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, en concreto, en Recursos Humanos y Ergonomía, que es la ciencia que estudia las interacciones entre las

personas y otros elementos del sistema o empresa, y precisamente, trabajaba para esa organización de logística y un par de empresas más, entre las que se repartía su jornada laboral.

En ocasiones y en momentos puntuales como en verano o en las vacaciones de Navidad, o en Semana Santa, que se juntaba con el permiso de algunos trabajadores, y al haber menos personal, no contratar a nadie y los problemas de comunicación, y un posible enfrentamiento entre un par de trabajadores de distintos departamentos, tanto era así que empezaron pequeños enfrentamientos que se notaban que iban a más.

Luis Jiménez era un ejecutivo de los primeros puestos del departamento comercial, pero, tras unos meses de no ir bien las cosas en la empresa, se estaba planteando cambiarse a otra, incluso otro tipo de trabajo. Lo comentaba mucho con su mujer, pero ella sabía cómo estaban las cosas y de hecho, le retenía bastante el hacer ese cambio, pero, sin embargo, llegaba frustrado cada día más al trabajo, y el enfrentamiento estaba servido.

Ernesto Rodríguez, era jefe de servicio del sector de almacenaje y distribución, y durante un tiempo, además de unos problemas familiares que tuvieron en su casa, él, su mujer, y con su hijo, se notaba que iba de cabeza.

Su hijo Antonio se dedicó a las tecnologías, siempre le gustaron. De pequeño un tío abuelo suyo le regaló una Nintendo y un videojuego, y a partir de ahí, empezó también con el móvil, las redes sociales y ya no paró. Llegó un momento en que tuvo problemas escolares con los estudios; estaba en el instituto y tuvieron que pedir profesorado de apoyo. El chico mejoró bastante, pero Ernesto Rodríguez le daba muchas vueltas al asunto, que junto con el aumento de discusiones y malestar en la empresa, entre los departamentos, no tenía claro si seguiría mucho más tiempo.

Después de un tiempo, la situación personal de aquellos jefes de departamentos, estaba influyendo tanto en los resultados de la empresa sobre todo a largo plazo en determinadas temporadas,

como en verano y en invierno en las vacaciones navideñas, que los jefes se temían un posible cierre. Fue entonces cuando Juan Ruiz, el jefe supremo con mayores acciones y mayor poder decisión, decidió echar mano del departamento de Psicología, que ya llevaba unos años funcionando, y había solucionado un par de cuestiones de relaciones interdepartamentales también que salieron a la luz.

DESENLACE:

Jorge Fernández era un buen psicólogo de las organizaciones, sabía que los empresarios, a través de una serie de iniciativas y ventajas, podían mejorar mucho las empresas, antes de que empezara a haber más problemas, incluso con bajas laborales, algunas incluso por salud mental, ya que la situación entre aquellos departamentos, provocaban de vez en cuando que los cimientos de la empresa se tambalearan, ya que el mal ambiente, los rumores, el enfrentamiento entre trabajadores, estaba servido, y eso no era bueno ni para la propia salud mental de ellos mismos; alguno tuvo que ser ingresado por depresión, algún otro, en tratamiento domiciliario temporalmente.

El caso es que el ambiente era muy malo, y afectaba a la producción y bienestar de la empresa,

Y Juan Ruiz lo veía venir, y se reunió con el psicólogo Jorge Fernández.

—Escucha Jorge, la situación de la empresa es preocupante. Antes de pensar en cerrar hay que hacer alguna estrategia, no me gustaría que mi empresa se fuera a pique, con tanto que les costó a mis padres y a mi tío sacarla adelante. He hablado con mis socios y estamos de acuerdo en echar mano de tus habilidades como psicólogo. Esta empresa, no se puede hundir, no debe caer, costó muchos años de trabajo a mi familia, para tirarlo todo por la borda por las rencillas de unos cabezotas de departamentos distintos.

—Lo sé, señor Ruiz, conozco perfectamente la historia y la situación de su empresa, y le diré algo: Sé que su empresa es grande, ofreció

un gran servicio en el pasado y puede volver a seguir en esa línea. Hay que hacer que sus empleados vuelvan a sentir que ustedes, sus jefes, valoran y saben las contribuciones que cada uno hace a la empresa, además de que valoran su salud y seguridad individual, —todo esto si lo llevamos bien, puede dar un giro radical—, volviendo a proporcionar nuevas ventajas a la empresa.

Los dos, el jefe y el psicólogo de la empresa, estuvieron reunidos un gran rato y llegaron a la conclusión de incluir una reunión en un día prefijado con tiempo, en el que no suela haber mucha demanda, con una invitación personalizada a todos los empleados sin ninguna distinción.

EPÍLOGO:

El caso es que la reunión fue un éxito, la reunión entre el jefe supremo de la empresa, los directivos, los directores de los distintos departamentos y los empleados dejó muy claro que la comunicación entre los distintos departamentos, los cargos directivos y los empleados, fuera el que fuera, era primordial, y que su salud, tanto personal como mental, y su situación personal y profesional eran primordiales, con lo cual la cuestión empezó a cambiar, elaborando una serie de mejoras, que les parecieron a todos muy bien, aunque suponía un poco más de coste. A la larga, era la solución.

Las mejoras incluían un programa individual de asistencia al empleado, instalaciones de bienestar con espacios de relajación, como cafetería y sala de estar, tanto privada como grupal; herramientas de salud mental, como prestaciones, consultas, chequeos médicos, que favorecerían y favorecieron: «La moral de los empleados, y, por consiguiente, la productividad, y eliminación de las rencillas personales entre los directores y empleados».

Las mejoras de aquel gran psicólogo de empresa y las organizaciones, Jorge Fernández, fueron increíbles, dieron otra oportunidad a una gran empresa que iba encaminada a la extinción, a todo lo

contrario, a sobresalir incluso más que algunas en su sector, todo cambio, todos se dieron cuenta de lo que provocó el cambio, el milagro:

«Si cambias tu actitud, todo puede cambiar».

Entre cabras y marionetas

TERESA GONZÁLEZ ESPINA

Soy una persona equilibrada. Me han educado para encajar los fracasos y no disfrutar en exceso de los éxitos. Nunca hasta ahora he sabido a ciencia cierta qué significa eso de «estar como una cabra». ¿Se refiere a los cuernos? ¿A la barba? ¿A los balidos? En cualquier caso, me considero amante de los animales, que no animalista. Cualquier referencia a una criatura de cuatro patas me evoca un ser peludo, cálido, simpático y con ojos dulces.

Terminé mi carrera de Derecho en el plazo previsto y con unas calificaciones aceptables. Pasé por el inevitable máster y posterior examen sin mayores tropiezos. En mi armónico y diseñado autocontrol, ese día me preparé unos macarrones con gambas para celebrar la buena nueva con un pequeño exceso.

Llamé a mis padres, quienes, siguiendo la línea marcada, me contaron que mi prima Isabelita también había aprobado a la primera y me aconsejaron que, a partir de ese momento, no me despistara, pues el paso del tiempo siempre va en contra de los menos afortunados.

Preparé un currículum muy ordenado, eligiendo una fuente que inspirara seriedad, e incluí una fotografía que, tras treinta euros gastados en el fotomatón, me pareció discreta y, a la vez, interesante. Luego lo envié a varios despachos de tamaño mediano, acompañándolo de una carta de presentación digna de alguien ajeno a cualquier tipo de sobreexcitación.

Me llamaron de uno de ellos, llamado Desquiciados y Asociados S. L. A cualquier persona sin el pragmatismo que me caracteriza, tal vez esta denominación le hubiera hecho sonar las alarmas, pero no a mí.

Me presenté en la empresa vestida de azul y con unas gafas que no necesito, pero que pensé me darían aspecto de abogada. La entrevista en Desquiciados y Asociados S. L. fue una experiencia digna de una comedia absurda. En su despacho, decorado con cuadros torcidos y un calendario de gatitos, el diminuto seleccionador de personal, con sus gafas que de tan gruesas parecían de mentira, me recibió con una sonrisa traviesa. En lugar de preguntar sobre mis habilidades legales, me lanzó acertijos extraños y me pidió que inventara nombres para unas figuritas que se alineaban sobre su mesa. Mientras tanto, por la ventana entraban los balidos de las cabras de la granja vecina, un sonido que, según él, era clave para evaluar mi concentración.

Una semana más tarde comencé a trabajar. Estaba desconcertada. Mi puesto de trabajo estaba situado en una sala común junto con otras cinco personas, y nuestro gurú estaba encerrado en un despacho que daba a dicha sala. El «maestro» era un hombrecillo bajo y escuálido. Le quedaban cuatro pelos mal puestos en la cabeza y otros cuantos en la cara. Sus gafas dificultaban saber de qué tamaño o color eran sus ojos. Siempre vestía un traje de raya diplomática gris y una camisa blanca. Tenía una corbata para cada día de la semana, que coincidía con uno de los colores del arcoíris.

Los martes eran el día del color añil. No sé si sería impresión mía, pero creo que ese color lo alteraba un poco. Salía de su despacho cada treinta minutos y revoloteaba entre nuestras mesas, mientras, con voz aguda, cantaba los números de varios expedientes para que nosotros los buscásemos en nuestras cajoneras, los sacásemos y los pusiéramos sobre la mesa. Luego los recogía y volvía a entrar. Nunca nos decía nada más. Los papeles entraban en esa habitación, pero luego nadie sabía dónde iba a parar nuestro trabajo.

La «superiora», una mujer bajita y redonda, con el pelo canoso recogido en un apretado moño, aparecía por allí de vez en cuando. La veíamos entrar y salir del despacho del «maestro» con cierta asiduidad, pero nunca nos dirigía la palabra, ni siquiera una mirada.

Un día, mientras el «gurú» paseaba entre nosotros con una corbata

violeta demasiado apretada, el compañero que se sentaba frente a mí levantó una mano, entiendo que para pedir permiso para hablar. Él se detuvo en seco y se volvió para mirar a quien osaba alterar la rutina establecida. Todos esperábamos escuchar una reprimenda, pero no. El jefe agarró la mano de mi compañero y, empujando con firmeza, devolvió el brazo a la mesa. Luego volvió a entrar en su despacho. Nadie dijo nada, pero el agraviado se levantó, recogió sus objetos personales y desapareció por la puerta sin despedirse. Al día siguiente, la mesa estaba ocupada por otra joven anodina que imitaba nuestros movimientos.

Ya empezaba a preguntarme si aquello sería normal. Pasaba ocho horas sin hablar con nadie y sin escuchar mi propia voz. Sobre mi mesa había un teléfono, pero nunca sonaba. El hombrecillo extraño que yo había asumido que era el jefe, sin que nadie lo hubiese confirmado, continuaba con sus paseos cantando números de expediente que nosotros buscábamos en los cajones y depositábamos sobre las mesas. Ya había llegado a la conclusión de que aquello era el departamento de los becarios, ya que todas las mañanas encontrábamos sobre nuestras mesas una lista de escritos jurídicos que debíamos redactar sin facilitarnos ningún detalle práctico sobre el caso, y el silencio era absoluto. La mujer del moño apretado solía aparecer por allí una vez por semana. Cuando volví a verla, me percaté de que otra de mis compañeras había levantado la mano a su paso. Bajé la vista hacia mi mesa y comprobé que el resto hacía lo mismo. Pero, por el rabillo del ojo, asistí al espectáculo que ya me esperaba. La señora dobló el brazo alzado hasta dejarlo colgando junto al cuerpo de su propietaria. Y de nuevo se repitió la escena. La afectada recogió sus cosas y se marchó.

Esa noche estuve buscando en internet por si se tratara de algún ritual del que yo no hubiera oído hablar, pero no encontré nada que se le asemejara.

Comencé a barajar la posibilidad de volver a enviar mi currículum a otros despachos que ofrecieran una mejor propuesta formativa,

pero mi madre me quitó la idea de la cabeza. «Donde fueres haz lo que vieres» fue lo que me dijo, y yo decidí seguir su consejo. Pero, pese a mi carácter esculpido para la estabilidad mental, la situación comenzaba a generarme interrogantes.

Tres veces más ocurrió el episodio de la mano alzada seguida por la marcha del trabajador y su reposición inmediata. Ya no quedaba nadie de los que había cuando yo llegué. Empecé a plantearme si debería levantar la mano yo también, pero no me atrevía. Al fin y al cabo, no me habían hecho nada malo y cada mes tenía mi nómina ingresada en el banco. Me pesaba el silencio absoluto durante toda la jornada y pensé que tal vez podría escuchar música con unos cascos, pero tampoco sabía a quién preguntarle.

Dos semanas después volvió la mujer y esta vez se detuvo frente a la puerta del despacho. Golpeó tres veces con un tiempo exacto de tres segundos entre ellas. No ocurrió nada y repitió el gesto. Tampoco esta vez obtuvo resultado y, ante el asombro de todos nosotros, cayó desmayada al suelo, inconsciente. Pronto aparecieron dos hombres vestidos de enfermeros, la pusieron en una camilla y se la llevaron. La puerta no se abrió en todo el día, pero en la siguiente jornada, otra mujer muy parecida a la anterior, solo que en vez de un moño llevaba una coleta, apareció de pronto, llamó a la puerta y entró. No la vimos salir.

Yo ya no podía más. Empecé a preguntarme si me habrían contagiado algún tipo de enfermedad mental, pero mis padres insistían en que cada empresa tiene sus normas y que el trabajador debe respetarlas. Empecé a dormir mal y a sentir que me faltaba el aire cuando tenía que entrar en las oficinas. Decidí llevarme un iPod con música para ver si me hacía más llevadera la situación. Pero la primera vez que el hombrecillo salió de su despacho con los cuatro pelos más despeinados que nunca, no cantó números de expediente. Se quedó mirándome fijamente, se acercó a mí y sacó los auriculares de mis orejas. Luego volvió a encerrarse tras la puerta. Yo no sabía qué hacer. ¿Tendría que recoger y marcharme? Al fin y al cabo, yo no

había levantado la mano. Todos me miraban desconcertados y decidí seguir trabajando.

Volví al día siguiente, con un remolino de nervios en el estómago. No sabía lo que me pasaba porque era la primera vez que lo experimentaba. Me senté y, en un alarde de rebeldía que me dejó tiritando, volví a ponerme los auriculares, subiendo el volumen al máximo. Por eso no escuché la puerta cuando se abrió ni oí los pasos del «maestro». Simplemente lo encontré delante de mí, creo que mirándome a través de los gruesos cristales y con una corbata verde que asomaba por fuera de la chaqueta. Vi que avanzaba su mano hacia mi cabeza, pero instintivamente le sujeté por la muñeca. Un «Ohhhh» muy quedo sonó a mi alrededor, pero yo no depuse mi actitud. Que conste que me lo esperaba, pero aun así no pude evitar dar un respingo cuando el tipo se desmayó ante mi mesa. Seguí escuchando música esperando a los camilleros, que no tardaron en llegar. Mis compañeros me observaban con los ojos muy abiertos. Mientras se llevaban al jefe, me pregunté si debía seguir con mi rebeldía o volver al silencio, pero, inesperadamente, llegó la inspiración: cerré mi ordenador y me levanté con paso firme. Antes de dirigirme hacia la puerta recorrí los puestos de mis compañeros y apagué sus ordenadores bajo los ojos curiosos de ellos. Justo cuando estaba a punto de salir, apareció la mujer de la coleta, con un rostro totalmente inexpresivo extendió hacia mí una caja con un lazo rojo. Intrigada y sin poder resistir la curiosidad, abrí la caja para encontrarme con una marioneta pequeña, hecha a mano con hilos de colores y ojos brillantes. Y sobre ella una nota manuscrita: «Para que recuerdes que siempre somos títeres de nuestras propias decisiones».

Caminé con decisión hacia la calle, me quité los zapatos y disfruté del frío del suelo bajo mis pies. La niebla gris me envolvía, y por primera vez en meses, sentí que podía respirar. Me dirigí a un parque cercano, tomando la decisión de no volver a enviar un solo currículum. Me prometí que encontraría la manera de ganarme la vida sin caer en otro agujero de locura corporativa.

Al acercarme a un quiosco de bebidas en el parque, rodeado de flores rojas y rosas, un cartel captó mi atención: «SE NECESITA DEPENDIENTA PARA DESPACHAR BEBIDAS FRÍAS». Un anciano descansaba cerca del quiosco en una silla plegable.

—¿Es usted el encargado? —le pregunté.

—Sí, ¿quieres algo frío para el alma? —respondió con una sonrisa desdentada que, curiosamente, me pareció la oferta más sincera en mucho tiempo.

—No, gracias. Estaba interesada en el trabajo.

—Perfecto, ¿puedes empezar mañana a las once?

—Claro. Estaré aquí.

Y con una sonrisa liberadora, me alejé del parque, sintiendo que finalmente había escapado de algo que se parecía mucho a lo que la gente suele llamar locura.

Derrotando estigmas

ANA PLAZA FRANCISCO

Hola, a quien lea estas palabras escritas:

Con ellas, me gustaría reivindicar, la salud mental, en el ámbito profesional, en nuestra inclusión laboral.

Somos el sector que nos suele dejar a un lado por tener una discapacidad psicosocial, por mitos y falsos estigmas, etiquetas que solo nos causan discriminación y dolor, rabia y tristeza por ese rechazo.

Y les puedo asegurar que no somos ni mejor ni peor. Somos más allá de nuestro diagnóstico, personas con nombre, con talento, con habilidades, con o sin experiencia. Somos candidatas y candidatos a quienes cualquier reclutador o reclutadora puede hacer una entrevista para cualquiera formación, práctica, voluntariado o trabajo.

Nuestra inserción laboral favorecería ver luces en la oscuridad, y la inclusión en la comunidad tanto socialmente como laboralmente, mejorando nuestro diagnóstico.

Termino diciendo, y no generalizo pues hay asociaciones, fundaciones, empresas y cadenas que ayudan a nuestra inserción al mercado laboral y dan comunicación sobre salud mental, que todavía hay un largo camino de recorrer, menos estigmas de parte de muchas empresas y administraciones y más oportunidades laborales.

Para mí tener la oportunidad de trabajar con mi equipo me dio vida, y creo que todas las personas necesitamos tener la oportunidad de trabajar, pues trabajar a veces da vida.

Por último, quiero dar las gracias a todos los coordinadores y coordinadoras, fundaciones y asociaciones, que creísteis en mi talento, más allá de mi diagnóstico, y que trabajáis para buscarnos

oportunidades laborales. Otras trabajáis en comunicar y visibilizar la salud mental y no paráis. A todos y todas, gracias. Sois excelentes profesionales.

Gracias a mi jefa, excelente profesional, que me diste la oportunidad de formarme para luego trabajar como azafata de eventos.

Y gracias a mis compañeras, excelentes profesionales también. Juntas formamos un equipazo derrotando estigmas, creando inclusión laboral en esta sociedad, en este mundo.

La edad de trabajar

BEATRIZ HERNÁNDEZ SOTO

Cuando salí del colegio con 18 años tuve mi primer brote psicótico. Después de aquello emigré al extranjero con mi madre y, estando allí, quise estudiar formación profesional, pero con la enfermedad me fue muy difícil. Entonces decidí ponerme a trabajar para conseguir el permiso de residencia y trabajo. Empecé a asistir en casas. Fue duro, pues tenía que lidiar con los síntomas de mi enfermedad a la vez que trabajaba; los brotes eran continuos. Afortunadamente, con el tiempo, acabé en un servicio de ayuda a domicilio más sencillo y llevadero para mí.

Debido, no solo a la propia enfermedad, sino también a los tratamientos farmacológicos que soportamos las personas del colectivo de salud mental, puede resultar muy difícil la adaptación a ciertos trabajos. Sin recursos que ayuden a la inserción de las personas del colectivo estaríamos perdidos. Los Centros de Rehabilitación Laboral (CRL) de la red pública de salud mental de la Comunidad de Madrid ayudan a los usuarios de la red en el ámbito laboral, orientan en la búsqueda de empleo y acompañan en el proceso de inserción. Te asesoran para ajustar en qué trabajos puedes encajar mejor y qué números de horas podrías hacer.

Con todo esto quiero decir que, para todos nosotros, las personas con enfermedad mental, poder realizar un trabajo es un gran estímulo, significa la obtención de una independencia y una autonomía económica y social imprescindibles, que nos ayuda a valorarnos a nosotros mismos y, sobre todo, nos permite no depender de ninguna prestación, recurso o persona. Prestaciones y pensiones que muchas veces se asemejan a limosnas a las que aspirar por no producir y tener una retribución por tu trabajo.

Actualmente tengo 67 años, edad de estar jubilada, y llevo 17 años ocupándome de mi madre, de 104 años, desde que sufrió un ictus. Sin embargo, todo mi esfuerzo no ha sido valorado ni reconocido, ya que es para mi casa y no me integra con los demás o la sociedad en general, por lo que, a veces, sigo sintiendo que tengo que seguir buscando trabajo.

Mi trabajo

ÁRBOL

Mi primer trabajo fue de limpieza en dos casas y después de dependienta en una pollería; después trabajos de limpieza en un chalet muy grande. En todos estos trabajos me metió a trabajar mi madre. Luego yo lo compaginaba con otros trabajos: vendiendo radio, juguetes, papá noes de muñecos que suenan por navidad, como agente comercial vendiendo libros y láminas litográficas. Todo por las casas. Después trabajé limpiando escaleras, en un restaurante de cajera, tickets gourmet y efectivo. Me dijeron que ya me llamarían, pero para cajera no, ofice no me llamaron. Luego entré en Carrefour, de reponedora de perfumería trabajé junto con mi hermano Jesús. Él en papel higiénico y cosas que transportaba con la máquina. Nos levantamos a las 6 de la madrugada, temprano. Esto hasta las 11:30. Turno de mañana.

Yo quisiera terminar los estudios de 2º de BUP y hacer algunas carreras. Me lo planteaba constantemente, y voy a trabajar y estudiar mucho para pagarme mis estudios. También iría a centros culturales y privados a aprender taquigrafía, seguir con las pulsaciones de mecanografía, idiomas, inglés, francés, árabe, chino, alemán, etc. para ganarme la vida y encontrar un buen puesto de trabajo, 4 horas al día y un sueldo de 2000 o cosa así. Sobre todo que no sea muy duro.

Voy a tener un montón de trabajos y estudios que me cogerán en bastantes. Quiero trabajar en el supermercado Día y en el Ahorramás. Con todos esos trabajos, estudiar, tener un *currículum vitae* muy bueno. Iré avanzando hasta llegar a ser fija con un salario y jornal bueno. También hacen estudios a distancia, yo tengo francés de CEAC y solo me falta que me manden el diploma. Todas las notas excelentes, sobresalientes y las más bajas, un siete.

El día que desperté

SARA SERRANO

¿Crees que hay Ángeles y Demonios en la tierra? Yo creo que sí... Cuando tienes un Ángel ante ti, se sabe muy fácil, por la calidez que despide, todo alrededor se siente seguro.

Pero los Demonios no; son viles y mezquinos, te tocan con la mano en el lugar que sangraste, y si la herida permanece lo suficientemente tierna, entonces comienzan a introducir la punta de los dedos para hurgar y rebuscar. Ten mucho cuidado porque si se percatan de que agonizas por el dolor, entonces rascarán con más intensidad pues obtienen un inmenso y genuino placer de la aflicción. Lo peor es que a veces sonríen y no te das cuenta de su trasfondo, porque lo llaman bromas o manifiestan taxativamente que lo han hecho sin mala intención. Entonces si acusas de ser excesivamente empático y comprensivo, puedes cometer el error de pensar que a lo mejor eres muy exagerada y es cosa tuya.

Lo peor de esto es cuando te los encuentras en un puesto de trabajo, y puede resultar muy arduo compartir horas de trabajo, proyectos, o que tomen decisiones sobre tu calidad laboral, como el salario o las condiciones.

Regresemos a la anterior cuestión del Leviatán. Sé cauto porque, si cruzas la mirada con uno de ellos y no quedas petrificado al instante, en ese momento tendrás la oportunidad de percibir que los ojos están vacíos e incluso huecos por dentro y te preguntarás si detrás de esas pupilas vacuas y afiladas hay alma... Te corroerá el miedo porque comprenderás que hay una cosa que no les fue otorgada, lo cual constituye una carencia muy grave, que es la empatía; es por ello que fueron enviados a la Tierra, para poner a prueba su falta de

capacidad de ponerse en la piel de los demás... Y lo reitero: empatía. Esa es la palabra clave y probablemente la vuelva a repetir en este retórico ensayo.

