

# Muestra de creatividad en salud mental

OBRAS PRESENTADAS AL CONCURSO  
DE RELATO BREVE DE LOS  
X PREMIOS UMASAM 2025



# Muestra de creatividad en salud mental

Obras presentadas al décimo Concurso de Relato Breve

PREMIOS UMASAM 2025

Edita: Federación Salud Mental Madrid (UMASAM)  
1<sup>a</sup> edición: octubre de 2025  
ISBN: 978-84-09-78716-6  
Impreso en España

# ÍNDICE

## OBRAS PREMIADAS

### Primer premio

De espejo a faro. LUCÍA ALGARRA PARDO 13

### Segundo premio

Biografía dual. LIETTY AYLET NAVARRO OLIVEROS 17

### Tercer premio

Frente al espejo sesgado. MARTA SERRANO ACOSTA 20

### Finalista

El peso de las palabras. MANUEL RECUERO GUTIÉRREZ 23

### Finalista

Materia prima. JOSÉ LUIS HERNICA VALENCIA 29

## RELATOS PRESENTADOS A CONCURSO

Saliencia. AL 32

Arroba punto com. KELA 35

Primos hermanos. RAFAEL CARVAJAL 37

Los aviones que vuelan. ELÍAS MOISÉS ROMANO TUAS 39

Apagón mental. LADY BLACK MARY 41

No somos monstruos. AURORA RUIZ VIQUE 43

No soy *trending topic*. KARLA AGUILAR ENCINAS 45

El *scroll* infinito. MANUEL POZO GÓMEZ 47

Un unicornio. ANA ROSARIO GONZÁLEZ CERRAJERO 52

Cualidad ante la adversidad. MARGUI 54

Una vida loca cualquiera. SUSANA NÉRIDA SUÁREZ 56

Dragonas y madmorros. DINOSAURIO DEL FUTURO	58
Influencia social efectiva. JOSÉ MIGUEL QUINTERO VILLANUEVA	59
La hija de la pianista. EDUARDO IGLEIA KUYUMCHOGLU	61
Embrutecimiento innecesario. CARLOS DE LA CALLE CABRERA	67
He decidido alzar la voz. CLARA OCHOA CANO	74
Ansiedad con filtros. ÁLVARO YÁÑEZ	76
Sameymeco. JULIÁN PÉREZ SERRANO	78
Has recibido un nuevo <i>like</i> . CAMILA GALINDO LÓPEZ	79
Nieve eterna. LUIS MARIANO	85
Visibilidad en los medios. MIGUEL ÁNGEL PÉREZ RODRÍGUEZ	89
Malaprensa. ESTRELLA SÁEZ RODRÍGUEZ	90
Requiem a Leopoldo María Panero. JOSÉ MANUEL GARCÍA RUÍZ	92
La tiranía de las pantallas. ISABEL VILLARES LÓPEZ	94
Capturando la salud mental. HELENA CATHERINE BAUGHAN VALLEJO	97
Vivir. IRIS_CU93	99
5º Dcha. ICÍAR MUGUERZA LÓPEZ	100
Mover montañas. PILAR HERNÁNDEZ GIMÉNEZ	106
Discapacitados. LA LLUVIA	112
Quién eres tú. EVA MARÍA ROJO ANTÓN	118
Para ti, Maira. DANIEL SÁNCHEZ DOMÍNGUEZ	121
Vergüenza sobrevenida BARTOLOMÉ JIMÉNEZ ÁLVAREZ	124
La última página de Clara Müller. DANTE VARELA	125
Crónica del silencio público. LAFORA_MENTALIZANDO	132
Cómo está el patio. BELLA DONNA	134
<i>Sísifo</i> , nuestra revista. ALBERTO VICENTE MONSALVE	136
Mis noches en familia. ALÉXANDROS	139

La voz silenciada. ANGIE BIBIANA MONROY Ruíz	142
Aquella pequeña luz al final del túnel. FRANCISCO RODRÍGUEZ FUERTES	146
¿Imaginaciones? CONCHA MORA OLMEDO	152
Mercedes. EMILIA MARTÍN ENCABO	154
Dicotomía. MSR	156
10 de octubre. MARÍA NATIVIDAD SÁNCHEZ-PORRO GRANDE	159
La dieta del árbol. JOE SCHWARTZ	161
Princesa de Fresa. DANIEL NIETO RODRÍGUEZ	165
S.A.D. Kora. S.A.D LUZFEUER	172
Violeta. JULIA RODRÍGUEZ ALONSO	175
No necesito psicólogo. ÓSCAR BLANCO GÚTIEZ	177
Jaula de oro. ANELE	180
El eco de los silencios. VALERIA GRANGER	183
Autismos olvidados. CHINA	185
Eufemismo y metáfora. YEROBOAM PERDOMO MEDINA	187
Nuestra decisión (de vivir). CARMEN GARCÍA BARAJAS	191
Alicia y la conferencia. ANA MARÍA CRESPO SUÁREZ	196
Sin título. ROSALEDA	201
Fuerza, esperanza y luz. ANA PLAZA FRANCISCO	202
Cielo líquido. DAVID MABRAS MORALES	203
La niña tras la ventana. BEATRIZ DOMÍNGUEZ LAVÍN	205
La terminal. ADOLFO GASCA PASCUAL	212
Mi querida cucaracha. NURIA GARCÍA GONZÁLEZ	215



# Presentación

En el décimo aniversario de los PREMIOS UMASAM, la Federación Salud Mental Madrid publica el libro *Muestra de Creatividad en Salud Mental* que, continuando el precedente de las ediciones anteriores, recoge las obras presentadas en el Concurso de Relato Breve de los X 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, la unidad de criterio en las reivindicaciones, la visibilización, sensibilización y prevención en salud mental, 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; 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.

En este sentido y para cumplir estos objetivos que nos marcamos, en el año 2016 creamos los Premios UMASAM, que se han celebrado cada año consecutivamente hasta la actualidad y que están formados 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.

El tema elegido en este aniversario ha sido *Salud mental y medios de comunicación*, cómo es el tratamiento de las informaciones sobre salud mental en radio, televisión, prensa escrita o digital. A pesar de los avances, los medios de comunicación continúan reproduciendo una imagen errónea respecto a la salud mental. Desde titulares que simplifican, patologizan o deshumanizan a las personas con problemas de salud mental hasta una tendencia a vincularlas con actitudes violentas, cuando hay ausencia de estudios en ese sentido y los que existen evidencian su mayor vulnerabilidad, precisamente, a ser víctimas de estas actitudes.

Sabemos que las palabras y prejuicios tienen consecuencias: en el acceso al empleo, la vivienda, los vínculos sociales e incluso a una atención sanitaria digna. Pero también sabemos que otra comunicación es posible. Una comunicación que informe sin alarmar, que escuche a las personas protagonistas, que nombre sin dañar y use el lenguaje como herramienta de transformación social. Que esté comprometida con una sociedad más inclusiva y comprensiva.

En estos X Premios rendimos homenaje a la creatividad, sensibilidad y compromiso de quienes han plasmado en imágenes, palabras y pinceladas sus vivencias y reflexiones sobre un tema de enorme actualidad e importancia.

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; *Mercedes Jiménez la Fuente*, doctora en Literatura española por la Universidad Complutense de Madrid y profesora de Bachillerato de Lengua Castellana y Literatura; y *María Aránzazu Toro Escudero*, ganadora del concurso de Relato Breve de los IX Premios UMASAM 2024; que tras la oportuna deliberación seleccionaron los siguientes relatos premiados y finalistas entre un total de sesenta y cinco textos:

- Primer premio: *De espejo a faro*.
- Segundo premio: *Biografía dual*.
- Tercer premio: *Frente al espejo sesgado*.
- Finalistas: *El peso de las palabras* y *Materia prima*.

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 los X Premios UMASAM se sostienen económicamente gracias a la subvención para el Fomento del Asociacionismo 2025 de la Dirección General de Participación Ciudadana, del Área de Gobierno de Vicealcaldía, Portavoz, Seguridad y Emergencias, del Ayuntamiento de Madrid.

Quedamos convocados todos y todas para la XI Edición.

Madrid, agosto de 2025.



# OBRAS PREMIADAS



## Primer premio

# De espejo a faro

LUCÍA ALGARRA PARDO

Hay cosas que empiezan a cambiar cuando uno ya no espera que cambien. Es entonces cuando lo hacen. No antes, no mientras se alza la voz o se multiplican las quejas, sino después, cuando el cansancio ha barrido la urgencia y uno observa en silencio, casi sin querer mirar, por si mirar lo arruina. Y, sin embargo, ocurre. Y no es que lo veamos de golpe, sino que más bien nos damos cuenta de que lo que antes nos pesaba ha comenzado, por fin, a pesar un poco menos. Como si alguien más lo estuviera cargando con nosotros, aunque no sepamos quién.

A eso se parece este cambio: al modo en que los medios de comunicación han empezado a hablar de la salud mental con una delicadeza que antes no tenían. No siempre, no todos, y desde luego no del todo. Pero sí algunos. Sí a veces. Y esas veces, tan pocas todavía, son como la grieta en la pared por donde entra la luz, como escribió Leonard Cohen o quien fuera que lo dijera antes que él.

Porque hubo un tiempo, no tan lejano, en que los trastornos mentales eran lo innombrable, lo que se escondía detrás de puertas cerradas o bajo un diagnóstico frío y clínico que no se traducía, que no se explicaba, que no se ofrecía a nadie más que al que lo sufría, y ese alguien, además, debía agradecer el silencio. Porque hablar de ello era exponerse, confesar una supuesta debilidad que no era tal pero así la trataban, con el paternalismo de lo incomprendido. En los telediarios, si alguien cometía un crimen y tenía una enfermedad

mental, esa enfermedad era titular. Si no la tenía, su salud mental se omitía. Y así, uno a uno, los relatos fueron sembrando miedo. Y la gente aprendió a temer al que sufría en silencio.

Pero algo ha empezado a moverse. No lo digo por decir, lo digo porque lo he visto. He visto artículos que no comienzan con cifras sino con nombres. He oído voces en la radio que no hablan de «locura», sino de duelo, de ansiedad, de pánico, de insomnio, de tristeza profunda y sostenida, de diagnósticos que no niegan la humanidad de quien los recibe. Palabras que antes estaban manchadas de tabú y que ahora, poco a poco, se van limpiando al sol.

No sé cuándo empezó el cambio. Quizá fue cuando algunos periodistas se atrevieron a contar sus propias historias. O tal vez cuando las redes sociales, por más ruido que hagan, permitieron que quienes antes no tenían voz encontraran un lugar desde donde gritar —o susurrar— su verdad. Porque en el susurro también hay revelación. Porque a veces basta con decir: «Yo también», para que alguien del otro lado del texto sienta que puede seguir un día más.

Los medios de comunicación —los de verdad, los que todavía creen que narrar el mundo no es deformarlo, sino iluminarlo— han empezado a comprender que la salud mental no es un género periodístico, sino un campo de la existencia. Que hablar de ella no es abrir una sección nueva, sino abrir los ojos. Y cuando eso ocurre, cuando una columnista escribe sin metáforas que sufre ansiedad desde hace diez años, o cuando un informativo nombra la depresión sin sensacionalismo ni música de fondo trágica, algo se deshiela. No en ella, no en él, sino en quien lee o escucha. Porque hay alguien, siempre hay alguien, que necesitaba oír justo eso: que no está solo, que no está roto, que no está fuera del mundo.

Yo, por ejemplo, lo oí una noche en la radio. Era tarde y hablaban con una actriz retirada que contaba cómo su cabeza, durante años, fue su cárcel. Pero lo decía sin llorar, sin buscar el aplauso, sin querer conmover siquiera. Lo decía como quien narra una tormenta que ha pasado, y aun así sigue oyendo los truenos en la distancia.

Aquella entrevista, más que una historia, fue un refugio. Y no lo he olvidado.

No quiero decir con esto que todo esté hecho. Queda tanto aún. Todavía hay quienes titulan como se titulaba en los noventa, como si el dolor ajeno solo pudiera leerse con alarma. Todavía hay quien cree que el suicidio no debe mencionarse, como si el silencio fuera una barrera mágica contra el abismo. Todavía hay tertulianos que ridiculizan lo que no comprenden, y aún se confunde lo clínico con lo caricaturesco. Pero si uno escucha bien, si presta atención, notará que entre la estridencia hay hilos de verdad que se cuelan, tenaces, como raíces que se empeñan en abrir el asfalto.

El periodismo, cuando se toma en serio, tiene el poder de cambiar el modo en que una sociedad piensa, nombra y siente. Y lo está haciendo. No a toda velocidad, porque los cambios que valen la pena no se precipitan, pero sí de forma constante. Hay reportajes que muestran tratamientos, apoyos, avances médicos, testimonios reales. Hay documentales que narran la enfermedad sin convertirla en espectáculo. Hay palabras que antes eran susurros y ahora se pronuncian con firmeza: psiquiatra, terapia, trauma, acompañamiento, recuperación. Palabras como faros.

Y lo mejor de todo, lo verdaderamente hermoso, es que ese cambio en los medios refleja otro que se está dando fuera de ellos. Porque los medios, al fin y al cabo, son un espejo —a veces turbio, a veces limpio— de lo que ocurre en la sociedad que los produce. Y si ellos están empezando a narrar mejor la salud mental es porque, en alguna parte, también estamos empezando a vivirla mejor. A asumirla sin vergüenza. A hablar de visitar al psicólogo o al psiquiatra como a cualquier otro especialista que, cuando se enferma, puede ayudar a sanar.

Tal vez por eso, cuando leo en una revista o escucho en un podcast una historia bien contada, sin sensacionalismo, sin condescendencia, aunque quizás aún con miedo, siento que algo importante está pasando. Algo que no hará titulares, pero que vale más que ellos. Algo que se parece, quizá, a la esperanza.

No una esperanza ingenua, no la que espera milagros o finales felices garantizados. Sino esa otra, más rara y más firme, que sabe que la realidad es compleja, pero también transformable. Que acepta que el dolor existe, pero no lo adora ni lo exhibe. Que sabe que hablar es empezar a curar. Y que nombrar bien las cosas, como decía el poeta, es el primer acto de justicia.

Y si eso lo aprendemos gracias a una noticia, una crónica, una entrevista, un pequeño reportaje visto a deshoras, entonces sí, entonces los medios habrán cumplido su propósito. Porque no se trata solo de contar lo que pasa, sino de ayudar a que lo que pasa, pase mejor.

## Segundo premio

# Biografía dual

LIETTY AYLET NAVARRO OLIVEROS

## LO QUE PUBLIQUE

Una pausa necesaria.  
Encontrando mi centro en el  
bendito caos de Madrid.  
#AquíyAhora  
#Mindfulness  
#MalasañaVibes

Mi dosis de Vitamina N  
(Naturaleza). El silencio de la  
Sierra de Guadarrama reseteando  
el alma hasta los ajustes de  
fábrica.  
#TerapiaNatural  
#ConexiónTotal  
#NaturalezaQueSana  
#RespirandoAirePuro  
#SierraDeGuadarrama.

## LO QUE NO CONTÉ

Tres horas para maquillar la  
angustia. Sentía los ojos de la gente  
clavados en mí, como si pudieran  
ver las grietas bajo la base de  
maquillaje. El pulso me temblaba  
tanto que no acertaba a llevar la  
taza a la boca sin derramarla. La  
sonrisa de la foto fue una línea que  
dibujé con fuerza para que no se  
me desmoronara la cara. Al llegar  
a casa, dormí catorce horas. Fue el  
mayor esfuerzo de la semana.

El aire puro me olía a ceniza. Cada  
paso era una negociación con mis  
pulmones, que ardían. Buscaba  
la paz que todos prometen aquí  
arriba, pero el único paisaje que  
yo veía era el de mi propia ruina  
interna. La palabra «conectar» se  
sentía como un insulto. Le saqué  
una foto a mis botas sobre una  
piedra; fue lo único honesto que  
me atreví a mirar.

FOTO: Portátil abierto junto a una agenda impoluta y un café con espuma en forma de corazón.  
¡Lunes a tope, dándole forma a una semana increíble! Cuando amas lo que haces, no existen los obstáculos. ¡A por todas!  
#WorkFromAnywhere  
#Productividad  
#NuevosProyectos

El #TBT me lleva a este paraíso. ¡Qué ganas de volver a sentir esa libertad y esa luz! La vida es para colecciónar momentos, no cosas.  
#Viajera #Tailandia2025  
#Libertad

Mi cuello es una piedra. La pantalla lleva cuatro horas parpadeando en el mismo punto, burlándose. He contestado tres *emails* usando frases de mi «kit de supervivencia social». La foto es de un martes bueno, de esos que duran apenas media hora y te hacen creer que puedes. Hoy ni siquiera me he duchado. El obstáculo no es una valla que saltar; es un abismo que me mira de vuelta desde la página en blanco.

Miré esa foto durante una hora antes de publicarla. La mujer que sonreía en esa playa de Tailandia no tenía mi mirada; sus hombros estaban relajados, los míos viven pegados a mis orejas. Era una desconocida que me había robado el pasado. Publicar su foto fue como firmar el certificado de defunción de mi propia alegría. El derrumbe no fue una sorpresa, fue la consecuencia lógica.

Anoche no hubo publicación. Anoche solo hubo suelo frío. Y una foto. Una sola foto sacada con la cámara frontal, sin posar. Con la luz mala del baño, los ojos hinchados por el llanto y la comisura de los labios todavía tensa por el esfuerzo de no romperse del todo. Era una foto fea, según los cánones de mi propio *feed*. Era la imagen más honesta que había creado en años.

Pensé en subirla. Fue un acto de terrorismo contra el imperio de perfección que yo misma había construido. ¿Y si nadie decía nada? ¿Y si solo generaba lástima? El silencio después de un grito así

podía ser peor que el propio grito. Pero el peso de la mentira, de esa biografía dual, era ya insopportable. Necesitaba respirar más de lo que necesitaba la aprobación.

Pulsé «publicar» y apagué el móvil de inmediato, como quien lanza una piedra y se esconde para no oír el cristal al romperse. Durante una hora no existió el mundo digital. Solo el suelo de la cocina y el ritmo de mi respiración, que volvía a ser mía. Encenderlo de nuevo fue el segundo acto de valentía del día.

No había cientos de ‘me gusta’, ni falta que hacía. Pero había tres mensajes directos. Uno de una compañera de trabajo: «Yo también me siento así muchas veces. Gracias por ser valiente». Otro de un amigo de la facultad al que no veía en años: «Qué bueno verte de verdad. Si necesitas hablar, aquí estoy». Y un tercero de una chica desconocida: «No sabes cuánto necesitaba ver esto hoy. A mí tampoco me gusta el café».

Y por primera vez, esas notificaciones no alimentaban a la mujer que aparentaba ser, sino que abrazaban a la que realmente era. Ya no estaba sola en mi habitación a oscuras. Había tres personas más conmigo.

Y por primera vez, la mujer de la foto y la mujer que la mira son la misma persona. Y están en paz.

## Tercer premio

# Frente al espejo sesgado

MARTA SERRANO ACOSTA

Suena la alarma. Me levanto cansada. Otra mala noche, presagio de un día difícil y, lo que es peor, amenaza de una recaída, esa sombra que me recuerda lo que soy: una loca.

Desayuno y tomo mis pastillas para soportar la vida, mientras recuerdo cómo en el programa de radio de ayer ese cómico que me gusta remataba un chiste sobre alguien diciendo que no se había tomado su medicación. Hablaba de una persona muy efusiva y que «daba un poco de miedo».

### *Miedo*

Aún resuenan las risas del público en mi cabeza, y con una punzada en mi interior guardo mi medicación. Me decido a ver la comedia romántica de la que tanto hablan, quizá desate ese nudo de mi estómago. Ella tiene trastorno bipolar y salen más personas con enfermedad mental. Poco a poco hay más representación, pero ¿de verdad se está acabando con el tabú? Sería una gran victoria, pues lo que se oculta es porque da vergüenza...

### *Vergüenza*

Vergüenza que paraliza y te acompaña en cada paso que das, con cada persona que conoces. Y que no disminuye al ver la película...

Lo único que rescato es la frase que dice que el problema de la gente es que espera que las personas con enfermedad mental nos comportemos como si no la tuviéramos.

Y es que sí, ese es, en el mejor de los casos, nuestro destino: circular un tren por una vía que no es la nuestra.

Pero no, no quiero perderme en ese pensamiento que me ahoga y me inunda de soledad, una soledad indescriptible.

### *Soledad*

Quiero evadirme abriendo Instagram, y en poco tiempo muchas son las publicaciones de gente famosa que me aparecen hablando de terapia y salud mental. Tan solo una fachada construida a base de *likes*. Qué rápido se desmorona cuando leemos un titular sobre cualquier suceso que pone el foco en la enfermedad mental del acusado. Para la prensa antecedentes psiquiátricos es sinónimo de peligro. ¿Acaso nadie ve que somos más peligrosos para nosotros que para los demás?

### *Peligro*

Así que hoy tampoco se me olvidarán mis pastillas, aunque cuanto menos lo sepan mejor. Me iré a la cama para apagar esta sensación de peligro, soledad, vergüenza y miedo. Con suerte no me visitarán esta noche.

Pero antes, quiero mirarme en mi espejo, leyendo lo que escribí cuando no estaba tan encarrilada en esta vía impuesta. Su espejo no me refleja. Seguiré escribiendo antes de que lo hagan por mí. Saco mi libreta y leo:

## **LOCURA**

Sobrevalorada cordura,  
en este mundo enfermo  
estar loco es la cura.

La depresión, guarida  
de tanta herida.

La hipomanía, coraje.

¡Allá voy! Me pongo el traje  
con el que me enfrento al mundo.

Y me enfrento al enemigo,  
que, disfrazado de amigo,  
me usa, me abusa, maltrata;  
como una rata me trata.

Pero ya no,  
no más.

Mas no quieren verme como soy,  
vergüenza les doy.

Aprendí a disfrazarme, a camuflarme,  
me convertí en equilibrista del ánimo,  
en mi propio abrigo.

Locura.

Locura,  
tú curas

## Finalista

# El peso de las palabras

MANUEL RECUERO GUTIÉRREZ

La lluvia golpeaba las ventanas del pequeño apartamento de Mar con una cadencia terca, como si quisiera recordarle que allá afuera el mundo seguía vivo. Pero ella no lo veía así. Afuera, la ciudad seguía con su ruido de siempre: bocinas, pasos acelerados, luces de neón que temblaban sobre los charcos. Adentro, el silencio era espeso. Solo la televisión encendida rompía un poco esa quietud, murmurando voces en un intento pobre de llenar el vacío.

Mar tenía 32 años y una mochila llena de heridas que no se veían. Ansiedad, depresión, ese diagnóstico de trastorno límite que siempre le sonó más a juicio que a ayuda. Había aprendido a llevarlo encima, a capear los días malos, a sobrevivir. Pero esa noche sentía que no alcanzaba. Estaba en el sofá, hecha un ovillo, con la taza de té ya fría entre los dedos. Miraba la tele sin verla. El telediario hablaba de una chica que, el día anterior, se había tirado de un puente. Lo dijeron sin pausa, sin temblor en la voz. Como si no importara. La presentadora, con voz grave y cara seria, soltó el clásico «trágico desenlace», y sin siquiera respirar, pasó a promocionar un nuevo *reality* de gentuza en una isla.

Mar sintió algo en el pecho, un tirón, un nudo. Ya conocía ese guion: titulares llamativos, una tragedia contada con palabras frías, sin contexto, sin intentar entender nada. Solo espectáculo, y después, silencio. Cambian de tema, sigue la programación. Apagó la tele de golpe. Se levantó con una inquietud que no sabía bien de dónde venía, pero que necesitaba sacar de alguna forma.

Entonces lo vio: un cuaderno viejo, tirado sobre la mesa. Lo había comprado hacía meses, con la intención de escribir algo, de soltar lo que siempre se le quedaba atragantado. Pero seguía en blanco. Como si la hoja vacía también pesara. Se sentó, lo abrió, y sin pensarlo demasiado, empezó a escribir.

---

## Día 1

No sé por qué hago esto ahora. Tal vez porque estoy cansada. Cansada de los titulares, de las noticias que convierten el dolor en un *show*. «Joven con depresión se suicida». «Hombre con esquizofrenia comete un crimen». Nunca hablan de los que seguimos aquí, peleando en silencio, cayendo y levantándonos.

Quiero escribir algo real. Algo que duela, pero que también cure. Algo que diga: no estamos rotos, solo tratamos de seguir.

---

Mar escribió hasta que la luz del amanecer se coló por las cortinas. Las palabras salieron primero con torpeza, luego con furia. Escribió sobre esas noches en que el insomnio ganaba la pelea, y de esas mañanas donde levantarse era como empujar un tren cuesta arriba. También habló de las excusas —«razones personales», decían— y de cómo la gente bajaba la voz cuando ella volvía.

Pero no todo era gris. Escribió sobre aquella vez que pidió ayuda, temblando. Sobre una sonrisa que le salió sola, después de meses. Y sobre el instante, tan tonto y tan claro, en que entendió que, aunque doliera, no quería rendirse.

Al día siguiente, mientras tomaba un café insípido, releyó lo que había escrito. No era perfecto, pero era honesto. Y, por primera vez en

mucho tiempo, sintió un destello de propósito. Tal vez sus palabras podían cambiar algo. Tal vez, si alguien las leía, entendería que la salud mental no era un titular, sino una lucha diaria, silenciosa, humana.

Decidió enviar el texto a un periódico local. No era periodista. Nunca había escrito nada que no fuera para ella misma. No tenía experiencia, ni contactos, ni una idea clara de qué estaba haciendo. Pero esa noche algo cambió en ella. Abrió su correo, escribió dos líneas sin pensarlas mucho, adjuntó el archivo y lo mandó a la sección de Opinión de ese diario digital que solía leer cuando no podía dormir.

Luego, cerró el portátil y se preparó para otro día en la oficina, convencida de que nadie respondería.

---

Para su sorpresa, tres días después, recibió un correo. El editor estaba interesado. No solo querían publicar su texto, sino que le ofrecían escribir una columna semanal sobre salud mental. «Tu voz es auténtica, necesaria. La gente tiene que leer esto», decía el mensaje. Mar se quedó mirando la pantalla, con el corazón acelerado. ¿Ella, escribiendo para miles de personas? ¿Mostrando sus cicatrices al mundo? El miedo la paralizó por un momento, pero luego pensó en la joven del puente, en las historias que nunca se contaban, y aceptó.