Tienen muchos y serios problemas para entender los sentimientos ajenos, pero si quieren trascender este plano e ir al cielo, tienen que intentarlo con todas sus fuerzas y es que, contradictoriamente, muchos de ellos incluso son muy religiosos y, a veces, hasta van a misa los domingos, toman la hostia y confiesan sus múltiples pecados. ¿Pero todos, todos, sus deslices los revelan al sacerdote en el sagrado acto de la reconciliación? Bueno, quizás algunos no... Quizás algunos se los tienen que dejar en el tintero, porque quizás el señor cura pueda asustarse. A ver, que ellos son plenamente conscientes de que algunos de sus actos son cuanto menos algo grotescos e incluso reprobables y esos hay que esconderlos muy bien, meterlos debajo de una baldosa oscuramente escondidos para que nadie se entere y luego colocar algún mueble con una bonita lámpara encima para disimular.

Sabemos que la empatía es el don de los Ángeles, y a los Demonios eso les da mucha rabia porque carecen de ese sagrado tesoro y esa cuestión a veces hasta les quita el sueño, les molesta tanto tanto que pueden llegar a la conclusión incluso de que eres un ser humano no muy inteligente y susceptible de manipulación. Si llegan a esa fútil y baladí deducción, créeme que van a intentar hacerlo, manejarte.

¿Qué podemos hacer entonces?

Contemplé cómo humeaba el líquido oscuro de mi taza, adoraba ese olor a café recién hecho por las mañanas. Carlos charlaba animado con Laura sobre pádel, cumpleaños de niños y algunas cuestiones políticas en las que ambos estaban de acuerdo, y diría más allá que sustentaban una posición de posesión absoluta de la verdad y clara supremacía moral, sin tan siquiera haber consultado mi opinión al respecto, pero quién sabe, quizás tenían razón, quién soy yo para juzgar a los demás. Por eso decidí callarme y escuchar, pues a lo mejor tendría algo interesante que aprender.

Aunque si tengo que ser totalmente sincera no terminaba de integrarme en la conversación, seamos honestos, poco o nada tenía que ver conmigo. Y llegados a este punto, ¿me excluían o me autoexcluía yo? Porque si reclamo tolerancia, al menos yo tengo muy claro que también la tengo que tener con los demás. *Quid pro quo*, se dice. Y máxime cuando estamos en un ambiente laboral variopinto, donde cada persona, pensamiento y sentimiento debe tener cabida. Pero ese interés hacia lo que escuchaba era mi personal y genuina aportación, porque en realidad ¿quién vela por el bienestar emocional de las personas?, ¿y por sus derechos laborales?, ¿por el salario digno?, ¿por la conciliación laboral y familiar? Hay muchas cuestiones en el tintero al menos en un país como España. Quizás haya mucha retórica en el ambiente, pero poca supervisión e intervención real en cada despacho.

Cuando la depresión y la ansiedad son masa, quién es el garante de la estabilidad emocional de un trabajador. Recordemos la famosa pirámide de Maslow: hemos evolucionado porque ya no se satisfacen las necesidades básicas primarias, sino que el colectivo tienes aspiraciones como la autorrealización, y es muy fácil frustrarla en un entorno laboral sin las adecuadas herramientas de inspección, verificación, vigilancia, observación.

Volvamos a mi conversación laboral: un lunes cualquiera por la mañana cuando me encontraba escuchando a mis compañeros con la absoluta claridad de mi falta de integración en la misma:

Que yo era diferente qué duda cabe. Un garbanzo negro o una oveja negra lo llaman cuando esto sucede, qué curioso que les llamemos negros, ¿verdad? En el mundo occidental aludimos a este color o ausencia del mismo, para resaltar una apariencia externa completamente distinta, pero ¡ojo! que el peligro es el matiz negativo que lleva inherente la expresión, la connotación de la diferencia en el colectivo imaginario social es peyorativa.

Mas no es menos cierto que también muchas personas en la actualidad se vanaglorian de ser únicos y originales y sustentan con

gran orgullo la siguiente premisa: «Yo soy la oveja negra». ¡Dios mío, qué carácter! Qué maravilloso ese comportamiento reaccionario ante el «todismo» y el «igualismo» cómo fórmula universal. Me suena a un puño que golpea hartos sobre la mesa reivindicando su forma de ser o estar en el mundo. Oye que, en determinadas ocasiones, pudiera parecer que, sin malas intenciones, el pensamiento único pudiera estar intentado reprimir otras formas de ser/estar. ¡Vaya por Dios!

El día que desperté entendí que mis derechos laborales no fueron concedidos por gracia divina, sino que por el camino había mujeres y hombres que habían incluso apagado o extinguido su luz para poder sostener el estatus del que gozamos, y que todavía había mucho trabajo por hacer en este mundo. Cabe plantearse por qué los derechos no fueron otorgados por divina gracia, sino que se lograron o malograron a través de la lucha obrera. Y ya si nos aproximamos sutilmente, pero de mucha más y merecida importancia, a los mecanismos de la mente y el bienestar de la misma, habría que legislar activamente la empatía en medio de un maremágnum de Ángeles caídos. Amén.

El hombre, la soledad y su música

ORWELL4000

Érase una vez un hombre pequeñito, pequeñito, pequeñito, y solo, muy solo, que solo se hacía grande y se tornaba acompañado cuando escuchaba su música favorita, que era mucha y muy variada. Con *Wanderlust* se le rompía la cabeza, con *Raspberry Beret* se le rompía el corazón, con *Dollar Days* se daba cuenta de que nada era tan importante, y con *Ridi Pagliaccio* lloraba de emoción.

El hombre no se conocía a sí mismo, así que no se entendía. Ni a él, ni a l@s demás, y entonces se consolaba y se refugiaba en la música.

Poco a poco comenzó a vislumbrar dónde, cuándo y cómo cometía los errores que le llevaban a estar solo, y entonces como de repente, comprendió todo.

Hoy en día el hombre es un ser social y tiene un montón de amigos y amigas, así que ya no hay soledad, ni tampoco hay música.

La soledad aceptó su destino, pero la música se sintió abandonada por el hombre, después de todo lo que había hecho por él, y tuvo que buscar a otros hombres solitarios a los que consolar.

Pero con el paso de los años el hombre se fue haciendo mayor, con la respiración entrecortada, y un día más cerca de la muerte. Sus amig@s fueron muriendo poco a poco y él les sobrevivió a tod@s. De nuevo el hombre necesitaba de la música para consolarse en sus últimos años de vida, pero esta ya no estaba disponible pues andaba muy ocupada consolando a otros hombres solitarios.

El hombre, el viejo hombre, no encontrando a la música, se consoló con la escritura.

MORALEJA: el hombre es un ser social, la soledad es un *leitmotiv* en nuestra sociedad, y la música es el único arte que no se puede retener, pues siempre está en movimiento.

Alas para volar

ANA ROSARIO GONZÁLEZ CERRAJERO

Esta es la historia de cuando un compañero de trabajo me regaló un gusano de seda para mi hija. Me vio a punto de echarme a llorar.

—Los gusanos son mariposas en potencia. Ya verás qué alas más bonitas tiene cuando salga del capullo.

¿Capullo? ¡Mi jefe! ¡Y de los grandes! No nos vamos a andar con eufemismos. Todas las veces que alza la voz y es como quien vierte ráfagas de verborrea verbal plan dragón rojo, plan fuego sálvese quien pueda. He llegado a tener pesadillas con entregas de trabajo y esos plazos de entrega estilo «esto tuvo que estar para ayer.» Como un sapo venenoso que se hincha y lanza fogonazos de ira y nos carga con más trabajo. No les voy a contar las veces que en el baño he ahogado lágrimas de impotencia, vergüenza y rabia. Soy un globo que se puede desinflar ante el dragón rojo. Soy mi fragilidad en mi lucha diaria en un mercado laboral precario.

Mi pequeña se emocionó con la caja de los gusanos de seda. Fuimos al parque a por hojas de morera.

—¿De qué color crees que será la mariposa que salga? ¿Volará alto o al principio la costará abrir las alas?

—Será magia —dije—. Con mimo y cariño tendrá alas para volar.

—Qué emocionante. Yo también me pido alas para surcar el cielo.

Sonreí y le hice una carantoña.

A veces me cuesta desconectar. En mi departamento ha habido bajas por salud mental, pero no se habla de ello. Es tabú. No está bien visto ponerse al lado de los que se rompen con tanto estrés.

Así que no dice nadie nada abiertamente. Pero hay señales. Lo que llamo indicios de miguitas de pan. Como quien ayuda y deja sus pasos escondidos. Ya sabes, compañeros que apoyan, que han apodado al jefe «Volcán furioso» y se saben todas las fases de erupción del Etna.

Y de repente alguien te trae un café y un *croissant* porque no has podido moverte de tu sitio toda la mañana. Una compañera te dice que viste con colores alegres porque no le van a hundir. Y le dices que está más guapa cuando se pone el mundo por bandera. Te lanza una sonrisa y demuestra ser una gran profesional gestionando esa carga de trabajo de forma impresionante.

Con manos amigas, es más fácil no sentirnos poca cosa.

Cuando vuelan las mariposas, es porque entra viento fresco. Extienden las alas desde la crisálida y muestran unos movimientos tan elegantes.

Ha habido quejas en recursos humanos. Echaron al dragón rojo. No lo echaremos de menos. El Etna en erupción, ¡lejos por favor!

Hoy me puse una falda para ir a trabajar. Mi hija dijo que le recordaba a una bailarina. El vuelo, la gracia, la alegría, la esperanza...

A veces bailo. A veces me acuerdo de que nadie es poca cosa. A veces me rescatan los demás.

Cuando los gusanos de seda se convirtieron en mariposas felices, mi hija y yo las soltamos en el parque. Y las vi volar sin miedo. Tenían alas multicolores y cogí a hija de la mano. Fuera de la caja de cartón, fuera de crisálidas. Metamorfosis de cariño. Me gusta cuando me siento afortunada.

Las labores del trabajo

SURABI

Mi experiencia laboral, en este caso como trabajador de la construcción en el ramo de la pocería durante 10 años, fue una experiencia, digámoslo así, infernal, pues acarreaba el trastorno mental junto a mi adicción al cannabis y al alcohol.

Tenía que alternar el problema de salud mental con un trabajo excesivo causante de por sí de un estrés extremo. Este trabajo consistía en deambular por las alcantarillas del centro de Madrid. Allí me encontraba entre excrementos y ratas en galerías subterráneas de una incomodidad insoportable y así en este estado por las mañanas me levantaba tomando copas de whisky y fumando un canuto en la cama. A continuación, me iba a trabajar en un estado lamentable a eso de las ocho de la mañana. Por las tardes, cuando salía del trabajo, me solía emborrachar en clubs de alterne y solía a veces tener relaciones con algunas de las chicas por 5.000 pesetas. Al final le dije a mi padre, que era el jefe de la pequeña empresa en la que yo trabajaba, que no iba a trabajar más con él, en un emotivo sollozo causado por mi gran sufrimiento. Además, le comuniqué que quería ser actor cinematográfico, a lo que él me dijo que lo que yo le decía no tenía ningún sentido.

Aun así yo fui a buscar una academia de arte dramático, entré en una que estaba situada en Antón Martín en la cual había unos alumnos jóvenes con los cuales terminé hablando sobre interpretación. Entonces, me di cuenta que no tenía madera para ello y que igual ese mundo no era el mío.

Cuando era joven incluso llegué a buscar un papel de actor porno, pero el papel era para homosexuales y me negué a hacerlo; en aquella época andaba muy perdido.

En esa época en la que buscaba trabajo de actor, una noche fui a un bar de copas donde encontré a una chica japonesa que bailaba flamenco con la cual tuve un idilio. Desde ahí me planteé dejar de trabajar y por fin comencé a pedir ayuda para que valoraran mi caso y poder salir del círculo de consumo, malestar emocional y físico en el cual me encontraba.

Actualmente me dedico a escribir, pintar y dibujar colaborando para introducir el orientalismo en la salud mental. Ese es mi propósito y en eso trabajo esperando que no sea una simple quimera.

Y si no me sale del corazón

MARTA MORA LÓPEZ

Se me nubla la vista. Noto un dolor de cabeza intenso que abarca desde el cuello hasta la coronilla. No es de extrañar, estoy hasta el mismísimo co..., digo moño, no vaya a ser que me tachen de vulgar, que una es fina y elegante. No es que me avergüence de mis humildes orígenes, o a lo mejor puede que un poco sí. En cualquier caso, es mejor aparentar. Que se noten los estudios que tantas horas extra me costaron en una famosa cadena de emparedados.

Esta mañana María ha despertado con unas décimas de fiebre. No parecía encontrarse muy mal, aunque se quejaba de que le dolía la garganta. Pensé ¿me arriesgo a llevarla al colegio y que me llamen si se pone peor? Hoy tengo una reunión importante en el trabajo. Decidí que era mejor avisar a Rita y que se quedara con ella. He perdido la cuenta de la cantidad de veces que esta mujer me ha salvado el cu..., digo la vida.

María le tiene un cariño inmenso. Entre ellas se ha ido forjando un vínculo muy especial. Siempre reímos cuando nos acordamos del día que se pintó la cara con un rotulador negro. Quiero ser como Rita, mamá, que canta muy bien y me lee muchos cuentos, me dijo. No pude evitar estar celosa una temporada. Rita pasa más tiempo con mi hija que yo misma.

Creo que me espera un día complicado.

¿En serio tienen que poner una reunión un viernes por la tarde? ¿Prefieren estar en la oficina antes que en sus casas? ¿Es que no tienen nada mejor que hacer? Convocada a las cinco y media. Las perezosas manecillas del reloj se acercan a las seis y por aquí aún no ha aparecido nadie. Estará interesante la partida de mus, me digo a mí misma.

Escribo a Rita. Me contesta que todo está bien. María está desganada pero no tiene fiebre. «¿Llegas para llevarla a la fiesta de cumpleaños o lo hago yo?», me pregunta. Y yo qué sé cuánto puede alargarse la jornada. ¿Será contagioso lo que tiene?, me pregunto con un poso de culpabilidad. «Si quiere ir, llévala tú, por favor» —le contesto indecisa.

¿Qué le pasará a esta niña? El fin de semana tocará ir a urgencias, seguro. A ver cómo me apaño. Llegado el caso la llevaré en un taxi. No me gusta ir sola con ella en el coche cuando está enferma. Me echo a temblar al pensarlo.

Últimamente no paro de hablar conmigo misma. Me temo que es consecuencia de estar sola la mayor parte del tiempo. Jaime pasa cada vez más tiempo viajando.

Las seis y cuarto. ¿Pero dónde está esta pandilla de mentecatos? Sacan lo peor de mí. Hace dos horas que terminé de comer. He repasado veinte veces los correos, he adelantado algunas tareas del lunes, he regado mi cactus tres veces, ordenado la mesa cuatro, he ido al baño y me he dado dos paseos hasta la máquina del café.

Me estoy poniendo muy nerviosa. Lamento no haberme tomado esta noche el ansiolítico. No he pegado ojo. Así un día tras otro. «Estrés», me dijo el médico. «No puedes seguir así, Ana, si no mejoras, te mandaré al psiquiatra». Me eché a temblar ante esta amenaza. No quiero que la gente piense que estoy loca. No entiende que no puedo andar por ahí drogada. Tengo una hija que cuidar, un trabajo en el que ser productiva. Me paso el día con el coche para arriba y para abajo. Y además está él.

—Te quiero más que tu padre, que no sé si tienes.

No puedo dejar de pensar en esta frase que me traspasó el alma.

Claro que tengo padre, el mejor del mundo, aunque tú ya no lo sepas. Me gusta pensar que tu corazón lo intuye en el fondo. Tu razón vaga como navío a la deriva entre las brumas del olvido. A veces un puerto se atisba a lo lejos, pero por más esfuerzos que se hagan, nunca se alcanza. Se difumina en la distancia.

Pero a veces se atisba una pequeña luz. Un faro diminuto que brilla con fuerza. Emite destellos de cariño y risas que iluminan. Que disipan en un soplo la niebla y nos guían.

Y dices que me quieres. Aunque no sepas quién soy.

Puede que en flequillos se deshilache la cordura, pero el amor perdura.

Hace más de una semana que no he podido ir a verte. Cuando llamo a la residencia me dicen que no me preocupe, que estás bien. Que entienden mi situación. Que me avisarían inmediatamente si se presenta una urgencia.

Perdóname, papá. ¡Cuánto me alivia hablar contigo! Espanta mi soledad por un ratito.

Un nudo oprime mi pecho. Noto que me falta la respiración. Aumenta la presión en los oídos. Intento tranquilizarme, pero sigo sin poder tomar aire. Sé que pasará. Es una sensación penosamente familiar. La ansiedad, la culpabilidad y la tristeza son mis inseparables compañeras de viaje. Las tengo adheridas a la piel como pegajoso chapapote.

Enciendo la radio para ver si consigo relajarme.

«Y si no me sale del co... razón voy a aprender a decir que NO, quien bien me quiere lo va a comprender, yo no nací solo pa'complacer...»

Como siempre, Rozalén me ha sacudido como un terremoto. Mi amiga Contxi, orgullosa y feminista, me manda sus canciones de vez en cuando. Me detengo a pensar en qué me querrá decir con esto porque estoy convencida de que algún mensaje me quiere hacer llegar, pero no logro averiguarlo del todo. Me justifico diciéndole que soy una mujer moderna, que he estudiado, trabajo, gano un sueldo, he hecho planificación familiar y todas esas cosas.

Me suena el teléfono. Un mensaje del jefe. Ana, ¿nos preparas un café de esos que te salen tan ricos? Ya estamos llegando, bombón.

¡Ni un por favor, ni un lo siento, ni unas gracias! ¿¿Bombón?? Me he quedado pasmada, ojiplática, anonadada, y no sé cuántas «adas» más. Noto cómo el dolor de cabeza se intensifica. ¿Qué se han pensado? ¿Que

soy la chica para todo? ¡Qué años de universidad más malgastados! Ya me lo decía mi madre, cuánto la echo de menos, descanse en paz: «no te metas a eso, que es para hombres; hazte maestra».

En fin. Estoy muy decepcionada y terriblemente cansada.

Supongo que a las mujeres se nos educa para creer que solo merecemos ser amadas si estamos buenas y somos buenas. Siempre complacientes. Y ya estoy harta.

Harta de aguantar bromitas acerca de mi físico o mi vestimenta, de mi supuesta capacidad para desempeñar mi trabajo. Pero, sobre todo, estoy harta de perderme la infancia de mi hija y de no poder cuidar y acompañar a mis seres queridos como a mí me gustaría.

Estos se van a enterar de lo que vale un peine. Les voy a cantar las cuarenta bien cantadas. Que yo al mus no sé jugar, pero al tute no hay quien me gane. No en vano pasaba las horas muertas jugando con mi padre durante todas las vacaciones.

—¡¡ESTOY HARTA!!

¿He gritado? Creo que sí. Y bien a gusto que me he quedado.

Estoy recreándome en una venganza poco realista cuando escucho el ruido de algo metálico al caer. Casi me caigo de culo (esta vez lo puedo decir con todas sus letras: ce, u, ele, o).

—Hola, Ana, lamento haberte asustado.

Es Miguel, un compañero nuevo.

—Creí que estaba sola. ¿No te has ido a comer con el resto?

—No me admiten en su selecto club. Se me da fatal el mus — afirma con ironía.

Apaga su ordenador. Coge sus pertenencias y se dirige hacia mí con determinación.

—Es el cumpleaños de mi hija. Hoy cumple seis años, pero hace dos que volvió a nacer, cuando le trasplantaron la médula. No me lo pierdo por nada del mundo. Ya hace un buen rato que deberíamos haber salido. No me quedo ni un minuto más. ¿Te vienes?

Estupefacta, asiento sin mediar palabra. Apago el ordenador. Cojo mi bolso. Nos vamos.

El trabajo perfecto

SUSAN MONTERRUBIO

Cuánta oscuridad.

Orbito dentro de mi cuerpo en un duermevela que lo vuelve todo gris, porque mi oscuridad no es negra; me entumece, me paraliza, pero no es negra. Veo a través de mis párpados cerrados luces que vienen y van, que se ciernen sobre mí y que luego se alejan.

Siento a mi alrededor mucho ajetreo, siento voces, cosas que se caen, ruido de metal, mas no puedo acertar a verlo. Yo quería dormir, quería descansar, quería alejarme de todo aquello que me rodeaba y, sin embargo..., soy el centro de atención de... algo... ¿Dónde estoy?

El regusto amargo del vomito en mi boca me asquea y noto cómo me arde la garganta y me tiembla todo el cuerpo, ¿será esto el infierno?

De pronto, una voz de mujer se hace más nítida que el resto a mis oídos, sujeta firme mi frente pegándola a la almohada con una mano y con la otra acaricia mi pelo. Oigo su voz que me habla dulcemente, no sé quién es y, no obstante, un impulso que fluye, no de mí, sino a través de mí, siente ganas de abrazarla.

Se acerca a mi rostro, intento abrir los ojos, pero no puedo y la escucho:

—Un chico, ¿verdad?

Entonces, la niebla se va, la oscuridad también y como si me dieran una bofetada, todos los putos recuerdos me golpean en la mismísima cara.

Tenía diecisiete años cuando empecé a trabajar en una empresa como dibujante. Se podría decir que era el trabajo de mis sueños. No es que me fuera a hacer millonaria con el sueldo que ganaba, pero dibujar era mi pasión y me pagaban por ello.

Durante año y medio tuve que compaginar mis estudios con aquel trabajo y aunque fue bastante duro. Mereció la pena, porque mientras mis compañeras de clase estaban a verlas venir a ver qué hacían con su futuro, yo ya lo tenía enfilado. Mis padres estaban orgullosos; mis amigos, muertos de envidia, y yo, completamente satisfecha. Por fin sobresalía en algo y aquella medalla de oro que pendía sobre mi cuello no tenía intención alguna de dejar de merecerla.

El problema cuando uno ama mucho algo, ya no es solo el temor a perderlo, sino que al hacerlo vas a quedarte vacío.

Así pues, yo iba a hacer todo lo posible, y hasta lo imposible, por conservar aquel puesto de trabajo.

Durante los primeros años fue como un sueño. Mis jefes, un matrimonio a veces no muy bien avenido, se habían convertido casi en mis segundos padres y la encargada siempre alababa mis tareas delante de ellos. Pero los años pasaban y con mi mayor carga de responsabilidades comenzaron también las complicaciones.

—A ese ni puto caso, que es un pesado —era la frase que, a diario, más repetía Carmen—, que llame luego.

Mi encargada pasaba ya las tres décadas, era una mujer de esas a las que les habría sentado bien hasta vestirse con la piel de una cebolla, y yo, en el trabajo perfecto y con la mujer perfecta, pues no quería sino otra cosa que parecerme a ella. Así pues, y como sus pocas ganas de arrimar el hombro eran directamente proporcionales a su planta, empezó a delegar en mí más y cada vez más tarea.

—Toma, toma —me decía alargando el auricular—, coge tú el teléfono y pregunta qué necesita.

Poco a poco, y como era de esperar, todos aquellos clientes a los que Carmen no hacía caso, empezaron a preguntar por Elena.

En un principio todo fue como la seda, hasta que un día empecé a notar cómo la amplia sonrisa que se le dibujaba en el rostro cuando yo hacía su trabajo empezó a convertirse en una línea plana y con el tiempo en una curva hacia abajo.

Los años pasaban, y aunque aquel seguía siendo el puesto de mis

sueños y mis nuevas responsabilidades me encantaban, una especie de neblina tóxica, como las gotas de un aerosol que se quedan suspendidas en el aire, me empezaba a perseguir.

Una mañana, después de unos roces que habíamos tenido ya Carmen y yo, y cuando me dirigía al baño, la escuché hablando con la mujer del jefe:

—Me pone nerviosa hasta su manera de moverse —susurraba casi para sí, con la cara en exceso pegada a la directora y vuelta de espaldas al pasillo.

—¿Qué ha pasado ahora? —preguntó ella.

—No sé quién se cree que es —continuó explayándose—, llega aquí como si fuera la dueña, hace y deshace lo que le da la gana, pierde el tiempo en cosas absurdas y luego se queda a hacer horas, para que todo el mundo vea lo comprometida que está y todo lo que trabaja.

El corazón me dio un vuelco. Era evidente que estaba hablando de mí, pero... ¿por qué mentía? ¡No era verdad nada de lo que estaba diciendo! Bueno, lo de que me quedaba a hacer horas extras sí, pero no por perder el tiempo, muchas veces era por hacer... ¡su trabajo!

Lejos de sentir rabia, lo que me dio fue miedo. Quizá debería hablar con la directora, explicarle que no era cierto que yo... ¿y qué le decía también? ¿Que me había quedado como una cotilla a escucharlas? ¿Qué clase de imagen le iba a dar de mí?

«No —pensé para mis adentros—, lo mejor es que demuestre mi valía».

Presa del miedo y la inseguridad, se lo conté a una amiga.

—Tú estás atacada, chica —me contestó—. Lo mejor es que te hagas alguna sesión de terapia a ver si te calma un poco esa ansiedad que tienes o te va a dar un infarto.

Movida por su consejo, busqué ayuda y, a base de terapia y alguna que otra droga de esas que llaman «legales», todo comenzó de nuevo a funcionar.

—Prozac por la mañana y Orfidal para dormir —me dijo la

doctora con aspecto de sombrerero loco. Por un momento, pensé que las pastillas teníamos que tomárnoslas a rondas como los minis.

Para colmo de males, el jefe que hasta ahora me había tratado como un padre estaba empezando a excederse en las confianzas y alternaba lo de darme palmaditas en la espalda, tan abajo, de que a veces, pensaba yo no atinaba con el sitio.

«Qué mal pensada eres, Elena, pero si eres como su hija», me decía a mí misma.

Comentaba mis hechuras, y no alabándolas precisamente.

—Se te está poniendo cuerpo Bollicao —me decía— porque estás re-llena —y se echaba a reír como si sus ocurrencias fueran para ganar un Nobel.

Yo sonreía también. ¡A ver qué iba a hacer! Pero las comparativas entre mi cuerpo Bollicao y las alabanzas al cuerpo de Carmen, me estaban empezando a quitar el sueño, así que cuando la doctora me recetó el maravilloso Prozac, que una de las virtudes que tenía era la de apaciguar la ansiedad y con ella el hambre, vi las puertas del cielo abiertas.

Podía seguir en aquel idílico amor-odio que constituía mi puesto de trabajo, adulterando la realidad a base de pastillas y convertir mi cúpula de protección en algo que me permitía continuar día a día.

Una tarde todo se torció.

Carmen venía del revés y mis jefes también. Ya no se ocultaban ni disimulaban para discutir, ahora lo hacían delante de toda la empresa, y tras las discusiones llegaban los insultos, los portazos y el querer desaparecer de todos los demás.

Llevaba una semana escuchando quejas de Carmen sobre mí. Que si Elena esto, que si Elena lo otro, todo el día con el Elena en la boca.

Yo intentaba ignorarla, me tomaba mi Prozac y a vivir que son dos días.

—Los tenía Elena en su mesa —la escuché decir al jefe cuando este, malhumorado después de la discusión con su mujer, preguntó por unos papeles.

El hombre se dirigió hasta donde yo estaba y de muy malas formas me pidió la documentación.

—Yo no la tengo —alegué sin intención alguna de sonreír, el horno no estaba para bollos.

—¿Quién coño los tiene? —gritó él.

—Pero si estaban en su mesa —dijo Carmen.

—Carmen —la miré—, te los di esta mañana a primera hora; si no los has dejado en el despacho, los tienes que tener tú.

—¿Qué dices? —esbozó una media sonrisa irónica— A mí no me has dado nada.

Y allí empezamos a discutir, cada vez más alto y sin que nadie moviera un dedo para buscar aquellos dichosos papeles.

—¡Ya está bien! —gritó el jefe por encima de ambas— ¡Estoy hasta los cojones de tanta pelea!

En aquel momento, y alertada por los gritos, apareció su mujer. Avanzó hasta nosotros y mirándome con un odio que no entendía de dónde le salía, me dijo:

—Estáa despedida —Cogió su teléfono, marcó el numero de la gestoría y continuó—. Prepara los papeles de Elena que la quiero esta semana en la calle.

El mundo se me cayó encima. ¡Me estaban echando! Llevaba ya nueve años en aquella empresa, había pasado de niña a mujer, como cantaba Julio Iglesias, entre aquellas paredes, me habían dado lo mejor y lo peor de mi vida y... ¿qué iba a hacer ahora?, ¿y si era verdad lo que decía Carmen de que era una inútil? ¿Quién me iba a contratar?

Sentí el orgullo de mi padre que caía sobre mí cuando empecé a trabajar.

—La primera de tus primos —decía complacido—, eres la primera de todos que ya tienes trabajo.

Y yo me henchía como un pavo.

¿Y ahora? ¿Cómo iba a decirle que me habían echado?

Respiré todo lo hondo que pude y me volví a sentar. Cada uno

tomó su asiento y poco a poco y en silencio las aguas se fueron amainando.

Entonces, cogí mi cajita de Orfidal y me encerré en el baño.

Lo siguiente que escuché mientras me abandonaba la consciencia era cómo tiraban a golpes la puerta del baño, sentí que mi jefe me sacaba en brazos y pensé: «Ni morirme en paz me dejan».

Polen

ANTONIO RIVERA ARNALDOS

Subes de pasear al perro y pasas la tarde a remojo en Microsoft Word. En la oficina quieren ambición, hambre de grandes planes, pensamiento a futuro. Como muestra de compromiso, te han pedido que elabores una hoja de ruta detalladísima para los próximos cuatro años de un empleo que te da dos cosas: de comer y ganas de morirte. Cómo o cuándo te morirías no sabes predecirlo, si pronto o en un tiempito, pero definitivamente antes de cuatro años. Eres un ordenador cuántico.

La última brisa de la primavera se cuela por el patio interior mientras proyectas mundos posibles pero poco probables, pintando el aire de la única estancia del piso con el dorado de los estambres de las gramíneas que se fecundan unas a otras estos días en los maceteros de la plaza. Piensas en bajar a pillar diez euros y un *panino melanzane*. En la esquina, un empleado de SELUR deshace a manguerazo limpio la pintada bicolor que apareció anoche en la pared de la inmobiliaria que gestiona tu contrato. *Lavapiés al límite*.

La respuesta

KÉFIR

Mis libros y mi perro me llaman, pero no puedo atenderlos. Estoy al límite. Formo parte de la primera línea de combate, mientras otros desde arriba trafican con mascarillas. Los aplausos desde los balcones me dan fuerza.

Amanece otro día de pandemia. Ya no sé si es lunes o domingo. Me hice el test y he dado positivo para el Covid-19. Lo contraí en alguna de las extenuantes jornadas —algunas de 32 horas seguidas— atendiendo pacientes que se nos morían en horas luego de contraer el puto virus.

Tomo mi coche y recorro la ciudad. Parece como si un extraterrestre hubiera abducido a la mayoría. Pero dejó a algunos, los invisibles:

Allí está la chica que atiende la caja en el supermercado donde acostumbro comprar. Ella está también en la primera línea del combate. La veo pintarse en la mascarilla la forma de sus labios.

También veo al dueño del quiosco en la que compro el periódico en papel. Atiende a mi vecino que pasea al perro para poder escapar unos minutos del confinamiento. Siempre era su esposa la que lo paseaba, seguro aprovecha para enviarle un wasap a su amante.

Más adelante una patrulla de los servicios sociales recoge al *homeless* que siempre me daba los buenos días y nunca le di limosna. Dormirá bajo techo mientras dure la cuarentena. Cuando todo pase, volverá a las calles, volverá a ser invisible.

Me detengo ante el semáforo en rojo. Sólo veo pasar a un repartidor de comida en bicicleta. Es uno de los que emigró de su país para ahora alimentarnos en nuestro aislamiento.

Llego al centro de investigación de enfermedades infecciosas. Al

salir del coche me recibe una melodía que no había escuchado allí hasta entonces: los pájaros. Son el sonido de la naturaleza avisando que está ganando terreno y que viene por nosotros.

Entro al fin y cumplo con todas las medidas de seguridad de acceso. Esta vez no iré a atender pacientes. Voy directamente a ver de frente al causante de todo este pandemónium silencioso: el Sars-CoV-2. Puto cabrón, ¿de dónde habrás venido?

Me despojo de mi ropa y me visto con un traje que me hace ver como un astronauta. Tomo una muestra del virus y lo pongo bajo la gran lupa de nuestro instrumental electrónico. ¿Cómo es posible que algo que mide entre 0.05 y 0.2 micras haya paralizado gran parte del planeta?

Entonces lo escucho:

—Fui creado en un laboratorio como éste y luego me liberaron.

—¿Quién te creó y con qué motivo?

—Eso mismo me lo pregunté yo. Por un tiempo fui pasando de una a otra de sus manos escuchando sus inquietudes. Entonces descubrí mi propósito.

—¿Nosotros pedimos que nos mataras y aislaras en nuestras casas?

—No. Pedías más tiempo para estar en familia; dejar ese trabajo de mierda que los esclavizaba; tener un techo si vivías en la calle; volver con tus hijos si estabas en una residencia de ancianos; leer esos libros que no podías por estar siempre ocupado; escoger a las personas que querías besar realmente; escuchar a los pájaros en la ciudad... Entonces decidí ser la respuesta.

§

Despierto en la unidad de cuidados intensivos. Me quitan el respirador automático. Me veo rodeado por el personal sanitario del que hasta hace unos días formaba parte. Aplauden y lloran. Me hacen sentir como un soldado que regresa de una batalla.

Días después estoy de vuelta en casa. Mi perro me recibe como siempre, esta vez lo dejo subir al sofá cuando me siento.

Entonces decido enviar ese wasap que tanto temía: «Te amo». Ya no espero una respuesta. Dejo el móvil a un lado, tomo ese libro que había dejado inconcluso y retomo su lectura.

Emociones laborales

FRANCISCO SACRISTÁN ROMERO

Cuando mis padres me ingresaron en el sanatorio —corría el año 1986—, el alma (y la cabeza) se me cayeron a los pies. No sabía lo que me esperaba. Era más bien una clínica de psicoterapia abierta y familiar. Su nombre, Peña Retama. El lugar, Hoyo de Manzanares, a las afueras de Madrid.

Yo tenía dieciséis años. Era todo un mozalbete y un poco pardillo.

El doctor que me vio unos meses antes en consulta me diagnosticó un trastorno obsesivo-compulsivo con fobia social. Don Víctor, que así se llamaba el psiquiatra, era un hombre alto y corpulento, de cabellos rubios, fumador de pipa, que sonreía con cierta tristeza... Qué curioso, pensaba yo, un psiquiatra triste.

En su despacho había un retrato bellissimo de Freud hecho a carboncillo. También tenía un precioso diván de cuero inglés. El psiquiatra tenía un asombroso parecido con el actor inglés Michael Caine, circunstancia que me hizo gracia, pues era uno de mis actores preferidos. Me tendió la mano blanda y viscosa; parecía un pez. Don Víctor escribía con una pluma estilográfica en los folios que tenía delante todo lo que le iba contando. Su letra (redonda y grande) era muy peculiar, como si fuera una escritura árabe. Mantuvimos la conversación siguiente:

—¿Te lavas mucho las manos? —me preguntó el doctor.

—Sí, unas veinte veces al día. O más.

—¿Oyes voces? ¿Ves cosas raras? ¿Piensas que te persiguen? ¿Lloras sin motivo?

—No... creo que no. Aunque miro debajo de la cama siempre antes de dormir, por si hay alguien que me quiere hacer daño.

—¿Te falta el aire? ¿Te salen manchas en la piel? ¿Duermes bien? ¿Tienes apetito?

—Bueno, tengo taquicardias, sudores, vértigos y esas cosas. Tengo mucho miedo a la muerte. Pienso que me sigue a diario. Oigo su silencio.

—Tienes que ingresar en Peña Retama. No te queda otra.

Me quedé de piedra. Atónito. Un sudor frío me recorrió la espalda.

Entonces el psiquiatra me recetó una serie de medicamentos, uno de ellos era Anafranil. De los otros no me acuerdo bien, pero había también alguno para dormir, Valium.

Tuve que dejar el colegio. Un colegio de gente elitista y —supuestamente— civilizada. Allí me llamaban muchas veces «bicho raro», solamente porque visitaba con frecuencia la enfermería debido a mis síntomas psicosomáticos.

Luego en casa —por las noches— consultaba a escondidas una gran enciclopedia médica (la muy famosa Reader's Digest, de casi mil páginas) que tenía mi padre en la biblioteca. ¡Uf! —me decía— ¡si tengo todas estas enfermedades! Uno de mis profesores, Ildefonso, me espetaba en clase —delante de mis compañeros— que era «un enfermo imaginario». «¡Tienes que leer a Molière!», me decía entre risas. «Póngase en mis zapatos», pensaba yo.

Mi madre y mi abuela —que se llamaban igual— me llevaron en coche hasta la clínica. Mi madre (mujer inteligente y neurótica) conducía el Renault 5 rojo y fumaba ansiosamente su Marlboro Light. La veía preocupada. Mi abuela rezaba en voz baja —«Señor, donde haya tristeza que yo lleve la alegría»— y se santiguaba.

Aparentemente, el sanatorio Peña Retama no parecía un centro psiquiátrico. Era más bien un chalecito. Eso sí, pasaba desapercibido a la entrada de Hoyo de Manzanares. El pueblo —lleno de casas de piedra— estaba en plena naturaleza. Había retamas, encinas y enebros por doquier. Era desde luego un lugar muy tranquilo y relajante.

Se accedía al sanatorio a través de un camino de tierra que había en el borde izquierdo de la carretera. Había que estar muy atento

porque si no te pasabas de largo. En la entrada había un letrero de madera que ponía: Peña Retama, Clínica de Psicoterapia.

La instalación era pequeña, de dos plantas. En la de abajo existía una pequeña terraza. Un jardín rodeaba el sanatorio y en él había una pequeña huerta con tomates, cebollas, pimientos y calabacines.

Éramos a lo sumo veinticinco pacientes, entre mujeres y hombres, distribuidos en habitaciones dobles. Había solo dos habitaciones individuales. Todas las colchas de las camas eran amarillas. Uno de los psicólogos en formación (Benito) me comentó que ese color se asociaba con la felicidad y el optimismo. Las habitaciones eran muy sencillas: una cama, un armario y una mesilla de noche. Tenían el baño integrado.

La edad media en el sanatorio rondaba los treinta años. El equipo médico lo formaban seis psiquiatras, dos médicos de guardia, otros dos en formación, dos psicólogos y cuatro enfermeras. Había dos médicos que vivían allí. Los otros se iban a sus casas a dormir.

También había personal de servicio (que limpiaba y hacía la comida) y un jardinero muy simpático, Félix. Desde el primer día simpatiqué con él. Se ocupaba de la pequeña huerta y del jardín. Vivía con su mujer en un piso al lado de la clínica. Iba vestido con un mono azul y calzaba unas botas de goma verdes. Fumaba un montón, siempre con una colilla en los labios y el Zippo en el bolsillo. Tenía unos dientes grandes y amarillentos. Era muy forofó del Atlético de Madrid. Su ídolo fue el delantero internacional Gárate, apodado El Ingeniero del Área. Se emocionaba mucho cuando hablaba del futbolista.

—¿Por qué le llamaban El Ingeniero del Área? —le pregunté.

—Porque era ingeniero industrial y tenía muchísima calidad en el área.

—¡Ah!

Félix me animaba mucho. Hablaba muy despacio. Me decía que no había que tener lástima por los enfermos mentales, sino más bien por aquellas gentes que los señalaban con el dedo. «Hay que tener empatía, ¡caramba! Los enfermos psíquicos son también personas,

muy dignos», me decía. «Yo fui un enfermo mental en su día. ¡Nadie es perfecto! Tuve una depresión muy fuerte al borde del suicidio, y me curé. Ahora soy jardinero, y soy feliz con lo que hago. Disfruto mucho regando y cuidando las plantas en este lugar. Hablo con ellas, sí, sí, con las plantas. Les digo cosas bonitas... ‘hola, Tomillo; hola, Violeta; hola, Azalea ¿estáis bien?’».

—La vida —me decía— pasa muy rápido, así que no te amargues con lo que puedan pensar los demás de ti por padecer una enfermedad mental, sea la que sea. A veces los más chiflados de la sociedad están afuera, en la calle, llevan corbata, son jefes, usan colonias exquisitas y esas cosas. Parecen normales... pero no, pero no.

—Gracias, Félix.

—¡Que pases un buen día! ¡Hasta mañana!

En la clínica todos hacíamos terapia individual y de grupo. Tomábamos la mayoría medicación, unos más que otros. Algunos estaban muy medicados con Haloperidol y similares. Por la noche hacíamos cola para recoger la medicación en un mostrador. Años más tarde, al ver la película *Alguien voló sobre el nido del cuco*, me acordé de esta situación. Obviamente, en Peña Retama no existía la cruel y fría enfermera jefe, la señorita Ratched, de la mítica película.

Había a unos metros del edificio principal un pequeño taller para pintar y trabajar con el barro. También teníamos la opción de faenar en la huerta. Debíamos estar ocupados en todo momento. En una de las paredes del sanatorio jugábamos al frontón. Y de vez en cuando se organizaban partidos de fútbol con el pueblo de al lado. El deporte también era muy importante para nuestra terapia.

Pasé casi ocho meses de mi vida en Peña Retama. Salí de allí cuando mi padre (de profesión, político) enfermó a los 47 años de leucemia. Volví al distinguido colegio de Aravaca, pero ya no me afectaban de ningún modo los comentarios necios de mis compañeros de clase. El profesor Ildefonso se había jubilado.

Y nunca olvidé al jardinero Félix. La clínica Peña Retama se cerró algunos años después.

Por fin me escribes, Pablo

DIVYA KARAMCHANDANI BATRA

Querido amigo Luis,

Me alegró mucho recibir tu carta, ha pasado mucho tiempo desde la última vez que hablamos. Espero que tú también te encuentres bien física y mentalmente. Siento no haber podido dar señales de vida desde New York, pero he estado bastante ocupado en mi nuevo trabajo. Es aquel del que te hablé hace unos meses en nuestro bar de siempre, en el que nos vimos con el resto del grupo. Ya ni me acuerdo de sus caras, ¿sabes algo de ellos? Es que llevo mucho tiempo sin verles y hablarles. Fui seleccionado en el puesto de economista en una de las empresas principales de Estados Unidos. La verdad es que me costó mucho esfuerzo conseguirlo, ya que estuve estudiando inglés y cursos que me exigían para el puesto. Tras todos los años que pasamos estudiando para conseguir el título de economista, joder ¿te acuerdas de que no dormía para estudiarme los exámenes? El trabajo parecía ser mucho más grupal, pero con el tiempo me vi sacando todas las operaciones yo solo. Pero, bueno, realmente tengo un buen sueldo y no me debería quejar. Mi jefe es majo, aunque sus exigencias me sobrepasan muchas veces, pero, bueno, comprendo su postura. Normalmente me tengo que quedar hasta muy tarde porque la cantidad de operaciones es excesiva, y al solo llevarla yo, imagínate.

También quería comentarte que mi madre falleció hace dos semanas; ha sido un golpe muy duro porque adoraba a mi madre, y lo que más me dolió es que me impliqué tanto en mi vida laboral que, cuando enfermó, no pude ni ir a verla. Me cegó el trabajo, y no supe ver más allá de mi vida. Mi jefe me necesitaba tanto en esos

momentos que le priorice a él. Le pedí los días correspondientes para el cuidado de mi madre, pero insistía en que me necesitaba y cómo le iba a decir que no. Luis, no sabes cuánto la echo de menos, no recuerdo ni haberla llorado, ojalá hubieran sido distintas las circunstancias. A pesar del mal trago, me refugio en el trabajo y creo que eso me funciona. El psicólogo siempre me ha ido bien, pero es un dinero perdido, sabiendo que puedo trabajar para olvidar. Por cierto, estoy usando un inhalador que me ayuda a calmar «mi asma»; a mí me gusta definirlo así porque el médico dice que es ansiedad, pero yo no lo creo. ¡Me va a conocer el más que yo a mí mismo! ¡Ah! También estoy tomando unas pastillas relajantes para dormir. Bueno, a ver, no pienses que me drogo, yo estoy bien, solo que el médico dice que es lo mejor para mi salud, aunque no creo que me pasase nada por mantenerme durmiendo cuatro horas diarias.

Por fin adelgacé, creo que me ha venido bien trabajar tanto, al final llega un punto en que no piensas en la comida, y como casi no salgo por la ciudad... Es increíble cómo, a pesar de haber tanta comida llamativa tan cerca de mí, paso de largo cuando la veo. Nuevos cambios que he aplicado en mi nueva vida. ¿Cómo estás tú? ¿Sigues con aquella chica que te hacía tan feliz? Joder, qué envidia me dabas y me das. ¿Cómo están tus padres? ¿Te siguen llamando todos los días? Daría mucho por escuchar de nuevo a los míos. El otro día me llamó mi hermano, pero estaba en una reunión medio importante, y no se lo pude coger. Se me ha olvidado devolverle la llamada. Se pensará que he pasado de él, pero, bueno, seguro que entiende que estoy trabajando. Y oye tú, no te preocupes tanto por mí, que parecía en la carta que escribías a un muerto, pero aquí me tienes vivito y coleando, aunque tirando. Me ha gustado mucho escribirte toda esta carta. Mi psicólogo siempre me decía que era terapéutico, y creo que lo ha sido. Escribiendo esto he recordado mi buena vida en España, y lo feliz que estaba con vosotros. Aquellas tardes de ver partidos aleatorios en el bar con unas cervezas. De las que ahora no me puedo despegar. Madre mía, cuántas ilusiones

teníamos de la vida y qué pocas han quedado de ellas. Y pensar que todo esto era mi sueño. Joder, ya me podría haberme dado por otra profesión. Bueno, Luis, te deseo todo lo mejor de esta vida, que sin duda lo tienes y que esta carta no sea la definitiva en nuestra amistad. Bueno, que tengo que seguir trabajando. Un placer.

Un saludo y abrazo,

Pablo.

Un regalo para empezar el día

JULIA SAN MIGUEL MARTOS

A Florentino la vida le cambió una mañana. Si se pone a echar cuentas, tal vez podría decir con exactitud el día en que le sucedió. Viernes no era, seguro, porque es cuando libra todas las semanas. Tampoco es que importe mucho. El caso es que se levantó y se duchó, como ha venido haciendo los dos últimos años, antes de la pandemia, cuando se compró el taxi, y desde entonces se levanta a las cinco. No acaba de acostumbrarse, pero es lo que hay. Ya ni tiene edad para buscar otro trabajo, porque no lo va a encontrar, que a los de cincuenta ya no le quieren a uno por más experiencia que se tenga, y por eso mismo ni ganas quedan de aguantar a otro jefe, que ya tuvo bastante con el último, tan mediocre que le costó la salud, durmiendo poco, comiendo aún menos, con los nervios crispados solo de pensar que tenía que volver sí o sí a ese inmundo local en un perdido polígono a las afueras. Y no es porque él fuera un ingeniero especializado en paneles solares en paro por la crisis fotovoltaica. El trabajo era el trabajo y a él no se le caían para nada los anillos. Pero los modales de ese hombre, la tiranía con la que le menospreciaba le estaban matando.

Tomó la decisión de dejarlo y se metió en el taxi. Con la crisis, el coronavirus, las letras que el banco no perdona cayendo mes a mes como agua del cielo, hipotecado hasta las cejas, la moral se le viene abajo viendo esa competencia que con malas artes por las calles va pescando a la chavalería los fines de semana a precios irrisorios, mientras las tarifas en el taxi son fijas, y los impuestos, abusivos.

Ante ese panorama, los nervios, los nervios a flor de piel, los nervios que salen como un prurito por el cuerpo, los dolores de cabeza que van en aumento, las rutinas de las horas, lentas, calle arriba, calle abajo, mientras la recaudación no sube y el depósito de gasolina se evapora. Son muchas las preocupaciones y pocas las alegrías.

Y para colmo, aquella mañana. Se levantó, se duchó. Un poquito de agua le quedó en el oído. Con un gesto, repetido hasta la saciedad tantas y tan infinitas veces, se acercó un dedo y se apretó un poquito la oreja para desalojar el líquido. Dentro sintió el vacío como cuando se descorcha una botella. Y apareció el pitido. Ese molesto pitido que desde entonces va con él, le persigue y le atormenta.

Aguantó unos días, creyendo que se le pasaría, que no era más que la secuela de un mal movimiento. Mal hecho por su parte, pero quién se iba a imaginar... Lo intentó de nuevo, se dio golpecitos en la oreja, abrió y cerró la boca muchas veces, se tapó la nariz con la ilusión de que los oídos se le destaponarían, como cuando despega el avión, pero sin la alegría de un destino ajeno a la rutina.