Su primera columna, titulada «No soy una noticia», se publicó una semana después. Era un relato crudo sobre lo que significaba vivir con un trastorno mental en un mundo que solo parecía interesado en el drama.

Los comentarios no se hicieron esperar. Algunos lectores agradecían su valentía; otros la acusaban de dramatizar, de buscar atención. En las redes, su texto se compartió cientos de veces. Mar leía cada mensaje con una mezcla de orgullo y ansiedad. Estaba haciendo algo importante, pero también se sentía más vulnerable que nunca.

---

## Día 30

No esperaba que esto creciera tanto. Hoy me escribió una chica que dijo que mi columna la ayudó a hablar con su madre sobre su ansiedad. Lloré al leerlo. Pero también vi un comentario que decía que solo quiero «victimizarme» para ganar fama. Duele. No saben lo que cuesta escribir estas cosas, abrirme así. Pero no voy a parar. Si una sola persona se siente menos sola, todo esto tiene sentido.

---

Las columnas de Mar se convirtieron en un fenómeno. La invitaron a entrevistas, a programas de radio, a un *podcast* sobre salud mental. Su voz, que durante tanto tiempo había sido un murmullo en su cabeza, ahora resonaba en miles de personas. Pero la visibilidad trajo algo que no esperaba: la presión. Cada semana, debía entregar un texto nuevo, y cada texto debía ser más impactante, más emotivo. Los editores le pedían «historias que conecten», «anécdotas que enganchen». Mar empezó a sentir que su dolor se convertía en mercancía, en contenido para llenar espacios publicitarios.

Una noche, mientras escribía su columna número doce, recibió una llamada de su editor. «Sofía, esto está funcionando de maravilla. Pero necesitamos algo más... íntimo. ¿Puedes escribir sobre un momento realmente oscuro? Algo que pegue fuerte, ¿sabes?» Mar colgó con un nudo en la garganta. ¿Realmente oscuro? ¿No era suficiente todo lo que ya había compartido? Sintió que estaba perdiendo el control de su propia narrativa.

---

## Día 60

No sé si puedo seguir. Cada vez que escribo, siento que me arrancan un pedazo. Los medios quieren mi dolor, pero no quieren hablar de soluciones. Nadie menciona las listas de espera en los hospitales, el precio de un psicólogo, la falta de recursos.

Solo quieren lágrimas, titulares, clics. Estoy agotada. A veces pienso que sería más fácil rendirme.

---

Mar dejó de escribir durante dos semanas. Ignoró los correos del editor, apagó el teléfono, se encerró en su apartamento. La ciudad seguía su ritmo, pero ella se sentía atrapada en un ciclo sin fin. Una noche, mientras miraba la lluvia desde la ventana, tuvo una idea. No quería escribir otra columna lacrimógena. Quería hacer algo distinto, algo que obligara a los medios a mirar más allá del sensacionalismo.

Volvió al cuaderno y escribió una carta abierta. No era para el periódico, ni para las redes. Era para ella, para la chica del puente, para todos los que alguna vez se habían sentido reducidos a un titular. En la carta, hablaba de la responsabilidad de los medios, de cómo sus palabras podían salvar o destruir, de cómo la salud mental merecía respeto, no morbo. Cuando terminó, la envió a todos los contactos que había reunido: editores, periodistas, productores. No esperaba que la publicaran. Solo quería que la leyieran.

---

Una semana después, Mar estaba frente al televisor, con el mismo nudo en el estómago. El telediario nocturno abrió con algo diferente. La presentadora, la misma que había hablado del «trágico desenlace», anunció un segmento especial: una discusión sobre salud mental con expertos, pacientes y familiares. No mencionaron a Sofía, pero ella

reconoció fragmentos de su carta en el discurso de la presentadora. Por primera vez, el tono no era de lástima ni de sensacionalismo.

Era de humanidad.

Mar apagó el televisor y sonrió. No era un final perfecto. Sabía que la lucha seguía, que los medios no cambiarían de un día para otro, que su propia batalla interna no desaparecería con un programa de televisión. Pero por un momento, sintió que sus palabras habían hecho eco, que habían movido algo. Y entonces, en un giro que ni ella misma anticipó, decidió no volver a escribir para el periódico. No necesitaba su plataforma. Tomó el cuaderno, arrancó las páginas llenas y escribió una sola frase: «Mi historia no es una noticia. Es mía.»

Cerró el cuaderno, lo guardó en un cajón y salió a caminar bajo la lluvia, lista para seguir adelante, a su manera, sin pedirle permiso a nadie.

## *Finalista*

# Materia prima

JOSÉ LUIS HERNICA VALENCIA

El informativo escupía sangre y miedo, otro día más.

—Otro más —digo en voz alta, mientras sirvo dos cafés, como cada tarde—. Cada día aparece uno de estos... No sé hasta dónde vamos a llegar.

—No hables así —apenas entiendo a mi marido, que habla desde el fondo de la casa—. Te lo he dicho mil veces. Esto es sensacionalismo barato. Tú, que trabajas en esto, deberías saberlo.

—Cariño, esto es lo que vende. Tenemos que dar las noticias para que nos presten atención, y esta es la mejor manera. Además, son enfermos que deberían estar siendo cuidados. No en la calle.

Tras más de treinta años en el periódico local, ya no me pregunto si está bien o mal. Solo cuento lo que atrapa al lector. La ética es un lujo para quien no tiene plazos de entrega ni obligaciones. Y yo tengo que entregar. Siempre. Puntualmente. Antes del cierre.

Me costó mucho esfuerzo entrar en el periódico. Trabajando de becaria ya me llamaban «blandita». No lo podía consentir. Y no lo hice. ¿Querían lectores? Yo se los proporcionaría.

Mi jefe insistía, como si pudiera oírlo siempre cuando me sentaba a redactar:

—Contando así las noticias no te va a leer nadie. Tienes que tener más fuerza. Llamar más la atención.

Poco a poco me fui endureciendo. Conseguí tener mi propia sección de sucesos y aquí sigo.

Tampoco soy de las peores. No los llamo «locos». Los utilizo, un poco como materia prima. No es tan malo. No les hago daño. Solo escribo.

A veces pienso que cada titular me ha limado un poco por dentro. Ya casi no siento nada cuando escribo. Solo cuando entrego. Y tampoco es algo duradero.

Mi marido comenta que he cambiado. Que ya no cuestiono nada. Que hablo como uno de esos presentadores de tertulia que tanto critico cuando apagamos la tele. Unas veces le contesto que exagera. Otras ni lo escucho.

Y, sin embargo, esta vez me quedo callada.

No porque me haya hecho pensar, sino porque, de pronto, dejo de oír su voz.

Me asomo a la cocina. Está vacía. La taza sigue ahí. Recorro el pasillo. No hay nadie. Abro la puerta del baño. Silencio. Camino más rápido. Abro cada puerta. Nada. Ni rastro de él.

Vuelvo al salón. El informativo sigue, implacable, en la pantalla. Continúa con la noticia. Ahora entrevistan a sus vecinos.

Me siento en el sofá. Me tiembla la mano al coger el mando.

—¿Cariño? —pregunto, en voz baja.

Nadie responde.

Empiezo a recordar que, hace ya un año, mi marido se marchó. Que no ha vuelto.

Pero entonces... ¿con quién hablo todos los días?

RELATOS  
PRESENTADOS  
A CONCURSO

# Saliencia

AL

¿Somos valiosos héroes o increíblemente villanos? ¿Somos violentos y beligerantes soldados o pacíficos monigotes condenados a la pasividad? ¿Somos cabezotas o dejamos que los introyectos y cosmovisiones de otras personas nos penetren con facilidad, desarticulando fugazmente nuestro sentido del yo? ¿Seguimos los más básicos convencionalismos sociales o los sorteamos con la habilidad de un malabarista? ¿Tabula rasa o innatismo?

PROGRESO, PROGRESO, PROGRESO. ¿Luchamos por nuestra autonomía o necesitamos del concurso de los demás para desempeñar las más básicas funciones de nuestra (des)realidad cotidiana? ¿Nos acompaña la genialidad o estamos destinados a un fracaso permanente? ¿Estamos rodeados de una inmensidad de personas o condenados al ostracismo más absoluto? ¿Somos parte de la violencia simbólica que puebla el mundo o una marea contrarrevolucionaria que cree en las utopías? ¿Somos generadores y depositarios de la pena mundana o nos confían y encomiendan especiales cometidos con una importante carga de significación política y social? ¿Somos plato, vaso o mantel? ¿Letra, número o un simple espacio en blanco? ¿Nos sobrepasa la incoherente cronicidad de nuestros malestares?

ESTIGMATIZACIÓN, ESTIGMATIZACIÓN, ESTIGMATIZACIÓN. ¿Somos un titular morboso y sensacionalista o una noticia contada con cierta sensibilidad paternalista en una insignificante esquina derecha del panfleto de turno? ¿Somos una auténtica aberración de la naturaleza merecedora de un especial interés o un conjunto de neurotransmisores despistados o sin un propósito bien planteado, con cierta anarquía relacional? ¿Tendremos que encajar en un sis-

tema opresivo y enfermante? ¿Cuánto de legítimas y posibles son nuestras diferencias? ¿Tenemos derecho a ser nosotros mismos? ¿Nos encontramos en una especie de posición contradictoria de clase? ¿Y qué pasa con las psiquiatrizadas racializadas? ¿Y con aquellas que sufren un cansancio que por mucho que descansen no se va? ¿Quién lucha contra la transmisión intergeneracional del trauma?

TRANSFORMACIÓN, TRANSFORMACIÓN, TRANSFORMACIÓN. ¿Somos víctimas que sufren perpleja y pasivamente la acción delincuencial? ¿Seres indefensos, débiles, y carentes de carácter? ¿O delincuentes en potencia, con una peligrosidad que se activa con angustiante facilidad? ¿Somos pájaro o escopeta? ¿Somos manzana o ballesta? ¿Seres observantes o seres observados? ¿Podremos ser algún día protagonistas de nuestros propios procesos de cambio? ¿Conseguiremos la ansiada y tan citada teóricamente autodeterminación? ¿Nos deshacemos de una vez por todas del binomio recurso-necesidad?

¿Sólo contamos con una única oportunidad o se desplegarán ante nosotros infinitas posibilidades de metamorfosis? ¿Somos personas integrales o nuestros rasgos patológicos inundan por completo los restantes aspectos de nuestras malogradas vidas?

OBSOLESCENCIA, OBSOLESCENCIA, OBSOLESCENCIA. ¿Una moda? ¿Un simple tema en alza? ¿Un elemento político a utilizar? ¿Un arma arrojadiza? ¡Vete al médico! ¿Es necesario mencionar inexcusablemente el diagnóstico para entender el contenido y contexto de la noticia? ¿Es el único factor precipitador del suceso? ¿Seremos dóciles o buenos enfermos? ¿Cómo nos recordarán las futuras generaciones? ¿Y si hablamos también de la feminización de la pobreza? ¿Preferimos que nos demonicen o que nos canonicen?

CIUDADANO, CIUDADANO, CIUDADANO. ¿Cuál es tu manera de referirte a nosotros? ¿Paciente, usuario, beneficiario, o quizá cliente? ¿Persona sufriente o persona sanante? ¿Existe la triangulación y las alianzas terapéuticas? Le prometí estar junto a él hasta que la recuperación nos separe, en la neurodivergencia, pero no en la neurotipicidad.

ASIMILACIÓN, ASIMILACIÓN, ASIMILACIÓN. ¿Seres con una sexualidad inexplorable y casi inexistente o con un acuciante y devorador instinto sexual incapaz de poder ser controlado? ¿Efecto Werther o efecto Papageno? ¿1 de cada 4 o 4 de cada 1? ¿Una simple categoría diagnóstica del DSM? ¿Un verso libre con rima asonante? ¿Somos producto de un *deus ex machina*?

PROPÓSITO, PROPÓSITO, PROPÓSITO. Tantas preguntas retóricas lanzadas al infinito entre estas líneas, pero nos dejamos en el tintero el fragmento del relato más importante de la semana: «El pelo de la reina Letizia sigue luciendo deslumbrante. A pesar de haber sido diagnosticada recientemente de fascitis plantar, nos continúa maravillando con su impresionante colección de tacones en cada acto público al que acude».

Primero, lo importante.

# Arroba punto com

KELA

Encendí el televisor y lo primero que escuché es que el asesino de diez personas en un atropello múltiple tenía problemas de salud mental. La verdad que siempre dicen lo mismo y no dudo que sea verdad, pero no todos los que tenemos problemas de salud mental somos asesinos. Al revés, la mayoría de nosotros proporcionamos muchas cosas buenas a la sociedad. Desde Van Gogh hasta el actual cómico Ángel Martín, son personas que han sufrido de primera mano los efectos de la problemática mental. Nadie está libre de padecerla. Incluso la persona más fuerte puede sucumbir en una depresión profunda. No hay reglas, no hay límites, no hay un factor predisponente. Puedes ser más vulnerable, pero tener una salud de hierro no te excluye de sufrir un brote, por ejemplo. La mente es compleja e incontrolable. Hoy estás bien y mañana, no. Los medios de comunicación deberían tener cierta sensibilidad cuando hablan de estos temas, porque parece que pasar por un ataque, brote, o depresión, puede ponerte en el punto de mira ante una desgracia.

Soy bipolar y no me avergüenza serlo. Cuando estoy en manía creo comerme el mundo y cuando me deprimo, el mundo me come a mí. Pero no por eso voy pegando tiros. No soy un criminal. La idea de la violencia arraigada a la salud mental está muy presente en nuestra sociedad. No sabemos separar conceptos cuando hablamos de estos términos. Todo lo achacamos a la enfermedad porque pensamos que parte de nuestra personalidad se ve afectada por ella. Y puede que nos afecte, sí, que actuemos de diferente manera cuando la estamos sufriendo, pero de ningún modo nos volvemos violentos a no ser que estemos bajo el efecto de alguna droga. Las drogas sí cambian y afectan

a nuestra percepción de las cosas. Pueden hacer que actúes de modo inesperado, y si eso se combina con alguna patología psicológica, la cosa se pone fea. Pero la esencia, la enfermedad de base, no te hace ser más violento.

Hace meses grabé un *podcast* sobre mi ingreso en psiquiatría. Un *podcast* que se subió a redes sociales y llegó a mucha gente. Hoy en día, las redes sociales, Internet, son la base de comunicación más directa que existe. Creo que usadas de buena manera pueden ayudar a gente que esté pasando por lo mismo, interactuando a tiempo real contigo, proporcionando herramientas para gestionar las emociones. Pero también hay que tener cuidado en el mal uso de las mismas. El abuso de estos medios y la mala gestión puede tener un efecto negativo. Usadas de forma inteligente, ayudan, gestionadas de manera temeraria, restan.

La salud mental no sólo es un derecho del individuo, es algo colectivo que debemos cuidar entre todos. Si damos la importancia que tiene en la televisión, radio e Internet, avanzaremos mucho. En cambio, si seguimos estigmatizando la enfermedad mental como algo malo, violento, enloquecedor, no haremos más que complicarlo todo.

Por un mundo libre de prejuicios.

# Primos hermanos

RAFAEL CARVAJAL

Preocupado por un recital de poesía en el que tengo que participar, ensayo y me acongojo. Las lágrimas quieren llegar a mis ojos. Me asusto. No quiero que mi voz se entrecorte en mitad del recital y tenga que pausar para coger aire. Llamo a mi amigo el actor y se lo cuento. «Por fin un hombre,» me dice. Cuelgo y pongo las noticias de La Sexta. Hay una manifestación, pero no es una más de tantas. Hombres y mujeres con síndrome de Down llenan las calles con sus pancartas. Son criaturas bellas con caras hinchadas y ojos chinescos y están protestando por los recortes en sus prestaciones, pisos y centros. Entrevistan a algunos. «Tenemos derecho a nuestras actividades y a estar con los amigos», dice una. «Tenemos derecho a ser como los demás,» dice otro desde su silla de ruedas. Derecho a ser como los demás... Yo tengo una minusvalía del 65%. Una enfermedad mental: un trastorno bipolar. Los hombres y mujeres valientes protestando en la calle son mis primos hermanos. Ellos necesitan cierto nivel de supervisión y que les den oportunidades. Yo necesito la ayuda de psicofármacos para no perder ese tenue hilo que me une a la realidad. Ellos no pueden esconder su situación especial porque la llevan a flor de piel, y en ese timbre especial de sus voces. Yo casi puedo pasar por uno de ustedes, a no ser que la locura brote de mi piel y me encuentre desnudo en el interior de una iglesia con mi perro, incitando al párroco a que me admita a su servicio como hicieron con San Francisco de Asís. A San Francisco le hicieron monje y después santo; a mí me cargaron en una ambulancia del Samur, me pincharon con un calmante muy fuerte y me llevaron directo al manicomio. La gente con síndrome de Down causa ternura, en el mejor de los casos;

los enfermos mentales damos miedo. Son las noticias que gotean: doctora esquizofrénica apuñala a tres en el hospital, perturbado mata a sus padres, un loco desalmado empuja a una mujer delante de un tren. A mí nunca me dio por la violencia. Lo mío era ser un payaso trágico. Deambulaba por las calles seguro de ser Jesucristo o el arcángel Rafael: bendiciendo a los niños, buscando demonios que exorcizar, queriendo que unos viejos en un café se emocionaran con mis lágrimas (las lágrimas de Cristo). Mis brotes sicóticos eran siempre una pantomima que casi siempre tenía su clímax cuando me quitaba la ropa y las fuerzas del orden venían a ponerme a buen recaudo. No sé lo que significa ser como los demás. Una vez alguien dijo que lo único normal que había conocido es la función de su lavadora que rezaba normal. Los sagrados ángeles portando sus pancartas de reivindicación por las calles de España se lo merecen todo. Se merecen entrar dentro de lo normal. Todos portamos un germe de lo bizarro en lo más íntimo de nuestro ser. Todos rayamos la locura. Así va el mundo. El recital de poesía fue bien. No lloré. No me parecía justo llorar por el Arte, si mis lágrimas se mantuvieron mudas viendo a mis primos hermanos clamar por sus derechos.

# Los aviones que vuelan

ELÍAS MOISÉS ROMANO TUAS

En un pueblo de España, como cualquier pueblo, los titulares de los periódicos parecían seguir el mismo guion. «Hombre con trastorno mental comete un crimen atroz», «Peligro en las calles: el perfil de enfermo mental». Cada noticia pasaba desapercibida resaltando solo esta, las ondas de miedo eran para los medios de comunicación algo que se vende bien.

Pocos son los que se detienen a mirar más allá de estos titulares. Por su parte, Daniel era muy poco conocido, un joven con trastorno bipolar; como siempre se levantaba temprano para ir a su puesto de trabajo como bibliotecario, socializaba como todos, cuidaba de sus padres enfermos. Nunca había causado daño a nadie. Como él Marta, Víctor y muchísimos más vivían sus vidas tranquilas, muchas veces luchando sin mucho ruido con sus propias batallas, pero sin ser una amenaza para nadie.

Un sabio psiquiatra de una ciudad cercana solía decir:

«Las personas con trastornos mentales son como aviones. Cada día, miles y miles de ellos vuelan silenciosamente de un punto a otro. Cruzando cielos invisibles de esfuerzo y superación. Pero cuando uno de estos aviones cae, todo el mundo lo nota. Se escandalizan, cuando escriben sobre ellos o se habla durante semanas. Mientras tanto, nadie comenta los millones de vuelos que llegan a salvo.»

Los medios, sedientos de titulares impactantes, olvidan contar la historia real: la mayoría sigue un rumbo sin hacer daño a nadie, soportando estigmas, cargas, luchas por su estabilidad, soñando, trabajando y amando como cualquier otra persona sin diagnósticos de salud mental.

Un día 10 de octubre un grupo de personas abnegadas decidió cambiar la narrativa organizando una feria de la salud mental en un importante parque. Daniel fue invitado a hablar. Subió tímidamente a la tarima y con una voz un poco temblorosa, pero firme, dijo: «No somos monstruos de películas de terror. Somos personas más allá de nuestros diagnósticos. No somos un peligro público. Somos gente de la sociedad, sus compañeros de trabajo, sus vecinos, amigos; no nos define una enfermedad mental ni nos tiene que condenar. El miedo que siembran los titulares es el verdadero enemigo.»

Pues así desde la ciudad y en los pueblos vecinos se comenzó a ver a las personas con trastornos mentales como esos aviones que vuelan silenciosamente, recordando que los que se estrellaban eran una excepción, no eran la regla.

# Apagón mental

LADY BLACK MARY

Se apagó la comunicación mental, neuro cibernético, se amortiguó el anuncio del azote llamado esquizofrenia, en los medios se difunde como psicópatas, pero somos más sensibles, también necesitamos ser escuchados, sin ser juzgados, ni mal contemplados, por los medios de comunicación, que no se comercialice de manera falsa. El apagón como un retroceso a tiempos de la Edad Media, cuando a los que llamaban locos, desquiciados, eran apartados como aglomeración hedionda; este apagón de los medios de comunicación tecnológica, fue el apagón mental colectivo, una pronosticación para desechar que este siglo, de la centuria de las luces, para los que parecemos todos como sociedad enferma, seamos vistos, escuchados. Volvió hoy la luz, como alumbramiento de una nueva tecnología, en la que todos hagamos eco. ¡Escuchados, percibiendo al Dios nuestro! Universalmente se nos oiga, seamos de lo invisible desde las tinieblas de siglos anteriores, ya ahora desde la ceguera y la sordera del globo terráqueo, se nos alumbren las claridades de que estamos compuestos por partículas de células, y que somos también humanos locos sin capacidad de raciocinio ¡NOO! Una nueva época o etapa de las capacidades, no discapacitados para comunicar que llega no un apagón mental, si no que se abrió el telón las energías de los humanos renovados, y que en centurias, y más centurias nazcamos superdotados de bienes superiores, la autenticidad de concebir un mundo mejor, comunicador de galaxias por nuestro cosmos videntes, visualizando la advertencia celestial para que nos atiendan, por derecho, y fuera engañosos prejuicios...

¡Nosotros somos seres cósmicos que formamos una conjunción

global! Las paranoias sobre nuestra condición mental, son infructíferas realidades incorrectas, lo de ayer ya pasó, que se borre, y quede desmemoriado de la *psique* totalmente, después del apagón mental, reaccionemos, para que la locura caótica, tome orden logístico, pero que seamos recordados, en generaciones venideras, y lo insalubre del mundo se sane. Las épocas de las luces mentales se han encendido «es un mensaje que nos envían los dueños del universo, hijos de la creación», el porvenir de la raza humana, como especie comunicativa con todo, y la totalidad que es enorme, y nosotros solo un granito de arena, que también contamos en la esfera celeste del ámbito de la sociabilidad.

# No somos monstruos

AURORA RUIZ VIQUE

La imagen que la sociedad tiene sobre la salud mental no refleja la realidad. Esa idea viene sobre todo de los medios: televisión, cine, prensa y redes sociales. Durante mucho tiempo, esa imagen ha sido alarmista y dañina.

Yo misma caí en esa trampa. Me diagnosticaron con trastornos que no tenía, como el Trastorno Límite de la Personalidad o el Trastorno Bipolar tipo II. La verdad es que soy autista, y me tomó 38 años darme cuenta de eso y otros dos aceptarlo. Los medios me hicieron creer que ser «loca» significaba ser peligrosa y que, por existir, era una carga para los demás. A través de sus narrativas, me hicieron sentir que ser diferente era algo negativo.

Durante mucho tiempo, las personas con problemas de salud mental no han sido vistas como seres humanos, sino como amenazas. Pienso en personajes como Carrie o la mujer de *Atracción fatal*, que son recordadas como «locas». Y hombres, como el de *Psicosis*, a menudo se convierten en agresores. Los titulares no ayudan: «Un esquizofrénico apuñala», «Un bipolar causa el caos»... Nunca se da contexto suficiente.

En años recientes, algunos medios han intentado cambiar esa narrativa gracias a la presión de diversas organizaciones. Se han hecho campañas más humanas y se han presentado testimonios reales. La actriz Glenn Close ha sido una voz importante en esto. Pero todo este esfuerzo ha sido atacado por el gran medio de comunicación del siglo XXI: las redes sociales, donde la desinformación, las llamadas *fake news* y las burlas se propagan rápidamente. Es fácil etiquetar a alguien de «bipolar» o «borderline» como si fuera un chiste. Se mezcla

información falsa con la verdad y se disfraza de humor. Esto solo alimenta el estigma.

Y tiene consecuencias reales. Cuando alguien pide ayuda, pero ha sido condicionado para pensar que eso la convierte en «loca», probablemente se va a callar. Si alguien actúa de manera diferente, pero los demás solo conocen la imagen distorsionada de los medios, lo más probable es que la rechacen.

Escribo esto porque una sociedad que dice preocuparse por la salud mental pero que permite que se la ridiculice, no está haciendo nada por mejorar. Necesitamos responsabilidad en lo que se dice y recordar que muchas de las heridas que llevamos no solo vienen de nuestras experiencias, sino de cómo nos han retratado. Las redes sociales son un medio más que influye, y deben contribuir a que la salud mental se entienda, no se estigmatice. Mientras eso no cambie, la verdadera recuperación será complicada.

No somos monstruos. A mí me hicieron creer que podía serlo, y eso lo aprendí de los medios. Que no les pase lo mismo a las futuras generaciones.

# No soy *trending topic*

KARLA AGUILAR ENCINAS

Vivimos en una época en la que la salud mental solo existe si genera clics. Donde el sufrimiento ajeno se convierte en entretenimiento, y los titulares trastornan más que informan. Pero detrás de cada «caso impactante» hay una persona real. Por eso, este relato no es solo un texto. Es una llamada de atención. Una forma de contar lo que los medios no saben escuchar. Porque nadie debería ser reducido a una etiqueta. Ni al sensacionalismo. Ni a una foto pixelada en la esquina de una pantalla.

Me presento a esta convocatoria con la esperanza de que la palabra, bien usada, pueda reparar parte del daño. Que un relato breve pueda ser largo en consecuencias. Y que, quizás, juntos logremos que la salud mental deje de ser una nota al pie y se convierta en una prioridad narrativa.