El pitido no se fue. Se quedó para siempre, agudo, aguijoneando cada sílaba que escucha, cada sonido que se filtra multiplicando por cien los decibelios.

Realmente no oye. Con la mascarilla todo el día puesta, la mampara obligatoria separando los asientos delanteros de los de atrás, el zumbido de los demás coches a derecha y a izquierda, el claxon insistente de los impacientes y no por ello menos impresentables, el atasco burbujeante en las calles, las sirenas de las ambulancias, los coches de los policías, el rebufo de los autobuses, la charla, a veces malhumorada, del pasajero que llega tarde... Todo se convierte en un amasijo de ruidos y más ruidos que se le enredan y le reverberan en el cráneo, confundiéndole y dejándole medio enloquecido al volante.

Los médicos no saben ni qué decirle. Le auscultan, le realizan alguna que otra intervención que no conlleva más que esperanzas frustradas, le recetan corticoides... y mucha, mucha paciencia. La que le falta cuando, después de ponerse como último remedio un

audífono, intenta entender lo que le dicen ahora que las voces pasan a tener un sonido metálico. A la hora de la cena, todo empeora en casa, con la televisión, los platos y las cacerolas del lavavajillas, y el suplicio de escuchar el extractor, su peor tortura.

De las veinticuatro horas, solo hay un momento que parece que todo queda en silencio. Cuando consigue quedarse dormido. Pero es solo un espejismo. Porque en sueños sigue conduciendo, ansiando encontrar una carrera de más de tres euros. Y cuando está a punto de conseguirla..., suena el despertador. Las cinco. Y es entonces cuando comienza el insistente pitido a recordarle que vive en una constante pesadilla.

Vete al psiquiatra

CHINA

Salvo raras excepciones, a las personas diagnosticadas con una enfermedad mental, concretamente esquizofrenia, no les es fácil adecuarse y mantener un trabajo estable. A no ser que sus horarios y obligaciones sean flexibles.

A Luisa, por ejemplo, el psiquiatra le dijo que no sería nadie en la vida. Sin embargo, fue doctora en filosofía y daba clase en la Complutense.

Cuando detectaba una crisis se ingresaba.

Marta sufre crisis psicóticas que sobrelleva con medicación y auto-control. Ha sido una estudiante brillante y es una eminente abogada.

El tío de María Ángeles, como otros tantos, era una eminencia reconocida.

Yo, como la gran mayoría, fui un fracaso escolar.

Con seis años sufrí mi primera crisis y no pudieron reconocer la enfermedad hasta que tuve 20 años y reventó la castaña.

A esa edad, el brote fue tan agudo que me enjaularon, ataron y aislaron.

Trabajé eventualmente con nómina, pero indefectiblemente lo abandonaba todo en lo mejor, porque mi nivel de autoexigencia me enfermaba.

No lograba encontrarle sentido a esa vida y caía en subdepresiones.

Esto me producía una angustia vital que se ha cronificado.

Me sirvieron de escape las drogas y el alcohol.

Esta circunstancia me dejó muchos amigos muertos, la salud quebrantada y de nuevo a los pies de los caballos de la esquizofrenia paranoide y psicoafectiva.

Ahora con 56 años vivo sola.

Me siento sola.

Ya no hago amigos.

Me cuido muy mucho de todas las adicciones.

Lucho cada día por levantarme de la cama y seguir mis rutinas.

Cuando llega la noche en mi casa, doy gracias por que haya pasado un día más y lo único que me realiza es dibujar y pintar.

Me atormenta pensar que no se me ocurra nada más que dibujar, que ya haya hecho todos los prototipos más simples que haya en mi cabeza, pero cada noche vuelvo a dibujar.

Es un buen trabajo después de todo. Un trabajo que me puedo permitir y me ayuda a matar el tiempo.

Muchos enfermos mentales tienen esas capacidades creativas e incluso inteligencias privilegiadas.

A menudo hemos sufrido o sufrimos *bullying*; sencillamente somos personas inadaptadas o que han hecho grandes esfuerzos por superar la inadaptación.

Aunque no trabajemos en empresas remuneradas no cabe la menor duda de que tenemos actitudes que a menudo regalamos abiertamente y desarrollamos a lo largo de nuestras vidas.

No hagamos caso a quienes, conforme a sus valores, puedan decirnos cosas como: «No has hecho nada en la vida», «Naciste para princesa», «Hay que ser humildes», «eres un fracaso», «Vete al psiquiatra»...

Yo triunfé cuando acogí en mi casa a personas desahuciadas. Y me eligieron a mí y mi casa más de cinco que vivieron conmigo sus últimos días en un hogar y no en la calle.

Esa quería ser mi aportación a este mundo, pese a que no podía ofrecer mucho más que un techo, tolerancia y amistad.

Todos tuvieron padres como nosotros, hermanos e incluso hijos. A veces vale más un amigo.

Matan la mente, anulan el alma

AQUILINO GONZÁLEZ MUÑOZ

La historia comienza hace más de treinta años. En una gran ciudad, Alba trabajaba en una gran empresa de hipermercados, en la pastelería donde se fabricaba todo.

Los primeros años en la empresa fueron muy buenos. Alba disfrutaba de su trabajo, le gustaba la pastelería y los compañeros eran, por lo general, buenos con ella. Todos los días laborales iba a trabajar con ilusión. Estaba bien en el trabajo y en su vida. Se casó y tuvo una niña preciosa. Se compraron un chalecito cerca del trabajo, con piscina y todo. Habían pasado los años y la situación en el trabajo se había ido deteriorando cada vez más.

Estábamos en el 2005, más o menos, las exigencias de la empresa aumentaron. Vinieron nuevos jefes que querían producir más, pero Alba era consciente de que tenía que trabajar; todavía, el ir al trabajo era ilusionante para ella, seguía teniendo muy buenos momentos en el día que compensaban los malos, que los había.

Llegó la crisis del 2008 y ocurrieron varios acontecimientos: al jefe de personal le dio un ictus que le produjo unos daños muy importantes; se quedó prácticamente en coma. Este señor se había ganado el apodo del «Sancionador», había sido el responsable de varios despidos y sanciones muy fuertes y en muchos casos injustas. Era el claro ejemplo de persona que vive por y para la empresa, la producción era lo primero.

Vino un nuevo jefe de personal; este nuevo jefe dio otra vuelta de tuerca, nos reunió a todos y nos dijo que la crisis era muy grande

y que la empresa tenía muchas pérdidas y que, por tanto, había que hacer cambios. Nos hizo firmar unas nuevas condiciones muy duras; a los que no aceptaran estos cambios, les dijo, «que ahí tenían la puerta»; a este le apodaron «el Nazi», por ser especialmente severo.

Desde ese momento todo se complicó. Un nuevo equipo directivo entró. Pusieron líneas de producción en todos los departamentos. Estas líneas de producción impedían a la gente moverse del sitio, y tenían que ir a la velocidad de la línea. Hasta para ir al baño tenían que pedir el relevo, y en muchas ocasiones no se permitía a la gente ir, o se les regañaba por ello. La presión era cada vez mayor; la producción por encima de todo. Alba cada día estaba peor, llegaba a su casa destrozada y sin ganas de hacer nada. Alba tenía problemas en la columna y tenía que ir al traumatólogo y al fisio para aliviar sus tremendos dolores; también iba al psicólogo porque tenía ansiedad; además, siempre estaba ayudando a los demás. Su padre estaba muy enfermo y cada poco le ingresaban porque tenía el corazón mal, y siempre era Alba quien le cuidaba. Tenía dos hermanos más, pero casi siempre era ella la que se cargaba con todo el trabajo. También su suegra y su suegro estaban delicados y siempre acudían a ella, y Alba era tan buena que no decía nunca que no, pero el no saber decir que no hay veces, la mayoría, que minan a la persona y Alba cada día se encontraba peor, física y psicológicamente.

Un día, su jefe la regañó, y Alba empezó a llorar y no podía parar. Se fue al servicio médico y el ATS le dijo que tenía un ataque de ansiedad muy fuerte y la mandó a casa. El ATS llamó al coordinador, y este le dijo que solo la había regañado un poco porque había tardado siete minutos en ir al baño y tenía que tardar cinco. Alba fue a su doctora, que era muy comprensiva, y le dijo que la empresa no tenía ningún derecho a tratar así a la gente, le dio la baja y la mandó al psiquiatra. Alba no ha vuelto a trabajar.

Pasado año y medio, teniendo en cuenta sus patologías (la espalda, sobre todo), el tribunal médico y un acuerdo con la empresa, a Alba le dieron la incapacidad permanente. Han pasado unos diez años,

Alba todavía sigue yendo al psicólogo y continúa con rehabilitación para su problema de espalda. La empresa se libró de una persona molesta y poco productiva. Alba está muy resentida con la empresa, y sobre todo con algunos compañeros que se han olvidado de ella, tan solo tres personas han continuado hablando con ella regularmente. Yo soy una de ellas.

Esto es un caso real. Los nombres son ficticios, pero la historia es real. En esta empresa, y en cualquier empresa similar, la explotación y la producción es lo único que importa (salvo algunas contadas excepciones); esto provoca muchas bajas en la plantilla: ansiedad, angustia, estrés, depresión, ataques de pánico, etc. Daños físicos, como hernias discales, túnel carpiano, problemas en distintas articulaciones (hombro, rodilla, columna, etc.), vértigos (provocados por las cervicales), migrañas etc.

El estrés y las prisas han provocado innumerables accidentes y, como consecuencia, todo tipo de fracturas, amputación de miembros, cortes graves, quemaduras graves, etc. Esta es la situación en muchas empresas que funcionan sólo mirando números, porcentajes, beneficios... El trabajo es totalmente deshumanizante y nos lleva a una sociedad enferma y totalmente infeliz.

Lamentable, injusto, demencial.

La otra madre

SANTIAGO AGUILAR ÁLVAREZ

Laura arropó al bebé, acarició su naricita, cogió de la mano a Manuel, su esposo, y miró hacia la puerta de la consulta. Deseaba que se abriera y se acercara la otra madre, momento en que vería a su hijo de verdad, el primogénito, tras un embarazo con muchas dificultades. Manuel y ella se pusieron a charlar acerca de la confusión después del parto, cuando les entregaron un bebé equivocado en el paritorio. Incluso rieron, risas que se fueron marchitando poco a poco, pues la otra pareja se estaba retrasando en exceso. Afloraron los nervios, cargados de pensamientos oscuros y espinosos.

La puerta no se abría, sin embargo escuchaba voces acercándose por el pasillo. De repente, entró una mujer flaca y mal vestida que, al sonreír, dejó ver su caótica dentadura. Junto a ella se situó el médico.

—¡Que no, que no, que se lo quiero contar yo misma! —gritó.

Apartó el brazo del médico, que intentaba retenerla, y se acercó a la pareja atropelladamente.

—El niño se cayó él solo, de tanto moverse —dijo la mujer.

—A ver, señora, déjeme a mí —intervino el médico—. El niño ha fallecido por traumatismos después de un golpe, que se cayó del sexto piso donde viven estos señores con los que he entrado.

—Pero ¿cómo que se cayó? ¿Quién lo tenía en brazos? —preguntó Laura.

—Me llevo a mi niño, coño, que es mío —le arrebató al bebé de las manos—. Que yo no he hecho *ná*, ¿me oye *usté*? Que yo no he *tenío* la culpa de *ná* de *ná*, ni mi marido ni yo.

Se fue a paso rápido sin mirar atrás, dejando a Laura y Manuel con las manos temblorosas y la cara de quien no quiere, no desea y no

puede afrontar la verdad. Ella imploró respuestas al doctor, paralizado por lo acaecido: Por qué el Samur no había acudido más rápido, cuál fue la causa de la caída, que si llamaron a tiempo los padres, no ellos, sino los otros; qué hicieron con su hijo, el de verdad, el que había tenido otra madre durante tres días, por qué no pudieron salvarle, qué tipo de profesionales eran, tal vez estuviera vivo si...

—¡Señora! —interrumpió el médico—, se reventó la cabeza contra el suelo, no había nada que hacer.

—Les pondremos una denuncia a esos cabrones —sollozó la madre—. ¡Quiero saber qué ocurrió de verdad!

—Por supuesto que sí —reafirmó el padre.

El doctor retiró sus ojos de los de Laura, que se encorvaba en el regazo de su esposo mordiéndose los nudillos, a punto de estallar en lágrimas de impotencia.

De regreso a casa, Manuel conducía a borbotones, agarrando el volante como si fuera el cuello del otro padre y dando puñetazos al parabrisas. La carretera no tenía sentido para él, tanto que en una curva cerrada no logró frenar a tiempo. Murió en el acto, mientras que Laura solo tuvo pequeñas heridas.

El pelo moreno y los ojos negros del niño que jugaba en el parque le recordaron a su esposo, de cabello y tez oscuros. Recordó aquel terrible accidente y no pudo evitar que el dolor de aquellas vivencias regurgitara en su mente las imágenes del doble funeral, que podría haber sido el bautizo de su primer hijo, celebrado con su marido y familiares con alegría y felicidad; pero no fue así, el luto se extendió por todo su ser como una manta gruesa, negra y asfixiante.

Meses después, el ginecólogo le anunció que no podría volver a engendrar debido a un problema de trompas del embarazo, lo que le hizo sentir hueca. La desdicha no terminó ahí. La denuncia que puso a la otra pareja no prosperó, el juez dijo que no hubo ninguna voluntariedad. Y a partir de entonces, en cinco años, la espléndida mujer empresaria en que anhelaba convertirse se fue desgarrando en ciudadana con tendencia a la obesidad, ojeras tristes y empleos eventuales.

El niño del parque jugaba con la tierra. Ella le observaba con una sonrisa que podría iluminar todo el parque. Por fin le había encontrado, en un pequeño barrio del distrito de San Blas. Ese niño era lo que más añoraba, recordó su forma de chupar el pezón y cómo tranquilizaba sus lloros susurrando melodías. Le fue costoso encontrarle porque sus padres habían cambiado varias veces de domicilio y, después de preguntar a mucha gente, pudo averiguar dónde vivía. Al padre le llamaban *el Leches*, tenía mal genio, se metía en peleas e incluso cobraba por ello cuando le iba mal; a su madre la apodaban *Vaquera*, no precisamente por estar casada con *el Leches*, sino por lo bien que ordeñaba; al hijo, desde el nacimiento, le llamaron *Lechito*; nadie sabía su verdadero nombre.

Y ahí estaba la criatura, con otros de su misma edad y algunos más mayores, echándose tierra los unos a los otros. Le hubiera gustado darle un caramelo, pero con tanto crío no se atrevió a acercarse, tampoco quería que sus padres sospecharan que estaba cerca de él, disfrutando de su presencia, aunque tarde o temprano lo sabrían.

Ya se le notaba la pubertad. También que ya había vivido demasiado a sus trece años. Laura visitaba desde hacía tiempo la zona por donde solía estar con sus amigos o sus padres; a veces iba cargada de bolsas de la compra, otras paseando un perrito, en ciertas ocasiones vestida de ejecutiva, siempre con ropa o peinado distintos para que no la reconocieran, y siempre observando a *Lechito*. Sabía cuándo se había acatarrado por última vez, en realidad conocía casi todas las dolencias sufridas, escrutaba a sus novias para ver si eran dignas, averiguaba si sus amigos tenían antecedentes penales. Él era lo más importante en su vida. Le parecía que estaba triste, su rostro no reflejaba la plenitud de un muchacho de su edad.

Una tarde le sorprendió fumando un porro y sintió una gran alegría, fue un instante de regocijo, ya que por primera vez en muchos años vio feliz al chico. Días más tarde, dejó caer un billete de 100 euros ante él, por el bien de su niño.

Poco a poco derivó al éxtasis, cocaína y heroína. A los dieciséis,

educado en ambientes de macarras, peleas y prostitución, sabía cada lugar y momento donde conseguirlo. Él ya se había acostumbrado a la presencia de Laura, que eligió pasear un caniche como la mejor forma de disimulo. Muchas veces le había entregado sobres con dinero o joyas sin preguntar nada, con generosidad de madre, a lo que el chico respondía con una tímida sonrisa que dejaba ver sus mal cuidados dientes. Jamás cruzaron palabra alguna, ya que sus padres le habían advertido acerca de esa mujer. Sabían perfectamente quién era: la otra madre, según ellos. También le dijeron que aceptara todo lo que le ofrecía, pues venía bien para la casa, que el dinero era el dinero. Laura se comportaba como una mamá de verdad, preocupándose por la felicidad de *Lechito*, sus placeres cotidianos y lo que le gustaba realmente: la droga. La primera vez que Laura le habló fue al obsequiarle con cinco billetes de 500 euros. «Haz lo que quieras, date gusto», le dijo, y se alejó con sonrisa de hada, mientras *Lechito* escudriñaba cada color e imagen que salía en esos billetes. Cuando estuvo a unos metros exclamó: «¡En mi casa tengo más!».

Tres meses más tarde, en pleno verano, Laura lo vio sentado en la acera, recostado contra la pared, con la cabeza muy torcida, casi colgando del cuello. De su boca escapaba un hilo de saliva. Tenía los ojos cerrados a la calle y abiertos al viaje maravilloso creado en el interior de su mente. Mientras transcurrían los minutos, a Laura le nacían las más bellas facciones, los mejores gestos. Esperó a que despertara y se acercó a él con tranquilidad.

—Hola, *Lechito*.

—¿Tú? ¿Qué quieres? ¿Darme más guita? —murmuró.

—En mi casa tengo más. Anda, vente conmigo.

El taxista miraba por el retrovisor, no dejaba de vigilar a aquel joven con pinta de yonqui que había montado en su vehículo. Afortunadamente, pensó, esta señora parece de confianza, debe ser familia suya y se ha acordado de él. Tras dejar una espléndida propina, Laura cogió del brazo al adolescente y se encaminaron hacia su domicilio.

Quedaban unos metros para llegar al portal cuando *Lechito* vio a dos policías haciendo su ruta cotidiana. Antes de que Laura sacase las llaves, el chico dijo «Ostias, la pasma» y empezó a correr despavorido, doblando la esquina y desapareciendo de la escena. Los agentes preguntaron a la mujer si ocurría algo, si habían intentado robarla, a lo cual respondió que estaba perfectamente y no conocía de nada a ese joven. Subió a casa y se cruzó de brazos pensativa. El sueño de estar a solas con su hijo se había disipado como fino polvo barrido por el aire. Esperó de nuevo en la misma acera, viendo los mismos párpados cerrados, el chico viajaba en silencio apoyado contra la pared. Al despabilarse, se aproximó como si fuera un ángel de la guarda.

—Hola, *Lechito*.

—*Usté* otra vez, no quiero ir a su casa, por allí anda la pasma.

—Fue casualidad, yo jamás te haría daño. Puedo hacerte muy feliz con lo que tengo guardado —dijo con el mejor semblante.

—*Pos* tráigalo aquí, joder.

—No puedo, amigo mío, es mucha y muy buena.

Al levantarse, el muchacho se rascó la cabeza y se metió la camisa por dentro del pantalón. Cogieron un taxi y llegaron a casa de Laura, un quinto piso del barrio de Salamanca en Madrid, el piso de sus padres. Arrellanados en el sofá, le preguntó su verdadero nombre, necesitaba saber cómo nombraron al bebé que había mamado de su pecho tres días, aunque no era el suyo, sino el de la otra madre, porque su hijo estaba muerto.

—José, señora, en el carné pone José, pero me llaman *Lechito*.

—*Lechito*, voy a hacerte un regalo —señaló una puerta en la pared—. Ahí tienes un tesoro blanco, ya sabes, todo lo que quieras, todo lo que desees, todo lo que puedas tomar hoy y mañana y durante toda la vida.

—Señora, qué rumbosa es *usté* —dijo muy sonriente—. ¿Y quién es *usté*, que mis padres la tienen miedo?

—Soy una amiga de hace mucho, mucho tiempo, pero te diré quién soy cuando entres en esa habitación y disfrutes.

—¿Y por qué me hace tantos regalos?

—Me gusta hacer feliz a la gente, también me gustan otras cosas —se desabrochó parte de la blusa—. ¡Mira! Entramos los dos con los ojos cerrados y nos hacemos un buen viaje.

El muchacho carcajeó compulsivamente. Una mezcla de excitación y deseo necesario irrumpió por sus venas y le inundó cerebro, corazón, todo su ser, como una lluvia blanca. Se pusieron una venda en los ojos y se acercaron a la puerta. Él agarró el picaporte y Laura susurró:

—Entra al paraíso.

Atravesó el dintel de la puerta. Enseguida se oyó un grito.

No fue difícil convencer a los albañiles para que abrieran un hueco en la pared que daba a la calle, les pagó el triple; tampoco de que colocaran una puerta. En absoluto había sido complicado engatusar a *Lechito*. Lo más difícil era llamar por teléfono a *Vaquera*, su madre. Pero lo hizo.

—¿Diga?

—Señora, soy la otra madre, ¿se acuerda? Su hijo se ha caído desde mi quinto piso y se ha matado, ¿me oye?

—¿Cómo? ¿Que está muerto mi niño? —contestó alterada *Vaquera*.

Solo entonces Laura añadió:

—Que yo no he tenido la culpa de nada de nada. Ni mi marido ni yo ni mi hijo.

A todos aquellos que migran

MAELOK GUEVARA

A todos aquellos que migran sin esperanza alguna:

Anomalías de la tierra. Cachos de pan de muerto. Migajas del sur que caen de la boca de una mariposa. Despojos de todas las tierras. Desesperanzados. Malqueridos. Amantes de lo incierto.

Bienvenidos al olvido perpetuo. Bienvenidos a cavar su tumba. Despierten la locura que habita en el trauma de sus casas destruidas. Arranquen la planta de sus pies y háganse uno con el asfalto, pues les aseguro que la vida no será más fácil, pero si *más vivible*, como dicen los europeos. No les aseguro ni amor ni pasaporte, pero sí caminar tranquilos de noche a las 3 AM cuando salgan de un trabajo de mierda donde les pagarán menos del mínimo y trabajarán más que los españoles. El reino de España les espera para colonizarlos por segunda vez. Esta vez con feminismo, con amor libre, con teorías cuir, con todo aquello de lo que nosotros no tenemos ni puta idea por indios, porque no sabemos ni hablar bien el castellano.

Yo, hijo del tercer mundo, hoy en día no tengo fe en nada ni en nadie, solo en la violencia. Tengo fe ciega en la violencia que acumula mi cuerpo. Fe ciega en mi cansancio. No se nombrar las cosas más allá de las lágrimas. Soy un fantasma y no muero porque tampoco la muerte quiere llevarme. Este destierro elegido me viste de delincuente. Vivo en el borde imaginario de la continua sospecha. No sé a veces cómo nombrarme ni a mí. Migrante. Sudaka. Panchito. Gentuza. Vuelve a tu puto país. Vuelve a tu puto país. Vuelve a tu puto país.

Esta carta pretende apuñalarte un ojo, cortarte la lengua, desollarte entero y así brote de ti agua de mar en cada insulto. Surja de tu cuerpo una segunda piel digna de la revolución. Quiero sacarte las tripas y enseñarlas a tu madre. Mostrar al mundo el altar sagrado de tu cuerpo. Los gritos que queman tu garganta no estarán solos. La migración nos convierte en familiares lejanos. Voy a cuidar de tu dolor como si fuera mi hijo. Tu piel es el color más bonito del mundo.

No somos extranjeros ni guiris no somos merecedores de estos títulos. Esos los reservan para nórdicos desteñidos. Nosotros somos depravados del lenguaje, mutilamos las palabras que llegaron a civilizarnos. Vamos por ahí combinando saberes por encima del agua y del desierto. Yo vengo del desierto y por la noche puedes ver las estrellas y escuchar el bramido de la frontera. Tiene hambre y viene a por nosotros. Espacios limite. Cementerios itinerantes. No hay ataúd invisible más grande que el pedacito de tierra que comparte mi país y Estados Unidos. Te acostumbras a la muerte y llegas a adorarla. Tengo el spanglish metido debajo de la lengua. No hablo inglés al menos que sea absolutamente necesario. Me da vergüenza. «Si hablas inglés tendrás más oportunidades». Os digo que ligaréis bastante con rubitas y os pagarán un plus de idioma y nada más. El idioma cambia tu percepción del mundo y a veces imagino un mundo sin palabras, sin necesidad de nombrarnos, sin necesidad de explicarnos nada. Solo amor. Solo violencia.

¿Necesitamos ayuda? Sí

ANSIEDAD

Hoy como todos los días salgo temprano a trabajar, me subo al metro, luego a la Renfe y, por último, al bus. Mientras viajo miro por la ventana tratando de recordar cuáles fueron mis motivaciones para comenzar de cero en un país que lo tiene todo y donde yo, «no soy nadie».

¡Sí!, con mi visa en mano para trabajar legalmente, crucé el océano con mis maletas llenas de ilusiones y con la mentalidad positiva de que mi vida en general mejoraría, que podía lograr todo aquello que me propusiera. Dejé todo atrás.

Al tiempo, se me había presentado la oportunidad de trabajar para una empresa que no es grande, joven en constitución, pero con mucho potencial de crecimiento; lamentablemente, mi jefe, que es el gerente, manda allí.

Recuerdo que cuando comencé a trabajar era un ambiente pequeño, casi hacinado, sin archivos ni carpetas, con facturas pendientes de ordenar, facturas vencidas por pagar, sin un control contable y de tesorería; los armarios estaban rotos, sin puertas, no describo más porque «recordar es volver a vivir» y, de eso, nada. En ese contexto, me puse en marcha y durante meses a costa de mucho esfuerzo, horas extras y sin las herramientas adecuadas, logré implementar un mejor sistema de trabajo y sacar adelante todos los pendientes, sin personal de apoyo, sin una palabra de aliento o de motivación por parte de mi superior. Yo simplemente continúe.

Los días «normales» poco a poco dejaron de serlo, las deudas crecían y las necesidades de proveer la materia prima para la producción se agudizaban, no había liquidez para comprar, algunas veces nos cortaban el sistema de facturación por falta de pago, o el internet, se terminaba

el tóner o las hojas y nos quedábamos sin poder imprimir. Cada fin de mes era un tormento para mi compañero de almacén y para mí, porque mi jefe nos decía constantemente que no hacíamos bien nuestro trabajo, que deberíamos ayudarlo a dar soluciones, como si de nosotros dependiera el pago o el manejo directo de las cuentas bancarias. Nos amenazaba con no pagarnos al final de mes si no lográbamos vender y cobrar a nuestros clientes, muchas veces teníamos que realizar labores distintas para las cuales no fuimos contratados.

He visto a muchos compañeros que se han ido por diversos motivos y comprendo el porqué (incluso, me pregunto: ¿por qué aún sigo aquí?). Llevo ya un tiempo en esa misma situación; si bien, el clima ya era tenso por la crisis económica de la empresa, las relaciones laborales y el mal trato no cesaron. De todas ellas, recuerdo la última que me pasó.

Un día, mi jefe, quien siempre pide todo a última hora, me llama al móvil de la empresa y me dice que emita una factura a nombre de Elizabeth (no recordaba ni el apellido ni el nombre comercial). Empecé a buscar y filtrar el nombre en el sistema contable que tenemos, pero, no la ubicaba como tal. Llamé a mi jefe para decirle que necesitaba más información porque como Elizabeth me era complicado ubicarla. Entonces me dijo que la buscara en el sistema como Tienda latina o Mercado latino y, así lo hice, pero, nada. Unos minutos más tarde, me volvió a llamar mi jefe para preguntarme por qué me demoraba, sin tener alguna consideración por mi persona y por el trabajo que realizaba. En fin, mientras atendía llamadas, repartos y requerimientos de las chicas de producción, de casualidad encontré de años anteriores a una tal Elizabeth Contreras (la única con ese nombre); con cierta duda de no saber si era la cliente que buscaba mi jefe, decidí imprimir la factura en una hoja reciclada por si en caso no lo era y tendría que regresar a la oficina a volver a imprimir. Entonces, bajé corriendo y con toda prisa me fui hasta el almacén, donde se encontraba mi jefe cargando la mercadería y con él el chico de almacén, el repartidor, un amigo de mi jefe y un cliente que recién llegaba. Al darle la hoja, mi

jefe enfureció y con voz alta comenzó a regañarme delante de todos y a decirme qué cosa me estaba pasando, que no estaba haciendo bien mi trabajo, que mucho me estaba equivocando, que por qué había impreso una hoja, que estaba gastando tinta y que a mí no me interesaba gastar porque de mí no salía el dinero para comprar la tinta de la impresora, entre otras cosas. Trataba de explicarle mis motivos, pero no me escuchaba, seguía gritándome. Nunca en mi vida me había sentido tan mal y avergonzada; de hecho, nadie me había tratado así antes. Debo mencionar que, cuando esto ocurrió, el ambiente y las relaciones laborales atravesaban su peor momento. Al final, lo único que atiné fue a pedirle que me diera el número de teléfono de la cliente para llamarla directamente y pedirle sus datos, que, por cierto, no eran los datos que mi jefe me dio, sino eran otros que la clienta quería consignar en la factura, le di de alta en el sistema y así emití la factura que tanto quería mi jefe.

Recuerdo claramente que no podía más, ya llevaba muchos meses con dolor de cabeza, con presión en el pecho, sin poder dormir, con mucho estrés. Me levanté, me fui al baño y mirándome al espejo, llena de furia comencé a llorar mientras nadie me miraba, sentí desconfianza en mí misma y empecé a dudar de mis capacidades, toqué fondo. Nunca lo vi llegar y de repente el hartazgo y la frustración se apoderaron de mí.

Al terminar el día, decidí no esperar el bus y comencé a caminar hasta la estación de la Renfe, preguntándome una y otra vez qué había hecho mal todo este tiempo, el esfuerzo que había puesto por mejorar la empresa, las incontables horas extras eran nada, si para mi jefe todo lo hacía mal, según él.

Llegué a casa y antes de abrir la puerta, respiré profundamente para que mi madre no viera a través de mis ojos. Ella estaba sentada en el sofá viendo la televisión, me miró y me dijo: «¿Qué tal tu día, hija?», yo solo atiné a decirle: «Todo bien, má» con una sonrisa en los labios que no podía sostener más. Por dentro no estaba bien, ni física ni emocionalmente; pero, como «buena hija» no podía preocupar a

una mujer de 83 años con mis problemas, después de todo no podría hacer nada por mí.

Estuve abatida, vacía y con poco valor. Intentaba encontrar una solución o una forma de detener esto que me estaba matando de a poco. Me dolía hace meses la nuca, el ojo me latía, la mitad de mi rostro me hormigueaba y me di cuenta que ya no sonreía. No tenía a nadie de la empresa en quien confiar, en mi área solo estaba yo y el chico novato del almacén.

En esos días le pedía a Dios que me ayudase a salir de ese estado. Y, sin pensarlo, un día recibí una llamada telefónica de larga distancia, era de una persona muy especial para mí, por el grado de confianza de ambos. Le conté lo que me estaba pasando en el trabajo y él hizo lo mismo, me contó lo que le estaba pasando, y su situación era igual o peor que la mía, aun así sus palabras fueron un aliciente para mí, me recordó lo valiosa que soy y los logros que he tenido en mis anteriores trabajos; ambos nos dimos apoyo mutuo y solo hablándolo, compartiendo mi problema, pude sentirme algo mejor. Sequé mis lagrimas con él a la distancia, nos dimos un abrazo virtual y prometí que esto tenía que cambiar.

Llegó el lunes y, con cierto nerviosismo de saber que pronto llegaría mi jefe, me armé de coraje y, aun temblando mi cuerpo con tan solo verlo, le dije con un tono de voz adecuada: «Quiero hablar un momento contigo». Entré a su despacho, cerré la puerta y le dije que era la última vez que me hablaba así delante de terceras personas, que más de las veces había soportado sus malos tratos y, si no estaba contento con todo el trabajo que hacía para él y la empresa, me despidiera, pero que, a partir de la fecha, cumpliría solo las labores y horario que contemplaba mi contrato. No sé la forma en que se lo dije, pero la cara le cambió y, desde aquel día, muchas cosas cambiaron, sobre todo en mí misma.

Dentro de la empresa los permisos estaban prohibidos (tácitamente) para mí porque entonces no había quien me sustituyera, mi jefe se enojaba, y es que, ¡claro!, hago de asistente, secretaria, recep-

cionista, responsable de las áreas de recursos humanos, administrativa, contable, tesorera y me ocupo de las ventas. ¡Sí!, realizo labores de unas tres o cuatro personas a la vez, con la paga mínima. Sin mencionar que, cuando comencé, realizaba una jornada a tiempo completo, pero luego, me la redujeron a seis horas diarias con las mismas exigencias; el motivo, la falta de liquidez en la empresa.

Una vez laborando en el área administrativa, pude comprobar desde adentro las deficiencias, limitaciones y carencias organizativas del trabajo, aunado al hecho de no tener a un buen líder y, como toda esa situación pudo afectar en lo más profundo de mi ser.

Ahora tomo cada vez más conciencia de la importancia de identificar a tiempo ciertos factores como la irritabilidad, el estrés, los cambios de humor que me puedan poner otra vez en una situación de riesgo. He aprendido que dedicar mis esfuerzos y recursos en el lugar y momento adecuados son esenciales para cuidar de mi salud mental en el trabajo. Establecer límites y conciliar la vida laboral con la personal es muy importante también.

Yo no puedo juzgar a las personas que, aun pasándola tan mal como yo o aun peor, continúan con el mismo ambiente de trabajo. Cada persona es un mundo y las razones son muchas. Cuando llega, no se ve. El hecho de tener un empleo hoy en día es algo bueno y hay que cuidarlo; pero de ninguna forma el mismo trabajo puede ir en detrimento de nuestro propio bienestar.

Por estos motivos, considero que las empresas, las instituciones y los propios trabajadores deberíamos prestar más atención a este tipo de situaciones. La prevención, detección y tratamiento de los problemas de salud mental en el ámbito del trabajo se pueden presentar de muchas maneras, no es una tarea sencilla, es multidisciplinaria; pero el camino ya está trazado, se están dando avances importantes. Al menos así lo veo yo.

¿Necesitamos ayuda? Seguramente. ¡Sí! Yo solo quiero sanar, todavía estoy lidiando con cosas de las que no hablo, pero esta es una buena oportunidad para liberar.

De finiquito, un ataúd

ALBA POBES LAGARTOS

Asunto: carta de renuncia

Dirigido a: mi gerente y verdugo

Buenas noches, redacto hoy esta carta para comunicarle a usted mi renuncia al cargo que ocupo en su empresa, y al resto del mundo comunicarle mi renuncia a la vida.

Nunca pensé que la luz de una pantalla apagaría la mía propia, ni que reunirme me haría desarmarme. De niña, imaginé un futuro en el que el *bullying* no me afectaba, luché por avanzar mirando a una etapa adulta que me traería la paz que no tuve en la infancia. Pero me di cuenta de que los problemas crecían a mi lado y dejaban de llevar zapatillas de velcro y vestidos de dibujos para llevar zapatos de vestir, traje y corbata. Continué en su empresa al igual que continué en la vida, esperando un futuro mejor. Pero ya apenas uso los dedos en el teclado del ordenador, son las lágrimas las que escriben cuando caen. Los enfados cuando un semáforo está en rojo me fascinan, pues no entiendo la prisa por llegar a un lugar en el que los atropellos por subir a la cima son constantes y no se respetan las señales cuando estás llegando al límite. Hace mucho que me quedé sin gasolina, pero este extraño síndrome de Estocolmo me hizo continuar acelerando para alcanzar los objetivos imposibles que ustedes me imponían, sin darme cuenta de que corría en dirección contraria a mis propios objetivos. Ya no tengo nada más que ofrecerles, pues desde hace meses solo se presenta en la oficina una sombra de lo que fui. He decidido que, ya que ustedes me robaron la luz, no les voy a ceder también mi oscuridad, pues es lo único que me queda.

Se despiden: una víctima más, una trabajadora menos.

Pd: nunca imaginé que ganarme la vida me supondría perderla.

Rambo

MANUEL POZO GÓMEZ

Rambo me ha pedido hoy la documentación. Estaba serio, autoritario, muy metido en su papel. Iba vestido con su chaquetilla mimetizada, como la que llevan los militares, unos pantalones vaqueros y una gorra de visera, también mimetizada. El pelo le salía alborotado por debajo de la gorra brindándole un aspecto muy poco marcial, pero él se mantenía de pie, firmes, con una pose orgullosa detrás de la mesa y la silla en la que estaba sentada la enfermera. Ella me ha guiñado un ojo, me ha sonreído y me ha hecho un leve gesto con la cabeza. La he entendido al momento, he sacado la cartera y le he ensañado a Rambo el carnet de identidad, aunque se hubiera dado por satisfecho igualmente con la tarjeta sanitaria, el carnet de unos grandes almacenes o la tarjeta de transportes. A Rambo le daba lo mismo, solo quería sentirse útil.

No acabo de acostumbrarme a estas visitas al hospital. El ascensor solo llega hasta la planta anterior, el último piso hay que subirlo a pie. Al mirar por el hueco de la escalera se ven tres redes de seguridad trenzadas con una malla ancha, colocadas a distintas alturas, una en la cuarta planta, otra en la sexta y otra en la séptima, y se tiene la certeza de que alguna vez han sido necesarias, de que alguna vez han detenido el vuelo de algún desdichado. La puerta de entrada a esta planta está siempre cerrada. Es gruesa, con una mirilla redonda y rudimentaria en el centro, como si protegiese un inmenso tesoro en las entrañas de un banco. Al llamar a la puerta se ve cómo se mueve la mirilla y cómo aparece un ojo al otro lado que escruta directamente al visitante de arriba abajo, pues la mirilla ni siquiera tiene lente de aumento. Solo entonces se abre la puerta con pesadez, con un

chirrido de goznes que podría ser el aullido de la vieja puerta de un castillo. Ni siquiera hay timbre. Hoy, cuando he llamado, apenas he sentido el contacto de mis nudillos con la puerta, tal es su dureza, su frialdad. Me he sentido frágil ante un monstruo al que estaba a punto de despertar. Cuando he podido entrar ya me había preguntado unas cuantas veces por qué el departamento de Psiquiatría tiene que estar en la planta más alta del hospital, como si hubiera necesidad de apartar a estos enfermos y de enviarles lo más lejos posible, de enviarles allí donde nadie los vea, donde no molesten.

Al cruzar el umbral se me ha hecho un nudo en la garganta. No puedo evitarlo. Me pasa todas las tardes desde hace ya casi dos años. Se me hace un nudo en la garganta, se me seca la boca, se me humedecen los ojos y empiezo a preguntarme si hemos cambiado en algo desde los años cuarenta, en qué ha progresado la medicina desde entonces, o en qué no ha progresado, para que este hospital moderno me siga pareciendo uno de aquellos sanatorios con técnicas ancestrales de curación. Un sanatorio sacado de un libro de páginas amarillentas, con paredes descascarilladas, con enfermos atados a la cama en habitaciones de luz pajiza de las que no pueden salir. Imagino que solo tenemos esta sensación los que vivimos la enfermedad de cerca y que estas cosas solo suceden en nuestra cabeza, pero a veces, demasiadas veces, lo que imagino se acerca mucho a lo que veo en realidad.

Rambo es mi amigo. Eso piensa él. Nadie viene a verlo desde que está ingresado. Dicen en el hospital que estuvo de verdad en el ejército, que entró en combate y que cuando volvió a casa ya no era la misma persona. Yo lo respeto y él siente por mí bastante aprecio. Lo intuyo, aunque nunca me lo ha dicho, porque no habla con nadie, ni siquiera conmigo. Pero no sé por qué un día, al principio de estar mi padre ingresado, me quiso acompañar hasta la habitación, y yo se lo agradecí porque el pasillo es muy bullicioso, los pacientes deambulan por él sin control, a veces corriendo sin sentido de aquí para allá, y muchos se detienen para hablar con las visitas, para ofrecer o pedir

tabaco, para preguntar la hora, para cualquier cosa. Buscan un motivo para hablar con un extraño. Pero cuando Rambo me acompaña puedo llegar a la habitación sin entretenerme, nadie interrumpe mi camino, y lo agradezco, porque a veces el pequeño trayecto resulta agotador. Aquella primera vez le di un abrazo. Me salió de dentro. Desde aquel día me acompaña muchas veces, cuando llegamos a la puerta de la habitación nos damos un abrazo, él me hace un saludo militar llevándose la mano a la gorra y se vuelve a hacer lo que estaba haciendo, como si todos los días tuviera que cumplir una misión ineludible. Hoy, sin embargo, no me ha acompañado. Se estaba tomando el control de la puerta más en serio que otros días, como si hoy fuese un día especial y de ninguna manera pudiera abandonar su puesto.

Sin embargo, no he tenido mucha dificultad en andar mi camino. Solo me han interrumpido para preguntarme si estaba lloviendo un par de veces. Eran pacientes a los que ya conozco y se han comportado con amabilidad. Al recorrer el pasillo he procurado recobrar mi entereza. En la puerta me he hecho la fuerte, he tragado saliva, he respirado hondo y he entrado en la habitación.

—Hola, papá. ¿Qué tal estas hoy? —Me he sentado junto a él y le he dado un beso.

Gabriel, el vecino de habitación, se ha levantado de su cama, ha arrimado el butacón hacia nosotros y se ha sentado a nuestro lado. Ha empezado a hablar. Me ha contado que cuando mi padre y él eran jóvenes iban andando de una fiesta a otra, de un pueblo a otro sin descanso, y que las muchachas solo tenían ojos para ellos, que han sido muy felices y que todavía viene mucha gente a visitarlos. Esta mañana han venido los de Corroto, me ha dicho, y sin dejarme contestar me ha contado que eran los que tenían la carpintería a las afueras del pueblo, que son gente a la que les ha ido muy bien y no sé cuántas cosas más.

Me resulta un poco pesado muchas veces. Hay tardes en las que no sé cómo quitármelo de encima. Necesito un poco de privacidad

con mi padre, tiempo para cuidarlo y atenderlo. A Gabriel lo hemos conocido cuando ingresó en el hospital hace tres o cuatro meses, no más, y le asignaron la habitación de mi padre. Aguantar su conversación es un tributo que me ha tocado pagar, aunque también es verdad que con él mi padre está más acompañado por las mañanas, o los pocos días que yo no puedo ir a verlo. Una vez lo hablé con una de las enfermeras y, cuando está ella de turno, se preocupa de que Gabriel salga a dar un paseo por el pasillo y yo pueda estar a solas con mi padre. Otras veces soy yo quien le pregunta a Gabriel que si tiene ganas de darse un paseo, y casi siempre le convengo. Pero si no quiere ir, le acompaño a la sala de estar, donde se reúnen muchos pacientes a pasar el rato como si fuera la plaza del pueblo, y le dejo allí sentado. A él solo viene a visitarlo una hija un ratito cada quince días, y me da pena, pero siento que apenas tengo fuerzas y tiempo para dedicarle a mi padre, y no puedo dividirme para dedicarle tiempo también a Gabriel.

Hoy mi padre no tenía muchas ganas de hablar. Normalmente habla poco, pero hay días, como hoy, que se mete en su mundo y no hay quien le saque de allí. Quisiera saber qué es lo que está pensando. Le he afeitado, le he aseado, le he ayudado a cambiarse de ropa, le he contado cosas de mis hijos y me ha contestado con monosílabos o con frases muy cortitas, cuatro o cinco palabras nada más. Sé que no quiere que vengan a verle. Después hemos estado mucho tiempo en silencio, he tenido cogida su mano entre las mías, le he visto sonreír deslavazadamente alguna que otra vez, me he hundido en sus ojos negros, de una profundidad infinita, he dejado que pase el tiempo y he esperado a que llegue la cena para ayudarle y dejarle acostado.

Cuando he salido de la habitación ya había anochecido. En el pasillo me he encontrado con Gabriel que volvía de cenar envuelto en su bata. Hay algunos pacientes que cenan en un pequeño comedor, al final del pasillo. Me ha contado que por la tarde ha venido su hija a buscarle y que la ha llevado a dar un paseo por las afueras en un coche descapotable rojo, precioso, que se acaba de comprar. Me he

despedido de él con un beso tierno y se ha quedado feliz. He avanzado por el pasillo, que estaba silencioso, apagado, totalmente diferente a como me lo encontré cuando llegué al comienzo de la tarde, como si a él también le hubiesen inyectado un tranquilizante. Rambo era el único que permanecía en el corredor, sentado con la espalda en la pared, junto a la puerta de salida, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo, las piernas dobladas por las rodillas y los brazos estirados descansando sobre estas. Tenía la gorra junto a él, vuelta hacia arriba. Cuando le he dicho adiós me ha lanzado una mirada fría, indolente, marmórea. No he querido decirle nada más, cuando se pone así hay que dejarle estar. La enfermera, que ya no era la misma que estaba cuando llegué, me ha devuelto un frío hasta mañana y no ha podido ocultar una ligera mueca de satisfacción al cerrar el libro de control y borrar de la lista mi nombre, el nombre de la última persona que quedaba de visita en la planta. Al cerrarse la puerta he sentido que una parte muy importante de mí se quedaba dentro, después he oído el chasquido metálico del cerrojo advirtiéndome de que abandonaba un mundo para entrar en otro bien diferente, y que ya no era posible regresar hasta el día siguiente.

He comenzado a bajar deslizando mi mano por el pasamanos, buscando un punto de apoyo. Al mirar hacia abajo, no he podido evitar pensar qué se sentirá al verse atrapado en una de las redes que se extienden como telarañas cerrando el hueco de la escalera.

El simple se hace sabio

FELIPE HERRERA MILLÁN

Proverbio: cuando el escarnecedor es casta, el simple se hace sabio que puede prevenir o remover estos agregados, que en el caso del Alzheimer son los péptidos llamados beta-amiloides y considera el Justo la casa del impío. Como los impíos son trastornados por el mal, aprende de la ciencia que se acumulan en el cerebro, antes de que aparezcan los primeros síntomas, estos depósitos forman parte entre las neuronas que resultan tóxicas (como podemos ver en estas imagina genes; el hombre pasear con su perro), y son responsables del progresivo deterioro cognitivo.

El que cierra su oído al clamor del pobre enfermo. También e' clamará y clamará ¿cuándo estos depósitos forman placas entre las neuronas y en parte cómo evitar que aparezcan y se acumulen como grumos esas proteínas mal plegadas? Para muchos científicos, y no será oído. La dádiva en secreto tuvo dos áreas donde nuestra investigación tiene aplicaciones; las enfermedades Neto degenerativas y la agricultura que calma el furor, y el don en el seno, la fuerte ira. Alegría es para los investigadores- científicamente aumentando la cantidad de «chaperonas» en la célula.

Para eso tienes que inducir a la célula a una situación de estrés que se adhiere. Creen alegría es para el Justo el hacer juicio; eliminar la célula destructiva a lo que hacen iniquidad. pero te tienes que asegurar que a esa situación de estrés no genere otros daños no deseados. El científico que se aparta del camino de la sabiduría y después de hacer el recorrido con su perro por la bahía vendrá a parar en la compañía de los muertos. El enfermo necesitado será el que ama el declive. Y llegaron a la pregunta inevitable; ¿cuál es el

origen de la vida?, ¿cómo surgió la primera célula? Una respuesta fácil para los científicos incrédulos de Dios; no lo saben. Y tienen algunas teorías, pero yo, como escritor cubano y español, creo que es un evento extremo inusual. Se dice que las moléculas se crearon en el Bisbal lo más parecido a un potaje de cocido primordial y luego hubo una especie de rayo y subiendo y subiendo se formó un tipo de aminoácido.

Rescate del Justo es el impío. Y por los rectos, el prevaricador. Mejor es morar en tierra desierta que con la mujer rencillosa e iracunda. Tesoro precioso y aceite hay en la casa del sabio; más el hombre insensato todo lo disipa.

Y si logran predecir si una persona desarrollará la enfermedad dentro de veinte años, eso cambiará la medicina de forma radical. Está bien, eso pudo haber pasado, pero, en mi opinión, seguimos sin tener idea de cómo eso derivó en la primera célula. ¿Cómo puede ser que unas criaturas desnudas y peludas que comían carne cruda, se comunicaban a gritos y se guarecían en cuevas consiguieran llegar a la luna? Arnaldo Tamayo Méndez.

Pese a ello, gracias al descubrimiento de la agricultura, la escritura y la astronomía en el Oriente Medioambiente allí donde ahora la acusación de genocidio es la más grave y el número de personas que han muerto en esta guerra es muy elevado. Las normas de derecho internacional humanitario son universales, pero en el caso de Oriente Medio se aplican con mayor intensidad.