No recuerdo cuándo empezó exactamente, pero sí cuándo se volvió insopportable: la noche en que mi madre me llamó llorando porque en el noticario decían que los trastornos mentales estaban disparando la violencia. Ella no lloraba por las cifras. Lloraba porque su hija, diagnosticada con trastorno bipolar, acababa de ser convertida en amenaza pública en horario de máxima audiencia.

Era yo.

No había hecho nada. Ni un crimen, ni un escándalo. Solo llevaba semanas luchando en silencio con una recaída. Pero aquel titular, diseñado para generar alarma, me robó algo que había tardado años en reconstruir: la dignidad.

En las semanas siguientes, comencé a notar cómo la gente me miraba distinta. Mis compañeros de trabajo bajaban la voz cuando

entraba. En el metro, alguien se cambió de asiento al ver el libro que llevaba: «El cerebro y sus tormentas». No sabían nada de mí, pero el mensaje había calado.

No soy la única. En los foros de salud mental, ese tipo de noticias son cuchillas recurrentes. Gente que no puede alquilar una habitación porque han leído que «los locos» no toman la medicación. Padres que esconden los informes de sus hijos para evitar que les llamen «peligrosos». Estudiantes que abandonan la universidad por miedo a ser etiquetados.

Y mientras tanto, en la pantalla, la salud mental sigue siendo una excusa narrativa para justificar la violencia, el caos o el crimen. Es más fácil crear un villano con un diagnóstico que explicar la complejidad de su historia.

Me preguntan por qué escribo este relato. Porque no quiero venganza, quiero contexto. Porque cuando el periodismo convierte el sufrimiento en morbo, perpetúa la ignorancia. Porque cada titular sin rigor se convierte en una piedra más en la mochila que ya cargamos los que convivimos con un diagnóstico.

Hoy sigo en tratamiento. Trabajo. Amo. Leo. A veces, río. Y no soy una amenaza.

Solo soy alguien que quiere que, la próxima vez que un periodista hable de salud mental, recuerde que estamos viendo. Y que también nosotros tenemos voz.

Y esta vez, no la voy a callar.

# El *scroll* infinito

MANUEL POZO GÓMEZ

Un grupo de montañeros avanza por un estrecho sendero de nieve. No se les ve el rostro. Van equipados para la alta montaña, con anoraks de plumas, gruesos gorros de lana, capuchas y gafas especiales para combatir el frío cruel de las cimas que superan los ocho mil metros de altitud. La fila de escaladores es numerosa y a veces uno choca con la mochila del que está delante. Están encordados por grupos, el viento arrastra polvo de nieve y forma débiles cortinas blancas, el esfuerzo se adivina inhumano, superior al que algunos de ellos podrán soportar, pero la música que acompaña el vídeo es agradable, para escucharla tranquilamente en un café charlando con amigos en una tarde de primavera. Desliza la pantalla con la yema del dedo. Un cocinero está preparando unas carrilleras de cerdo con vino tinto. Primero las dora en una sartén con dos o tres cucharadas de aceite, después rehoga una cebolla, un par de zanahorias y un puerro cortado en rodajas muy finas, deshace un tomate con el rallador y lo añade a la sartén. Tritura las verduras con la batidora cuando están pochadas, añade un poco de agua, un vaso de vino tinto, las carrilleras y cierra la olla a presión. No es lo que le apetece a estas horas de la noche, pero piensa que un día de estos tiene que preparar unas carrilleras como las del vídeo.

Vuelve a deslizar el dedo sobre la pantalla. El algoritmo le lleva esta vez a un campo de fútbol de tierra de los que ya no quedan, de los de antes. Ahora en todos sitios hay campos de hierba artificial. Los jugadores no parecen profesionales, pero se divierten y luchan por mantenerse en pie en el barro. Se queda en la página que se le ha ofrecido de forma aleatoria. En el nuevo vídeo ve a jugadores que sí son famosos. Son unas secuencias de goles espectaculares, podría estar

toda la noche viéndolas. Los estadios rebosan de público, el sonido de sus gritos se acalla de vez en cuando con una melodía seductora. Debería apagar el móvil e intentar dormir. Son cerca de las dos, pero antes de hacerlo cambia de pantalla otra vez para ver unas carreras de motos trepidantes. Desde su cama comparte el vértigo de la velocidad y se imagina en una carretera plagada de curvas conduciendo como un loco en busca de no sabe bien qué. Le cuesta conciliar el sueño, pero esta vez consigue vencer la lucha que mantiene con el teléfono, lo apaga y le invade la sensación de que se va a dormir pronto.

A las siete suena el despertador. Desactiva la alarma. Vuelve a sonar a las siete y cinco. Se hace el remolón. Se da la vuelta hacia el otro lado. A las siete y cuarto se despierta con un sobresalto y pone los pies en el suelo. Se ducha rápido, se viste y sale de casa lo más rápido que puede. Ni siquiera le ha dado tiempo a prepararse un café, ya lo tomaré antes de entrar a la oficina, piensa. El metro va congestionado. Ha llovido y cuando llueve la vida en la ciudad se complica. Hay más gente, más prisas, menos espacios. Se hace un hueco junto a la pared, apoya la espalda, saca el móvil del bolsillo. Aprovecha para leer los últimos mensajes de wasap que ha recibido. Roberto le pregunta que si ha leído el artículo de la revista que le dejó. No, no lo he leído, se dice. Lo tiene pendiente, la revista la tiene en la mesita del salón, pero no le apetece leerlo. Me molestó que el otro día Roberto dijera que debería dedicar más tiempo a otras cosas y menos a las redes sociales, continúa diciéndose mientras mira la pantalla del teléfono. Me molestó mucho, pero no me interesa su opinión. ¡Qué sabrá él!

Llega a la oficina con el tiempo justo. No le da tiempo a desayunar. A las nueve tiene una reunión, dura casi una hora. Después tiene que distribuir el trabajo con sus compañeros, es un día ajetreado. Desayuna casi a las once. Está cansado, ha dormido poco y lleva toda la mañana con la vista puesta en la pantalla del ordenador. Sale a comer. Con él van tres compañeros, pero uno de ellos dice que irá a dar un paseo, que necesita tomar el aire, que está harto de estar

encerrado sin pisar la calle. Entran en el restaurante, piden un menú del día, dejan los móviles encima de la mesa. La charla es animada mientras llega el primer plato, macarrones con tomate para él y uno de los compañeros, una ensalada para el otro, pero pronto les domina el silencio y cada uno se hunde en la pantalla de su móvil.

Sale a las seis de trabajar, pero no tiene prisa y termina algunos asuntos que dejó pendiente por la mañana. Cuando abandona la oficina son casi las siete, es el último. Querría dar un paseo, pero está lloviendo y hace frío. A pesar del mal tiempo decide caminar un rato. Se empapa. Entra en una cafetería. Un café con leche, muy caliente, por favor, dice, y coloca el móvil encima de la mesa. Un montañero se desliza por una lengua de nieve dura y su caída parece que no va a tener fin. Se oye cómo su cuerpo indefenso rasga la capa superior de nieve y acelera, acelera, acelera hasta una sima desconocida. Estaría bien formar parte de alguna de esas expediciones de aventureros, pero no ha vuelto a la sierra desde que abandonó el instituto. Desliza la pantalla. En el nuevo *reel* aparece un cadáver congelado. Hay quien muere de esa manera en la montaña, junto al camino, poco a poco, una muerte dulce, según dicen, porque se dibuja un rictus en la cara que se asemeja a una sonrisa. A muchos de los que mueren congelados no se les puede rescatar, es inviable descender con el cuerpo de alguien que ha muerto de frío y está rígido como el hielo. Los alpinistas están acostumbrados a pasar al lado de cadáveres. Los miran y siguen su camino como si fuesen objetos. Es la ley de la montaña. Hace rato que ha terminado su café. Los clientes entran y salen de la cafetería, pasan a su lado, junto a su mesa, y le miran con indiferencia. Él sigue pasando pantallas, mirando el móvil. Siente frío, sigue con la ropa húmeda, y se pregunta si él no será también un montañero congelado.

Paga. Deja unas cuantas monedas en el platillo en el que le traen la cuenta. Las agujas del reloj de pared marcan poco más de las ocho. Antes de salir mira de nuevo el móvil en busca de algún wasap. No ha recibido ninguno. Le llegan muy pocos cada día, sobre todo de

algún grupo que se mantiene del pasado, pero casi nunca un mensaje personal. Ha dejado de llover. Caminará. Llega a uno de los puentes sobre la autopista, comienza a cruzarlo. En mitad del puente se detiene, se apoya en el pretil y pierde la mirada un rato entre las luces de los coches que transitan por debajo. Cuando llega al extremo regresa sobre sus pasos como si hubiera olvidado algo, lo hace más lentamente, con pesadez, casi arrastrando los pies, vuelve a apoyarse en el pretil para mirar hacia los coches, una mirada perdida, caótica, desconsolada, pero finalmente continua su camino en busca de una boca de metro.

Le queda un buen trayecto hasta casa, pero se dedicará a curiosear de nuevo en el móvil. Viajes exóticos, goles, motos, escaladores haciendo cumbre... Un tipo echa un par de cucharadas de aceite en la sartén, saltea unos trocitos de calamar, pica unas aceitunas negras, dos cebolletas y un tomate, lo mezcla todo con vinagre para hacer una salsa. Después coloca unas doradas en el horno ocho minutos, y al sacarlas, vierte encima la vinagreta. El plato tiene buen aspecto, pero cuando él llega a casa apenas tiene ganas de cenar, se prepara un sándwich de manera apresurada, se abre una cerveza, se sienta en el sofá, enciende la televisión y ojea la revista que le dejó Roberto, quizás el único amigo que tiene, el único que le llama de vez en cuando. Roberto le ha señalado un artículo que trata sobre el *scroll* infinito, una función incorporada en muchas aplicaciones informáticas y páginas webs que se utiliza para mantener a la gente atrapada en la pantalla el máximo tiempo posible. Le ha pedido varias veces que lo lea, pero él lo ha ido dejando pasar. Dice el artículo que el algoritmo de la aplicación se moldea para mostrar videos muy cortos, cada vez más cortos y adictivos. Al final los videos enganchan a las personas igual que una araña atrapa insectos en su telaraña. Los videos cortos de *scroll* infinito generan altos picos de dopamina de manera casi instantánea. Ver una película, hacer deporte, jugar a las cartas, leer, ninguna de estas actividades producirá tanta dopamina como la secuencia de videos cortos, es decir, nada nos hará más feliz que las

redes sociales, pero tampoco nada nos dejará tan vacíos, tan solos. Nos hemos convertido en adictos. Ha leído el texto con interés. No le falta razón al autor, piensa. Intenta memorizar su nombre. Deja la revista encima de la mesa, se bebe lo que le queda de cerveza de un trago. Cierra los ojos. Recrea sus paseos infinitos recorriendo el puente sobre la autopista de un lado a otro, la llamada del vacío, cada vez más frecuente, más intensa. Mañana debería llamar a Roberto, es el único que puede ayudarme, piensa.

# Un unicornio

ANA ROSARIO GONZÁLEZ CERRAJERO

Me gustan las historias de unicornios. ¿Conocen la canción de Silvio Rodríguez? Como si se hubiera perdido un unicornio azul, jugamos a cantar esa nostalgia.

Yo tengo un máster en la añoranza de otros tiempos. Sí, estoy de acuerdo, habría que matizar. ¿De mundos mejores? ¿Tiempos más humanos? ¿Se nos ha perdido hoy un poeta que dar esperanza? ¿Poetas no somos todos? ¿Dónde quedó la dignidad?

El mundo digital y también los periódicos físicos. La radio y sus entrevistas. Tanto sensacionalismo y estereotipos que yo no sabía si la noticia era real o una caricatura.

Burlan un dolor y un sufrimiento de alguien que tiene corazón.

Contando así esa historia, caray, acabo por desenchufar la radio. No puedo escuchar tanto veneno.

El director quería noticias frescas y jugosas, pero el periodista quería dar un trato humano a esa información. Veracidad y esas cosas que aprendió en la carrera. Le fastidiaba que se hablara peor de la salud mental (con esa imagen distorsionada unida a prejuicios y violencia) que de la gilipollez humana. El director quería noticias frescas... Como quien quiere la carne más succulenta para una barbacoa. Otro choque de opiniones. Sin escrúpulos y con ambición.

Y el periodista dimite.

(«No aguantaba la presión» se oyó rumorear. En un mundo hiper conectado no todos sirven para narrarlo.)

La noticia real que empieza por una foto con comentarios feos. En las redes, una caza de brujas.

La crueldad siempre viene sin firma.

La cobardía es el escudo donde se esconden los acosadores.

Y una niña se rompe por dentro.

Los presentadores de la tele discuten y cuestionan palabra a palabra cada testimonio. Se crea una noticia paralela. Un juicio de valor sobre alguien vulnerable.

Nadie ayuda así, pero todos se lucran.

La niña recibe calificativos muy negativos ligados a cuestiones muy serias de salud sin pedirlo ni necesitarlo por personas que no son expertas en el tema.

En la tele, se gritan y después se mofan.

Se repite la historia falsamente contada hasta la saciedad.

Yo te regalo un unicornio para que lo acunes cuando te sientas sola y lastimada.

Yo te regalo no ser cómplice de esta barbarie.

Yo te regalo creer en ti cuando tú te sientas pequeña.

Yo te regalo un rayo de sol.

Yo te regalo no mirar a otro lado.

Yo te regalo mi insomnio si así sabes que importas.

Eres persona.

No eres un producto de los medios de comunicación. Esto me indigna.

Yo te regalo todas las palabras que necesites siquieres alzar la voz.  
Y si, por el contrario, necesitas silencio, lo respetaré.

Quiero apoyar tu magia como persona que brilla y cuando sientas que te apagas, buscaré que tengas un refugio donde coger fuerzas. Yo te ayudaré.

Como receptor de los medios de comunicación, pediré dignidad.  
No todo vale.

Hoy no dejo que me contagien los prejuicios.

No dejaré de luchar por construir un mundo mejor.

# Cualidad ante la adversidad

MARGUI

Yo quiero reivindicar ante los medios de comunicación, que todos somos iguales y válidos de corazón. Me gustaría que se nos entendiera mejor porque tenemos cualidades ante las adversidades.

Que no se nos tratara como enfermos mentales, que no se nos señalara con la mano cuando ocurre algo malo. Porque todos somos seres humanos y todos nos equivocamos tengamos o no depresión, ansiedad, malestar, o todo lo demás. Que no se nos juzgue por eso en esta sociedad. Que se nos entienda más y no lo achaquen a la discapacidad.

Que se miren nuestras cualidades, todos somos capaces de brillar, ante el infinito y más allá. Quiero destacar, que me gustaría que se nos señalara menos en algunas ocasiones en la televisión, y que hicieran más por nosotros cuando lo necesitamos.

Reivindico que algunas veces se nos conociera primero, para resaltar nuestras buenas capacidades ante el mundo entero. Yo agradezco a algunas personas el cariño y respeto y que los tiempos han mejorado más que antes en comparación. Todo no es malo, hay que resaltar porque los tiempos han mejorado mucho más. Y hay que ser positivo y mirar siempre para delante y nunca para atrás.

Me encanta la gente positiva, que lucha día a día. Me gusta las personas valientes que salen a luchar a la televisión por nuestros derechos y que miran por los demás y que nunca dejan de destacar.

Yo quisiera animar a las personas y decirles esta frase de: Pasado, pisado; presente, de frente, y futuro, bienvenido seguro.

Quiero destacar que me encantaría, que hubiese más recursos para nosotros, más hospitalares sin tantas listas de espera, más centros

de rehabilitación para poder atendernos mejor y así evitar, en algunas ocasiones, una grave hospitalización.

Agradecer a todos los famosos que se vuelcan con nosotros. Y que se solidarizan con ONG, porque es el gesto más bonito que pueden hacer.

Esto os lo digo con amor y alegría gracias a todos los canales que nos dais energía y fuerzas para ser más asertivos y empáticos en la vida.

Nunca nos rendiremos para ilustrarnos con una bella sonrisa.

# Una vida loca cualquiera

SUSANA NÉRIDA SUÁREZ

Vuelves de trabajar tras un día largo, te acomodas en el sofá con el pijama, las zapatillas de andar por casa y... clic, la tele se enciende.

—El asesino tenía esquizofrenia.

—El acusado indica que le obligaban las voces.

Clic. ¿Pero qué se piensa el mundo que es lo que tengo?

Despacio, me muevo hacia el ordenador y en Google busco: psicosis. Lo primero que sale es una película se asesinatos.

Resignado, me siento a escribir mi concepto de locura, sobre las persupsis (personas con sufrimiento psíquico) que, en su mayoría, estamos aquí y así por las constantes violencias sufridas, para pasar a ser los peligrosos.

Ni siquiera me dejan tatuarme sole, no sea que brote mientras me dan color.

Una vida entera de violencias, vejaciones, señalamientos y acusaciones no fueron suficiente, que ahora encima soy peor que la peste.

—¿Y qué transmite salud mental ante esto? Pregunto para mí.

Si nos ponemos mal, por los achaques y reveses, lo primero que entra en tu casa sin permiso es la policía. Tras ellos, los sanitarios de la ambulancia. No te muevas mucho, no respires fuerte, porque siempre van con las manos cercanas a la porra; y cuando no, te inmovilizan por ir al baño a evacuar y te sacan a rastras a la ambulancia. En ella, te atan a la silla, camino al hospital, donde tu voz no valdrá nada.

Sobremedicade nuevamente, como zombi con la baba colgando y más desconectado de la realidad que por tu propia afección. Una fría tablet con un juez y vete a saber qué te hacen tres preguntas que ni logras entender por la sobremedicación.

—Definitivamente está para ingresar, ingreso involuntario.

—Toma las pastillas y calla. Son las tuyas (Ya, pero qué son). Si no te las tomas, te aislamos o te atamos otra vez.

—Come todo y ni se te ocurra cambiar la comida o te atamos.

—Cuidado con esos de ahí, están aquí por condenas penales (gracias por el aviso, ya vi qué pasa con estos también).

—Fulano me ha hecho... Es tu cabeza, que estás loca. Aquí estás segura, estas cosas no pasan (Cuatro días más de seguimiento, por si hay que duplicar de nuevo la medicación).

—(Oiga, no puedo dormir con los gritos, ¿De dónde vienen?) Te iba a dar el alta hoy, pero mejor te pongo bajo seguimiento y tropel de pastillas para dormir. Tres días más.

—Oye (entorno), que me está pasando esto. No me cuentes más que me vas a traumatizar. (Pero yo sí puedo traumatizarme con todo sin que nadie me proteja ni interceda por mi).

—Aquí tienes el alta, las 40 recetas médicas y la derivación a salud mental: 30 min cada 3/6 meses. Depende del caso.

—Estás gorda. Aquí a sesión se viene correctamente maquillade, vestide y deja de hablar con gente discapacitada, que solo sabéis lameros las heridas y lloriquear. (Ni volví).

—Te comportas con rabia porque estás brotada, ni se te ocurra enfadarte, ni aunque te pisemos el cuello cada vez que podemos y lo peor, la mayoría inconscientemente.

Y me quema, me hierven las venas, arde mi alma, encontrando una salida, una lucha conjunta: el activismo. Orgullo loco, la Bajona, el Observatorio y desde el que tengo el placer de escribirlos estas líneas: Flipas Gam. Aquí estamos, somos, tenemos derechos y aquí en mil lugares más resuenan nuestras voces.

Empieza a conocer a las alternativas, sé que estás ahí, sole, vulnerable. Súmate.

Tras todo esto, nos hemos juntado para hacerte llegar este rayo de luz en la inmensidad de la oscuridad, iré presto a indagar sus manifiestos.

# Dragonas y madmorros

DINOSAURIO DEL FUTURO

Érase una vez...

Un caballero sin maldad y una doncella encumbrada en una Muralla Terrible.

Y dícese por los clamores del Reino, que dicho caballero al intentar subir la Muralla Terrible encontrábase tan fatigado que casi no podía articular palabra humana comprensible.

Entonces sucedió lo Innombrable, que, en su afán por llegar a la cima de la Muralla Terrible, el caballero perdió pie y se precipitó al vacío onírico más horroroso:

Ese vacío que no se llena con palabras vanas, que no se llena con gestos perdidos, que solo se llena con algo más que Lunas Llenas, es decir, que pese a que el caballero hubiese podido llevar a cabo su misión... debía atravesar las pesadillas más escabrosas.

He aquí que el caballero cayó en la cuenta de algo, que antes de haber intentado escalar la Muralla Terrible tiene el deber inalienable... de preguntar a la doncella... si ella querría que lo hiciera.

Mientras el vacío onírico todavía rondaba su mente, dicho caballero hincó su rodilla en tierra y pidió perdón, al no haber aprendido a dialogar con paciencia y tranquilidad.

Y esperó que los Hados y las Hadas le fueran favorables.

{FIN?}

# Influencia social efectiva

JOSÉ MIGUEL QUINTERO VILLANUEVA

Una definición singular, quizá porque por encima de cualquier información son los líderes de opinión —a nivel personal y profesional— además de MEDIOS DE COMUNICACIÓN, EMPRESAS, EQUIPOS DE FUTBOL, etc., quienes pueden sensibilizar, hablar, escribir y difundir de forma efectiva y masiva cualquier iniciativa que nos ayude con estos colectivos.

Una mañana como otras, decidí ir al lago y nadar. Me decían mis amigos que «a cabezón no me ganaba nadie». Desde niño tenía una discapacidad, de esas que no supe de su «oscuro y malévologen». Todas las mañanas quería cruzar el río, pero esa discapacidad desconocida me dejaba sin fuerza en los brazos y casi en la mitad del lago siempre me hundía.

Un día, desesperado y triste, un desconocido me explicó por qué no debería insistir en eso de querer cruzar el río. En resumen, me explicó que tenía una enfermedad que afectaba a mi salud mental, que me paralizaba brazos y piernas, y que siempre terminaría en el fondo. Lo describió como «discapacidad hereditaria»

De forma lenta pero precisa, me invitó a formar parte de un grupo para acometer con optimismo mi futuro. Al año siguiente pude nadar en una carrera, en el río, junto a otros con diferentes discapacidades.

El éxito llegó por el apoyo incondicional de personajes públicos y privados y uno en particular, un líder de opinión que no llegué a conocer nunca y que semana a semana me mencionaba en su columna con mis avances.

La difusión fue espectacular, trabajaron para que yo pudiera con un gran esfuerzo, no solo ganar esa carrera, sino apoyarme en mi evolución, no solo como gran nadador, sino como un brillante comunicador.

# La hija de la pianista

EDUARDO IGLESIAS KUYUMCHOGLU

*«Quién cantará las canciones del cuerpo cuando la boca se cierre?»*

—Alejandra Pizarnik

## 1

Buenos días, Eduardo:

¿Le importaría bajar un poco los graves cuando escucha al Keith Jarrett Trio? Digamos unos diez decibelios en la banda de los cincuenta hercios. La pared que compartimos vibra como una caja de resonancia. Mi esposo se pone nervioso, aunque no es por la música. Usted ya lo sabe.

Fui criada en un mundo donde el piano era una criatura con pulmones. Mi madre enseñaba música desde temprano hasta entrada la noche. Tenía un Rönisch negro, de esos alemanes robustos, que parecía más un automóvil que un instrumento. Decía que había sido su mejor inversión, hasta que adquirió un August Förster. Dejó de hablar de dinero y empezó a hablar de linaje. Pronunciaba el nombre de las marcas alemanas como si fueran dioses menores. Cuando hablaba de Schubert o Brahms, la voz le bajaba un tono. A veces se le nublaban los ojos.

Nunca toqué. Nunca me dejó. «Para eso hace falta disciplina», decía. Pero el oído se me formó igual. Aprendí a distinguir un legato falso, un vibrato sin alma. Memoricé los compases por repetición, por cansancio. Cada error de sus alumnos era una piedra en el estanque

del salón. Y cuando alguno aporreaba las teclas como un tambor africano, ella gritaba: «¡Esto no es un barril para llamar monos!».

## 2

Vivíamos entonces en Galicia. Una casa de techos bajos, olor a moho y ventanas que jamás cerraban del todo. Cada invierno era una amenaza, cada primavera una tregua. Mamá había nacido allí, pero juraba que le faltaba oxígeno. El día que murió, mi esposo y yo vendimos la casa y nos mudamos aquí, a este edificio donde cada piso tiene su música. Usted, con sus discos impecables. El vecino del octavo, con su taladro de cuatro notas en francés. Y nosotros, con nuestra televisión que a veces se queda encendida hasta la madrugada.

Disculpe si lo molesta. Yo uso tapones de espuma, de esos que trajo mi sobrina durante la pandemia. ¿Recuerda esa época? Todo era karaoke de balcón y ruido. Pero nadie ponía *Clair de Lune*. Ni *El cisne*, ni una saeta bien cantada. Solo Raphael, Bosé y berridos. Nos dijeron que saldríamos mejores. Fue mentira. Ahora hay más ruido, más prisa, más miseria.

Una tarde, por probar, puse el *Adagio para cuerdas* de Samuel Barber. Mi esposo se quedó dormido en el balcón, con la boca entreabierta. Cuando despertó, no dijo nada. Pero yo sé que algo le hizo bien. Otra vez, viendo una película, se quedó dormido con el Andante del *Concierto Veintiuno* de Mozart. La música le atraviesa sin que lo note. Como a todos.

## 3

¿Eso que suena es *Autumn Leaves*? Me encanta. Prévert escribió la letra original. Johnny Mercer hizo la adaptación americana. Uno de los alumnos de mamá la tocó un día, improvisando, mientras ella

salía a comprar paracetamol. Me explicó los acordes, mencionó a Wynton Kelly. Yo no sabía nada de jazz. En casa, era cosa de negros americanos. «Música de esclavos», decía mamá. Yo le replicaba: «¿Cree que Coltrane bajó de una palmera con el saxofón?»

Tampoco soportaba a los Beatles. Y eso que usaban arreglos orquestales. Cuando le mencioné a Gershwin, me miró como si la hubiera escupido. Pero con Jarrett, curiosamente, hizo una excepción. «Toca Bach al clavicordio, como se debe», decía. Era lo único que le perdonaba: su manera de tocar era tan fiel que la reconciliaba con Dios.

Yo, en cambio, admiraba a Peterson, Monk, Evans. Pianistas con dedos como plumas y martillos. Para mamá, todo eso era ruido con pretensiones. Nunca lo entendió.