También pasan cosas tremendamente graves en Yemen, Ucrania y Cuba. Pues en otros veinte años igual tenemos células que no provienen de aquella célula primordial de la que todos descendemos. Igual son capaces de crear células artificiales, vida a demanda. El que sigue la justicia hallará la vida, la misma justicia y la honra; proverbio cuando el escarnecedor es costa. El simple se hace sabio. Ahí lo dejo.

El óbolo de Caronte

AURORA GONZÁLEZ DÍEZ

La lucha ha de estar en consonancia con el descanso para que no pase lo siguiente. Observen:

Tictac, tictac. El mecanismo funciona. La maquinaria está engrasada con la sustancia de

A EN PUNTO

Estabilidad, independencia. ¡Vaya! ¿Siempre parecerá que acabo de llegar? Tictac, ¡clong! La primera nota disonante resuena, que no siempre es sinónimo de ser escuchada.

Tictac, tictac.

Corre, vuela con el Metro de Madrid.

No llegues tarde o te echarán.

No hagas horas extra y no contarán contigo.

¡Clong!

Estás a disposición de los mercaderes con los que pactas tu secuestro diario.

Aprieta los dientes un día más. Ignora el dolor. Lo suyo es «tirar palante». Aunque sea a costa de tus tictacs.

Y el mecanismo se herrumbra, la maquinaria se daña. Pero tic aprieta los dientes, tac sal de la cama.

¿Cómo hacemos para que el trabajo sea Vida y no Muerte?

...

El trabajo es mi escape. En casa no me encuentro nada bien. Vivo en un piso compartido con mi pareja y otros compañeros. No conseguimos llegar a acuerdos mínimos y me veo llevando el trabajo

(en limpieza estoy) a casa. A veces hemos llegado a las manos. Estoy muy estresada por la carga de trabajo que me echo a los hombros. Me siento vacía, excepto cuando bebo, que es lo único que a mi juicio me salva de este infierno.

Estamos en pandemia y todos se hallan en casa. Las hostilidades aumentan, la tónica es que estemos todos agobiados. Sin embargo, y por primera vez desde que trabajo, noto que mi labor es esencial. Siempre estoy ocupada porque hay rincones, trasteros, que no se han limpiado desde que se inauguró el edificio. Y ahora por fin hay tiempo para orearlo todo. Ahí empiezo a ganar una confianza que nunca antes había tenido. El reconocimiento, el tener una meta (la desinfección completa del edificio y su mantenimiento, cuestión vital en COVID), todo eso me hace revalorizar mi trabajo de una forma que incide directamente en mi autoestima. Por primera vez, el trabajo es pura descarga y recarga para aguantar el día a día. Por supuesto, la relativa independencia que me proporciona es de lo más valorado, y la honradez con que me la gano hace que pueda encarar los otros aspectos de mi vida con mayor entereza, aunque sigo necesitando de ayuda profesional que llega por goteo. Pero cuando menos me lo espero, ¡CLONG! El foco se pone, firme y directo, en mi salud mental.

...

Creo en el trabajo como forma de autorrealización. Es piedra angular al crear un hogar, una vida propia. Está en nuestras manos que sea fuente de orgullo y no de mero estrés. No, ya debe de haber cambiado esa vieja máxima de que ha de ser sufrido o no es; estamos mucho más lejos de eso ahora que antes de la pandemia.

Hagamos que el trabajo no sea sino Vida.

La dignidad del trabajo

PABLO GASCÓN NÚÑEZ

Hoy más que nunca siento el placer de trabajar, pero disfrutar de una buena labor es precisamente eso: saber en todo momento lo que estás haciendo y sobreponerse a las dificultades que ello entraña.

Mi enfermedad no me impidió integrarme en el mercado laboral, un mercado laboral duro y competitivo en donde muy pocos tenemos cabida.

He de decir que un empleo y todo lo que rodea a este me gusta; tampoco mi enfermedad me privó de sobrellevarlo de la mejor manera, pues me siento capacitado para ello.

Porque ser un discapacitado mental no implica, a mi modo de ver, no estar capacitado para desarrollar mis tareas, las cuales realizo en el marco de un ambiente amable y tolerante.

La lucha por mantener mi puesto de trabajo se me hace provechosa y nada amarga. Pese a todo, sé reconocer los errores que cometo, pero también aprendo de ellos. Tales errores no son derivados de mi enfermedad; les puede ocurrir a cualquiera, y eso me reconforta.

Me encanta el trato humano y gentil. También disfruto de ello con auténtica pasión, y cuando mis obligaciones se ven sacudidas por alguna adversidad que se produzca, me reafirmo en mí misma y me digo: puedes salir adelante.

Es cierto que a veces te sientes muy solo y desamparado, pero no es más de lo que puede apesadumbrar a una persona «normal», que también pasa lo suyo. Por este motivo miro al frente y me siento bien, consciente de lo que hago.

También ha habido etapas en mi vida en las que me he encontrado con compañeros crueles y desalmados. En mis propias carnes he

sufrido *mobbing*, una lacra social que aparece cuando menos te lo esperas. En este caso, mi enfermedad pudo ser la culpable de ello, o más bien la causante. Pero una y otra vez conseguía levantarme y afrontar esos problemas con aplomo y serenidad.

En el devenir de mi ocupación he sorteado todo tipo de situaciones, situaciones que han llegado a fortalecer un nuevo planteamiento de las cosas, porque creo que una buena manera de seguir aprendiendo es contemplar la cara oculta de la naturaleza humana.

El trabajo también me ha ayudado a crecer, primero como trabajador, pero ante todo como persona.

No sé si mi enfermedad mental es la que otorga vileza y resquemor a ese sentimiento que a veces te embarga, ese sentirte incomprendido, esa desazón que se dibuja desde dentro de tu corazón y que pone trabas sin poder distinguirlas por completo. Pero sí sé una cosa, y es que por mucho que toda tu vida, todo tu ser, te envilezca, siempre hay razones para conseguir el objetivo que te marcaste, y que no es otro que mantenerte ahí, conservar esa parte crucial, hallar maneras de enriquecer tu alma.

Porque esfuerzo y alma son consecuencias que derrochas todos los días al levantarte para ir al trabajo.

Con todo, pese a mi enfermedad, me siento válido e integrado. Válido, tal cualidad me infunde ánimos; integrado, porque, como ser social que soy, tengo perfecto derecho a ser reconocido y considerado.

El derecho al trabajo es también un deber; así me lo enseñaron mis padres en un principio, luego mis profesores de Universidad. Y yo me pregunto: ¿tiene un discapacitado derecho a ello? Yo digo que por supuesto, pues ello garantiza no solo la supervivencia, sino la adhesión a algo más hondo y profundo que es tu propia esencia.

Partiendo de esa base que hemos convenido en llamar «esencial», todo parece articularse sobre ese pleno derecho y que configura la raíz misma de tu sentimiento vital.

Dejando a un lado este aspecto de enfermedad mental y derecho al trabajo, hay que mencionar la idea estigmatizadora que algunos

tienen. Yo mismo he sido desechado al intentar acceder a un empleo, y la causa fue claramente debida a mi enfermedad. Ello me dolió, pero mi dolor no es más que la sombra oculta que rechaza al contravenir esas acciones. Porque ello me hizo más fuerte y capaz.

Agradezco a esas personas que obraran de ese modo, pues, como digo, salí aún más reforzado, y me ayuda a valorar lo que tengo y que da sentido a mi propia existencia.

En este punto, creo que es justo apelar a las instituciones, unas instituciones maleables y altivas que no reconocen el valor en sí mismo de tu propia identidad, pero que casi siempre proclaman la igualdad de todos en nuestra sociedad.

Toca hablar ahora de lo que, a todos por igual, «normales» y discapacitados mentales, nos afecta, y es la calidad de un trabajo digno, porque el trabajo, sin lugar a dudas, nos dignifica. Tal calidad se ve en muchas ocasiones con expectativas que nos favorecen, y hemos de aceptar sin más o que simplemente nos atormenta. También yo he pasado por eso. Proyectar una labor que no nos realiza como trabajadores, que es contraria a todo uso o razón, y que constituye otra lacra en esa dignidad de la que estamos hablando.

Por fortuna, la labor que yo llevo a cabo me resulta adecuada e idónea, lejos de atisbos negacionistas y malogrados.

Pero ¿qué ocurre con los jóvenes discapacitados? (Es este otro aspecto que hemos de abordar, si bien debe hacerse sin ser demasiado prolijos). A mi modo de ver, ellos se llevan la peor parte porque, hambrientos por un futuro mejor y más llevadero, se encuentran con el desasosiego, con la carga del peso de trabajos —cuando los hay— no buscados, tediosos o que les hace sentirse, si cabe, más discapacitados.

En efecto, para mí el trabajo también es futuro, un futuro que tiende a ser idílico, un futuro que nos permita realizarnos y que es bastión de todo lo bueno y lo mejor que nos otorga precisamente esa dignidad.

¿Y cómo nos afectan a los discapacitados las condiciones de

trabajo? Es indudable que las condiciones, en su vasto rango, pueden llegar a afectarnos. En mi caso, por prescripción facultativa, tengo prohibido el turno de noche, cosa que afortunadamente no se da en el empleo que llevo a cabo.

Los otros dos turnos de trabajo, sí, pues, como he dicho, me gusta la labor que realizo. Y en el mismo sentido las horas extra. En definitiva, no encuentro motivos para quejarme, lo que me refuerza en la idea de superación y perfeccionismo.

Tengo 57 años, es obvio que soy mayor de edad. Tal vez os haya convencido (o no) con mis argumentos, pero todo lo que aquí está expresado es cierto y, para mí, todo tiene fundamento.

Podréis conseguir llamarme utópico locuaz, pero lo que nunca podréis llegar a conseguir es que cada día que regreso a casa, después de una jornada agotadora, es que no me sienta feliz por una labor bien realizada que, pese a mi enfermedad, me satisface y dignifica.

Un nuevo amanecer

LAURA GARCÍA REDONDO

Como cada lunes comenzó a sonar el despertador. Se sentía cansado, no había sido una de las peores noches de los últimos meses, pero un par de pesadillas le despertaron sobresaltado y tras ellas le costó un buen rato conciliar de nuevo el sueño. Últimamente era abrir los ojos y los problemas se sucedían en su mente, y así resultaba imposible relajarse. Había pasado un fin de semana bastante tranquilo. El sábado se había quedado en casa haciendo un poco de limpieza general, que buena falta le hacía a la cocina. Sus amigos le habían insistido para ir a ver el partido al bar de siempre, pero tenía ganas de estar tranquilo y había rechazado unirse. Para el domingo la propuesta vino de parte de su hermana, había organizado una barbacoa en casa y le pidió que se uniera.

—Venga Fran, vente, que lo vamos a pasar bien. Vienen Rodri y Borja, ya sabes lo locos que están, seguro que te echas unas buenas risas con ellos —le había dicho animadamente tras recibir una primera negativa a la invitación.

—Prefiero quedarme en casa tranquilo, para un día que puedo no andar preocupándome por nada. Hoy he estado haciendo un poco de limpieza general y he acabado cansado. —Se justificó. No tenía ganas de andar relacionándose con nadie. Suficiente tenía ya con la oficina.

—¿En serio? ¡Que lo vamos a pasar fenomenal! Venga ánimate anda, ahora te da pereza venir, pero luego sabes que merecerá la pena.

Nunca había sido una persona excesivamente extrovertida, había evitado muchos planes sólo de pararse a pensar en las conversaciones que tendría que mantener si asistía. Y no porque fueran a sacarle

temas incómodos, simplemente le agobiaba pensar en tener que mantener una conversación y que no se le ocurriera nada más que añadir, generándose así esos silencios incómodos de los que tanto le costaba salir. Muchas veces se hacía esquemas mentales previos para estar preparado, era como un entrenamiento. Y así a veces las cosas salían bien, aunque muchas otras no servían para nada. Él siempre había sido así, aunque, si lo pensaba, en los últimos meses se había acentuado aún más la situación. Había perdido la poca confianza que tenía en sí mismo y esto le producía muchísimas inseguridades. Se había repetido una y mil veces que aquello no le iba a afectar, no podía dejar que su estabilidad emocional dependiera de otros, porque nadie debería tener ese poder sobre nadie. Pero la realidad era bien distinta. Sus compañeros de trabajo le hacían la vida imposible, esa era la verdad. Bueno, dependiendo del día, oscilaba entre incómoda o imposible. Es que daba igual lo que hiciera o cómo lo hiciera, siempre se tomaban todo a mal. O le hacían sentir que no valía para nada, como si fuera un tonto que siempre se equivoca. O directamente le hacían el vacío. Y no sabría decir cuál de las tres opciones le minaba más. Y mira que se repetía una y otra vez «no pasa nada, no es para tanto, no dejes que esto te afecte, tú céntrate en lo positivo». Pero por mucho que lo intentara, tarde o temprano le acababa pasando factura. No sabía muy bien en qué momento había empezado aquello, ni tampoco el motivo que lo había desencadenado. Y era una pena, porque le gustaba su trabajo y la relación con sus superiores era buena. Pero era tan frecuente irse emocionalmente mal a casa que había empezado a buscar un nuevo trabajo. Intentó hablar con sus compañeros en varias ocasiones, pero no había servido para nada, incluso creía que había empeorado la situación. También había intentado arreglarlo a través de sus jefes, pero tampoco sabían cómo darle una solución y siempre parecía que tenían problemas mayores de los que preocuparse.

Y otra vez lunes, sólo de pensarlo le daban ganas de volver a meterse en la cama. Sacó fuerzas de donde no las tenía y se fue directo a la cocina,

a prepararse un café bien cargado. Con la taza en la mano, se detuvo delante de la ventana para disfrutar de un nuevo amanecer. El cielo había comenzado a teñirse de una gran variedad de tonos anaranjados, era una auténtica maravilla. La naturaleza siempre tan sobrecogedora y tan ajena a los problemas del ser humano. Pensó en lo increíble que era que, pasase lo que pasase, siempre volvería a amanecer. Decidió aplicar esa idea a su día, «pase lo que pase hoy, seguiré adelante». Terminó el café de un trago y se fue directo a vestirse. Hoy nada ni nadie podría estropearle el día. Tardó cinco minutos en estar preparado, miró su reflejo en el espejo de la entrada y le regaló una sonrisa, justo antes de cerrar la puerta tras él. De camino al trabajo fue pensando en las tareas que tenía pendientes aquel día, creía que hoy podría acabar por fin el informe que tantas semanas le había tenido ocupado. Y así, dando vueltas a unas cosas y otras, cuando quiso darse cuenta ya había llegado a la oficina. Respiró hondo antes de entrar, «venga, Fran, que tú puedes», se dijo convencido. No había alcanzado su mesa cuando se encontró de frente con sus dos compañeros, venían café en mano, charlando animadamente. En cuanto le vieron, bajaron el volumen de su conversación y empezaron a lanzarse miradas de complicidad entre ellos, intercaladas con las que le lanzaban a él, muy poco amistosas. Una vez se encontraron, les saludó lo más agradablemente que pudo, pero como ya era habitual, no recibió ninguna respuesta verbal, tan sólo sus desagradables miradas cargadas de prepotencia. «Venga, Fran, tan sólo son un par de amargados, infelices con sus vidas, no merecen la pena», se dijo. «Piensa en el amanecer». Llegó a su sitio, recordando aquellos maravillosos colores que día tras día pintaban el cielo. Se sentó en su silla y mientras encendía el ordenador, apareció uno de sus jefes.

—¡Hola, Fran!, ¡empezamos nueva semana! ¿Qué tienes programado para los próximos días?

—Creo que hoy podré dejar acabado el último informe que me pedisteis. Así que podría empezar con cualquier otra cosa que necesitéis.

—¡Perfecto! Tengo algo que contarte. Las últimas semanas hemos estado dándole vueltas a la posibilidad de ofrecerte un cambio de puesto. Estamos muy contentos con tu trabajo en contabilidad, pero sabemos que las condiciones que tienes actualmente no son las más idóneas y creemos que te mereces algo más. ¿Qué te parecería cambiarte al departamento de finanzas con María Rodríguez? Trabajarías mano a mano con ella, serías su mano derecha. Y por supuesto recibirías un aumento de sueldo correspondiente al cambio de categoría.

María era una mujer encantadora, habían coincidido en la máquina de café en numerosas ocasiones y charlar con ella siempre le había alegrado el día. Además, sus departamentos estaban directamente relacionados, ya habían tenido que realizar algún trabajo juntos y sabía de buena tinta lo fácil que resultaba trabajar con ella. ¡Era una noticia maravillosa!

—Bueno, ¿qué me dices? Quizás necesites pensarlo un poco...

—No, no hay nada que pensar. La verdad es ¡que suena fantástico!, acepto sin duda. Muchísimas gracias por pensar en mí y darme esta oportunidad. ¡No imaginas cuánto lo necesitaba!

Por fin aquella situación iba a cambiar, por el momento tendría que seguir viendo a sus antiguos compañeros por los pasillos, pero ya no tendría la obligación de relacionarse con ellos a diario. Aún no sabía que poco tiempo después, despedirían a uno de ellos y al otro le reubicarían en un departamento distinto, localizado en otra planta del edificio.

Y así pensó de nuevo en cómo los días se suceden, en cómo la vida no espera. El sol sale y se pone cada día, sin importar lo que le ocurra a nadie. Pero la vida también está llena de segundas oportunidades para ser feliz, de amaneceres sonrojados que debemos buscar y, cuando llegan, saber aprovechar.

Desafíos en el ministerio

MARÍA ISABEL TORIJA AYUSO

Lunes, 23 de octubre: Mi primer día de trabajo en el Ministerio de Justicia, en Nacionalidad y Registro Civil.

Me levanto a las 5:45. Me dirijo en metro a la estación de Ópera. El vagón del metro, casi vacío. La calle, desierta. En la plaza de Jacinto Benavente hay un grupo de indigentes. «Dios mío ¿Dónde me he metido? Estarán haciendo cola para pedir la nacionalidad española». Me he confundido. El Ministerio de Justicia es un edificio grande y señorial que está justo enfrente.

Subo a la tercera planta con Diego, el coordinador, y Amanda, la técnico de empleo.

Tengo dos compañeras.

Chusa, una joven morena y delgada, a la que conozco. Hemos coincidido en las oposiciones a bibliotecas y en clase de inglés en el centro cultural del barrio.

Dora, una venezolana con cabello rubio teñido, de 57 años, me va a enseñar. Es abogada. Parece muy segura de sí misma. Sabe mucho, pero no me gusta cómo enseña. Se va de una cosa a otra. Bueno, ya aprenderé. No me lo voy a tomar muy en serio.

A salir del trabajo, me doy cuenta de que Dora cojea levemente cuando corre detrás del autobús.

Martes, 24 de octubre: Mi segundo día en el Ministerio de Justicia.

—Dora me ha dicho que vayas encendiendo el ordenador, se va a retrasar un poco —me comenta Chusa.

Dora llega diciendo que tiene un virus de gastroenteritis porque este fin de semana comió en la calle.

—Tienes que ser más rápida —me dice con aires de superioridad.

—Si llevo un día trabajando. Estoy aprendiendo. Prefiero enterarme de lo que hago y hacerlo bien.

—Yo no te voy a mirar —me contesta con desdén mientras mira su móvil ignorándome.

—Hay una mujer que tiene dos quejas. No sé si está duplicada —le comento.

—Mira a ver qué pide.

—Una queja es sobre una partida de nacimiento y la otra, sobre un certificado de matrimonio.

—¿Pero pide lo mismo?

—No me estás escuchando. Te he dicho que pide dos cosas diferentes.

—Todas las dudas que tengas sobre quejas, envíasalas a pendientes de revisar.

Me da la sensación de que no quiere enseñarme. Total, le quedan dos días en el Ministerio.

A las 14:30 Dora dice que se va al médico. Qué morro le echa.

Miércoles, 25 de octubre: Dora me hace estallar.

—Explícame más despacio lo que tengo que hacer, me gusta anotar los pasos. Me entero mejor.

Empieza a hablarme como si fuera tonta.

—Háblame con normalidad, que te sigo.

—A nosotras no nos enseñó nadie.

—Chusa me dijo que, el primer día, leísteis los manuales de nacionalidad y registro civil.

—¿No te los leíste el primer día en casa?

—Fuera del horario de trabajo, no tengo por qué estudiar nada.

Los de mantenimiento vienen a cambiar el fluorescente que está fundido y nos dicen que nos levantemos del asiento porque nos puede caer encima.

Dora aprovecha para contarnos sus batallitas. Trabajó de auxiliar de información en el centro cultural Fernando Fernán Gómez.

—Venga, graba este último. Yo no lo he leído —me dice Dora a las 3 PM.

—Hay dos expedientes de la misma interesada: el último denegado y otro archivado por desistimiento.

En ese caso, yo contesto al más antiguo —me dice Dora.

—Pero, si está archivado sin resolver, tendrás que contestar al último.

—¿Qué harías tú, Chusa? —le pregunta Dora.

—Yo contestaría al que está denegado poniendo en observaciones que tiene otro expediente archivado por desistimiento.

—¿Ves?, no me has entendido lo que te quería decir —me dice.

—Me lo has explicado mal —le contesto.

—Yo me explico bien. Eres tú la que no te enteras —me dice muy soberbia.

— Me entero perfectamente. Hay un dicho en España que dice: Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti —le contesto con retintín.

—Alegrad esa cara que ya nos vamos a casa —salta Chusa mientras bajamos en el ascensor.

—Yo hasta que no llegue a mi casa y coma no estoy alegre —espeto.

Jueves, 26 de octubre: Hoy viene el compañero que va a sustituir a Dora.

Dora ha llegado puntual. Claro, como vienen los jefes con el compañero nuevo.

Bajo a la máquina a por un café. En ese instante, entra una joven con el nuevo.

—Hola, ¿tú eres Marisa?

—Sí.

—Yo soy María, tu jefa.

—Ah, encantada.

Es joven y más guapa de lo que pensaba, pero un poco hosca.

Javi, el compañero nuevo, un señor mayor de 63 años, cojo y barrigón, pero muy simpático y desenvuelto.

A las 8:30 Dora se marcha al médico. Qué pájara. Ha venido puntual para hacer el paripé con el nuevo y los jefes.

Hoy trabajo a gusto. Chusa me gusta más que Dora. Es más tranquila y me enseña cosas nuevas.

Javi habla por los codos. Comenta que está estudiando Derecho. Empezó la carrera a los 57 años y aún no la ha terminado. Sale media hora antes porque está haciendo las prácticas en una asesoría.

—He sido empresario y no me quiero jubilar.

—Pues yo firmaba para que me jubilaran ya. Con los años que tengo, no me veo grabando datos.

—Si estás hecha una chavala.

—Hombre, gracias.

—¿Cuántos años tienes?

—Como tú, más o menos.

—¿Y cuántos me echas?

—No te lo digo porque entonces sabes cuantos tengo yo.

—Yo tengo 63.

—Soy un poco más joven que tú. Ya me podría jubilar. Tengo bastantes años cotizados.

María y Diego tienen una reunión a las 10:30 con los funcionarios.

Resulta que me voy a ir a la calle a tomar un café. Viene María y me pillan con el abrigo puesto y el bolso.

—Iba a ir a tomar un café, pero si me necesitas, me quedo.

—Iba a ver cómo trabajáis.

—Bueno, entonces me quedo.

Se ve que no le ha sentado muy bien. Pensará que me estoy escaqueando constantemente. Pero yo sé que no es así. Intento actuar con naturalidad.

A las 10:15 le digo:

—Si no me necesitas, me voy a desayunar.

Vengo a las 10:45 y enseguida vienen Diego y ella. Seguro que vienen a ver si estoy en mi puesto. Diego se sienta conmigo y me dice que le enseñe lo que estoy haciendo. Es más asequible que María. Tal vez por eso me llevo mejor con los hombres.

—Ayer Dora me estaba agobiando —le comento a Chusa al salir del trabajo.

—Es más nerviosa que yo. Pero ella quiere que lo hagas bien.

—Yo entiendo que, si se marcha de la empresa, le siente mal enseñarme. Eso debería hacerlo un funcionario.

Viernes, 27 de octubre: Javi me cuenta que tiene poliomielitis desde que tenía año y medio.

Hoy trabajo sola en el ordenador de Chusa. Ella está enseñando a Javi en el ordenador de Dora.

Javi comenta en voz alta hasta los pedos que se tira. No me concentro. Intento molestar lo menos posible a Chusa porque sé lo que es estar a dos bandos.

—Me dio la polio cuando tenía 18 meses —me cuenta Javi en el despacho.

—Eso era por una vacuna, ¿no?

—Cuando me dio a mí, ya estaba erradicada. Ponían vacunas, pero como no había suficientes, no vacunaban a todos los niños.