Cuando murió, yo vivía en Georgia. Me avisaron y volví. Ella estaba en su cama, cubierta, con la piel endurecida como cerámica. Dylan, el perro, aullaba sin parar. ¿Fue usted quien avisó? Llegaron los bomberos. Nadie rompió nada. Todo estaba intacto.

## 4

Costaba una fortuna llevar el perro a Georgia. Además, ya era viejo. Me quedé con él. No se llama por Bob Dylan, como todos creen, sino por Dylan Thomas. Recuerdo un verso suyo: «Junto a la luz que canta yo trabajo...» Me impresionó que alguien pudiera vivir solo en la noche.

Durante esos días, mientras ordenaba papeles, me reencontré con una parte de mí que creía extinta. Mamá había clasificado las fotos, las partituras, los libros. Nada fuera de lugar. Pero lo esencial, como siempre, lo escondía bajo llave. Su afecto, sus miedos, su historia real.

Cuando le presenté a mi esposo, ni pestañeó. Como si yo le mostrara una batidora. Me casé por rabia. Por huida. José Ramón es un hombre simple. Trabajó como conserje en un auditorio. Le

encantan los huevos frescos, el flamenco de la radio y contar chistes de Franco. No sabe usar una lavadora. No lee. No sueña. Ni siquiera sabe mentir bien.

En Athens, Georgia, vivíamos en una casita con techo de chapa. Los vecinos rezaban en voz alta y saludaban con sospecha. Yo quise contratar a una mujer para ayudar con la limpieza, pero él no lo permitió. Solo extranjeras cobraban lo que podía pagar, y eso era inaceptable para él.

Al final, me harté. Vendí el piano. Reformé el piso. Compré un billete sin vuelta y le dije: «Nos quedamos en Madrid.» Él respondió: «Vale. Pero arreglamos lo de allá y volvemos.» Nunca volvió a mencionar el tema. Aquí estamos.

## 5

Gracias, de verdad, por bajar el volumen. Y no deje de poner música. Llevo escuchándolo desde que llegamos. Nunca repite. Me sorprende. ¿Cuántos discos grabó Jarrett?

Una noche bajamos a una piscina con una amiga. Era verano. Había calor, risas suaves, vestidos livianos. Un tal Mario y su amigo se unieron. El amigo, callado. En las escaleras del edificio, me empujó contra la pared. Me subió el vestido. Duró un minuto. «No me corrí dentro», dijo después. Me quedé muda. Fue una violación. No hubo resistencia. Solo parálisis.

Un día me lo crucé en una plaza. Me agarró el trasero con fuerza: «¡Este culo es mío!»

¿Qué se responde a eso? Nada. Se calla. Se traga. Se lleva por dentro como una piedra.

Perdone la confesión. A veces siento que usted, al otro lado de la pared, es más real que mucha gente que conozco.

Mamá era cruel. Lo parecía poco. Tenía esa voz aniñada y ese aire de mujer sensible. Pero era de hielo. Tóxica, dirían hoy. Me pegó una sola vez. Una bofetada por responderle. Luego lloró. Me hizo sentir culpable. Ella era experta en eso. En hacerse la víctima después del golpe.

Estudié como una posesa. Quería irme. Hice oposiciones. Entré en un ministerio donde los jefes llevaban trajes baratos y olfateaban miedo. Fui gris. Puntual. Callada. Hasta que salió un puesto en el consulado. Me presenté. Mi jefe lo supo. Me llamó. Sonrió. Me dijo: «Te apoyaré... si tú me apoyas primero». Ya sabe. No quiero repetirlo. Lo hice. Una vez. Con asco. Y me fui.

Athens fue libertad. Jazz en los clubes, porros sin culpa, cuerpos nuevos. Conocí a Scott. Veinte años menos. Sonrisa de lobo. Nos besábamos en medio de la pista. Me sentía viva. Volvía a casa y lloraba. José Ramón dormía frente al televisor. Nunca se enteró.

Un amigo de Scott, Darío, me habló de Jarrett y The Köln Concert. Íbamos por la autopista, con los casetes a todo volumen. La música me envolvía. Me sacaba del cuerpo. Vinnie, el dueño de una tienda de discos, me regaló una caja de Bill Evans. Me dijo: «Esto te salvará.» Y así fue.

Evans era un susurro. Un poeta. Me dejaba colgada del abismo con una sola nota. Una tarde, alguien golpeó mi coche mientras sonaba The Köln Concert. Me preguntó si había visto *Caro Diario*, de Moretti. Me habló de Ostia, de Pasolini, del dolor con belleza. Sentí que alguien me entendía. Aunque fuera un extraño.

Hoy escuché a Diana Krall en su casa. Esa voz... Qué delicadeza. Qué manera de nombrar lo que se rompe sin hacer ruido. Pensé en

usted. Pensé en mí. Pensé que los dos sabemos lo que es amar en silencio.

Juan, el portero, me dijo que usted es argentino. A mí me da igual, pero mamá habría puesto mala cara. Era de esas que creían que todo lo malo venía de fuera.

El piso donde vivimos era de ella. Volvimos de Estados Unidos para cuidarla. Llegamos tarde. Ahora, dos años después, un abogado nos ha informado que legalmente el piso pertenece a mis hijos. Esos dos muchachos que dejamos en Galicia mientras intentábamos reconstruir algo parecido a una vida. Apenas terminaron el bachillerato. Vagan por ahí. Fuman. Se quejan. Y ahora reclaman lo suyo por burofax.

Lo tomo como una última venganza de mamá.

No me llevo nada. Ni el piano, ni los muebles. Solo me quedo con Dylan.

Mi esposo quiere volver a Athens. A su gallinero. A su rutina. A su sillón.

Yo, no.

## 8

Antes de irme... ¿tendría usted *Compared to What*, de Roberta Flack? Esa canción me atraviesa como un rayo.

Nunca le dije mi nombre. No lo haré. Pero gracias por la música, por el silencio compartido, por ser un testigo sin rostro.

Dejo esta silla junto a la barandilla. No quiero testigos. Pero si prefiere quedarse, le pido una sola cosa:

Deje la música puesta.

Roberta canta sobre cambiar de nombre para nacer de nuevo.

Quizá, al otro lado, encuentre por fin el mío.

# Embrutecimiento innecesario

CARLOS DE LA CALLE CABRERA

He sugerido tratar el tema de los medios de comunicación y su inevitable influencia sobre la salud mental de todas las personas, o al menos sobre su criterio para elaborar o admitir o rechazar ideas, comportamientos y emociones.

Se ha cumplido mi deseo, se acepta mi propuesta y tengo que llegar a un mínimo nivel para exponerles con amenidad y utilidad lo que me parece y acontece.

¿Por dónde empezar? Desde que tengo recuerdos me veo consumiendo tele casi indiscriminadamente, he ingerido miles de telediarios y cientos de informes semanales, todo lo que no comenzaba con los castradores, mutiladores de dos rombos ¿Qué habría en esas películas que nos prohibían ver? ¿Qué terrible misterio encerraban y se nos impedía visionar? No nos dañaría aún más después de los bombardeos en Beirut y en Hernani, en Basauri y en Aluche, los asesinatos de gobernantes y líderes ante las cámaras, famosos y anónimos, incendios de discotecas y grandes almacenes, aviones estrellados, terremotos, erupciones de volcanes y de bocazas con apariencia humana, y tantas tonterías, desastres y mutua destrucción ejercida entre la especie que se auto considera inteligente, con tanta exposición a fechorías. Me empachó hace mucho contemplar tanto dolor, el Hastío con mayúsculas me aleja de ese ruido continuo: ahí se incluye todo lo que impide, obstaculiza, reduce la comunicación eficaz: la excesiva y machacona propaganda ensalzadora de productos y... de personas, que suelen ser las que más daño causan, las que hacen e

hicieron siempre la Historia, las menos dignas de alabar, las que más se quieren, las que se endiosan: sienten e intentan imponer que su dios particular les elige para guiarnos y para que les adoremos como merecen, por ser criaturas superiores creadas para nuestro bien, para salvarnos con su infinita y nunca suficientemente loada bondad y generosidad.

¿Cómo se puede tolerar que se nos metan en casa a chillarnos, obligarnos, enervarnos es@s narcis@s rebosantes de orgullo y satisfacción, que nos invadan con aplausos continuos, que de ser cierto tanto palmeo, se romperían las manos?, ¿ruido tapando el vacío de contenidos, de novedades que contar? Ahora mucha programación parece exigirnos que creamos que lo que nos cuentan y enseñan (no en sentido educativo) es divertido, ingenioso, único, como las telecomedias con risas incluidas, aunque la gracia cueste percibirse.

Los medios no nos respetan, nos agreden, atontan, aborregan, vulgarizan. A mí me embrutece lo que oigo, me cabrea el autobombo, me hace rabiar la autocomplacencia, me crispa los nervios que un individuo sentado junto a la presidenta de esta nuestra comunidad, con mayorías absolutas garantizadas digan lo que digan, hagan lo que hagan, suelte unas cuantas palabritas que pueden y deben enardecer los ánimos de millones de personas mencionadas, incumbidas, agredidas: «No es necesario investigar lo que sucedió en las residencias porque las familias ya lo han superado». Eso me calentó tanto que salí de casa corriendo a nadar una hora sin parar en la piscina para poder empezar a tranquilizarme. Además, se condecoran, presumen de sus estupideces y ortegacanadas, pronuncian chorradas como los hilitos de plastilina, el café relajante, llaman accidentes a los atentados e imprudencias; las crisis no existen, l@s mí@s son perseguid@s sin motivo, l@s tuy@s sí que son facineros@s cuatrer@s, la justicia siempre persigue y condena a « *inocentes*», las granujas y los granujos tienen «problemas con hacienda». Casi nadie asume su responsabilidad y se odia a quien atrapa la culpa.

Nos intentan encerrar dentro de rígidos calificativos para dividir-

nos como si no albergáramos mucha más complejidad, nos definen con orientación a la derecha y a la izquierda como si no fuéramos mucho más, o se es madridista o se es anti, o somos super patriotas o nos dicen que odiamos a lo que hay delimitado por fronteras que han cambiado bastantes veces: Alsacia y Lorena son territorios que pertenecieron a Francia o a Alemania alternativamente, según quien venciera en la guerra correspondiente, con lo que bastantes personas cambiaron de identidad nacional varias veces. Hay quien se obsesiona con la nacionalidad y con el nacionalismo, y con esos argumentos han atizado el odio y el orgullo contra el resto de la humanidad; hay quien dice que, gracias a los conflictos bélicos, se ha controlado la cantidad de población, junto a epidemias y hambrunas. Menuda chufla. ¿Qué consuelo es ese para la mayoría de personas que han existido malamente y perecido pronto y por motivos irracionales e inhumanos?

Triunfa el relativismo, el individualismo, sálvese quien pueda: la película *El reino*, la serie *Crematorio*, patrocinada, para mayor recochíneo, por la Generalitat Valenciana. ¡Toma ya! Los medios se centran en ciertas noticias, anécdotas, ocurrencias, de manera absurda, ridícula, aberrante, no se informa, se machaca, abren las noticias con casos puntuales que a casi nadie importan y/o que no necesitamos que nos cuenten tantas veces, que nos insistan como si se nos hubiera olvidado lo que han dicho ayer y hace cinco minutos y repetirán mañana, para que nos detallen con avalanchas de datos innecesarios, como si nuestras sufridas cabecitas no fueran capaces de retener lo que parecen consignas, dogmas, verdades absolutas indiscutibles que pretenden que memoricemos, aceptemos, apoyemos.

¿A quién puede preocuparle enterarse en directo, sin tardanza, de lo que sucede con los líos judiciales, varios tribunales, sentencias, apelaciones? ¿Alguien que no domine el derecho se entera de algo de ese rollo que nos desmenuzan como carne picada? ¿No dormiremos si no nos dan una ración de Alves, Rubiales, Koldos, Begoñas, Amadores? ¿Se han saludado l@s dirigentes y de qué manera y durante

cuánto tiempo fue cordial el gesto? Claro que hay que comer, aunque para eso haya que tragarse y difundir porquería y vacuidad, hay que entenderlo, aceptarlo y disculpar que nos llenen de lo que tantísimas veces hemos visto y oído, cada cual defiende su negocio, caiga quien caiga.

Hace 75 años Billy Wilder satirizó con su acidez habitual la voracidad mediática encarnada en Kirk Douglas en *El gran carnaval*, cómo se convierte en espectáculo adictivo la búsqueda de una persona o varias en una mina, en un pozo. Se monta un circense parque de atracciones y se multiplican los servicios para atender a quienes acuden al sitio de moda, que en esa película es el absoluto desierto sin apenas habitantes, a much@s de l@s cuáles incordian y desestabilizan tantas visitas no deseadas, se pasa de 0 a 100. Se crean personajes de la nada, de *realitys*, unos programas se alimentan de otros, se habla continuamente de personas tan vulgares, corrientes, limitadas, pecadoras, imperfectas, como tú y como yo. O más.

Dicen: estamos pendientes de, les mantendremos informados, toda España está en vilo por... Muchas veces hablan muy alto como si estuviera acabándose el mundo para no decir nada más que memeces, para narrar que no hay nada que mencionar. Llevamos toda la tarde o la noche a la puerta de la casa de x y no ha sucedido nada. ¡Vaya decepción! No veremos a la pareja encandelabrada de esta semana. Cuánto sufrimiento, así no hay quien duerma.

En 1993 había un programa titulado *Noche noche*, benditas privadas, mucho más tiempo de anuncios que de... bueno, anunciaron bastantes veces que iban a salir Duran Duran con su temazo *Ordinary world*. Pues fue que no, ¡toma castaña!. No sé a qué tontuna achacaron que esa noche no asistieran tras tanta promoción, avisos no cumplidos. A la semana siguiente volvieron a hacer lo mismo, y esa vez sí que sucedió lo prometido. Y otra noche, con ligero retraso de *playback*, Bon Jovi nos arropó con *Bed of roses*. Es lo que tiene la memoria, es involuntaria, se queda con múltiples detalles intrascendentes, innecesarios. ¿Cómo no van a permanecer los

comentarios atronadores, los titulares aterradores, las declaraciones de canallas y canallos?

La primera vez que vi una explosión en la tele tuve pesadillas (¿por qué se llamará así a lo que duele y asusta tanto como si fuera cierto?). Ahora eso es el pan y el circo nuestros de cada día, casi tod@s podemos ejercer de improvisad@s reporter@s grabando caídas, borracheras, atropellos, agresiones, palizas, violaciones, ejecuciones..., publicarlo, echarnos unas risas sin pizca de empatía celebrando las miserias ajenas, compitiendo en bestialidad y desprecio.

Máxima expectación a propósito de nada (podía haber titulado con esa palabreja tan plena de significado este panfleto).

Y los tanatorios. ¿Qué narices esperan que haya allí? Cuántos tópicos, o cuán pocos, pero tantas veces pronunciados: familias rotas de dolor, bendita creatividad, escenas dantescas, todos los días son históricos, tremendos, la leche, más bien histéric@s. Se baten records que caducan al poco rato, todo es apoteósico, memorable. Y lo estamos viviendo y sabiendo gracias a las pantallas y los papeles. Y lo notificamos con montones de anglicismos y palabras raros innecesarios. Pobre idioma castellano, ya no digamos *español*, hay que erradicar la odiosa Ñ que tanto daño nos hace, cuántas películas sin traducir el sencillísimo título.

Impostan la voz como en el No-Do, emplean cursilón tono engolado autoritario, enfatizan con niñoería, votamos y re-votamos a quienes se ríen de ustedes y de mí, las grandes palabras se dicen y no se hacen (dignidad, justicia, libertad), la dichosa Constitución tan nombrada como incumplida. Grandes palabras vacías envueltas en hermosa fachada.

Se criminaliza al adversario, se demoniza al rival, se señala al lobo solitario que se atreve a sacudir al gobernante, nos rasgamos las vestiduras ante quien realiza lo que en secreto anhelamos, o al menos imaginamos con malicia, nos extrañamos de que un helicóptero en el que van las principales estrellas del partido político caiga y no les pase nada de lo que suele pasar en tales golpes. Con la inteligencia

artificial se acabará de erradicar lo que queda de natural, prosperarán los montajes, las trastadas, aumentará nuestra confusión, nuestra ignorancia, la llenaremos con tonterías, frivolidades. Está pasando. Eso sí que es real, nos lanzan mensajes opuestos, mejor no buscar la verdad.

A quien hace picardías y homicidios (sin ser gobernantes), se les achaca actuar así por tener problemas mentales, trastornos, no medicarse, la explicación es simple: 2+2, y no hay más, ¿Para qué vamos a intentar profundizar? ¿Por qué se ha llegado a esa situación? ¿Es que hay que creer que absolutamente todas las personas con esas características son peligrosas, espantadoras?, ¿hay que encerrarlas, aislarlas, despreciarlas, etiquetarlas como irremediables, no merecedoras de existir?

¿Es que quien se dedica al periodismo no tiene familiares, conocid@s que padecen males mentales? Me contesto: quien más me ataca y desvalora es licenciada en Periodismo, así como el abajo firmante lo es en Geografía e Historia, por eso soy tan escéptico y cínico, porque desde Caín hemos avanzado mucho más en métodos asesinos masivos que en tolerancia, el odio es el motor de la historia, el amor es lo que mantiene viva a la humanidad.

Se magnifica lo que conviene, se omite lo que me pone en evidencia, se cambia de opinión, se hace lo contrario de lo que se dice, se publican titulares hirientes, se denomina esquizofrenia a jugar en la selección española y exigir la independencia catalana, y continuar en la liga española, por supuesto. No conozco los síntomas de la *esquizo*, pero me escacharra leerlo, oírlo con la intención de ofender, ridiculizar y frivolar.

Mucho supuesto y mostrado como periodismo de calidad y veracidad es simplemente altavoz político, económico, incluso cultural promocionador de lo que llaman música. Hay debates en los que tod@s l@s intervenientes están de acuerdo en aporrear al gobierno con el que no concuerdan, ostentan ser plurales y solo lo son en cantidad de componentes de l@s que sabemos que van a decir

y escribir porque todos los días trincan diciendo y escribiendo lo mismo a favor de l@s mism@s y contra l@s mism@s.

Se presentan como expert@s o colaboradores, saquean en las cadenas públicas y privadas a la vez, saben todo de todo sobre todo y sobre tod@s, son imprescindibles, se querellan mutuamente, desvelan secretos de sumario, se empeñan en juntar y separar parejas, ven lo que no hay, inventan.

# He decidido alzar la voz

CLARA OCHOA CANO

Eusebio es mi psiquiatra desde hace más de siete años. Su consulta resulta acogedora. Está llena de infinidad de posters, cuadros, dibujos de sus pacientes... y todo bañado por olor a desinfectante. Es delgado y alto, con una barba negra azabache difuminada con canas y unos ojos pequeños llenos de profundidad. Siempre viste con ropa de colores oscuros, principalmente negro, que complementa con el blanco de sus calcetines.

En aquella canícula de 2018, concretamente un día del mes de agosto, mientras el asfalto desprendía puro fuego y el termómetro de las marquesinas de la Gran Vía de Madrid marcaba más de 40 grados, me hubiese gustado estar en ese pedacito del centro de salud mental regentado por Eusebio.

Por cierto, no me he presentado, me llamo Clara y os voy a relatar lo que sucedió ese verano.

Recuerdo un discurso incoherente y, con los pies hinchados y doloridos, oponerme a que me sujetaran. Destellos de luces de coches. Estaba acelerada, cansada, agotada, desubicada, desorientada. Congelada por el miedo.

No recuerdo como llegué hasta allí. Era de noche. Iba parando a personas que paseaban por la calle y les rogaba ayuda para poder encontrar mi casa. Después inicié una danza sorteando coches en la calzada, insultos y pitidos que me llegaron hasta el tímpano provocándome una leve sordera. Abandoné el asfalto y me desplomé en la suciedad de los adoquines de la acera, ante los ojos de los viandantes.

Cuando me di cuenta, la Policía y el Samur Social me rodeaban.

Intentaban sujetarme entre varios de ellos, pero yo forcejeaba. Me oponía. Era un caballo desbocado.

Al final me tendió la mano un enfermero y subí a la ambulancia.

Estuve cerca de dos meses ingresada en la planta de psiquiatría de un hospital y al salir de allí pasé meses en recuperación.

Cuando volví a conectar con el presente, cuando los engranajes de mi cerebro ya no iban tan lentos, descubrí una noticia en un periódico digital. Era del mes de agosto y tenía como titular: «Enferma mental siembra el caos en el centro de Madrid».

Mi corazón latía a mil por hora, las manos me sudaban y la boca se me quedó completamente seca. Me temblaban las piernas y parecía que los ojos se me iban a salir de las cuencas. Se me vino el mundo abajo...

Me rompí por completo, sentía rabia, vergüenza, dolor...

Tenía la seguridad de que nadie me volvería a contratar para un trabajo. Pensaba que todos habían leído esa noticia y me juzgarían.

Cuatro meses después, el olor a lejía impregnaba mi pituitaria. Entraba por la ventana un ligero aire que me erizaba el vello de los brazos. Eusebio me observaba. Me estaba interrogando exhaustivamente. Después de las preguntas de rigor me dio un apretón de manos, típico en él, y nos despedimos.

Atravesé el largo pasillo de paredes blanco nuclear. Abrí la puerta que daba al exterior y una bofetada de humo me repugnó. Luego escuché: «¡Clara! Tienes todo mi apoyo y tu vídeo me parece esperanzador».

Me sonrojé y le saludé dándole las gracias.

Ese vídeo era mi reacción por aquel titular tan sensacionalista: «He decidido alzar la voz.

No soy una enfermedad mental. Soy una persona.

Quiero que me mires a los ojos y no sientas pena o miedo.

No exageres términos o dramáticos acontecimientos.

Tampoco necesito paternalismos, pero sí que me trates con dignidad.

La salud mental es ese intangible tan importante...»

# Ansiedad con filtros

ÁLVARO YÁÑEZ

Camila sospechaba que estaba mal de la cabeza. No porque un profesional se lo hubiera dicho, sino porque una cuenta de Instagram llamada @psico\_zen\_real le aseguró que, si lloraba sin motivo y se sentía vacía los domingos, tenía ansiedad «nivel 3». El diagnóstico venía en un carrusel color lavanda, con letras cursivas y emojis de mariposa. Muy clínico todo.

Para variar, eso no la detuvo de seguir haciendo *scroll*.

TikTok era su biblioteca de salud mental de cabecera. En uno de los primeros videos, una *influencer* lloraba con un aro de luz perfectamente colocado:

—Hoy quiero hablar de algo muy personal: ayer tuve un ataque de ansiedad porque Uber Eats trajo mi *poke bowl* sin cilantro.

Cuatrocientos mil *likes*. «Diosa, gracias x visibilizar esto», «Soy yo literal», «Fuerza, hermana».

Camila suspiró. Su ansiedad no venía con rímel *waterproof* ni frases motivacionales. La suya aparecía a las tres de la mañana, con palpitaciones, sudor frío y la certeza inamovible de que moriría sola entre memes abiertos en múltiples pestañas. No tenía música de piano ni subtítulos. Tenía vómitos y la cabeza convertida en una licuadora.

En otro video, un chico con mandíbula de mármol explicaba qué era el TDAH:

—¿Te distraes? ¿Olvidas cosas? ¿Ves videos de gatitos en vez de estudiar? ¡Tienes TDAH, bro!

—El 80% del planeta es neurodivergente? Bienvenidas al club...

En Facebook una chica con voz de ASMR contaba que su «ansiedad

era su superpoder» mientras hacía yoga sobre un acantilado. Otra vendía velas «anticrisis» con nombres como Tranquilidad cítrica y Ataque de pánico, pero estético. Todo bello, performático, vendible.

Camila pensó en compartir su propia experiencia, pero ¿quién quería ver la parte fea? ¿Quién daría *like* a una persona en bata, con ojeras, hiperventilando en el baño? No era contenido. No era viral.

Su versión de autocuidado no incluía cuarzos, rituales de luna llena ni baños de lavanda. Su victoria diaria era simplemente no *googlear* «muerte súbita» o «ansiedad síntomas» antes de dormir.

El mercado de la empatía, el embellecimiento del sufrimiento, la feria de la salud mental vendida en frascos de vidrio con tapa de corcho y etiquetas tipográficas. Todo diseñado para que hablar de tu ansiedad solo sea válido si viene con filtros.

Y en medio de todo eso... ella. Mirando la pantalla con una sensación de vacío tan poco instagrameable que ni siquiera sabía cómo explicarla sin parecer una aguafiestas emocional.

Abrió TikTok de nuevo. El primer video decía:

«Recuerda: no estás sola. Millones de corazones están igual de rotos, pero con mejor iluminación.»

Le dio *like*. Porque, por fin, alguien decía la verdad.

# Sameymeco

JULIÁN PÉREZ SERRANO

Los temas de salud mental, en los medios están cada vez más, son quienes los comunican su trabajo así lo indica, comunicación es asociación entre unos y otros, los que lo dicen y quien escucha, cuando la sociedad está bien o esta pachucha, los medios lo airean lo menean de aquí para allá, ahí va, escrito o de palabra, dependiendo que programa se abra, en la tele, en la radio, en el telediario, en prensa en revistas con fotos de algunas vistas, reportajes entrevistas, todo vale puede tener interés para alguien, es lo que les sale. Temas serios y delicados deben ser bien tratados, que de mimos y respetos han de ir bien repletos. Salud mental es estar sano o estar mal; buscamos lo primero, lo otro es traicionero, buena salud para la multitud, mala salud para nadie deseamos y si es así lo celebramos, para que todos podamos disfrutar y en la vida triunfar, buena salud es ganar, ganar al mal, lo queremos desterrar, que deje de existir porque bien queremos vivir, bien queremos sentir, del miedo y la enfermedad queremos huir.

# Has recibido un nuevo *like*

CAMILA GALINDO LÓPEZ

*Click. Subir. Alguien te ha dado like.*

Los suburbios son una piel pegajosa; muslos de persona que corre incansable, cuervos sobre tu cabeza —tacha eso. No estás en los suburbios; este es el primer nivel del infierno: la glotonería. El ácido al fondo de tu garganta no tiene valor nutricional.