Hoy he aparcado muy lejos. Cada vez me cuesta más realizar el mismo recorrido que a una persona normal.

—Pues yo te veo muy bien.

—No, cada vez me cuesta más.

Martes, 31 de octubre: Rubén, el secretario, sube a decirme mi contraseña.

¡Pero si llevo una semana trabajando con la contraseña de Chusa!

— Si sólo te queda una semana, sigue trabajando con el usuario de Chusa.

—Pues sí porque ahora voy más lenta.

No voy a molestar a Rubén hasta que regresemos del desayuno.

Dora me acompaña. Vamos a los montaditos. Yo desayuno rápido. La princesa Leonor jura la Constitución porque cumple 18 años y no me lo quiero perder.

Jueves, 2 de noviembre: Primer día que trabajo sola en el Ministerio de Justicia.

Alrededor de las 8:30, aparece Diego, mi coordinador. Viene a conectarse en el ordenador de Dora.

—Tú, muy bien. Sigues los pasos del manual. Si tienes dudas, es mejor que lo dejes en pendientes. Es preferible que dejes muchos pendientes a que te equivoques. Y, cuando vuelva Chusa de sus vacaciones, veis juntas las dudas.

—Tienes las cosas muy claras. Se te ve muy segura.

—Me leo los manuales antes de empezar a trabajar.

Lo que me costó los primeros días fue cambiar de actividad: pasar de quejas de Estado civil a las de Nacionalidad.

Le dije a Chusa que prefiero dedicarme a una actividad antes de desayunar y, después, a otra. Así vengo con el chic cambiado.

—Sí, eso está bien. Me voy a la oficina porque no me puedo conectar a Internet. Al final de la mañana, me pasará a ver qué tal vas.

Imagino que no se va a pasar. Lo dice para controlarme y que no esté como vaca sin cencerro.

Viernes, 3 de noviembre: Voy al trabajo en autobús.

Diego aparece de nuevo después de las 8:30. No me lo esperaba.

—Hoy sí me puedo conectar a Internet. Fenomenal, porque no me apetece nada irme ahora a la oficina lloviendo.

Ya he superado mi segunda semana en el trabajo. Es viernes y a machacar las granzas.

Lunes, 6 de noviembre: Bajo al despacho de Rubén a preguntarle cómo se apellida María, la jefa de sección, porque no puedo comunicarme con ella.

—No cuentes con María, se ha dado de baja por maternidad.

—Me he dado cuenta de que estoy enviando correos desde mi usuario.

—Hay un correo genérico de Nacionalidad.

—Se me ha caído el pelo.

—¿No te hemos dado acceso a Nacionalidad?

—No.

—Pues trabaja con el usuario de Chusa.

Martes, 7 de noviembre: María, mi jefa, me dice que me renuevan el contrato dos semanas más.

En principio, le digo que sí. Así veo las dudas sobre quejas que he dejado pendientes con Chusa.

—Qué tal estás en el trabajo?

—Bien, estoy cómoda. Aunque María ya se ha dado de baja. Pero ayer bajé a preguntarle unas dudas a Rubén.

—Pero no bajes mucho.

—Si sólo he bajado un día...

Después de comer, me entra mucho dolor de estómago y mareo. Creo que son las cervicales. Barrunto que va a llover esta noche.

Viernes, 10 de noviembre: Hoy termina mi contrato en el Ministerio de Justicia.

No sé cómo decirle a Diego, mi coordinador, que no sigo. Pero, al final, es más fácil de lo que pensaba.

—Por motivos personales, no voy a continuar en la empresa —le digo a Diego.

—Pensábamos que ibas a seguir.

—Bueno, si te soy sincera, tengo una contractura cervical y no quiero dejaros colgados.

—Nos pilla de sorpresa. Pensábamos que ibas a seguir. Y la semana que viene estás con Chusa.

—Ya, pero primero es mi salud. Tengo dos protusiones en las cervicales y me da miedo que se conviertan en hernia. No es sólo físico, también es por el estrés que he tenido esta semana. El lunes, cuando me di cuenta de que estaba enviando correos desde mi usuario, me puse muy nerviosa.

—Pero no te lo habían explicado. Eso se hace para que contestéis desde un ente y no desde vuestro usuario. De lo contrario, os pueden bombardear respondiendo a vuestros mensajes. Te llamará María a lo largo de la mañana.

—Me ha dicho Diego que te has agobiado como estabas sola en el Ministerio —me dice María en conversación telefónica.

—Eso no me agobia. El problema es que Rubén no me envió el enlace al buzón de Nacionalidad para contestar a los correos.

—¿Pero ha pasado algo más después?

—No, no ha pasado nada. Ya le he dicho a Diego que estoy interesada en el contrato de bibliotecas.

—Bueno, eso habrá que verlo. Te enviaremos tu finiquito y tu nómina a tu correo.

—Gracias por todo. He estado muy a gusto.

Algo que nunca comprendí

EMILIA MARTÍN ENCABO

Una cosa que siempre he pensado sobre la igualdad entre el hombre y la mujer.

Pongo por caso: Dos jóvenes, un chico y una chica, pasean por el campo, un grupo de seis o siete chavales atacan y violan a los dos. El chico quedaría traumatizado, desgarrado y en mal estado, pero al cabo de un tiempo estará físicamente recuperado. La chica lo mismo que él, desgarrada, dolorida; bueno, ella el doble, no hace falta entrar en detalles. Con el agravante que ella pudiera quedar embarazada y traumatizada para toda la vida. ¡Qué decimos en este caso! ¿El hombre y la mujer son exactamente iguales? Pues no. Biológicamente y físicamente el hombre está formado de una manera distinta a la mujer. Eso es evidente, la mujer por desgracia tiene que protegerse más en estos casos por sentirse más indefensa y débil que el hombre.

El hombre de bien, tiene y debe proteger a la mujer siempre que esta se vea en circunstancias más desfavorables. La mujer siempre agradecerá esta acción.

Antes se decía que el sexo femenino era más débil. Hoy está demostrado que la mujer está condicionada para aguantar carros y carretas, el sufrimiento, el dolor, los contratiempos y las malas rachas. La mujer las lleva con una capacidad de aguante superior al hombre, sobre todo el dolor físico.

Muchas veces se ha dicho que, si el hombre diera a luz a los hijos, solamente tendrían uno, el segundo ni pensarlo. Donde sí destaca más el hombre es en el esfuerzo físico por su constitución es más fuerte. Aunque la mujer aguanta menos el peso, la cruz más pesada

siempre la lleva la mujer. El que diga y piense lo contrario que hable conmigo.

Añado aquí que estoy de acuerdo en que se tiene que ver a los dos de la misma manera en el asunto laboral, económico y todo lo demás, pero el empeño que tienen algunas feministas en defender a la mujer por encima de todo me parece fuera de lugar.

En lo que sí estoy de acuerdo con ellas en recordar al hombre que, durante siglos, la mujer ha estado peor tratada que muchos animales, pisoteada y muy poco valorada. Hicieron muy mal, tardaron demasiado tiempo en ver el error que cometían.

Afortunadamente hoy se la ve de otra manera. Reconozco que las feministas fueron las primeras en alzar la voz, y gracias a ellas hoy podemos presumir de ver a la mujer con cargos muy importantes.

Pero no es necesario llamar la atención de manera tan extravagante y tan poco apropiada.

Se ven con frecuencia a algunas feministas con las tetas al aire con un escrito reivindicando el derecho de la mujer. Las tetas de las chicas jóvenes son bonitas, pero no me parece que sea el sitio más indicado para escribir dicha protesta. Una buena pancarta es más visible, pero quizás ellas eligen eso para lucirlas. Espero que el hombre no se quite un día los pantalones y los calzoncillos protestando por algo.

Al hombre hay que hacerle ver que las personas que valen valen mucho, no es necesario mirar si es hombre o mujer. Cuando oigo a algunos partidos que tiene que ver paridad para ocupar cargos no estoy de acuerdo. Se puede dar el caso de que haya más mujeres que hombres para desempeñar un puesto y tienen que destituirlos y nombrar a un hombre por la paridad o viceversa.

Los puestos importantes o menos importantes hay que valorarlos según los conocimientos y la experiencia que tiene esa persona, sea del sexo que sea.

A mí concretamente no me parece importantísimo si hay dos ministras más o menos, lo que importa es que sean las personas más adecuadas y honestas para el cargo que van a desempeñar por el bien

de todos. No es necesario rellenar huecos.

El hombre años atrás tenía más preparación y formación cultural que la mujer.

Una cosa que siempre he pensado sobre la igualdad entre el hombre y la mujer. Parte de culpa era de los padres que enviaban a los colegios a los hijos varones a estudiar fuera de los pueblos y a las hijas bastante menos. Con lo cual se perdieron la oportunidad de saber si una mujer podría ser una gran arquitecta, médico científica o bióloga.

Si no te dan la oportunidad de demostrar lo que vales, no hay nada que hacer. Ahora se educa en igualdad tanto a niños como niñas.

Afortunadamente, hoy muchas mujeres ocupan un puesto muy alto en política, empresa, hospitales, etc., pero hay que animar a la sociedad a ver que hay talentos escondidos y no aceptados que deben salir a la luz

A algunos hombres bastantes machistas esto les molestaba mucho, porque durante siglos fueron ellos los que dirigían el mundo, y en unos años ha cambiado para el bien de la mujer. Para colmo hay mujeres que ganan más que ellos y tienen un puesto superior. Esto no les hace nada de gracia a algunos hombres. Tienen que darse cuenta de lo incómodo que resulta tener a una persona que te mira por encima del hombro porque son los que ingresan el sueldo a casa. Algunos dicen que llegan muy cansados y estresados después del trabajo y no están en condiciones de echar una mano con los niños o en las tareas del hogar. Me pregunto: ¿Un vigilante de una pequeña tienda o un acomodador de cine, puede compararse con su mujer que tiene a su cargo la casa, los hijos, la compra, acompañar a los niños al colegio, limpieza, comida etc.?, ¿son equiparables los dos trabajos sabiendo que el marido tiene un mes de vacaciones y dos días de descanso y la señora esposa 365 días al año sin parar?

En cambio, otros trabajos son estresantes y agotadores, que la mujer que trabaja fuera del hogar también los tiene y los compagina

con las tareas domésticas, sacando fuerza para que todo marche de la mejor manera. Con esto quiero decir que algunos no exploten tanto el trabajo y vean a sus mujeres como unas heroínas.

Un reconocimiento muy grande a los hombres que comparten con sus parejas todo y lo hacen con gusto. Mi felicitación de verdad.

Los hijos del lobo

LOBO

Me di cuenta de que la muerte se acercaba cuando perdí la mano para ligar la bechamel. Calentaba el aceite, sofreía la cebolla bien picada y luego la carne sobrante del cocido, pollo, morcillo, jamón, todo vale; una cucharada bien colmada de harina, un cucharón de caldo de cocido, vueltas, vueltas y más vueltas con la cuchara de madera, añadir la leche poco a poco, más vueltas y cuando espesa, más leche y más vueltas. Remover, remover y más remover hasta que no quede espesa, no queden grumos ni esté demasiado líquida,

—Las mejores croquetas que nunca he probado

El reconocimiento de mi hija, la opinión general de las vecinas, de mi hermano, de mis hermanas, que me ha acompañado toda la vida desde que aprendí a hacerlas en casa del general. Su mujer recibía algunas tardes a la mujer del general generalísimo poco antes de despedirme, despedirme yo, por no aguantar el manoseo de los niños ya adolescentes, ya jóvenes universitarios envalentonados, que nunca nadie tuvo que despedirme.

Nunca me había fallado, la magia, la mano. Alguna vez se me había agarrado, no demasiado, ese leve sabor a requemado, socarrado y esa costra tierna al fondo de la sartén que tanto le gustaba rebañar a mi hijo rascando con la cuchara, más que las croquetas, pero ya no, espesa de más, casi líquida, grumosa, un fondo carbonizado. De más, o de menos, sin magia. No era la mano, una nube en la cabeza, no me roba la memoria, me desordena el gobierno de la mano, la facilidad que me esquivo, imprevisible,

—La cena. Hoy todo pasado, para que puedas tragarlo bien.

¿De qué van las cosas ahora?

—¿De qué va esto, Ramón? ¡Un pisto hecho al microondas! Sin sabor, sin mano, si el pescado no sabe a pescado, la carne no sabe a carne. Nada sabe ya a nada, nada es lo que dicen que es, ni lo parece siquiera. Tendrá que ser así, ahora, cuando el momento se acerca; de todos los momentos el único que de verdad nos espera. Más allá de la persiana aún se intuye el quebrado perfil de la sierra. La noche se convertirá en horizonte, el único disponible, es verdad que nadie es tan joven que no pueda morir hoy mismo y nadie es tan viejo que no pueda vivir hasta mañana, pero Guadarrama, Guadarrama ya nunca.

—Ya no nieva, bueno sí, esa manta fina que lo cubre todo una mañana y desaparece antes de que acabe el día. ¿Recuerdas aquellas nevadas cuando no podías venir a vernos a la finca? Ni en tren podías venir a vernos. En primavera aparecías con la moto. Siempre has tenido esa costumbre, más deber, obligación, voluntad de venir a vernos a todas tus hermanas. Cincuenta kilómetros, La Cuesta de las Perdices, Las Rozas, Las Matas, Torrelodones, Villalba, Alpedrete, Collado Mediano. Con buen tiempo un paseo a Guadarrama y a Los Leones, El León, o a Becerril; en bicicleta, a Cercedilla, al puerto de Navacerrada. ¡Qué buenos ratos hemos pasado, Ramón!, qué buenos ratos. No los cambiaría por lo que vino después.

En invierno solos con un niño y una recién nacida, abriendo caminos a paladas hasta el hotel de la señora, hasta la carretera que llevaba de la estación al pueblo. Si no la nieve se helaba y se quedaba ahí, dispuesta a partir piernas, aterrorizando a la Braulia y a la Barata, con su cesta de chuchería y su enorme perro, a la que vendía la leche, que ya no recuerdo cómo se llamaba, mi memoria se fue con la bechamel. La nieve se quedaba días, semanas, hasta que se iba acurrucando por los rincones, atrincherada en las umbrías.

Cambiaría por cualquiera de aquellos días toda la vida que vino después, insípida como estos purés desangelados, de trabajo limpiando casas, de la mañana a la noche y vuelta al arrabal, de economizar sin llegar a fin de mes, que no les falte la comida y el estudio, es lo único que podemos darles, ya hubiéramos querido que no les faltase de

nada, pero no podía ser, todo no podía ser, la ropa duraba más de lo que debía, las vacaciones no existían.

Todo lo que vino después a cambio de la ventisca que azotaba el ventanuco de la puerta, arremolinando la nieve, que cuando salías tenías que hacerlo pala en mano. A cambio del brasero, las faldillas, todos apiñados en torno a la mesa del pequeño comedor, una cocina chica, las cartas, dos habitaciones, el pinar que sube hacia el pinar, la tapia, más arriba la montaña, una pequeña despensa, la finca, el paseo de frutales hasta el hotelito, la señora que viene de tarde en tarde, nunca en invierno, hasta la primavera. Sólo en verano llenamos la piscina, para la señora, para sus hijos, no para nosotros que tenemos un pilón para el riego de los frutales.

El último servicio del día, dejarnos preparadas para el sueño, no reparador, no tranquilo, tal vez definitivo, pero no tranquilo, por lo menos el mío no tranquilo. Mi hija, que viene desde allá donde viva, ya no recuerdo dónde, cerca de una capital de provincias de un país que no sé bien si es Suiza, o Francia. Mi hermano, el lechero, el que murió primero, en Suiza, cierro los ojos y ahora está en Brasil. Tiene un buen trabajo, una mujer que no quiere vivir tan lejos, mi hermano, el que no es Ramón, Ramón viene a verme, el otro no, ya no puede, a lo mejor ya me espera al otro lado de los sueños, muchas veces viene a verme por la noche.

—Te espero, no tardes,

Mi hermano, que quiso ir a la guerra y tuvo que conformarse con ser cabrero refugiado.

Pero yo tengo que esperar un poco más, un día más, para ver a mis nietas, a mi nieto, a mi otro nieto, sí el primero que tuve. Primero tuve a mi hijo, no en la finca, todavía no en la finca, en la vieja casa del pueblo, la pequeña casa de piedra por fuera y adobe por dentro, una estufa de leña, un brasero, una bilbaína que cocinaba la comida y secaba las paredes que serían barrizal escurridizo si no hiciera su férrea guardia durante todo el día y toda la noche

Un día más para ver a mi hermano, para que mi hijo me mienta

que el día que yo muera, me enterrará en el cementerio del pueblo, con mi marido que no resistió el galopante ritmo asesino de la ciudad y se marchó hace más de treinta años. El seguro de los muertos quería enterrarlo en Carabanchel, pero yo me negué, pero mi hijo, ya veremos, mi hijo ya veremos,

—De eso no te preocupes, que está todo arreglado,

Ya veremos.

Ya huele a jara, no aquí, en mi sueño, a jara pegajosa, florecida, no es tiempo de piñones, hay que dejarlos para el otoño y el invierno, sacarlos de la piña, golpear con precisión, hay manos para la bechamel y otras para partir piñones sin destrozar el fruto. Mi marido la tenía por su oficio de cantero, no labrador de piedra, tallista, no, cantero, más que picapedrero, su oficio de golpe preciso con la maceta y el puntero que arranca una esquirla precisa, medida, exacta, si la mano falla la pieza se desecha, no sirve, no se cobra el jornal ajustado, cada pieza se cubica, se ajusta, tiene su tiempo, su ejecución, su precio.

Huele a jara, allí huele a jara, en otoño a níscolo y luego a piñones tostados, después de que mi marido los abra con un golpe preciso, perfecto, de cantero. López, mi marido, López, mis hijos López, los hijos del lobo.

Silencios y vacíos

JOSÉ ALBERTO RUIZ CEMBRANOS

La presión había estado aumentando durante semanas. El estrés del proyecto, las críticas constantes y la sensación de aislamiento me habían llevado al límite. Sentía que cada día era una batalla que no podía ganar. A pesar de los esfuerzos para encontrar un equilibrio, esa noche todo se desmoronó. Era tarde, muy tarde, y el edificio estaba vacío. La oficina, normalmente un hervidero de actividad, estaba ahora sumida en un silencio opresivo. Me quedé en mi escritorio, mirando sin ver la pantalla de mi computadora. Los números y gráficos que solían ser mi refugio eran ahora enemigos insuperables. El peso de la desesperación se asentaba en mi pecho, impidiéndome respirar con normalidad.

Cerré los ojos, intentando recordar la última vez que me había sentido feliz. Los recuerdos se desvanecían como humo, dejando solo un vacío doloroso. La carta de mi madre estaba allí, en el cajón. La tomé y la leí una vez más, pero en lugar de consuelo, sentí una oleada de tristeza aún mayor. La culpa y la sensación de fracaso me envolvieron como una manta pesada. Me levanté lentamente y me dirigí al baño. Miré mi reflejo en el espejo: ojos hundidos, piel pálida y una expresión de agotamiento absoluto. Sentí una desconexión completa con la persona que veía. Esa no era yo, no podía ser yo.

Regresé a mi escritorio y, con manos temblorosas, abrí el cajón inferior. Ahí estaba el frasco de pastillas, escondido entre papeles y bolígrafos. Lo saqué y lo sostuve por un momento, sintiendo su peso. Era tan fácil, tan tentador. Una manera de escapar de la constante angustia, de la sensación de fracaso que no me dejaba respirar. Tomé una pastilla y luego otra. El amargo sabor se disolvió en mi

lengua, pero seguí adelante, decidida. La idea de no despertar al día siguiente me parecía casi un alivio. Las lágrimas comenzaron a caer mientras seguía tomando las pastillas, una tras otra. Sentí cómo el entumecimiento se apoderaba de mi cuerpo, cómo el mundo se volvía más borroso a mi alrededor.

Me recosté en el sofá de la sala de descanso, sintiendo cómo la oscuridad comenzaba a envolverme. Mis pensamientos se hicieron confusos, y una sensación de calma fría se asentó en mi mente. Finalmente, cerré los ojos, esperando que el dolor desapareciera para siempre. Pero entonces, una voz distante. Laura. Mi mente estaba demasiado nublada para comprender al principio, pero su rostro apareció ante mí, difuso pero lleno de pánico. Sentí cómo me sacudía, cómo intentaba mantenerme despierta. La escuché gritar mi nombre, su voz desesperada atravesando la niebla de mi conciencia.

Lo siguiente que recuerdo es la luz cegadora del hospital, el olor a desinfectante y el sonido constante de las máquinas. Me sentí aturdida, débil y llena de vergüenza. Mi madre estaba allí, sus ojos llenos de lágrimas, sujetándome la mano con una firmeza que no recordaba. Laura estaba al otro lado; su expresión, una mezcla de alivio y preocupación. El intento no había sido el final que buscaba, sino un doloroso despertar. Acepté que necesitaba ayuda, más ayuda de la que había buscado antes. Me inscribí en un programa intensivo de terapia y comencé a asistir a grupos de apoyo. La empresa también se involucró más, ofreciendo un ambiente más comprensivo y programas de apoyo. Pero el peso de la rutina y la constante demanda de superación en el trabajo se volvieron otra vez insoportables. Había intentado de todo: terapia, hablar con amigos, incluso había tenido un tiempo de baja para recuperar fuerzas. Pero nada parecía suficiente. El estrés siempre encontraba una manera de infiltrarse de nuevo en mi vida, como una sombra persistente.

Esta noche, después de otra jornada laboral interminable y sin recompensa, siento que ya no puedo seguir. Esta vez es definitivo. La oficina vuelve a estar desierta. Las luces fluorescentes del piso

veintitrés crean un ambiente frío y desolador. Miro alrededor, y solo veo escritorios vacíos y papeles amontonados. La vida continúa para todos menos para mí. Me siento atrapada en un bucle sin fin de expectativas y fracasos.

He decidió escribir mis sentimientos esta noche. Tal vez alguien encuentre el escrito y lo entienda. Tal vez, de alguna manera, servirá de advertencia o inspiración para otros. Me he sentado frente a mi computadora y he comenzado a teclear, traduciendo mi desaliento en palabras.

«Querido lector, me llamo Patricia. Si estás leyendo esto, es porque he llegado al final de mi camino. Durante años, he luchado contra una sombra que parecía crecer con cada éxito profesional y cada fracaso personal. He sentido la presión de ser perfecta en un mundo que no permite errores, y esa presión me ha llevado al borde.

»He pasado noches en vela, intentando cumplir con expectativas inalcanzables. He sentido el peso del juicio de mis superiores y el aislamiento de no poder compartir mi verdadera lucha con nadie. He buscado ayuda y he intentado ser fuerte, pero siempre he terminado aquí, en esta oficina vacía, sintiéndome más sola cada día y cada noche. Hoy, he decidido que ya no puedo más. He dado todo lo que tenía, y, aun así, no es suficiente. Esta noche, dejaré que el silencio de esta oficina sea mi última compañía. No busco compasión ni lástima, solo quiero que alguien sepa que hice lo mejor que pude.»

Al escribir esas palabras, siento una calma extraña. Sé lo que tengo que hacer. Abro el cajón de mi escritorio y saco una hoja de papel. Con una letra temblorosa, escribo una última nota. A quien pueda interesar, esta noche será mi última. He intentado ser fuerte, pero la carga es demasiado pesada. No quiero que me busquen ni intenten detenerme. Solo quiero paz.

Dejo la nota en mi escritorio, a la vista de quien entre a la oficina por la mañana. Tomo mis cosas y salgo del edificio. Camino por las calles desiertas, sintiendo el aire frío en mi rostro. Sé a dónde voy. Había planeado todo meticulosamente desde hacía mucho tiempo.

Llego a mi apartamento y cierro la puerta detrás de mí. La calma de mi hogar, que antes había sido un refugio, ahora se siente como una tumba. Me dirijo al baño y lleno la bañera con agua caliente. Mientras el agua corre, preparo las pastillas.

Me sumerjo en el agua, sintiendo cómo el calor relajaba mis músculos tensos. Tomo las pastillas una por una, sintiendo cómo se disuelven en mi boca. Cierro los ojos y dejo que la oscuridad me envuelva. En estos momentos finales, pienso en las palabras que he escrito, en la vida que he llevado y en la paz que busco. Sé que alguien encontrará mi mensaje, y tal vez, de alguna manera, mi historia pueda ayudar a otros a entender el peso invisible que llevamos algunos de nosotros.

Imagino la mañana siguiente, la oficina estará en silencio cuando Laura entre. Al ver la nota en mi escritorio, sabrá que algo está terriblemente mal. Se apresurará a llamarme, pero el teléfono sonará sin respuesta. Con el corazón en un puño, saldrá corriendo hacia mi apartamento, con la esperanza de llegar a tiempo. Lo siento.

Mi disfraz de cervatillo

CARRETERA DE TINTA ROSA

Con un algodón borro todo rastro de la persona que los demás pueden ver bajo el disfraz de trabajador ejemplar. Estoy en casa, protegido, resguardado del ambiente tóxico y nocivo que se respiraba en la oficina. A veces me ahoga, otras me embriaga con el dulce aroma de la victoria frente a la presión de superiores que te empujan peldaños hacia abajo del organigrama. No ocurre siempre, y cada vez menos; he rodado colina abajo, veloz y sin que nadie pueda amortiguarme. Yo no puse límites y no pude frenarlos a tiempo. Mi caída me llevó a lo más oscuro del pozo, pero no puedo permitirme que todo esto vea la luz. Mi familia, amigos y compañeros seguirán asistiendo a la obra de teatro que he escrito para ellos.

Los libros, educación y formación, motores del avance y progreso, forjaron en mí un ansia por mejorar e idealizar que con conocimientos, el futuro se puede cambiar. Una brújula interior me orientaba con su flecha en pos de ayudar a los demás. Pronto descubrí que mi vocación se vería acorralada frente a un imán que continuamente giraba esa flecha hacia otra dirección, el beneficio de mi empresa.

Nuevo amanecer, me miro al espejo, no soy yo. Las ojeras me dan los buenos días. Morfeo se retrasó en acompañarme anoche; normal, mis pensamientos se acumulaban y formaban atasco en mi mente. Los semáforos en rojo no le dejaban avanzar. Miro a mi alrededor y plásticos y envases de comida se acumulan a los pies de mi cama, después de trasnochar en mi estómago. La curva de la felicidad se asoma bajo el pijama, pero como resultado de mi ansiedad. Unas veces le digo adiós cuando desaparece dando vueltas en el váter, otras, estoy demasiado cansado como para hacer ese esfuerzo y

cantidades ingentes de calorías terminan por adormecerse en mitad de la madrugada. Vivía solo, pero desde hace un tiempo la ansiedad y un trastorno de la alimentación alquilan una habitación en mi casa, en mi vida.

Los días parecen que no tienen fin, las horas avanzan y yo sigo trabajando, tengo que dar más de mí. Todos me necesitan, eso me dicen y yo termino por asumirlo y repetírmelo como un mantra. En el transporte sigo trabajando, en casa sigo trabajando. La tecnología nos conecta, notificaciones me alertan de que tengo tareas pendientes, el grupo de WhatsApp del trabajo no descansa, como una tienda abierta las 24 horas. Imposible mantenerme al margen y desconectar, la red me tiene atrapado como una araña enganchada en su propia tela. A veces me siento roedor, girando una y otra vez en una rueda de la que me quiero bajar, o en su defecto detener, pero, de la que si bajo, siento que habré decepcionado y me habré defraudado. «¿Tengo una adicción?», me pregunto. «¿Es una obligación?», reflexiono sobre ello y me doy cuenta de que cadenas invisibles me mantienen atado al trabajo. «¿Me las imponen o soy yo el que se agarra a ellas voluntariamente?»

Consulto a mi alrededor sin que el asunto fuera conmigo. Su tiempo libre es limitado, como el mío. Anhelan invertir más de este con sus hijos, pero a veces conciliar es complicado; aun así dicen ser felices. Yo no lo soy, finjo serlo.

A diario, de regreso a casa en el metro, entre correo y correo observo cómo muchas personas vuelven exhaustas de trabajar. Escucho conversaciones ajenas en las que el agotamiento, no sólo físico, sino también mental, se hace cada vez más presente. Me tomo un analgésico para no sentirme como ellos y continúo leyendo *emails*.

Comencé a trabajar desde joven y para mí el ambiente de trabajo es uno de los aspectos fundamentales para continuar durante años en una misma empresa. En contadas ocasiones me he tenido que marchar por la puerta de atrás, no me avergüenza decirlo. En la selva laboral, la ley del más fuerte es la que nos rige y yo era como un cervatillo

perseguido por algún león despiadado que consiguió desterrarme fuera de allí. Ese cervatillo fue creciendo y aprendió a convivir con félidos, que continuamente le acechaban y aprovechaban cualquier error para ganarle terreno. No volvería a marcharse con el rabo entre las piernas, así que tenía que demostrar su valía, ¿de qué forma?, trabajando más. Las debilidades se esconden en un bolsillo y, cuando pesan demasiado, se sacan en casa. La carga iba a terminar por romperlos, pero no pasaba nada, se cosían y a seguir llenándolos. No recuerdo el día en que comencé a comer para sentirme mejor, para sentir alivio. Lo que sí recuerdo es cómo los nudos en el pecho y en el estómago, se iban deshaciendo a medida que los alimentos recorrían mi tubo digestivo. Deseaba llegar a casa para atiborrarme y no pensar, para calmar todo lo acumulado en mi jornada laboral. Nadie sabía sobre ello, me avergonzaba que el resto me juzgara y pensara que no era capaz de gestionar mis emociones, o peor, que no era buen trabajador. Si me rompo un brazo y siento dolor, es algo visible a ojos de los demás. Si me rompo por dentro y mi dolor es psicológico, intangible, pensarán que tal vez me lo estoy inventando. Opto por callar.

Mi silencio era el llanto de los demás. Algunos se desahogan irónicamente, en un mar de lágrimas, yo cuanto más callaba más tragaba; angustia y comida a partes iguales. Las infusiones no me calmaban, pastillas sin receta médica que había buscado en Internet me relajaban momentáneamente; sólo la comida chatarra me hacía sentir bien, mientras consumía telebasura o cualquier contenido televisivo que me hiciera tener la mente en blanco y no pensar.

El aumento de peso no tardó en llegar. No pasaba desapercibido para con quien pasaba la mayor parte del día, no mi pareja, sino mis compañeros de trabajo. Como si no tuviera espejo en casa, comentarios dañinos me retrataban con kilos de más para lo poco que comía en la hora del descanso. Me animaban a quemarlos en el gimnasio cuando terminara de trabajar. «¿Cuándo iba a ir?», me preguntaba al darme cuenta de que cuando fichaba mi hora de salida lo único que deseaba era llegar a casa y esconderme como una tortuga dentro de

su caparazón. Mi solución para que las cifras de la báscula bajaran fue inducirme el vómito. El corazón me palpitaba como si estuviera corriendo una maratón, sudaba y temblaba; se me estaba yendo de las manos. Me sentía mal conmigo mismo. Sólo quería hacer bien mi trabajo, que mis jefes estuvieran contentos por ello, dar todo de mí para alcanzar los plazos y ayudar a mis compañeros si lo necesitaban. No podía perder mi trabajo por no estar al 100% y cumplir con las expectativas, pero me comenzaba a pasar factura. Desconocía si era estrés, ansiedad, depresión o una mezcla de todo. El pelo se me caía más de lo normal y sarpullidos me cubrían parte de los brazos.

Una mañana cualquiera, la persona encargada de la recepción del edificio, estaba llorando desconsolada tras una mala reseña por parte de un cliente en nuestra página web. Tras esto, su superior la había telefoneado para indicarle lo descontentos que estaban con su desempeño tras cuatro años. Le indicó de no muy buenas formas que si se repetía lo sucedido, sería despedida. Conocía cómo trabajaba y atendía de la forma más profesional que había visto. Me pareció una situación muy injusta, además de que las críticas para mejorar en tu puesto deberían ser constructivas y no destructivas. Esta situación me abrió los ojos. Ver en otra persona ese malestar a causa del trabajo me hizo recapacitar. No podía seguir así.

Ti-ti-tí. El sonido de una notificación de nuevo. Alzo los ojos y los pongo en blanco.

—No te preocupes, es mi reloj. Nuestro tiempo ha terminado por hoy. Con toda la información, a lo largo de las próximas sesiones trabajaremos para mejorar tu salud mental a nivel laboral y en cualquier aspecto que necesites —me aclaró la psicóloga mientras terminaba de anotar en su cuaderno.

Sentí tranquilidad. Este paso que había dado era tan necesario como cuando acudo al ambulatorio por un dolor de garganta. El sonido de mi teléfono con la cita de la próxima sesión tendría un tono diferente al del resto de avisos, el sonido de ese cervatillo caminando hacia un nuevo comienzo.

Mi árbol, nuestro árbol

CARMEN NAJARRO GUTIÉRREZ

I

Érase una vez una aldea donde los vecinos se asociaron, con el resto de las aldeas de la región, para dar forma a un proyecto sobre repoblación de árboles en la zona. Pensaron que con el paso de los años los árboles enriquecerían la región, a la vez que aprovechaban aquellos terrenos y colaboraban con la naturaleza y el medio ambiente. Todo implicaba un esfuerzo, un trabajo, un proyecto al que querían dar un aire humanizado. Así que decidieron reunir a todos los niños de las aldeas para que ellos plantasen los árboles, dando de ese modo un ejemplo de formación, a los niños más pequeños, hacia la madre naturaleza.

En las aldeas sus gentes estaban contentas con el nuevo aire de participación y solidaridad, de creación de un futuro más unificado y fortalecido en el compartir.

II

Hubo una gran fiesta después de este evento, y sólo un comentario desafortunado quebró la alegría del festejo. Fue un niño, de bonitos ojos color azul de mar, quien propició el enfado en los demás. Decía que él había plantado el mejor árbol y que sería la envidia de todos, ya que él era el hijo del dueño, el que tenía más tierras y el más rico. Otro niño le contestó que todos los árboles serían bonitos porque serían seres vivos, plantados con mucho cariño y alegría. Las gentes

del lugar le aplaudieron y decían «le ha contestado el niño de los ojos color de miel».

III

Pasó el tiempo, crecieron los niños y los árboles, y hubo un proceso físico y emocional diferenciado en las atenciones que cada persona propiciaba hacia su árbol. Entre los niños, se distinguían los cuidados del niño de ojos azul de mar y el niño de ojos color de miel. Sus árboles tuvieron distinta evolución. El niño de ojos color de mar era prepotente, soberbio, y sentía un gran desprecio por el niño de ojos color de miel y su árbol. Él sólo quería que su árbol fuera muy alto, inmenso, el líder de aquella repoblación, y constantemente le decía a su árbol que tenía que ser el mejor. El árbol creció y creció alto y delgado, y ante tanta exigencia, se sentía agobiado. Por su parte, el niño de ojos color de miel vivía un gran acercamiento hacia su árbol. Eran como íntimos amigos. Su árbol le inspiraba sentimientos de bondad, de comprensión, de ternura, y el niño mostraba una gran dedicación cuando sentía que al árbol algo le ocurría. No era muy alto, pero sí frondoso. Y alrededor del árbol creció musgo en invierno y flores multicolores como pensamientos, que parecían transmitir agradecimiento por su compañía.

IV

Ocurrió un hecho que causó dolor al niño de ojos color de miel: las florecillas y los pensamientos se pusieron tristes, decaídos, y las ramas del árbol languidecieron como si fueran a desprenderse del tronco erguido, ahora triste y de macilento color. Transmitía dolor, estaba enfermo, y no se sabía por qué se había producido un cambio tan fulminante. Los vecinos estaban preocupados, tristes y consiguieron hablar con personas que entendían de estos problemas de salud de los árboles. El resultado fue demoledor. Descubrieron,

después de analizar la tierra y las raíces y cuanto fue necesario, que el árbol había sido envenenado a través del abono. Y el árbol se moría.

Todos estaban disgustados y enfurecidos: aquello había sido propiciado por la mano de alguien. Los médicos de los árboles dieron una posible curación: trasladarle a otro terreno limpio, donde sus raíces se fueran curando y así recuperarse. Las gentes de las aldeas opinaron que debían plantarlo en el cruce de caminos que unía unas aldeas con otras. Así, entre todos al pasar se ocuparían de él. Y así se hizo.

V

Transcurrieron años de trabajo solidario, y la calidez humana, la comunicación, la relación al saludar al árbol y las caricias ayudaron a su recuperación. El niño, ya hombre, de ojos color de miel hablaba con el árbol, bien de viva voz o mentalmente desde el silencio, y fluía la unión entre ambos. Los nuevos brotes de sus hojas se avivaban y las hojas más grandes se movían, cual baile de alegría.

El niño, ya hombre, de ojos color azul de mar hizo cuanto pudo para forzar a su árbol, para que fuera el mejor, y le trataba con despotismo. Un día de otoño amaneció vencido su tronco. Sus ramas y unas tristes hojas que parecían lágrimas aterciopeladas, yacían sobre la tierra, aquella tierra que lo acogió, pero que no pudo resistir la maldad humana: tanta exigencia en su porte exterior y tan poco cuidar su deseo de compartir ternura y amistad. Sintió una caricia que consoló su alma doliente, y el árbol, al sentir las manos del hombre de ojos color de miel que le acariciaba, en aquellos momentos, esbozó una sonrisa.

VI

Transcurrió el invierno y nuestro árbol iba mejorando, renaciendo totalmente en primavera, volviendo a ser receptor de las plantas

silvestres, de las flores multicolores, del musgo. Allá donde fuera necesario, su arropamiento se desprendía hacia las demás, como los caracoles, que en día de lluvia sacaban sus cuernecillos al sol, o las cochinillas y otros insectos, y en las ramas y en la copa de nuestro árbol se sentía el trinar de los pájaros.

Epílogo

Dice la leyenda que siempre al pie de nuestro árbol crecen flores llamadas pensamientos de distintos colores, y que desde ellas nos transmite el agradecimiento por cuanto los aldeanos, en un acto de solidaridad, hicieron para curarle.

Nuestro niño de ojos color de miel, ya mayor, pasea todos los días, acompañado de su bastón, a visitar a su gran amigo el árbol. Se sienta frente a él, se comunican y recuerdan, con cariño y alegría, a los aldeanos que participaron en su recuperación. Ese árbol que ahora transmite tanta alegría al viandante, esa muestra del buen trabajo común, del sentido de compartir y de solidaridad.

A mi yo, el de la vida en negro

LUNA

Esta es mi historia de cuando lo veía todo en negro porque la depresión me privaba de los demás colores. Por su culpa no quería ver los minutos del reloj ni los amaneceres del cielo. En aquel pozo de oscuridad lo único que deseaba en la vida era la muerte.

Es por haber sobrevivido a tanta negrura que desde lo que sé hoy puedo hablarle a aquella chica que no veía más allá de las tormentas de su interior.

Querida yo:

Hay que ver cómo un día todo estalla y te cambia la vida de repente. Todo por acumular ansiedad, miedos, preocupaciones, problemas que no eran tuyos. Había otros que sí, que te pertenecían, claro, pero no hasta ese punto de rotura total. Apenas nadie ha sabido, hasta ahora que lo cuento en tu nombre, cómo llegó a pesarte esa maleta llena de piedras aplastantes. Piedras y losas para un hundimiento. El de aquella noche, cuando tras romperte sola, fuiste capaz de dar el primer grito en demanda de auxilio. Clamaste ayuda a la persona que más querías, con la que llevabas compartiendo nueve años de tu vida con cada uno de sus días de desposada convivencia.

Quién nos iba a decir que después de conseguir el trabajo que tanto nos enamoró, con un horario maravilloso, buen sueldo y ascenso en menos de año y medio, el ser jefa de equipo nos iba a cambiar tanto la vida, ¿verdad? Que nos iba a destrozar el *bullying* hasta llevarnos a no saber qué éramos, qué valor teníamos si es que lo

teníamos. Nos hicieron dudar de todo por hacernos constantemente de menos con tantas palabras y frases hirientes. Fueron creando un agujero negro en el que íbamos cayendo sin saberlo. Tampoco nos dimos cuenta de que necesitábamos cada vez más pastillas para dormir. Ni de la gravedad real de la situación hasta que llegaron los vómitos cada mañana antes de empezar la jornada. Aquel entorno envenado transformó los domingos en infiernos por el miedo de enfrentarnos al lunes. Madre mía, cómo rodamos cuesta abajo con aquello. Nos metió en una espiral destructiva hasta que tuvimos que irnos por la puerta de atrás pese a formar un equipo de maravilloso. Y todo por causa de un jefe cobarde y maltratador psicológico y de unos compañeros que jugaban a lo mismo, a hundirnos para que ellos alcanzar por la vía fácil de la falta de escrúpulos lo que nosotros habíamos conseguido con cinco años de esfuerzo continuo. Salimos mal, pero salimos de ahí, rotas y sin saber ni quienes éramos. Por eso cuando nos dieron otra oportunidad en otro trabajo, todos esos fantasmas reaparecieron para empujarnos al pozo de vida negra.

Hoy te veo como a través de un espejo hecho de tiempo y dolor, y todavía lloro al recordar cómo intentabas pedir ayuda. Sabías que estabas en el fango y que de ahí no ibas a salir. Aquel trabajo lleno de envidias y acosos crueles te terminó de empujar al abismo a fuerza de socavar tu autoestima hasta desesperarte por completo. Puedo ver todavía cómo intentabas explicar tus pensamientos más negros, los de acabar con tu vida, y cómo intentabas justificar con un porqué algo que no sabías explicar todavía. No hay lástima ahora al recordar, pero sí mucha tristeza. Tu luz se había apagado por completo tras el despido, pero, por un instinto de supervivencia superior a ti o por lo que fuese, supiste mantenerte a flote en la tormenta de adversidad y desolación que sentías. Sobrevivías, es verdad, valiéndote de esa careta de falsa felicidad para con todos. Una máscara que te terminó negando y devorando hacia dentro. Ahí llegó tu primera despedida no laboral, tu primer intento y tu primera vez en el hospital encomendada a un psiquiatra. Ahí empezaste la batalla más dura que ibas a librar en tu

vida, porque en ella te jugabas, literalmente, la vida misma. Y esa batalla la empezabas sola, sin fuerzas, sin ilusiones, sin apego ya por nada ni por nadie. Cuando empezó todo, las dos veíamos muy claro y muy cerca que no volveríamos a soplar una vela de cumpleaños más. Ni una tarta más en la vida porque esta pendía de un hilo. Un hilo que estaba a punto de romperse en cualquier momento para precipitarte a un vacío fatal.

Ahora desde la distancia de tres años de terapia, de destrozo vital, de daños propios y paralelos —de esos que causas a tu alrededor sin querer cuando no ves por estar todo negro—, solo puedo decir que has sido más valiente y más fuerte de lo que jamás llegaste a pensar que serías. No ha sido un camino fácil y nos quedan muchos pasos por andar todavía. Nos quedan muchos daños por sufrir sin ahogarnos en cada ola que venga hasta nuestra orilla. Te lo digo porque lo sé, porque si algo está claro de verdad en esta vida es que hay luchas que nunca terminan. Pero siempre merece la pena vivir, aunque se nos atreviesen determinadas espinas.

Echando la vista atrás recuerdo muchas noches pensando en cómo lo harías, esas cartas despidiéndote para siempre de aquellos que más querías. Sentías el peso del mundo entero sobre ti, y lo único que querías era que ese peso inhumano te aplastase de una vez para poder descansar en algo parecido a la paz. Buscabas la perfección en cada palabra del planteamiento, en cada justificación de un acto que siempre te pareció de valientes —ahora ya sabes que era la salida fácil, de emergencia desesperada, como sabes que pelear es agotador pero que en esas peleas se gana fuerza, personas, cariño—. Palabras escritas todas entre lágrimas y emociones desbordadas, adelantando que íbamos a llegar hasta el final, el triste final que íbamos a ponerle a nuestra historia. Cuántos momentos pasamos pensando lo que dejaríamos en este mundo, lo que dirían de nosotros una vez estuviéramos reposando en esa urna, quién nos seguiría recordando y para quién solo íbamos a ser pasado y olvido rápido.

Ahora créeme que tengo sentimientos encontrados al escribir

esta carta. Hay líneas escritas entre lágrimas, pero en otras luce una sonrisa por saber que salimos del pozo y por tener cada vez más claro que volver a caer ya no es una opción. Porque en que no vuelva a pasar estamos de acuerdo las dos, ¿verdad que sí?

Antes era muy distinto y muy oscuro todo. Nunca supimos ver todos los errores que estábamos cometiendo. El primero, el no darnos nunca valor, el menospreciarnos en comparación con los demás. El segundo error fue culparnos sin motivo y cargar con pesos que no eran nuestros. Y el tercero, el desconocer que es posible sentir y expresar tristeza sin sentirnos débiles o culpables por ello. Ahora hemos aprendido o, mejor dicho, estamos aprendiendo de todo lo vivido. Ahora sí que podría abrazarte fuerte, romper esas cartas de negrura y reescribírtelas a color. Hablarte de que hay un futuro, uno donde vas a cumplir sueños y conocer a un ángel que te hará querer desplegar tus alas de nuevo, que vas a encontrar a personas mágicas con las que brillarás más que nunca y que podrás hacerte invulnerable para con las dañinas. Pero igualmente te diré que por ser la vida y tener esta muchas caras y altibajos, vendrán también momentos malos. Momentos bajos donde la ansiedad te devore y el pánico te atenace. Pero precisamente porque has aprendido mucho sobre el dolor y la flaqueza, serás lo bastante fuerte como para pararte a pensar, a localizar de donde viene el mal viento del miedo y maniobrar para ponerte a salvo. Y lo habrás logrado tú sola y eso te fortalecerá un tanto más. Tanto que te atreverás con todo para mejorarte la vida, le pese a quien le pese.

Te atreverás a romper esa relación de más de diez años. Una relación que creías o querías que fuese perfecta, pero que desde que tu vida se oscureció no pudo volver a ser igual. Desde entonces no volviste a vivir como tú sentías que merecías o necesitabas. Pero lo superarás también. Romperás amarras para abrirte paso hacia la felicidad que te espera en algún lado, y lo harás pensando en ti, solo en ti, sin importar los demás, sin importar el qué dirán ni sus envidias. Serás fuerte para poder con las consecuencias de tu valentía.

Con el dolor de la ruptura y del renacer de tus alas en la espalda para volar con alivio. Y no te arrepentirás de haber tomado tu decisión porque una vez superado el vértigo inicial de tu vuelo empezarás de nuevo a sentir esa libertad, esa sensación única de las primeras veces y volverás a llenarte de luz para alumbrarte el camino.

Te atreverás a abrirte a nuevas personas, también a las de un nuevo trabajo, a diferencia de aquel donde sin piedad te amargaban la jornada y te perseguían hasta en pesadillas. Conocerás a gente que sumará y te aportará mucho y te hará más llevaderos los momentos difíciles. Queda, las dos lo sabemos, un poso de dolor y tardará en sanar, pero terminará sanando según avances en tu vuelo ya despejado de sombras pasadas. Estoy segura de que volverás a ser la buena profesional de antaño, y eso lo notarás no solo en tus nuevos compañeros de trabajo, sino también en las personas que atiendas personalmente. Los verás sonreír cuando se vayan por la buena atención recibida y tú también te irás a tu casa con una sonrisa de oreja a oreja porque te sentirás valorada como profesional y como persona.

Crearás tanto en ti, que acometerás la bendita locura de prepararte una oposición en dos meses escasos pero intensivos. Llegarás a dudar de ti, de tus posibilidades; pero a los cinco meses descubrirás que has aprobado y que has logrado un trabajo para toda la vida y una preocupación menos en tu horizonte.

Así que atrévete: asómate al mundo y no tengas miedo del futuro. Te espera la vida. Si bien no será siempre un camino de rosas y sonrisas, te aseguro desde ya que te merecerá la pena. Porque vivirás momentos increíbles, mágicos y sorprendentes para muy bien. Por eso es que a ti, mi yo de la vida en negro, te dedico esta carta, para que de ahora en adelante te veas de muchos colores.

Se despide tu yo multicolor, aquella que sabe y lucha cada día por no volver a teñirse la vida de negro.

Siempre tuya,

Yo que ahora seré tú más que nunca.

OBRAS PREMIADAS

PRIMER PREMIO

CONCILIACIÓN, María Aránzazu Toro Escudero

SEGUNDO PREMIO

OCHO EN PUNTO, MADRID, TRABAJO, Álvaro Yáñez

TERCER PREMIO

AQUÍ NO ENCAJAS, Sergio García Moñibas

FINALISTAS

UNIFORMES, Fátima Chamorro Merino

COMO LA TILA, Claudia Gancedo

Proyecto subvencionado por:



| MADRID