El hombre lobo moderno es una adolescente / piel tensa, huesos que amenazan conemerger / la luna llena es un mito. Las cosas monstruosas nunca se detienen. Tus costillas duelen y todo el aire en el mundo no es suficiente para tus pulmones. Los vacíos que devoras pesan en tu estómago / demasiadas manos / intentando rascar una ruta de escape mientras buscas la luna.

Luna, lunar, lunaria. Gibosa, creciendo, apareciendo. Convirtiéndote (¿en qué?).

Una hebra de luna, menguando antes de estar llena. No es el estómago de la bestia, es la bestia en tu estómago, comiéndote desde dentro hacia afuera.

La gente apreciaría más tu dolor si todas esas fotos no vibraran en [rota] alegría.

¿Sabes de esos gobernantes que no quieren gobernar? Al que la gente le trae animales despedazados y cosechas. La gente te sigue y te trae *likes* y un *boost* en el algoritmo / esperando que destroces todo con tus dientes. ¿Cómo hacer eso sin quebrarse?

Dicen que eres la creadora de tu propia historia, se supone que has de seguir el guion. ¿Por qué no lo estás haciendo? Tienes que dar el espectáculo, corriendo por una ciudad marchita retratada en otra foto vacía donde la gente piensa que tu sonrisa es real.

Ensaya para tu obra de teatro donde el telón está bajado, donde eres demasiada tragedia / para ser una tragedia / el vestuario está arruinado. ¿Vale la pena seguir?

*Te cambias de ropa. Click. Subir. Alguien ha compartido tu foto.*

Este espectáculo es un campo de batalla en el que no te devolverán el dinero. Solo otro *like* —te dicen que te reconstruyas y crees una mentira hermosa. ¿Qué hay de hermoso en cabello que cae a mechones y nudillos destrozados?

A veces llamas a la muerte y ella come galletitas en tu escritorio y le preguntas: «¿Qué vino primero, el humano o el hambre?» Ella te responde que un útero siempre está hambriento por un niño y que el cuerpo del niño creció hambriento mientras le alimentaban. Le preguntas si eso es codicia. Muerte te dice que los humanos caerán como soldados por su pecado.

Balanceas tus piernas sentadas en el borde de la azotea de tu mente, como un cuerpo de vacíos que ninguna foto podría retratar. Te sientas en la oscuridad, tu móvil vibrando, pantalla iluminada por una nueva notificación / un nuevo *like*. Gritas / hasta que tu lengua se parte.

Ella te dice que las lágrimas arruinan tu rímel. Usas tus dedos para esparcirla como pintura de guerra, al igual que tu labial.

*Coges tu móvil. Click. Foto subida.*

Sabes que nadie te llamará / pero sí pensarán que eres una mentirosa por desafiar tu feminidad. Cuando paras de llorar Muerte te golpea en el estómago / como recordatorio.

Has tenido brazaletes de hospital en lugar de brazaletes de la amistad / todos con nombres tachados para ser reemplazados por el tuyos. «No perteneces aquí», dice Muerte mientras coge tu mano y

te traga entera; no se atraganta con los huesos. Juegas con Muerte como si ella jugara con la llama de un encendedor, como si quisiera besar esa llama.

La llama dice

levántate, sal de aquí, ¿Eres una mujer  
o un poste de luz?

Un tapete, una carretera /

Piensas que te traerán tu propia carne cercenada / casi descompuesta. Si es que eres una gobernante, eres una muy mala, jamás sucumbiendo ante Hambre / desperdiciando cada comida.

Torna tu tragedia en arte, acuarelas empapadas por una lágrima, o dos, o tres, quizás / así tendrás otra *story* que subir / es más fácil ser sólo un cuerpo.

Es difícil ser un personaje en la historia de alguien más. Es incómodo ser dos: tú por ti y tú para los otros. Otros y tú, tras una pantalla donde la gente no te puede ver llorar.

*Alguien te ha dejado un comentario.*

Me encanta que podría manejarte como a una muñequita.

—Hola, persona cuyo nombre jamás conocerás.

Eres tú y tu diálogo interior —tú hablando contigo—. Y estás tan cansada de pensar en las mismas cosas. Estás cansada de fingir que los demás te escuchan. Buscas una conexión espiritual, aborreces todo lo que no sea profundo, sólo alcanzable para pocos.

Podrías perfectamente ser una leyenda urbana; esa cadena de tragedias que se comparte un mensaje a la vez. Te imaginas como un fantasma, como aquella criatura que nadie espera ver comer; como aquella criatura que en fotos es alabada. Quieres escapar, y no sabes cómo.

Ríes ante esas fotos porque no son tuyas, no realmente, sólo aire / todo lo que has querido ser. Lo sabes, y ellos no. O quizás sí, pero no les importa, tu verdadero ser marchito por la luz de las pantallas.

Cada día que pasa te sientes más y más vacía de mensajes vacíos que permean el sistema y forjan su camino entre el hueso y la médula. No te queda más que cerrar los ojos y añorar y explorar el mundo y finalmente serás feliz si consigues romper los cables que te siguen atando. Un océano de pureza.

### *Alguien te ha dado like.*

Construye una casa de esa pantalla y de ese dolor, observa cómo te conviertes en una obra de arte donde cada palabra que digas tiene un significado que sólo los que no tienen los ojos quemados pueden ver.

Por ahora eres intocable, conformada por los vacíos en tu cuerpo, perteneciendo sólo a tu gente de aquí hasta que la luz se apague. Atrapada entre mucho y demasiado.

¿Qué es tu cuerpo sino un cuarto de niños que no quieres limpiar? / tu casa dentro de tu casa. Esos sitios que te hacen sentir hueca y despreciable —paredes y piel como un campo de batalla.

¿Qué es tu cuerpo —en su mejor estado— excepto un sacrilegio?

¿Qué es la vida —en su peor estado— sino la muerte de lo que aprendiste a amar?

¿Fue tu cerebro el primer lugar del que realmente escapaste?

No puedes matar lo que ya está muerto ni puedes sentir nostalgia por algo que nunca has tenido. Eres un tipo de cuerpo especial dentro de este cuerpo, un carrete de fotos en tu corazón.

### *Has ganado un nuevo seguidor.*

Te dicen que eres famosa. Este no es el tipo de atención que deberías amar.

Esta es la ciudad de la crueldad; este es un nudo prematuramente roto, un crimen de odio para los medios. Pero tu labial fue reemplazado por vodka y aquarius tibia a mitades de diciembre y no has comido en seis días.

Nadie debería verte así.

Sales y te tumbas en medio de la carretera y cubres tus bromas suicidas mientras imaginas a alguien —a quien sea— entregándote un frágil «te amo». Ya no hablas, solo miras al cielo por mirar, semiconsciente, semimuerta en la puerta de alguna casa de alguna ciudad con algún sueño roto junto a ti.

Te dicen que eres solo hueso, pero hablan de tocarte de todas maneras. Asumes que la audiencia está aburrida. Saben que eres una mentirosa, y tú sabes cómo funcionan las cosas y cómo deberían importarte.

Y lo sabes, lo sabes, lo sabes.

Pero tu cuerpo es una casa embrujada por las estaciones, así que te aferras a lo que puedes.

*Iniciar vídeo en directo.* Like, like, like.

Los actores quieren un aumento / el detergente está demasiado caro / las notificaciones en tu móvil titilando.

Te aferras a lo que puedes.

Sabes que odias el vodka de fresa, y que uno de estos días vas a desaparecer; explotando desde tu piel de todas las maneras equivocadas —huesos en el lugar equivocado. Nacida en el lugar equivocado.

Mordiendo vacíos en tus mejillas; boca de metal sin cucharilla de plata; cirugía sin el cuchillo —espera—. Hay un cuchillo, y apunta a tu pecho. Esta no es la causa por la que te gustaría morir. Esto no es a lo que te apuntaste.

La firma es falsificada, lápiz tembloroso en manos de un buitre, escapando como forma de escapismo, huyendo de nada.

*Tienes un nuevo mensaje:*

«*Hola guapa!! Tienes wspp??*»

Todas las drogas están equivocadas y tú también. Veintisiete calmantes alineados y machacados. Vestida de gala y jodida. Nueve

uñas en tu corazón, dulce como un machete. Moretones como chequeo de realidad.

Te has ablandado.

Te has podrido.

*Tienes un nuevo comentario:*

«*Ojalá tener tu vida, jaja. ¡Eres hermosa!*»

Corte de pelo en el lavamanos. Fiestas en soledad. Cuerpo hecho para ayunar. Sexo en baño públicos. Borracheras en tu habitación. Yermo en la radio. Trauma en tu árbol genealógico. Suicidio como cartelera. Ebria por definición. Coger, pero es sucio. Cuerpo caído de un balcón. Gritos desde la ventana.

Las mariposas en tu estómago murieron de malnutrición —bien podría haber muerto el trauma con ellas—. Muerte como metáfora, metáfora como esconderte, cortando fotos cada vez más y más pequeñas hasta que tus dedos se llenen de polvo, hasta que ya el cielo no puedas vislumbrar.

*Has recibido un nuevo like.*

# Nieve eterna

LUIS MARIANO

Los años sesenta fueron años de miedo: a no llevar los deberes hechos, a que el profesor te diese con la regla, la letra con sangre entra. También en El Arenal. Era el paradigma de entonces. Si ibas a tu casa diciendo que el profesor te había golpeado, tus padres defendían al maestro, diciendo: «algo habrás hecho». Pasaron los años de pantalones cortos, bocadillo de mortadela con pan, y de alguna profesora amable que eran rarezas en la jungla de la represión pasada. La enciclopedia Álvarez y el botijo en las clases durante el verano, era lo que no faltaba, por fortuna.

Los juegos y la calle eran nuestro territorio, no había asfaltadas carreteras en muchos casos y los descampados estaban por doquier, el fútbol era nuestra pasión. Yo, entonces tenía un buen amigo que era tartamudo, cuando intentaba responder al profesor, todos se reían de él, menos yo (acabó de músico en el pueblo, tocaba la chirimía); los niños pueden ser muy crueles. Me gustaba comer y era gordo, ahora lo llaman con sobrepeso, cualquier tara o defecto para los demás era motivo de acoso, entonces era algo que tomábamos de modo natural, los padres no nos hacían demasiado caso. Cruzar la plaza con nieve era lo que más me gustaba, el colegio estaba alejado de casa y tenía un pequeño patio cerrado que daba a la iglesia; recuerdo el color blanco de la nieve, desde entonces representa el silencio porque los copos no hacen ruido al caer, otros colores tienen otra significación: el azul me recuerda el toque de la campana para llamar a misa, el verde lo asocio con la ribera del río y el negro, con las mujeres ancianas que vestían siempre de negro, como mi abuela Nines. Amante del vino y su cultura, había trabajado con las vides desde niña, nos hablaba

de hacer fogatas cerca de ellas para no perder la cosecha, avivar el fuego en septiembre fríos, de la pisada de la uva con pies descalzos, de degustar en familia y charla el vino tinto preferido por sus padres. Era una mujer que conocía el vino de su tierra, La Mancha, y así lo demostraba con sus charlas familiares.

La nieve era la belleza, lo asombroso, los días sin colegio porque las calles estaban repletas de nieve, entonces el frío era tremendo en invierno, luego esa nieve se convertía en hielo y era peligroso ir a la escuela, muchas veces suspendían las clases y yo lo relacionaba con la libertad, con una niña que llevaba bufanda y gorro, tenía el pelo lacio y sus ojos verdes eran tan bellos que hacían daño al mirar, esa niña a la que yo quería deslumbrar, saltando el potro sin tocar al chico que se agachaba y que me llevó a caer de brúces y hacerme una buena raspadura. Ella reía, luego me decía que era el tercero de la lista, que le gustaba un chico mayor y yo, sin embargo, seguía jugando con ella al pañuelo o la pájara pinta, donde dos besos me dejaban contento para dormir más feliz.

Una semana más tarde, encontré a su amiga a la salida del colegio, me dijo que se había marchado con sus padres a Valladolid, por un trabajo del padre y que no la volveríamos a ver. El dolor fue un manotazo más duro que el del maestro.

Intenté encontrarla tiempo después en las redes sociales, pero con su nombre sólo me es imposible. ¿Y por la noche qué harás?, espero que no pensar en ella.

Entré en el instituto en los años setenta. Eran tiempos de libertad y de compromiso político. Una tarde, cuando bajaba las escaleras del metro, me encontré con la mujer de los ojos verdes del pasado, la paré con la mano y ella no me reconoció, le conté algo del pasado y cayó en mí sin saber mi nombre. Le propuse tomar un café en el Café Central escuchando música de jazz; tenía prisa, su bebé que estaba en la guardería la estaba esperando. No la he vuelto a ver.

Cuando volví al pueblo, me dijeron que mi amigo, el músico había fallecido, me acerqué a su antigua casa por si estuviera ella,

ingenuo de mí. Lo que sí estaba era la nieve en un sábado de invierno.

He vuelto a mi pueblo, la gente ha ido desapareciendo a la par que las costumbres y hábitos del pasado. Recuerdo un poema que nos leyeron en la escuela del esplendor en la hierba, eso que tal vez ha pasado para no volver.

Murieron en la residencia, mi padre me decía que lo que más echaba en falta era que mamá le dijera: «Te quiero, Marcelo». Había olvidado con su demencia senil las veces que la había maltratado estando yo presente. Me contaron desde la residencia que estaban los dos en el salón social, mi madre se encontraba mal, intentó abrazarle y murió sobre su hombro, en silencio.

Soy vulcanólogo y marcho a Canarias de modo habitual para recoger la actividad sísmica y volcánica de las islas afortunadas, trabajo para el Instituto Geográfico Nacional.

Sin embargo, en mi retiro he descubierto que sigo amando la belleza de las pequeñas cosas: ver una bandada de aves en vuelo cerca de un volcán dormido, siguiendo el curso de avanzadilla de las líderes del grupo, observar las nubes que siempre dibujan misterios en sus formas, intentar ver en el ocaso de la luz vespertina el rayo verde, ese momento mágico donde el color de la esperanza aparece por última vez para despedirse de todos nosotros. El campo yerto de Canarias es también otro modo de ver el mundo que no es el de las grandes ciudades, pero que existe.

He vuelto a contactar con mis amigos de la infancia, han pasado más de cuarenta y cinco años desde que no los veo y por un lado quiero quedar para reencontrarme con ellos, pero también me asusta cómo habrá roído el tiempo cada uno de sus rostros, el paso del tiempo que es veloz a partir de la madurez, lo roe todo, amigos, amores, etc. Creo que es el gran problema que tenemos los humanos. De niño recuerdo que cada día era eterno, daba tiempo para todo, después toma mucha velocidad, demasiada, el paso de las horas. Nos vimos para comer en las Navidades, con una buena botella de vino, hablando

del pasado como es habitual, pero estuvimos un tanto incómodos, el devenir de los días había pasado factura, no sabíamos que contar, salvo los recuerdos y la nostalgia de esos primeros tiempos. Había fallecido un antiguo chico del barrio con el que jugábamos, le habían diagnosticado una enfermedad degenerativa, le habían echado del trabajo, no tenía vivienda propia, terminó por tirarse por la ventana. Me llamó la atención que no hubiera contacto entre ellos, las redes sociales y un grupo del barrio con el nombre de: «Recuerdos», nos había reunido, algunos de ellos dijeron de volver a vernos para ir de excursión, pero la propuesta se enfrió y nadie la secundó.

También recuerdo que me encontraba mal y fui al médico, me tomó la tensión y mientras esperaba el resultado me contó que años atrás, tal día como hoy, llegó a urgencias un niño atropellado, cuando intentaba hacer algo, una lágrima cayó por su mejilla y falleció, siempre pensé que un extraño te cuenta algo más personal que un conocido.

Me he vuelto a encontrar con un amigo de la infancia. Me dijo que Juanjo había saltado por la ventana: una enfermedad le había dejado postrado en una silla de ruedas, no lo soportó. He pensado que por qué el suicidio es tabú, por qué la depresión que conlleva la autodestrucción no es un tema en los medios de comunicación. Creo que hablar es mucho mejor que ocultar bajo la alfombra los problemas mentales y el suicidio, como algo importante de lo que debatir.

# Visibilidad en los medios

MIGUEL ÁNGEL PÉREZ RODRÍGUEZ

Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas tiene o tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida. Estas diferencias pueden aparecer en cualquier momento desde la infancia hasta la vejez, lo que seguramente debe ser de mayor interés general, pues todo el mundo conoce a alguien en su entorno más próximo que ha experimentado alguno, y somos muchos los que estamos expuestos, como divergencia, a sufrirlos a lo largo de nuestra vida.

Muchas personas con un problema de salud mental han sido víctimas del estigma y discriminación por padecerlos, lo que da hincapié a ser diagnosticadas por miedo a ese rechazo; esto dificulta la recuperación y agrava el padecimiento tanto con la sintomatología del trastorno e incluso con la garantía social de ser victimizado.

Uno de los ámbitos considerados ampliamente como importantes es el de los medios de comunicación. El interés de la información sobre la salud mental y las personas que sufren este padecimiento obstruye el tratamiento sanitario y social que reciben. La valoración que los profesionales de la comunicación hacen acerca del tratamiento hospitalario implica una cadena contributiva la cual contrarresta con la visión de los enfermos.

Por su influencia en el ámbito, el tratamiento tiende a ser cuidadoso y sensible, disminuyendo el miedo y la desconfianza, lo que requiere un mayor esfuerzo en el desconocimiento de las patologías mentales.

# Malaprensa

ESTRELLA SÁEZ RODRÍGUEZ

27.08.2015

Se acabó. No puedo más. Me resulta insopportable mi existencia. Las voces gritan cada vez más fuerte y no me dejan pensar con claridad. Hacía muchos años que no me sentía así. Desde aquel ingreso en el que decidieron pautar la medicación que he tomado religiosamente desde entonces.

Hoy Paquita, la del tercero, se ha unido a todos los demás. He notado la sombra de la duda en su mirada, que no ha sido capaz de sostener más allá de tres segundos. Me conoce de toda la vida y sabe que jamás sería capaz de hacer algo así. Parece mentira que no recuerde las veces que la he ayudado cuando necesitaba algo del súper, o para contactar con sus hijos que nunca vienen a verla. Si ella no me cree, no puedo esperar nada de nadie.

26.07.2015

La hija de la señora Emilia me ha dicho que no vuelva más. Así sin más explicación. Que se van de vacaciones y que cuando vuelvan ya se apañaran con su madre repartiéndola por meses entre los hijos. Sé que tiene miedo de mí, y no lo entiendo, después de tantos años... Si no encuentro algo pronto, tendré que dejar la habitación y seguramente acabe en la calle.

25.02.2015

Hoy ha llamado mamá. Mi hermana Sara ha visto en la televisión la noticia y me pregunta si lo hice yo, porque de ser así, no querrá saber nada de mí y declarará en mi contra. Le digo que no fui yo, esa niña era mi amiga...

24.07.2015

No he salido de casa en todo el día. No puedo parar de pensar en Sheila y en su sonrisa inocente que me regalaba siempre cuando coincidíamos en el ascensor. Tenía la sensación de que esa niña sabía cómo me sentía, aun sin hablarme, me veía y me agarraba la mano con una caricia. No sé qué ha podido pasar, me pregunto quién habrá sido y me maldigo por no haber podido hacer nada. Algo ocurría en esa casa. Debí llamar a la policía la noche de los gritos...

23.07.2015

Hoy cuando llegaba a casa, había un gran revuelo en el barrio. Había bastantes personas que se agolpaban a la entrada del portal, estaban las vecinas y periodistas.

Entre las distintas conversaciones que se cruzaban y que mi mente no era capaz de procesar, entendí alguna palabra suelta como muerta, escaleras, culpable.

Al aproximarme al bullicio una reportera se me acercó, micrófono en mano, y preguntó si yo conocía a la vecina enferma mental a lo que yo, en estado de *shock*, no pude contestar, quedando paralizada y enmudecida, sabiendo que se trataba de mí.

Minutos más tarde, al subir a casa, vi los titulares en televisión: «Fallece una niña con signos de haber sido arrojada por el hueco de la escalera del edificio. Fuentes cercanas informan que la vecina de enfrente del domicilio donde residía la niña, tiene enfermedad mental grave».

# Requiem a Leopoldo María Panero

JOSÉ MANUEL GARCÍA RUÍZ

Voy a hablar de Leopoldo María Panero, poeta maldito, con esquizofrenia en la década de los 80. En la Movida Madrileña figura clave como poeta maldito dentro de la poesía contemporánea.

Leopoldo María Panero era hijo del poeta español Leopoldo Panero, poeta contrastado del siglo xx.

Leopoldo Panero solía estar encerrado en el hospital psiquiátrico de Mondragón (País Vasco), pero tuve la oportunidad de conocerle durante una temporada por Madrid.

Yo trabajaba de camarero en un pub de Malasaña llamado Viva la Pepa. Por ese pub trajinaba mucha gente intelectual de carácter público; recuerdo a Antonio Gala, era un clásico rodeado de sus acólitos.

Leopoldo Panero siempre iba acompañado de una poeta, no sé su nombre. Solían venir bebidos y siempre montaban una escena de pareja. Yo no decía nada, les dejaba.

La gente murmuraba admirada: «Mira, es Panero».

Panero y su pareja en muchas ocasiones me hacían un *simpaticón*, pero a mí me daba igual.

Eso sí, en una ocasión se presentó al pub solo y sacó de sus bolsillos una cantidad importante de dinero, de monedas y billetes; no me quise aprovechar de él, cogí estrictamente lo que me debía, me sorprendió su honradez.

Recuerdo una noche en especial que los dos estaban muy enfadados y rompieron las copas contra el suelo. En esta ocasión le tuve que echar del pub.

Recuerdo que una mañana, andando por el Barrio de Malasaña, le vi subido encima de una cabina telefónica.

Recuerdo otra vez que, paseando por Alonso Martínez, le vi desayunando en una terraza y me di cuenta que estaba leyendo el *The New York Times*.

# La tiranía de las pantallas

ISABEL VILLARES LÓPEZ

¿Me preguntas cómo afectan las redes sociales y los *mass media* a la salud mental?

Imagínate una sala oscura con un proyector de Súper 8 mostrando imágenes sin parar de cómo debes ser, cómo debes vestir, de cómo debes pensar, cómo debes interactuar con el OTRO, cómo debes amar...

Estás atada a una silla y tu cuerpo poco a poco se transforma el retrato de Inocencio x, que pintó Francis Bacon, porque tu mente, aún sin contaminar no puede resistir los fogonazos que queman tus ojos y tu mirada.

Sigues atada y muestran imágenes de máxima crueldad: niños gazaties destrozados por las bombas, gente deportada sin juicio previo a las cárceles de El Salvador, la impunidad del nuevo dictador americano y, en algunas personas se implanta la semilla de «no me afecta, no me tengo que preocupar».

¿Pero qué pasa con quienes no podemos soportar tanto dolor? ¿Qué pasa con la obligación que se instala en nuestras mentes de cuidar de todas las personas, olvidándonos de nosotras mismas?

Los caballos de la angustia y el miedo te cazan a la luz de la luna llena encerrándote en una cueva oscura. Con tus uñas, tratas de escribir en sus muros rocosos «Solo quien ha vivido en la oscuridad sabe lo que es la oscuridad».

En el mundo brotan las flores de la deshumanización y el individualismo, sus cadenas el móvil y las televisiones lanzan un mensaje dictatorial impuesto. —Acaba con los débiles—.

Si no llegas a conseguir y seguir sus consignas, te mandarán a los

caballos de la angustia y el miedo, encerrándote en la misma cueva que al resto de los expulsados, donde solo se escuchan susurros, voces y llantos ahogados.

Una voz se alza y grita: «Quiero ver el mundo con mis ojos, oler el petricor de la lluvia, sentir el viento en mi cara». A esa avanzadilla de valientes que se adentran en la Selva de Irati, le siguen más disidentes de las pantallas, ya no son los exiliados y exiliadas, son las heroínas y héroes que se atreven a ver en mitad de la tormenta la bravura del mar danzando con los acantilados.

¡Locos! ¡Locas! Les aúlla la sociedad de los ojos de pantalla, apartándoles y dejándoles en los márgenes, pero, ¿no es acaso en los márgenes donde se escriben las notas más bellas?

Más condenados a las cuevas, pero entonces las locas y los locos van a rescatar a sus compañeras y compañeros, decirles que son humanos, hablar mirando a los ojos, escuchando sus lágrimas y poco a poco conseguir que salgan de la profundidad de la cueva. Pero el miedo atenaza y la tribu protege: cada cual aporta lo que sabe, hay solidaridad y sororidad pese al bombardeo diario de miedos y muertes, de cuerpos perfectos que no son reales y mensajes vacíos.

Se vislumbra una jaula de plata y el sonido de un yunque. Gente atrapada en la jaula, arrodillándose, mostrando su lealtad al ojo de Orwell, nada se plantean, solo siguen jugueteando con los algoritmos que cada vez les hacen más hostiles, más necios, más inhumanos.

¡Que vivan las locas! ¡Que vivan los locos! Son libres y entre ellas y ellos se ayudan.

Y llegan a constituir un lema «No se puede vivir con miedo». Con megáfono en mano lanzan estas proclamas. Hay que salvar a la sociedad de la desigualdad, del látigo del capitalismo feroz que acecha como un lobo. Somos iguales. Si la sociedad fuese más justa, protegiese a los débiles y la dictadura de las pantallas desapareciese, la jaula que encierra a las víctimas de sus miedos, a los que sufren una soledad no deseada, a quienes sufren porque no quieren que se les noten sus diferencias, su propia cárcel, desaparecería.

Volveríamos a escuchar las voces escondidas en los riachuelos, volveríamos a ser pequeñas envueltas en carcajadas, la extinción del miedo evaporaría a los dioses. Si nos unimos, somos imparables.

Abandonaríamos la tiranía de las pastillas y las contenciones, podríamos expresarnos tal y como somos. Diversas bañándonos libres en cascadas de felicidad.

Escrito en la cueva quedó: «Solo el pueblo salva al pueblo».

# Capturando la salud mental

HELENA CATHERINE BAUGHAN VALLEJO

Nunca me olvidaré de lo que desde pequeña veía.  
En la tele, en las revistas, en el cine, sentada en primera fila.  
Que yo, siendo pequeña, todo me lo creía.  
En ese entonces las personas delgadas tenían un trastorno alimenticio.  
Aquellos con cambios de ánimo «no estaban en su sano juicio».  
De hecho, el tiempo podía ser bipolar, y las personas tristes estaban [deprimidas].  
Pero luego personas, que sí tenían depresión, simplemente estaban [«perdidas»].  
La sociedad general declara que las personas muy ordenadas tienen [TOC].  
Pero cuando conocen a alguien con el trastorno se quedan en *shock*.  
  
Desde que era pequeña mi percepción ha cambiado drásticamente,  
Ahora conozco lo que es «no estar bien mentalmente».  
Nunca me lo hubiese podido imaginar sin haberlo vivido,  
Porque en las noticias no está representado lo tanto que he sufrido.

La salud mental no es un cotilleo ni es una exageración,  
No es una excusa creada por esta nueva generación  
Tener un trastorno de salud mental no es algo que alguien ha elegido.  
Es un regalo no deseado, un enemigo desconocido.  
No es algo que se puede cambiar con un simple «no estés mal».  
Es algo complicado, agotador y real.  
La salud mental nunca ha sido un chiste,  
Pero en los medios de comunicación esta verdad casi ni existe.

Prefieren hablar sobre el vestido de alfombra roja de una celebridad,  
Que sobre temas como este, que importan de verdad.  
Y cuando por fin hablan sobre la salud mental,  
Está sutilmente teñido de estigma, exclusión y discriminación social.  
Dicen que una imagen vale más que mil palabras,  
Pero esas mil palabras hacen daño mal usadas.  
Y si pudiera capturar esta situación en una foto,  
Dejaría la cámara en el suelo, y arreglaría el sistema que siempre ha  
[estado roto.

# Vivir

IRIS\_CU93

Alegría de vivir.  
Tristeza y remordimiento por no querer.  
Pena y culpa por desear no sobrevivir.  
La oscuridad tiene nombre, depresión.  
Sombría y solitaria, asoma ansiedad.  
Mi pecho estalla, mis dedos ayudan con presión.  
Verbalizar y encontrar.  
Pedir ayuda, para sanar y aliviar.  
Recuperar.  
Alegría de vivir. Ganas de seguir.  
Nunca una opción fue solo cumplir.  
Confía y cuida.  
Elijo vivir como opción decidida.

# 5º Dcha.

ICÍAR MUGUERZA LÓPEZ

—¿Cariño? Ven, que te voy a leer el relato que he hecho.

—¿Ahora? No, ahora no, que hay partido.

—¿Pero qué dices!? Venga, si son cinco minutos. Tú, que eres periodista, me puedes decir mucho sobre cómo tratarían la noticia en los medios.

—¿Qué noticia?

—Ahhh, escucha y lo sabrás. Venga, siéntate.

«Vas vestida lo más pija y elegante que puedes. Con pantalón, para que durante el vuelo no se te vean las vergüenzas. Porque vas a volar. Quizás un quinto no sea suficiente. Para Isabel no lo fue, y la dejó con esa voz traqueomitizada toda la vida.

Te has pegado un homenaje en un restaurante japonés. Sushi, del que no le gusta a tu pareja, para poder despedirte siendo tú de este cochino mundo. Ahora viene lo bueno, la impostura.

Te acercas a las casas del arquitecto Sainz de Oíza, las de los jardines babilónicos de la plaza de San Bernardo, las que fueron tu refugio hasta casi los seis años y que recuerdas con toda nitidez, con mucha más nitidez que las caras, los nombres y los lugares de los seis años de electroshock. Cuelgan menos hiedras que en sus tiempos de esplendor, y eso les hace parecer barbillas graníticas desmesuradas, a punto de engullir algo.

Pero tú no estás pensando en las balconadas delanteras, sino en las traseras, las de las losetas granates, que daban al silencioso patio interior y a las oscuras ventanas de vuestrlos cuartos. No sabes si las tendrán llenas de cactus, como tu abuela, o de trastos, o vacías, pero los nuevos habitantes deben granjearte el paso, sin ningún resquemor.

Crees recordar que ella se llamaba Gracia, pero eres incapaz de evocar el apellido, aunque era un apellido conocido. Compró el piso sin titubear, por los 800.000 que pedía tu madre, para instalarse en él con su pareja. Nunca llegaste a saber si estaban casados. No tenían niños, ni mascotas, ni parecían ansiarlas en un futuro próximo.

Sólo tienes que marcar el telefonillo. Tu telefonillo. La misma mano que pintó a boli el 5 y la D aún permanece. Suena una vez. Nadie contesta. Vuelves a marcar.

—Sí? —Una voz de hombre algo irritada contesta desde el otro lado.

—Hola, verás, me llamo Elisa González y mi madre, María Noguerol Márquez, era la antigua propietaria de este piso. Sé que sonará raro, pero estoy escribiendo una novela sobre mis vivencias de niñez en este piso y me gustaría volver a ver algunos escenarios, aunque quizás ya no quede mucho de la disposición original. ¿Os importaría dejarme pasar? No sabíamos dónde habíamos metido vuestro teléfono para concertar una cita, siento caer así de improvisto.

—Caer. Qué verbo más apropiado, aunque él aún no lo sepa.

Se escucha un silencio dubitativo al otro lado del telefonillo. Y, por fin:

—Pasa. Ya hemos acabado de comer y estábamos viendo una peli.

—¡Oh!, no quiero molestar. Si queréis puedo darme una vuelta y volver más tarde.

—No, no te molestes. Sube.

Entro en el vestíbulo que conozco tan bien y que tan poco ha cambiado: las mismas plantas gigantes, el mismo suelo marmóreo, los mismos ascensores rojos de botones negros. Recuerdo cómo me gustaba ponerme de puntillas para apretar el quinto. Ahora ya no hace falta. También recuerdo, aunque no esté montada en él, el olor del montacargas, y cómo todo el personal de servicio era obligado a subir por él.

Subo a la entradilla enmoquetada que divide los dos quintos pisos, izquierda y derecha. Ya me están esperando en la puerta. Ya no

se ven el halcón disecado de mi abuelo ni las cabezas de ciervos de seis puntas ni las fauces del jabalí nada más entrar. En su lugar, unas lámparas de diseño y unos móviles a lo Calder le dan a todo un aire mucho más moderno.

—Encantada. Muchas gracias por permitirme esta intromisión.  
¡Y en domingo!

—Oh, no es nada. Guardamos un recuerdo grato de tu madre. Así que estás escribiendo una novela sobre esta casa, ¿verdad?

—Sí, así es.

—¿Y ya tienes título?

—Pues la verdad es que sí. Os va a parecer que no me he roto mucho la cabeza, pero sabía que se llamaría así desde que comencé a escribirla. Se llama *Quinto derecha*. Bueno, en realidad, con número y abreviaturas, *5º Dcha*.

—¿Y es tu primera novela o ya tienes algo publicado?

—No, he ganado algún concurso literario, pero nunca me he atrevido a ir en serio. Esta es mi primera novela, así que estoy poniendo el alma en ella, por eso quería revivir el escenario principal de mi imaginación, por ver si contraponer algo con la realidad de hoy día hacía aflorar algún recuerdo.

—¿Y por dónde te gustaría empezar?

—Pues, si no es mucha molestia, me gustaría volver a ver la terraza de atrás, donde yo jugaba con Rosi, la hija de «la Belén», la esposa de Aniceto, uno de los porteros —el otro era Teodoro—. No sé si ahora guardaréis enseres allí, mi abuela la tenía llena de cactus crasos.

—La tenemos bastante vacía, la verdad, pero vamos. Igual encuentras algo que te inspire.

Salimos los tres y yo me adelanté para señalarles la ventana del cuarto donde yo dormía.

—Ahora es el despacho de Gracia —comentó él.

—Pues allí me violaba mi abuelo de pequeña. —Se hizo un silencio.— Sobre eso también quisiera escribir. Claro que no son cosas que se cuenten cuando se traspasa una casa, ¿verdad?

Se miraban, desconcertados.

—Eso no se supera nunca, la verdad. Por mucho que escribas sobre ello. Las babas, el desconcierto, la alevosía. ¿Quién más lo sabía? ¡Joder, la abuela dormía en la misma cama que él! Por eso placaba mis llantos con comida... Entonces, ¿merece la pena plasmarlo todo en la novela? ¿O es perpetuar el horror? Si yo sólo quiero volar libre... Hablando de volar... Tantas veces me vine aquí, deseando ponerle fin a todo, contemplando este suelo de hormigón que me acogería... Pero entonces aún me quedaba algo de esperanza. Es importante tirarte de espaldas para partirte la crisma, pero dejar tu rostro intacto...

Y, sin más dilación, antes de que pudieran hacer o decir nada, me lancé de espaldas por el quinto piso de casa de mis abuelos y vi alejarse sus rostros aterrorizados y perderse en el aire sus gritos hasta que me estampé contra la superficie y me rompí, por fin, en mil pedazos.

—¿Qué te ha parecido, cariño?

—Pues muy mal. Ya sabes lo que los periódicos harían con esto. Una columna, a lo sumo, en la página de sucesos. «Mujer se suicida tirándose por un balcón». Y ¿quién se va a preocupar por los sentimientos de esta chica, por su pasado, por los horrores que le llevaron a esta situación? Nadie. Dale otro final. Que viva.

—¿Pero ¿cómo va a vivir? Si está destrozada. Electroshocks mensuales, medicación a saco, apenas puede mantener el trabajo, siente que es una carga para su pareja, tiene una familia completamente desestructurada, un hermano que la odia, que también la violó, lo que pasa es que no lo he escrito ahí por no saturar el cuento de malos rollos. Vamos, que está viva de milagro, ¿y tú me pides que aguante? Necesita descansar.

—Mira, tú sabes que a mí me gustan las metáforas rurales. Los ciervos, los corzos, los lobos, se recuperan increíblemente rápido si reciben un balazo. Bueno, pues yo conocí la historia de un jabalí de

tres patas al que le habían pegado un tiro y le habían reventado una pezuña. Parecía fácil de rastrear, con ese reguero de huellas de tres patitas que iba dejando, pero el tío era listísimo, y vivió más de veinte años después de la mutilación. Al final, ya viejo, entregó su cuerpo a unos lobos, que se dieron un festín, pero vete tú a saber si hasta lo hizo voluntariamente. Los cazadores encontraron la piel, las cerdas duras, y la pata con el hueso desgarrado, por eso supieron que era él.

Era un ejemplo de astucia, de resiliencia, de ganas de vivir pese a estar herido. Pues así tiene que ser tu personaje. Que no se ceben cuatro periodicuchos en que se partió la cabeza cuando lo que tiene partido es el corazón y puede hacer muchas cosas con ello. Enseñar a otras personas a vivir con sus heridas, por ejemplo.

—No es tan fácil. Ni el asociacionismo es tan fácil, ni las personas heridas suelen hacer piña, ni los contactos a nivel no profesional son muchas veces idóneos, ni...

—Bueno, pues escribes un libro.

—¿Un libro que los medios de comunicación reseñan? ¿De una autora desconocida? Bienintencionado, pero tímidamente acogido, como mucho. Sin padrinos no hay éxito. El jabalí de tres patas necesita un espónsor, cariño. Este es el mundo de duro hormigón.

—Bueno, pues le buscaremos ese espónsor. Tú escribe. Dime si mientras caía el personaje no sentía el aire fresco revolviendo sus cabellos y en algún momento no pensó «qué hermoso es volar».

—Quizás.

—Pues por un solo instante de vida verdadera ya merecía una segunda oportunidad, ¿no crees?

—¿Crees que, si nos oyieran hablar aquí en el sofá esos medios de comunicación, a veces tan implacables, se lo pensarían dos veces antes de tratar tan fríamente estos casos?

—Somos dos gotas de agua, pero, como comúnmente se dice, el océano estaría perdido sin nosotras. Quién sabe, yo entre mis compañeros sí divulgo, sí sensibilizo, y casi todos son receptivos.

—Dame un beso, anda. Por un futuro mejor.

—Por un futuro mejor-.

—Te quiero.

—Y yo.

—Ojalá eso bastase para mantener con vida a una persona.

—Luchemos para que, por lo menos, en algún trocito de mundo  
así sea.

# Mover montañas

PILAR HERNÁNDEZ GIMÉNEZ

¿Qué sabemos con absoluta certeza sobre la mente, aparte de su extrema complejidad? Poco.

¿Qué sabemos de la salud mental? ¿Lo que nos cuentan los diferentes medios de comunicación? No sé qué pensar, la verdad, dado que la mayoría de las investigaciones y, por tanto, de las informaciones, no se basan en la salud sino en el estudio de sus desviaciones.

Quizá la mejor forma de abordar la comunicación de este tipo de problemas sea la experiencia. Por eso contaré la mía:

El 21 de diciembre de 1978 Madrid amaneció nevado. La noche bendijo a la capital con una persistente nevada que hizo que, a las 4 de la mañana, la carretera de La Coruña tuviera placas de hielo tan densas que conducir se convirtió en un acto temerario. Pero cuando un bebé llama a las puertas de la vida, y parece hacerlo con prisas, no hay nieve que valga. Así que, mal que bien, llegamos a la Clínica del Rosario a las 4.35 de la mañana.

Naira llegó al mundo a las 4.50, casi sin darme tiempo a quitarme el abrigo.

Hay algunos competentes científicos que definen que el cerebro de los recién nacidos es una «tabula rasa», un espacio aún en blanco, sin pasado ni memoria. Otros opinan que en él habita ya la memoria de un más allá, de otros tiempos, de otros espacios. Sea como sea, cuando me la pusieron en los brazos, Naira parecía una princesita en miniatura, silenciosa y risueña. Abrió los ojos, echó una ojeada a su alrededor, y como si quisiera volver al mundo fluido y cálido del que procedía, los cerró de nuevo y dejó de respirar.

¿Qué hubiera pasado si las prisas que imponen su ritmo a los protocolos médicos no hubieran llevado al tocólogo a cortar el cordón umbilical con tanta rapidez? ¿Qué hubiera sucedido si hubiera dado tiempo a sus adormecidas neuronas a espabilarse, a sus inmaduros pulmones a desentumecerse, a la respiración periférica a estabilizarse?

No fue así, y Naira dejó de respirar.

La matrona y el médico se apresuraron a quitármela de los brazos y corrieron a reanimarla. Naira volvió a respirar, pero cuando, pocas horas después, el pediatra la reconoció, su pronóstico resultó despiadado y concluyente: «Retraso psicomotor gravísimo». Y cuando sus padres le rogaron que se explicara les dijo: «Para que lo entiendan: la niña será como una bicicleta; mientras vaya por una carretera secundaria, la cosa será aceptable, pero si pretende entrar en una autopista...». Dejó la frase sin concluir. ¿Para qué seguir, si ya lo habíamos comprendido?

Yo acababa de cumplir 24 años. La juventud está hecha de inexperiencia e ignorancia, pero esa impericia es también la esencia de la audacia con la que se acometen las acciones que dan lugar a los milagros. Dicho de otra manera: yo me negué a creerlo. No porque fuera inculta, tonta o ciega, sino porque algo en mi interior no aceptaba que el diagnóstico del pediatra tuviera que ser vinculante.

Dicen que, para ver algunas cosas, primero hay que creerlas. Por la razón inversa podría decirse que, cuando no creemos algo, nos negamos a convertirlo en realidad. Yo me negué a creer que mi hija iba a ser un triciclo al que cualquiera iba a poder adelantar en la autopista de la vida.

La toma de anovulatorios aconsejada por el ginecólogo hizo que yo me quedara sin leche y que Naira, que en un mes había engordado 1,5 kilos, solo a base de pecho, al secarse la fuente, rechazara los biberones y adelgazara tanto que rozó el raquitismo. Fue la paciencia de su abuela la que, alimentándola como a un pajarito, con trocitos de fruta, de jamón de York, de quesitos y cucharaditas de papilla y puré, la sacó adelante.

Cuando Naira tenía cuatro años, en el colegio, una «brillante» psicóloga de cuyo nombre, al igual que le sucedía al ilustre D. Alonso Quijano con aquel lugar de La Mancha, no quiero acordarme, aseguró tajante que el cociente intelectual de Naira era 0.

—Mire usted —exclamó su padre, intentando contener la irritación—, yo no soy psicólogo ni nada por el estilo, pero no me hace falta serlo para saber que solo un muerto puede tener una inteligencia 0. Hasta de las personas que están en coma se asegura que escuchan y procesan lo que escuchan.

—¿No será que no quieren ustedes aceptar la realidad de su hija? —adujo la psicóloga.

—¿Aceptar la realidad de la niña? —salté yo—. Venimos aceptando la realidad de nuestra hija desde que nació. Si nos hubiéramos limitado a creer lo que los médicos nos decían, ahora Naira sería poco más que un vegetal. Vámonos de aquí —dije, cogiendo de la mano de mi marido. Y mirando a la psicóloga añadí—: Nos vamos. Y nos llevamos a la niña. Espero que sea usted lo suficientemente inteligente para comprender las razones por las que lo hacemos sin necesidad de más explicaciones.

Justo en esos años se había instaurado en la enseñanza pública española el llamado Plan de Integración, en el que cada clase incorporaba dos niños con necesidades especiales. Naira se acogió a él.

En 5º de EGB, su tutora nos advirtió de que la inteligencia de la niña no daba más de sí. Yo respondí, con palabras mucho más educadas, desde luego, algo que podríamos resumir en esa iconoclasta expresión: «Mis cojones 34».

Mientras sus hermanos salían adelante por su propio esfuerzo, Naira y yo pasábamos las tardes jugando a ser John Smith y Pocahontas para recorrer sobre un globo terrestre, la ruta del descubrimiento de América; poniéndole música a las lecciones para aprenderlas cantando; buscando complementos para los bolígrafos que permitieran a Naira mejorar la estética de su caligrafía...

Cuando aprobó todas las asignaturas de 8º de EGB, su tutora volvió a sugerir que había llegado a tu tope intelectual. Esta vez la educada respuesta provino del padre que elevó el número de cojones a 48. Y Naira se matriculó en un módulo de Formación Profesional de Administración que sacó con el esfuerzo de todos.

Sus verdaderos problemas comenzaron cuando salió al mercado laboral. No había trabajo para personas con límites intelectuales más que en centros especiales de empleo en los que, lamentablemente, y aunque resulte políticamente incorrecto decirlo, se daban cita los elementos más «granados» de la sociedad inmigrante, inculta y/o desarraigada, adolescentes conflictivos a los que en otras instituciones se les habían cerrado las puertas.

Allí sufrió insultos y vejaciones por el exclusivo motivo de, a pesar de su discapacidad, tener un nivel cultural superior al resto de alumnos, unido a un bajo nivel de inteligencia emocional que le impedía enfrentarse con éxito a esos insultos. Como consecuencia, con 24 años, Naira sufrió un brote psicótico.

Fue la Guardia Civil la que la recogió, descalza y en pijama, a ocho kilómetros de casa, huyendo porque, según afirmaba, sus padres queríamos matarla y ya habíamos matado a su gemela. La llevaron a las dependencias de Servicios Sociales donde, en vista de sus afirmaciones, no permitían que me acercara. Se interpusieron para alejarme cuando intentaba abrazarla. Pero, a veces, el dolor se transforma en arrojo y lleva a hacer y decir cosas que, en circunstancias normales, nadie tendría necesidad de hacer ni de decir.

—No llevo 25 años dedicada en cuerpo y alma a mi hija —aseguré a la asistente social que me apartaba—, para que ahora nadie se arroge el derecho de decirme si puedo o no acercarme a ella. Te aconsejo que te retires, si no quieres que te aparte yo.

Los guardias civiles observaban la escena recelosos, pero sin intervenir. La asistente social debió de pensar que no hablaba en broma, así que acabó retirándose. Y Naira, que al principio parecía tenerme miedo, se echó en mis brazos y comenzó a llorar.

Los «vigilantes» se distendieron y la Guardia Civil nos llevó al hospital.

Ahí empezó un duro periplo de dos años: diagnósticos equivocados, tratamientos desacertados, desatención y falta de respeto a los derechos del paciente por parte de la psiquiatra de la Seguridad Social, que acabó con una denuncia al Defensor del Paciente, una amonestación y la búsqueda de otro profesional en la práctica privada que estabilizó a Naira e hizo que dejara de tener alucinaciones.

Y entonces fue cuando llegó lo peor, porque Naira comenzó a ser consciente de su desgracia y a amenazar con suicidarse. Esa amenaza, dado su estado de paranoia, tenía muchos visos de convertirse en realidad, pero también de transformarse en una herramienta de manipulación emocional. Así que, uno de esos días en que volvió a amenazar con suicidarse, cansada de tener miedo, me senté con ella y le dije:

—Mira hija, hablemos claro, yo te di la vida y deseo que seas feliz, pero no puedo obligarte a vivir si tu noquieres. Así que toma una decisión. Si eliges vivir, yo te ayudaré siempre. Si eliges morir, piensa cómo vas a hacerlo, no sea que solo te causes sufrimiento. Pero, decidás lo que decidás, nunca, ¿me oyes bien?, jamás vuelvas a amenazarme con suicidarte. Porque, por mucho que te quiera, eso es una manipulación emocional a la que no pienso someterme.

Mi madre, que escuchaba detrás de la puerta, y para la que Naira era la niña de sus ojos, se asustó muchísimo al oírme decir aquello. Yo misma estaba aterrorizada. Las lágrimas escurrían de mis ojos sin pedir permiso y sin que un solo gemido escapara de mi boca. Pero el terror no me impidió hablar con sinceridad y lo cierto es que, quizá por ese poder de generar realidad que tienen las palabras cuando están respaldadas por el sentimiento, Naira jamás volvió a amenazar con suicidarse.

Hoy Naira tiene 46 años. Es una adulta consciente de tener ciertas limitaciones que debe seguir esforzándose por vencer, pero

capaz de cuidarse a sí misma, de llevar a cabo con eficacia las tareas domésticas, de atender los animales de otras personas, desarrollando con ello no solo su sentido de la responsabilidad, sino también su empatía, y sintiéndose útil en un mundo que premia la inteligencia y que, por mucho que a través de los medios de comunicación se pretenda lo contrario, sigue discriminando la enfermedad mental. Ha aprendido a aceptar los retos de la vida como a maestros que la estimulan a aprender las lecciones pendientes si quiere pasar de curso. Tiene un carnet que la define como discapacitada psíquica. Sin embargo, sabe que eso solo es un trozo de plástico que le da ciertas ventajas sociales, pero en ningún caso la exime del esfuerzo diario de superación personal.

Y todo porque una madre joven e inexperta, sin saberlo, puso en marcha un mecanismo de fe que hizo que la montaña que iba a impedir el desarrollo de su hija, se moviera, gracias a la creencia absoluta de que podía hacerlo; gracias a que no se avino, en ningún momento, a tratarla de forma diferente, a considerarla menos valiosa o menos capaz por tener un CI más bajo o porque su mente estuviera enferma. Y, sobre todo, gracias a un espíritu fuerte y luchador, capaz de afrontar grandes dosis de frustración y dolor, sin dejarse derrotar por ellos: el de Naira.

# Discapacitados

## LA LLUVIA

Soy un relator que se sitúa fuera de los tiempos pasados, a los que pertenecen los cuentos, que tienen fino oído y una visión que taladra las imágenes, estén colgadas dentro de un cuadro o danzando repujadas y relamidas creyéndose las descubridoras de la risa.

Captador de los lamentos que cierta gente va formulando cuando, en solitario o acompañada, se desplaza de un lugar a otro, sin mirar muy bien quién puede estar oyendo los exabruptos que suelta a cada instante contra lo habido o por haber.

A veces me considero un poco exagerado al valorar las cosas que son normales, pero que por mi parte las pienso grandiosas, porque lo mejor para mí y para todo el que me quiera oír, es darle a conocer lo que yo percibo con un sentido majestuoso, que mis palabras sean como un dardo que se quedan clavadas de tal manera que nunca puedan ser olvidadas.

Porque si yo te leo un relato que te habla de los animales que viven en la selva haciendo aquello que quieren y necesitan, como es el hecho de ejercer lo que para todos los seres vivos es tan preciado, la libertad.

¡Tú te preguntarás tal vez!

¿Qué es eso de la libertad?

¿Por qué los animales en la selva necesitan la libertad?

Seguramente te fijarás en tu mascota que está recluida en una casita adecuada para ella en el interior de tu casa; perro, gato, hámster o el canario que canta con sus trinos, sin que podamos interpretar si son de tristeza por estar encerrado o lo son de alegría al creerse protegido, aunque lo esté en una jaula de oro y el resto de mascotas

en casas de marfil, no dejan de estar privados de libertad, sometidos a criterios que son loables, pero que en cierta manera reprimen y coartan su libre albedrío, su libertad individual. Las personas son las que más valoran —porque lo razonan y expresan— el hecho de ser libres y poder participar en todo cuanto les afecta en igualdad de condiciones, poder opinar, decidir, crear y concretar, aquello que es bueno para ellas y a la vez lo es para la comunidad en la que se sienten integradas de pleno derecho.

Pero si en mi relato te hablo de las plantas, de los árboles, cada cual con su especificidad, flores, aromas, frutos, maderas o lo que sea, tú pensarás que estos no necesitan la libertad; pero sería un error pensar así, porque un árbol necesita ser libre para crecer, desarrollarse y dar sus frutos, lo mismo que cualquier planta, para que su aroma sea mucho más agradable.

No es igual que si te hablo sobre los ríos, los lagos, los mares, los acuíferos. Los ríos imponen su libertad y discurren siempre cuesta abajo buscando el mar. Los lagos mecen su agua prisionera dentro de un nivel poco alterable en su salida. Los acuíferos estancados a grandes profundidades más llenos o más vacíos, dependiendo de la cantidad de agua que puedan recoger si antes ha sido la lluvia la que se ha prodigado con caudales que son sus donaciones. Los mares presos en su cantón, se mueven briosos o sosegados sin poder salir de su cuna en la que se balancean a placer, pero sin transbordos espectaculares.

Y si te hablo de las personas que a mí me interesan mucho sin menospreciar todo lo que nos rodea en nuestro mundo, para ello quiero empezar por una persona que tiene por nombre Alfonso. Un joven de unos veinticinco años. Un día inesperado, hace algún tiempo, se le murió su madre, que estaba ingresada en una residencia geriátrica cercana al lugar donde él se encuentra recluido por ser discapacitado psíquico y físico.

Su llanto callado, sin alterar para nada su estado emocional, hacía comprender a las personas que estaban junto a él el equilibrio

que mantenía a pesar de estar profundamente afectado por la muerte de su madre. Tiene una pierna cortada consecuencia de un accidente de coche y se mueve con la pierna que le queda sana y otra ortopédica, a veces lo hace en una silla de ruedas, que es manejada por él mismo cuando necesita desplazarse de un lado para otro.

No dejaba de ir a visitar a su madre, bajando y subiendo una cuesta importante desde el lugar donde él reside hasta donde se encontraba la residencia en la que estaba ingresada la madre. La gente le preguntaba si iba a ver a su madre, a lo que respondía con mímica, por no poder hablar, todo eso sin dejar la sonrisa que le distingue, en cualquier caso. A Alfonso permanentemente se le ve con un gran babero cubriendole la parte delantera de su cuerpo para impedir, dentro de lo posible, que la baba llene sus ropas.

Aparece como un muchacho risueño y muy agradecido, cuando al saludarlo su respuesta siempre es la misma simpatía, sabiendo que forma parte de su necesidad, que le saluden, le digan cosas agradables que unas veces entiende y otras no; ser saludado y atendido sin menoscabo de ninguna clase, aunque tenga disminuidas sus facultades mentales lo pone hinchido de satisfacción.

Más asombroso es que continuamente lleve colgada de su hombro una bolsa con lapiceros, un bloc grande de papel blanco, pinturas, lo mismo lápices que ceras, que rotuladores o bolígrafos. Abrir su bolsa es una gozada, pero abrir su bloc algo maravilloso: diferentes figuras pintadas, animales, coches, motos, casas y demás... puedes encontrarlos en el bloc de Alfonso.

Cuando alguien se le acerca y le pide que le enseñe las pinturas se le abren los ojos dando la sensación de que aquello es el colmo de su felicidad, mucho más cuando la persona que observa dichas pinturas hace comentarios dirigidos a él llenos de agradecimiento por dejarle ver sus trabajos. El lugar donde se encuentra recluido es un hospital psiquiátrico muy antiguo, a bastantes kilómetros de Madrid; en él hay muchas personas, mujeres y hombres, aunque hay más hombres que

mujeres, cada uno con su problemática, disminuidas sus facultades psíquicas y, en muchos casos, físicas también.

Son atendidos en todas sus necesidades, aunque el nivel de minusvalía, les permita comprender aspectos importantes de sus vidas. No son pocos los que, cuando toman confianza, disertan con discursos que a veces se pueden considerar extraños por las cosas que dicen, viniendo de personas que padecen enfermedades mentales en más o menos grado de profundidad.

Otras personas, radicalmente discapacitadas, psíquicas y algunas también físicas, lo que llaman disminuidos profundos por su grado de discapacidad, incapaces de tener ningún control en todo o en parte de sus necesidades más perentorias, son atendidas en lo que sea necesario de noche o de día. Para el caso es lo mismo. El problema se convierte en grave cuando miramos a los familiares, que no en todos los casos van a ver a sus enfermos, pero que los soportaron desde su nacimiento hasta que pudieron ingresarlos en ese centro.

Al margen de que seguramente a lo largo del tiempo, los tuvieron en otros centros de los que se los tuvieron que llevar porque tal vez las normas de permanencia en el mismo no permitían que pasada una edad determinada, tuvieran plaza de permanencia, por lo tanto, tendrían que llevárselos por no reunir las condiciones para tener personas que no se ajustan a las exigencias del centro correspondiente. No obstante, a la mayoría de las familias se las ve los días correspondientes para las visitas. En este centro solamente se controlan los horarios, en ningún caso los días, que pueden ser opcionales por las familias.

Lo cierto es que los enfermos, una vez que han conseguido plaza en el centro de referencia, pueden tener la completa seguridad de que nada ni nadie los va a cuestionar para nada. Se trata de un centro privado, pero que tiene convenio con la Comunidad Autónoma y en general es esta la que se encarga de abonar el coste de su permanencia, exceptuando la ropa, los medicamentos, desplazamientos a los especialistas en el hospital correspondiente, todo aquello que necesite

fueras de las de comidas, camas y la atención prestada por el personal adecuado.

Un repaso a lo que caracteriza a muchos de los enfermos que se encuentran ingresados en los diferentes lugares adecuados para ellos: solo propondré una muestra de algunos enfermos, que no todos son iguales, pero que estos señalados no dejan de ser una buena piedra de toque para hacerse una idea de cómo es la relación con los que los cuidan y con las familias, padres, hermanos, tutores o de otra particularidad.

Gregorio se sienta, rara vez pueden hacerlo pasear, come todo lo que le den, se mantiene bastante delgado, permanentemente está haciendo un movimiento de cabeza de abajo arriba y de arriba abajo, sin hablar absolutamente nada y sin cejar en sus movimientos.

Juanito saluda pidiendo un botón o cualquier otro objeto que a él le convenga. Una vez que lo ha palpado, a veces dice palabras que tiene escondidas dentro de él, sin demasiada coherencia. Su problema principal es la comida, que no deja de pedir, aunque esté comiendo.

Mario va en silla de ruedas, aunque también se desplaza andando con dificultad. Su objetivo es beber agua continuamente. Al pasar por su lado te alarga la mano en señal de saludo algunas palabras incoherentes, se le entiende la de «mama».

Junto a los discapacitados profundos, existe toda una escala entre los que se encuentran muchos con un cierto nivel de capacidad intelectual, que forman parte de los equipos de trabajo que, o bien con la escoba o llevando una carretilla, se encargan de la limpieza de las calles en las partes donde las máquinas no pueden entrar. Otros en los talleres donde se manipulaban los artículos de cartón, bisutería, barro... con el que fraguaban jarras, vasos etc.

En el hospital psiquiátrico existen instalaciones a las que llaman unidades, del uno hasta el número correspondiente a la última unidad. En esas unidades están los enfermos recluidos de noche y de día, excepto los períodos de salidas de paseo u otras necesidades que deban cubrir. Tienen el nombre de los frailes que fueron servidores de

la causa a la que dedicaron sus años de vida dentro de la organización a la que pertenecían y servían.

Los médicos psiquiatras tienen la responsabilidad del estado síquico de los enfermos, dándoles los medicamentos adecuados para cada caso en concreto. Otros médicos de medicina interna cuidan de la salud normal de los enfermos y, cuando surge algún problema complicado, son desplazados al hospital dentro del área correspondiente.

La enfermería, dentro del hospital psiquiátrico llamado San Juan de Dios, es una instalación en la que los residentes que hayan enfermado de alguna enfermedad común que les impida estar en las unidades correspondientes, son ingresados para ser tratados hasta su restablecimiento, o bien, si no pueden ser curados, apurar allí el tiempo hasta sus últimos días de vida. Los enfermos son cuidados por personal con un nivel profesional muy elevado, que además sienten solidariamente la afección que sufren los residentes, haciendo un gran esfuerzo por mantenerlos sin grandes alteraciones.

No sé tú, pero yo me siento muy satisfecho y reconfortado de haber conocido a muchos de los enfermos que los pienso en mi relato. Van y vienen por los espacios habilitados para pasear, correr, andar, estar sentados, bailar, gritar, reír, llorar... si en algún instante les apetece o quieren hacerlo, sin que nada, ni nadie, les haga cambiar ese objetivo, para eso viven en su exclusivo mundo.

# Quién eres tú

EVA MARÍA ROJO ANTÓN

Intentaba hacerle respirar despacio, pero no me escuchaba, un ataque de pánico le había invadido y al poco, escuché un golpe. El teléfono se le había caído y él había ido detrás. Alguien entró en la habitación del hotel medicalizado, escuchaba de fondo cómo le atendían... Colgué porque sabía que estaba en mejores manos. No quería seguir oyendo su angustia. Me sentía inútil. Tanto estudiar para luego no saber dirigir una mísera relajación que hiciese efecto. Me quedé paralizada en el sofá y también solté el teléfono sin querer. Estaba más derrotada por mi inutilidad que preocupada por él. Respiré profundamente unas cuantas veces. Yo sí conseguí calmarme, pero eso no me alivió. Y recuerdo que en ese preciso instante pensé: «Le perdí». Y así ha sido. A partir de ese momento dejó de ser la persona que creía conocer.

Los medios hablaban de un goteo incesante de muertos, pero no de la angustia que sentíamos los familiares cuando volvía a casa un desconocido. Y me hicieron sentir hasta mal por pensar más en quien sí había regresado, que en los que no lo habían hecho. Yo estaba feliz, pero a medias, porque tenía a un extraño que vagaba sin rumbo por casa arrastrando los pies. Tenía un cansancio extremo que le impedía bajar a la calle o hacer cualquier tarea. El agotamiento se fue pasando tan lentamente que el restablecimiento no parecía llegar a su fin, pero por un momento, pensé que quizá le habría recuperado de nuevo, pero solo fue una ilusión. Su cuerpo parecía haber dejado atrás la convalecencia. Había engordado y, aunque eso significaba que había perdido unos abdominales tenuemente marcados, estaba mejor así que antes. Se volvió a erguir, a caminar con firmeza y rapidez. Había recobrado su salud, sí, pero sólo la física.

También emitían reportajes sobre conectar familias y enfermos, pero no de la desconexión que algunos habían sufrido con la realidad. Mi ajeno compañero de vida ahora no era capaz de afrontar cualquier problema desconocido sin sentir angustia. Con las dificultades conocidas no tenía problemas, pero las que no podía manejar, le desbordaban hasta tal punto que tampoco podía diseñar un plan para abordarlas. Se bloqueaba y repetía constantemente por qué eso le ocurría a él. Era desesperanzador oírle. Es descorazonador repetirlo una y otra vez.

Siguen emitiendo noticias sobre secuelas físicas, toses que no cesan o sensibilidad a neumonías, pero nada comentan sobre la indecisión que sufren los que tomaron este o el otro fármaco. Él es incapaz de escoger entre dos opciones o tomar una decisión y llevarla a cabo. Tampoco puede elegir sobre cosas triviales que no tienen trascendencia sin preguntarme. Está esto, y que ha perdido la capacidad de ver alternativas o cuando las ve, se va a las más negativas y radicales y se bloquea porque cree que sólo existen esas, las más nocivas. Repasa constantemente soluciones a ellas y entra en un bucle que lo atrapa y consume, desgastando sus recursos y haciendo que se desvanezcan sus escasas posibilidades de disfrutar de la vida.

Entrevistan a alguien que no ha recuperado el olfato después de tantos meses. «Anosmia», repite el periodista, y mi pensamiento se va a los años de la universidad, donde recuerdo vagamente ese nombre y otro unido a él, ageusia. Después, siento que de nada me sirve conocer estos nombres raros que casi nadie usará fuera de un contexto relacionado con profesionales de la salud. De nada sirve todo lo que me esforcé por terminar mis estudios si ahora no hallo la vía que se abrió en los días de hospital donde vivió en una silla. En su mente se hizo una hendidura y por ahí entró la irrealidad, los temblores, las palpitaciones, el entumecimiento, los escalofríos y el miedo. ¿Por qué resquicio se coló el miedo? La persona que conocía parecía no haber sentido miedo nunca, aunque él reconocía que sí lo había tenido, pero eso nunca le paralizaba. Había estado en

situaciones aterradoras, donde cualquiera habría preferido no estar envuelto, pero él estaba cómodo allí. Manejaba esas situaciones como nadie porque sabía exactamente lo que tenía que hacer y a pesar de las dificultades, lo hacía y lo hacía bien. Donde antes había coraje ahora había miedo a perder el control, a quedarse solo, a no poder responder ante una amenaza, a que le pasara algo irremediable. El miedo llegó para quedarse, para teñir nuestras vidas o más bien, para no dejarle ser a él, y a mí, no permitirme seguir con la mía.

Pero todo esto ya no interesa, no es noticia, ya no importamos. Ellos no se levantan cada día con una persona enferma, desesperada, que no sabe gestionar la vida como lo hacía antes y parece que ha perdido la capacidad para recuperar las habilidades que le hicieron ser un hombre extraordinario.

Al olvido de los medios se une la negación insistente de los médicos, sobre la relación de causalidad que existe entre la enfermedad, sus experimentos con la medicación en los días más locos y los síntomas actuales.

Arrinconados por ambos, nos quedamos en el anonimato de nuestras casas y así este problema deja de existir para el resto de la sociedad. Nadie se ocupa de nosotros. A nadie le interesamos. Nuestro problema no existe.

# Para ti, Maira

DANIEL SÁNCHEZ DOMÍNGUEZ

Querida Maira:

Me presento por si no me reconoces. Soy aquella que te acompañaba al colegio con seis años, cuando dudabas si meter la tripa sería suficiente. Soy quien estaba contigo el primer verano que decidiste no usar pantalón corto. Soy la que escuchó claramente cómo se reían de ti al verte correr. Soy la que corrió tras de ti para sujetarte el pelo y sostenerte cuando nadie se había dado cuenta. Soy aquella que entrenó contigo hasta el castigo, hasta odiar lo que un día te hizo tan feliz. Soy quien te demostró que esa persona te quería, aunque tú no lo hicieras.

Querida Maira, soy quien te acompañó a la primera cita con el psicólogo; y a la segunda y a la tercera... Incontables veces hasta que tuviste las herramientas para sentirte preparada.

Y hoy, Maira, viendo el telediario, me he parado a pensar: «Menor de edad se suicida y deja una carta». Ese era el titular.

Lo han mantenido en antena apenas unos segundos, casi como un soplo de aire entre el resto de noticias a las que ya estamos acostumbrados, casi como si diese miedo decirlo demasiado alto por lo que pueda suceder después.

Ha sido curioso porque, hoy, las personas que conocían al menor en cuestión, un tal Javier, no entendían cómo podía haber pasado. «Era un chico muy jovial, no se le notaba triste», decían sus vecinos. «Sí que es verdad que no tenía demasiados amigos, pero la adolescencia es una época complicada», afirmaba su tutora.

Por algún motivo, tengo la sensación de que mañana esta misma noticia tendrá un diferente titular. Ya habrán salido chats

y conversaciones, probablemente vídeos y posts, que dejarán claro que Javier llevaba tiempo pidiendo ayuda, pero nadie lo vio y que Javier, ese menor sin cara, estaba pasándolo realmente mal gracias al comportamiento de muchos allegados.

Pero no creas que ahora, al saber todo esto, los espectadores verán la noticia como «Un chico se ha suicidado porque no soportaba más convivir con quienes le dañaron cada día, con quienes no le escuchaban ni atendían y, ni mucho menos, consigo mismo»; al contrario, el resumen será «Con las redes sociales ahora nada es privado y debió sentarse a hablarlo con sus padres para que hicieran algo».

Y la triste realidad es que lo que hoy es un suicidio mañana se convertirá en una disertación depurando responsabilidades sobre qué les pasa a nuestros jóvenes de hoy en día.

Maira, hoy, he recordado por primera vez en muchos años, por qué te acompañé al psicólogo aquella vez.

Fue por algo parecido, ¿recuerdas? Preparabas un tema del examen que más te ha costado de tu vida. En tus apuntes rezaba la frase «En medios de comunicación se evita hablar de suicidio para no promoverlo entre los más jóvenes», mientras que de fondo sonaba una canción de tu grupo emo favorito, hablando de la soledad, del aislamiento y de desaparecer.

Aquel último verso sobre cómo el resto estarían mejor si el cantante no estuviera, te hizo sentir identificada y, ahí, justo en ese momento, tomaste la decisión. No querías ser un número más y eso te honraba.

Recuerdo cuando, después de años de terapia, vimos por primera vez la noticia de un suicidio y pensamos: «Quizá, si se hablase más, nos sentiríamos menos aislados».

Ha pasado mucho tiempo de eso y, de nuevo, ha sido una noticia la que me ha removido lo que llevaba años aparentemente enterrado.

Sabemos de uno más, un chico que nadie sabe qué habrá vivido y sentido y que, desde luego, no tuvo la fuerza de buscar cómo reconducir todo eso hacia algo positivo porque nadie le acompañó.

Me gustaría que Javier, como todos los invisibles caídos por el peso de una sociedad que no les ve, supiera que yo sí les recuerdo, que para mí no son un titular fugaz ni un lavado de culpas. Para mí tienen nombres, aunque no caras, porque no las necesito para recordar a aquellos que lo merecen.

Ojalá cambiásemos todos un poquito y nos diese menos miedo hablar de aquello que desconocemos o que no entendemos para evitar que se repita.

Ojalá mañana despertar con la noticia de que cada día se va a dedicar un minuto, solo uno, a todos aquellos que se sienten apartados para que sientan que son muchos y que, cuando muchas personas se sienten igual, es imposible que estén solos.

Querida Maira, querida yo del pasado y querida yo del presente, supongo que soñar es gratis, pero hoy he vuelto a tomar una gran decisión y, esta vez, no solo nos afecta a nosotras. Esta vez, nos movilizaremos para educar y para influir en aquello que tanto conocemos.

Espero que la Maira del futuro esté orgullosa de nosotras, como yo lo estoy de ti.

Un abrazo fuerte, amiga; entender no siempre es fácil, pero estar ahí sí lo es.

Atentamente,

Maira

# Vergüenza sobrevenida

BARTOLOMÉ JIMÉNEZ ÁLVAREZ

El pequeño hombre blanco no sabía hacia dónde iba, antes era un tipo fuerte que confiaba en sí mismo, pero todo había cambiado. El día que todo sucedió estaba ya lejos y por más que lo recordase e intentara cambiarlo en su cabeza, nada volvería a ser lo mismo a pesar de intentarlo con todas sus fuerzas.

Estaba lejos de su casa y allí no le conocía nadie. Hasta que en un informativo apareció de repente y todos sus allegados le reconocieron. Era él, ¿qué hacía en el aeropuerto?, su ropa estaba descuidada y su aseo dejaba mucho que desear, la delgadez se acentuaba más todavía si cabe por su aspecto dejado y su barba más que crecida. Le recordaban como un buen hijo y mejor padre, pero no pudo superar la pérdida de su trabajo y empezó a beber más de la cuenta, su mujer se cansó de mentiras y decidido abandonarlo junto con sus hijos.

Hoy han ido a buscarle su hermano y un amigo, pero él les ha dicho que no los conoce y que le dejasen en paz porque se confundían de persona. Esta noche llorará solo con su manta raída y su tetrabrik de vino en soledad mientras los viajeros pasan con sus maletas camino del paraíso.

# La última página de Clara Müller

DANTE VARELA

Clara Müller despertó ese jueves con la sensación de que el mundo era un cristal a punto de astillarse. El café reposaba humeante en la encimera, las noticias parloteaban desde la pequeña radio de la cocina, y el gato —su único compañero— le observaba desde la silla como un juez silencioso. Las palabras «crisis», «salud mental», «suicidio», «tragedia» revoloteaban en el aire como moscas invisibles.

—Otra vez... —susurró.

Trabajaba desde hacía seis años como redactora en *El Imparcial Digital*, uno de los periódicos más leídos del país. La sección que le habían asignado —y de la que pronto se convirtió en referente— era una trampa con guantes de seda: Salud y Sociedad. Un espacio donde los editores exigían titulares de alto voltaje emocional.

El morbo vendría. La compasión no.

Cuando entró en la redacción, sus compañeros cuchicheaban alrededor de la mesa de contenidos.

—Clara, ven —le dijo Marcos, el editor jefe—. Hay material fresco.

Sobre la pantalla brillaba la fotografía de una joven de dieciocho años, sonrisa dulce, ojos limpios.

«Marina G., estudiante brillante, se lanza al vacío desde el sexto piso de su residencia universitaria».

A Clara le crujió algo dentro. Otra historia. Otra víctima. Otro puñado de clics.

—Quiero algo potente —dijo Marcos—. Profundiza en el drama,

en el dolor de los padres. Humaniza, pero que reviente las redes. Ya sabes: «tragedia en el mundo universitario», «la presión mata», «¿quién cuida la salud mental de nuestros jóvenes?». Lo de siempre, pero mejor.

Lo de siempre.

Pero Clara ya no podía seguir haciendo «lo de siempre».

Había empezado como todos. Al principio, sus reportajes pretendían mostrar la cara humana de los problemas: ansiedad, depresión, trastornos alimenticios. Buscaba dar voz a los que sufrían. Pero los algoritmos no premiaban la ternura. Los clics amaban el escándalo.

Así, poco a poco, los editores empezaron a moldear su escritura como un escultor que lima una estatua:

—Ponle más emoción.

—¿Puedes añadir que «luchaba contra demonios internos»?

—Utiliza esa foto donde sale más frágil, más inocente.

Había creado, sin querer, un catálogo de víctimas hermosas, historias empaquetadas para el consumo rápido: drama, empatía superficial, indignación pasajera, olvido inmediato. Y luego la siguiente.

Clara sabía que los medios no hablaban de salud mental: hablaban del espectáculo del sufrimiento.

Esa mañana, mientras investigaba sobre Marina G., descubrió un dato inquietante: en los últimos tres meses, siete jóvenes de distintas universidades del país habían tomado la misma decisión final. La prensa había cubierto cada caso con idéntica maquinaria de titulares. Ella misma había escrito tres de esas historias.

El algoritmo alimentaba la tragedia.

Y la tragedia alimentaba al algoritmo.

Aquel día, decidió hacer algo distinto.

Visitó a la madre de Marina sin el cuaderno de notas, sin grabadora, sin preguntas amarillentas. Solo escuchó. Y lo que oyó no era un drama de titulares, sino un grito de hartazgo:

—Los periodistas sois hienas —le dijo la mujer, los ojos secos, los labios partidos por el llanto—. Usáis el dolor ajeno como carne fresca para vuestros lectores. ¿Sabes cuántas llamadas he recibido? ¿Cuántos me han pedido fotos de mi hija? ¿Sabes lo que es ver el rostro de tu niña repetido en portadas con titulares obscenos? Vosotros también la matáis, un poquito más cada día.

Clara tragó saliva. No supo qué responder.

Cuando regresó al periódico, su decisión estaba tomada.

—No pienso escribir la nota, Marcos. No así —dijo con firmeza.

—¿Perdón? —levantó una ceja el editor—. Estás hablando de un suicidio mediático. El país entero está pendiente. Si no lo escribes tú, lo hará alguien más.

—Entonces que lo haga alguien más.

El silencio fue denso.

Aquella noche, en su pequeño apartamento, Clara abrió un archivo nuevo en su portátil. No sería un reportaje para el periódico. Sería un manifiesto.

Lo tituló:

«Cómo los medios matan dos veces: el negocio del sufrimiento en la salud mental».

Comenzó escribiendo:

«No son los demonios interiores quienes se asoman en los titulares, sino los buitres exteriores. Cada vez que los medios abren la caja del dolor, no informan: comercializan. No sensibilizan: monetizan. Y nosotros, los redactores, somos cómplices disfrazados de cronistas compasivos.»

Siguió durante horas. Expuso cómo los algoritmos priorizaban las palabras más sensacionalistas: «drama», «misterio», «última foto», «sus últimos mensajes», «un grito de ayuda», «nadie lo vio venir».

Describió el «ciclo de la tragedia mediática»:

1. La noticia estalla.
2. Los medios decoran el dolor.

3. La audiencia consume.
4. Se abren debates vacíos en tertulias.
5. La historia desaparece.
6. Llega la siguiente víctima.

Añadió ejemplos, citas, fragmentos de correos de editores pidiendo «más carne emocional». Y cerró el documento con una confesión: «Yo también lo hice. Durante años. Hasta hoy.»

Terminó el texto a las 03:14. Lo subió de forma anónima a un conocido portal de periodistas disidentes. Luego, lo compartió en redes bajo el pseudónimo La Reportera de Cristal.

Apagó el ordenador. El gato la miraba desde el sofá. El mundo había empezado a astillarse.

Al amanecer, el artículo de La Reportera de Cristal comenzó a expandirse como una grieta invisible. Primero, algunos compañeros de profesión lo compartieron con prudencia. Luego, psicólogos, activistas, docentes y víctimas de la exposición mediática lo replicaron con furia contenida. A mediodía, los hashtags se multiplicaban como células malignas: #DobleMuerte, #MediosCómplices, #NoEsInformaciónEsNegocio.

En cuestión de horas, las pantallas de los móviles, los noticiarios, las tertulias y las redes comenzaron a hablar de algo nuevo: los medios convertidos en carníceros del sufrimiento humano.

Clara, desde su escritorio en la redacción, observaba el incendio silenciosamente.

—¿Has visto esto? —preguntó Sara, una becaria—. Es brutal. ¡Quién será esa Reportera de Cristal! Les está dando donde más duele.

Marcos apareció con el ceño fruncido, sosteniendo su teléfono como si fuera una bomba.

—Quiero saber quién es —gruñó—. Esto es un ataque directo. Han filtrado correos internos, directrices de edición. Alguien desde dentro nos está apuñalando.

Clara levantó la mirada, serena.

—Quizá es lo que merecemos.

El editor clavó sus ojos en ella por un segundo demasiado largo.

Luego se marchó sin decir palabra.

A medida que los días pasaban, el efecto dominó era imparable. Programas de televisión se veían obligados a revisar sus prácticas. Algunos medios retiraron titulares antiguos, pidiendo disculpas públicas. Colegios de periodistas comenzaron a discutir nuevos códigos éticos sobre el tratamiento de la salud mental.

Pero también llegaron las represalias.

Clara recibió amenazas veladas: llamadas sin respuesta, correos anónimos, mensajes insinuantes en sus redes personales. Algunos compañeros comenzaron a esquivarla, temerosos de ser salpicados.

Una mañana, el director general la convocó a su despacho. La sala olía a madera encerada y miedo corporativo.

—Clara, estamos en medio de una tormenta —dijo con voz ensayada—. Nos están acusando de manipulación, de mercadeo emocional. Esto afecta a nuestra reputación, a nuestros inversores.

—¿Y a las víctimas no? —preguntó ella.

—No hagas demagogia —resopló él—. Necesitamos encontrar al responsable de la filtración. Si colaboras, si confiesas, podemos arreglarlo discretamente. Tienes talento. Podemos reubicarte.

—Yo escribí ese artículo —dijo Clara sin temblar.

Por un instante, el hombre pareció desvanecerse detrás de su máscara de ejecutivo.

—¿Tú? ¿Estás loca?

Clara sonrió. Nunca había estado tan cuerda.

El despido fue inmediato, pero el gesto no fue el final, sino el principio.

Su identidad, revelada horas después por el periódico, no produjo la deslegitimación que esperaban los directivos. Al contrario: muchos colegas la defendieron públicamente. Clara se convirtió, de manera involuntaria, en un símbolo incómodo, una grieta luminosa en la fachada opaca del periodismo sensacionalista.

Las asociaciones de salud mental la invitaron a congresos, universidades y foros de debate. Sus palabras, siempre serenas, siempre precisas, fueron recogidas por miles de personas que se sentían heridas por años de frivolidad informativa.

—Los medios no matan con cuchillos, pero matan. Cada titular irresponsable, cada fotografía innecesaria, cada entrevista dolorosa, cada frase que romantiza la enfermedad mental, es una soga invisible que pesa sobre quienes sufren —repetía en cada intervención—. No pedimos censura. Pedimos humanidad.

Un año después, Clara publicó un libro: *La Doble Muerte: el negocio del dolor en los medios de comunicación*. La obra desgranaba, con datos, testimonios y reflexiones personales, el daño colateral que la prensa había generado durante décadas.

Se convirtió en un éxito inesperado. Y en un espejo incómodo.

Algunos medios intentaron reinventarse, aplicar protocolos éticos, moderar su lenguaje. Otros, fieles al morbo que alimentaba sus cifras, la acusaron de exagerar, de querer «asfixiar la libertad de prensa».

Pero ya era tarde para ocultar las heridas.

Una tarde de otoño, mientras firmaba ejemplares en una pequeña librería, se le acercó una mujer de rostro pálido y manos temblorosas.

—Señora Müller —susurró—. Soy la madre de Marina.

Los ojos de Clara se empañaron.

—Gracias —continuó la mujer—. Gracias por devolverle la dignidad a mi hija. Por devolvernos un poco de paz. Usted no la salvó, pero evitó que siguieran devorándola.

Clara le estrechó las manos con fuerza.

—Ninguna historia merece ser contada a costa de la vida de quienes la protagonizan —murmuró—. Eso, al menos, he aprendido.

Aquella noche, al regresar a casa, encendió la vieja radio de la cocina. El locutor hablaba de forma diferente.

—Hoy, los medios comienzan a aplicar nuevas normas en el tratamiento de las noticias relacionadas con la salud mental. Los

periodistas están llamados a un nuevo código de responsabilidad, evitando el sensacionalismo y respetando el dolor ajeno. La revolución ética, impulsada por el caso de la periodista Clara Müller, sigue ganando terreno...

El gato, viejo ya, la observaba desde el sillón.

Clara cerró los ojos un momento. El mundo seguía siendo un cristal frágil. Pero ahora, al menos, algunas manos intentaban no romperlo.

# Crónica del silencio público

LAFORA\_MENTALIZANDO

Dana tenía 27 años y una historia que no salía en los titulares. No porque no fuera relevante, sino porque era incómoda. Hablaba de salud mental sin maquillaje ni morbo.

Vivía sola en un sexto piso con vistas al asfalto. Un gran ventanal era el epicentro de su dormitorio. Era su lugar de equilibrio. Desde allí observaba a la ciudad correr, tropezar, fingir, avanzar. Y ella en pausa.

Hacía dos años que había sido diagnosticada con un trastorno mixto de ansiedad y depresión. Ella lo intuía. Llevaba muchas madrugadas llorando sin motivo, su cuerpo cansado con un alma en huelga. Desde hace un tiempo, seguía un tratamiento, asistía a terapia y sobrevivía a pequeñas victorias cada día, aunque nadie veía sus logros.

Una alerta en el móvil le mostró un titular: «Una mujer con problemas mentales provoca caos en el metro». Lo leyó tres veces. No era ella, pero podía haber sido. Lo que más le dolió no fue el hecho en sí, sino cómo lo contaban. Una foto borrosa, una descripción sensacionalista, y esa frase: «con problemas mentales».

Marina sintió que la empujaban otra vez al margen. Que todos los avances, los esfuerzos, las campañas de concienciación, quedaban enterrados bajo titulares que usaban su enfermedad como una amenaza pública. Como un motivo para el escándalo.

Recordó todas las veces que escuchó a compañeros de trabajo bromear con frases como «está loco», o «eso es de psiquiátrico», sin saber que ella tenía un informe clínico y una receta en el bolso. Recordó los silencios de sus amigos cuando ella intentaba contar

que había tenido una recaída. Recordó las noticias, los programas, los reportajes que vinculaban enfermedad mental con violencia, sin hablar nunca de recuperación, de apoyo, de dignidad.

Esa noche escribió una carta. No para enviarla a un periódico, ni para volverse viral. Una carta para sí misma. Se titulaba: «No soy tu monstruo». En ella se decía que no era un titular, ni una estadística, ni un personaje de un programa de sucesos. Que su salud mental no era el problema, sino el modo en que el mundo decidía no escucharla. Que no era peligrosa. Estaba cansada, sí. Vulnerable, también. Pero, sobre todo, estaba viva. Y con eso bastaba.

Mientras tanto, la ciudad seguía girando. Los informativos abrían con ruido. Pero, en algún rincón del sexto piso, una mujer volvió a sentarse frente a la ventana. Y en su silencio, ya no se sintió invisible.

# Cómo está el patio

BELLA DONNA

Entre los medios de comunicación y la salud mental existen muchas ambivalencias.

Ya que por un lado nos ponderan y por otro nos excluyen.

Yo creo que lo principal es tratarnos con respeto, ya sea en serio o en broma, ya que hay chascarrillos que no hacen daño a nadie y a que las personas se ríen de sí mismas y solo tratan de quitar hierro al asunto.

Hay enfermedades mejor tratadas que otras, o no tan mal vistas, como es el caso de la depresión; sin embargo, si dices que tienes esquizofrenia la gente se asusta o directamente no saben lo que es, como en el caso de los trastornos de la personalidad, las manías, etc., que a veces ni los familiares saben cómo tartar.

Pero, así como el Día de los Abuelos, de la Tierra o de la Mujer deberían de ser todos los días, el de la Salud Mental debería serlo también, ya que a diario tenemos que luchar contra muchos factores: medicación, enfermedades somáticas, autoestigma, dificultad para concentrarnos o incluso malos tratos.

Aunque los medios de comunicación suelen ser un reflejo de la sociedad.

Hay revistas de ciencia, medicina o más populares como MIA, *Saber Vivir*, que tratan estos temas con más seriedad y delicadeza. Sin embargo, hay programas de televisión tipo *Sálvame* y todos sus semejantes, que trivializan y se ríen de estos temas.

Pasa lo mismo con el género: mujeres y hombres; con la edad: niños/adultos/ancianos. De aquí surgen el machismo, el racismo, el edadismo, el *bullying* y toda clase de rechazo o discriminación.

Poco se habla del número de suicidios que hay en España y el mundo por estar marginado.

Y la soledad, las enfermedades mentales, etc. que se reproducen y que cada vez son más comunes en la población en general, sin límite de edad, sexo u orientación sexual.

Por lo que creo que no hay que avergonzarse por ir al psicólogo o al psiquiatra si se necesita ayuda o de haber sido ingresado a la fuerza o no alguna vez.

También pienso que los medios de comunicación alarman demasiado a la población y a las del orden público en particular, con lo cual fomentan el estigma social y el autoestigma.

Además, se producen situaciones de *bullying* entre los pacientes y no solo de cara a la gente «normal», de ahí el alto número de autolesiones o intentos autolíticos en este colectivo.

# *Sísifo, nuestra revista*

ALBERTO VICENTE MONSALVE

José Luis y yo teníamos un bonito proyecto en nuestras impetuosas cabecitas de bipolares. Una tarde, en el bar de Nando, que es el padre de José Luis, empezamos a dar vueltas y más vueltas a nuestro cerebro y como casi siempre, nos dio por volar y volar y ponernos en modo quasi-manía. Y la verdad es que, como nos pasaba a menudo, íbamos de una idea a otra y no salíamos de nuestra emoción de disparates a cuál más gordo. De nuestro ensimismamiento nos sacó Nando, que se acercó con dos descafeinados con leche y unas cuantas madalenas de las que hace él mismo. Nos conocía desde que éramos adolescentes y los dos tuvimos al tiempo esas típicas señales de comportamiento divergente y contra la autoridad. Así que no tenía nada más que decir. Colocó el contenido de la bandeja en la mesa, se nos quedó mirando desde arriba con esos ojillos de tipo duro y espabilado y dijo:

—Chicos, dejad de charlotear ya, poneos con un papel y un lápiz y escribid todas esas ideas. Cuando terminéis me las dejáis leer y a ver que se nos ocurre entre todos. ¿Vale? Pero antes os merendáis esto.

Levantamos el dedo pulgar al unísono y, tras engullir dos dulces y todo el café, fuimos plasmando palabras y signos en las servilletas, de todo lo que bullía en nuestra mente creativa.

En menos de media hora teníamos sobre la mesa un puzzle de papelitos con garabatos y dibujitos y flechitas y circulitos, que formaban el mapa de *Sísifo*, la revista de los bipolares que iba ser el estandarte creativo y participativo de la asociación a la que pertenecemos. Una revista hecha por nosotros y para nosotros (y de todo aquel que quiera colaborar porque nos entiende y nos deja liberar las energías creativas que tenemos). Una revista que trataría

de los temas que nos interesan, con nuestro modo de expresión, sea escrito o dibujado o fotografiado o lo que salga. Con todas nuestras fuerzas y entusiasmo. Seguro que en cuanto se lo dijéramos al grupo de amigos se abrazarían a nosotros y saldríamos adelante con el proyecto.

La llamaríamos Sísifo, ya sabéis porqué, no os lo voy a explicar yo ahora, el famoso mito del tío ese de la piedra. Una metáfora de todos nosotros.

Nando estaba encantado con nuestro afán y se puso manos a la obra, nos propuso que el primer número lo imprimiríamos y nos lo pagaría él. Jo tío, que padre tienes más enrollado, siempre ha estado ahí, mostrando su comprensión y su solidaridad con nosotros. Y su hijo no se queda atrás, pues es un artista del comic, lo sabe todo sobre los tebeos y hace unas historietas geniales. Seguro que en la revista van a quedar de lujo. José Luis hará las portadas y el diseño gráfico, yo me encargaré de la parte literaria y de editar los textos. Además, tenemos a unos cuantos que estarán dispuestos a ver sus trabajos publicados: Carmen, Lola, Andrés, Jimeno... y alguno más. Un derroche de imaginación, ¡cómo no!

Ya no sé si lo estoy contando en pasado, presente o futuro o todo a un tiempo. Se me va la olla con eso del narrador. Además, no tengo cuatrocientas páginas, aunque quizás algún día, si me pusiera a contar con detalle todo lo que vivimos en el tiempo que duró la cosa, me tiraría un buen rato escribiendo. Una serie podríamos hacer. Ya de puestos... Nunca se sabe.

El caso es que no me quiero enrollar ahora y os voy a resumir un poco lo que fue aquello.

El primer número lo regalamos entre la gente de la asociación, amigos, familiares y nos quedamos con varios ejemplares con los que JL y yo fuimos a medios de comunicación, periódicos, radios, la tele, editoriales... Teníamos mucho tiempo y muchas ganas de que nos escucharan y pudieran hacer algo por la idea, por la revista y por los de salud mental, que, yo creo, somos todos.

Pero nada, ni caso. Nos oírnos de todo. Podría hacer esto todo lo extenso que quisierais, porque da para mucho el temita, el periplo increíble que hicimos, lo bien que nos lo pasamos, las conversaciones con algunas personas educadas que nos atendieron, las discusiones con otros por no entender, ni querer saber nada de la revista y lo que es peor, de la salud mental y, sobre todo, esa terrible sensación de que a nadie le importaba que dos locos nos presentáramos con la idea de participar en los medios, con los objetivos de visibilizar, normalizar y desestigmatizar esto que nos traemos entre las neuronas, para bien o para mal. Y no solo que aparezcamos en las páginas de sucesos, cuando un malvado mata o delinque. «Y es que tenía problemas de salud mental», dice el cronista siempre.

No voy a seguir por ahí porque me caliento y sale mi peor yo. Lo siento, pero no puedo evitarlo.

Propusimos editarla y distribuirla nosotros, pero el dinero no llegaba y muy pocos eran los que nos la compraban, así que, desistimos de esa posibilidad. (Mejor dejamos para otra ocasión el apoyo de las instituciones.)

Alguien nos habló de una web que permitía colgar nuestros contenidos de manera gratuita. Y nos salió muy bien. Al principio con las dudas técnicas y algunos fallos, pero cuando le cogimos el tranquillo, iban como churros. Llegamos al número cien. Y ahí siguen todas las revistas primorosas y valientes, con portadas chulísimas y contenidos muy potentes, consejos y juegos, fotos y pasatiempos, poemas y dibujos, terapias y leyes.

Aunque al parecer la web en cuestión quiere cobrar por su trabajo, así que... no sé.

A pesar de todo y pase lo que pase, es un trabajo que nos hace sentirnos orgullosos y, sabéis que os digo, pertenecientes a los medios de comunicación, porque eso somos, ¿o no?

# Mis noches en familia

ALÉXANDROS

Las imágenes del telediario de la noche donde aparecen enfermos mentales y hospitales lúgubres con paredes con alicatados de los ochenta de un verde depresivo vienen a mi mente una y otra vez. Vuelvo a abrir los ojos, y ahí está.

—¿Otra vez aquí? Siempre apareces a la misma hora. ¡Vete de aquí!

Apago rápidamente el cigarro en el cenicero redondo de cristal y salgo del salón a tientas, avanzo por el pasillo hasta que llego a la cocina, sin encender la luz voy al armario y cojo un Kit-Kat. Vuelvo al salón. De camino me tropiezo con una botella, a la que pego una patada. Me derrumbo de nuevo en el sofá.

Siento que todos elucubran sobre mí. Es una reunión familiar, como cada noche, donde entre todos han decidido que yo sea el actor principal.

«El cabrón» sigue enfrente de mí, mirándome, sin decirme nada, pero sé que se ríe de mí. Como siempre. «Tú no deberías estar aquí, desaparece de mi mundo de una puta vez». Echo la cabeza hacia atrás y cierro los ojos. Me abrasan de no dormir y de tanto llorar. No quiero mas imágenes en la televisión de «enfermos mentales», como los llama la presentadora. ¡Son personas, joder!

Tras la primera llama del mechero, una pequeña luz anaranjada alumbría de manera tenue la oscuridad con la primera calada. Ya no está. Por fortuna «el cabrón» ha decidido marcharse pronto. Miro en dirección a la ventana, y veo que mi madre y mi padre siguen ahí, sentados, mirándome. Ahí está mi padre, en camisa, con esa mirada condescendiente como cuando me tomaba la lección y certificaba que su hijo la llevaba con alfileres.

Su rictus cambia, y me sonríe diciendo:

—Haz siempre lo que sea bueno para tu paz interior y descansarás.

—Papá, ¿estoy loco?

—Estarás solo como tú te propongas, hijo. Nadie lo hará por ti, te tienes que cuidar tú, y solo tú

Mi madre me implora llorando:

—Deja de beber. Por favor, déjalo.

—No bebo, esto no es alcohol, solo es dependencia a una maldita pastilla.

Necesito que se tranquilicen. Las taquicardias me están matando, no puedo seguir sin dormir. Y cada vez duran más tiempo. Abro el Kit-Kat y me trago una de las barritas casi del tirón. «Mierda, son de chocolate negro. Otra vez me he equivocado al comprarlas».

Me levanto para abrazarlos, pero al extender los brazos su halo desaparece. Me quedo de pie, medio agachado en una posición estúpida abrazando el aire, rozando las sillas. Me acerco a la ventana y la abro. Necesito algo de aire. Sopla un aire gélido, como de montaña.

Me asomo por la ventana, no se ve un alma.

—Deberías tirarte por la ventana. ¿Ves? Es un gran momento, sin gente. Nadie irá a ayudarte. Es un octavo piso, muerte segura, no lo pienses y tírate, si tu vida ya no va más allá

«El cabrón» ha vuelto y vuelve a estar sentado en la mesa del comedor. Busco por el suelo la botella, y al localizarla la agarro con la mano derecha y se la tiro a la cabeza, pero no atino. Se estampa contra la pared, haciéndose añicos

—¡Cállate, cabrón!

Esta vez permanece callado, observándome, como casi siempre.

Me recuesto en el sofá e intento dormir. No lo consigo. Me duele el corazón, la taquicardia no cesa. Vuelvo a llorar.

«¿Estaré loco? Tan solo quería abrazarles una sola vez más. ¡Os necesito tanto!»

Nada existe a mi alrededor. Si quiero ser un loco o no, es mi pulso con la vida. De nadie más. Sin embargo, aparecen mis fantasmas.

Mis seres queridos. Mis monstruos. Crees que el mundo te vigila, está en tu contra. Todos ellos se van a reír de ti, y te señalarán con el dedo. «Loco». «Pirado». Eso tampoco me deja descansar. «Estás loco». ¿Saldré caminando como un zombi en alguna noticia del telediario?

Vuelvo a la ventana. Abajo no distingo ni los setos de arbustos verdes ni el jardín con los rosales. Es una masa informe, todo está sombrío. La visión cambia mi entorno y siento miedo. ¿Dónde caeré? Me imagino ahí aplastado en un suelo muy frío y oscuro. No quiero pasar frío.

El cielo empieza a clarear, ni una nube. No me atrevo a darme la vuelta. «¿Seguirá "el cabrón" ahí detrás?».

Mi pequeña parte del mundo comienza a tomar color. Empiezo a distinguir el ladrillo rojo de la casa de enfrente, una luz cálida en la panadería de la esquina, un camión retirando cartones, suenan los primeros acordes de los gorriones posados en los plátanos a escasos metros de la ventana.

Me tapo con una manta del salón y enciendo otro cigarrillo mientras sigo mirando el despertar del día. Aparece en el horizonte un color azul acero que tanto me gusta. Doy una calada y cierro los ojos mientras pienso: «Lo conseguí».

«Pero sólo por hoy»

«Quiero comprenderme, quiero quererme. Todo está en mi cabeza, pero nunca la dejé en paz». Entonces siento la cuchillada: «Estás lleno de dolor, y soy yo quien daña mi cabeza»

Mi teléfono vibra. Son las 6.00 en punto y, como cada mañana, recibo un mensaje de mi madrina, esta vez con una carita de unos niños diciendo «Buenos días». Al abrir esa imagen infantil, recibo un mensaje a los pocos segundos que dice:

Has vuelto a ganar. Te debo un café. Llevaré *croissants* recién hechos.

Y amanece de nuevo.

# La voz silenciada

ANGIE BIBIANA MONROY RuíZ

Día 02/Junio/2025.

Reunión de apoyo número 33.

Bienvenidos, empezamos.

1, 2, 3... Contaba Carolina cada vez que cerraba la puerta de su casa, tanto al salir como al entrar. Era su ritual diario. Nadie lo sabía, pero cada uno de esos conteos era un intento desesperado de asegurarse de que todo estuviera bien, de que el mundo no se derrumbara si ella no cumplía con esos pequeños actos.

Aquella mañana salió a trabajar como de costumbre. Habló con sus compañeros de oficina y, como siempre, mostró ese carácter positivo y sonriente que la caracterizaba. Nadie habría imaginado que dentro de ella habitaba una tormenta constante.

Carolina tenía 29 años. Hacía dos años que había dejado su pueblo natal, Salento, en Colombia, para buscar una vida más estable en Europa. Lo que al principio pareció una aventura emocionante se fue transformando, poco a poco, en un laberinto de pensamientos obsesivos, dudas, miedo y culpa. A pesar de haber conseguido un empleo y su rutina diaria, su vida giraba en torno a sus compulsiones: lavarse las manos tres veces cada vez que tocaba algo ajeno, comprobar una y otra vez que las perillas del gas estaban cerradas, que las luces estaban apagadas, que las puertas quedaban bien cerradas.

Desde niña había sentido que algo en ella era distinto. Le costaba dormir, se preocupaba demasiado por cosas que otros consideraban simples. Si no seguía ciertas reglas autoimpuestas, sentía que algo terrible podía pasar. Su madre, una mujer amorosa, pero de pocas palabras, pensaba que eran manías de niña. «Ya se le pasarán», decía. Pero no se pasaron. Solo se escondieron mejor con los años.

Aquella mañana, mientras comía en un pequeño bar del centro, abrió su teléfono y vio un titular que la heló; «Salento, Colombia, arrasado por un huracán. Hay desaparecidos.» Carolina se quedó paralizada. El corazón le martillaba el pecho. Inmediatamente intentó llamar a su madre, pero la línea no funcionaba. No había cobertura. Todo indicaba que el pueblo había quedado incomunicado. Con los ojos llenos de lágrimas, salió corriendo del bar y se dirigió a su piso. Subió las escaleras sin aliento y, antes de abrir la puerta, contó en voz baja: «1, 2, 3.»

Entró, se lavó las manos compulsivamente —tres veces seguidas— y encendió la televisión. Otro titular aparecía en la pantalla: «Las víctimas son incalculables. Todo es desolación.» Sintiendo que se asfixiaba, cayó de rodillas frente al televisor. No podía dejar de imaginar a su madre atrapada, sola, llamándola. La culpa la golpeaba con fuerza. Los temblores comenzaron. La tensión muscular, la sudoración fría, los pensamientos repetitivos: «Es mi culpa. Es mi culpa. Es mi culpa.»

Esa noche fue un infierno. Intentó dormir, pero su mente era una tormenta. Las paredes parecían cerrarse, el aire era denso, y su corazón no dejaba de galopar. Se levantó cinco veces para revisar la cerradura. Siete veces para comprobar si había apagado la cocina. Pensamientos intrusivos le decían que todo era su responsabilidad, que había fallado como hija, que, si no había estado allí para su madre, entonces no merecía seguir viviendo.

Fue en medio de una crisis como esta cuando Carolina pidió ayuda por primera vez, viendo una campaña en la tele. Su mensaje: «No es normal tener miedo de vivir. Llámanos para ayudarte.» Esta

vez, temblando, con los ojos enrojecidos y el alma hecha trizas, marcó. Ella me ha dado permiso para contar su historia.

Yo soy Emma, la psicóloga que atendió esa primera llamada. Carolina y yo tuvimos sesiones regulares durante meses. Era una mujer brillante, sensible y profundamente autoexigente. Su diagnóstico confirmó lo que ella sospechaba: trastorno obsesivo-compulsivo, acompañado de ansiedad generalizada. Hablamos mucho de su infancia, de su madre, de las veces que se había sentido atrapada en su propio cuerpo, incapaz de explicarle al mundo lo que pasaba dentro de ella.

Carolina mejoró con el tiempo. Aprendió técnicas de respiración, reconoció sus patrones mentales y comenzó a vivir con más conciencia. Pero las recaídas eran frecuentes. Cuando se sentía en peligro, cuando algo escapaba a su control, el TOC volvía como una sombra al acecho.

Y ese día, el del huracán, fue demasiado. La información era confusa, alarmista, sin verificar. Titulares que gritaban: «Catástrofe», «Desapariciones», «Número de víctimas imposible de calcular». Nadie sabía a ciencia cierta qué estaba ocurriendo, pero la tragedia ya había sido vendida. Y Carolina con ansiedad crónica y su dolor latente, no pudo soportarlo.

Días después no contestaba el teléfono, Fui a su piso acompañada por los servicios de emergencia. La encontramos colgada en su habitación. El televisor seguía encendido, con las imágenes de destrucción en Salento, repitiéndose en bucle. Junto a ella, una nota escrita con letra temblorosa: «No puedo vivir con esto. Mamá te amo, perdóname. Ahora estaremos juntas.»

Lo que Carolina nunca supo es que su madre estaba viva. Había tomado un avión para visitarla, con la esperanza de reconciliarse. El huracán había afectado a zonas aledañas, pero Salento estaba a salvo. La noticia había sido exagerada por los medios. Todo era un juego de impacto visual y emocional. Este artefacto que un día la había llevado a buscar ayuda, hoy la sepultaba.

Porque al final, no se trata solo de diagnósticos o estadísticas. Se trata de abrazar la fragilidad del otro como si fuera propia, de construir un mundo donde pedir ayuda no sea un acto de valentía, sino un derecho natural. Carolina no fue solo víctima de su enfermedad, sino de una desinformación y un silencio colectivo que pesan más que cualquier síntoma.

Espero que su historia no se pierda en el olvido, que nos empuje a hablar, a escuchar, a sostener. Que nos recuerde que la verdadera salud mental comienza cuando dejamos de mirar hacia otro lado.

Carolina era una persona enferma, pero también era fuerte. Quiso luchar y luchó. Hay batallas que se vuelven imposibles cuando el entorno no acompaña, cuando la información te ataca en lugar de ayudarte. Los medios tienen una responsabilidad inmensa.

Hoy vengo a esta reunión y les cuento esta historia para que no olvidemos que detrás de cada titular hay personas. Que la salud mental no es un juego ni una nota marginal. Que hay Carolinas a nuestro alrededor, y que su vida depende, muchas veces, de la manera en que el mundo les habla.

Ojalá esta historia sirva, aunque sea un poco, para que miremos con más cuidado, con más humanidad. Porque, a veces, una palabra puede salvar..., pero también puede matar.

Gracias por su asistencia.

Fin de la reunión.

# Aquella pequeña luz al final del túnel

FRANCISCO RODRÍGUEZ FUERTES

Cuando Marina Celeste me empezó a visitar en mi piso de la calle Corredora Baja, yo ya había cumplido los setenta años; me sentía muy solo, y ella abrió la ventana de mi fatigado corazón, dejando que entrase un poco de luz en mi destalado y oscuro ático.

Después de jubilarme pensé que haría grandes cosas, que no había realizado en mi etapa profesional, pero me equivoqué. Empecé por no leer ni los periódicos, abandonaba cualquier libro por la segunda página, los concursos televisivos me hacían echar grandes siestas y los paseos me fatigaban. Así que decidí quedarme inactivo, sin moverme: de la cama a la mesa, de la mesa al baño, del baño al sofá y del sofá, vuelta a la cama.

Me aburrían las conversaciones de todo el mundo. No me importaba el fútbol lo más mínimo por lo que no simpatizaba con ningún equipo. La política me producía ardor de estómago. Las revistas del corazón me daban dolor de cabeza. Y tampoco jugaba a la lotería.

Mis dos hijos me apuntaron, para alejarme de su lado, a viajes del IMSERSO; cuando regresaba de uno, ya me habían apuntado a otro. Fui solo, no hablaba con nadie y la comida del *buffet* libre del hotel, al ser tan mala, me volvió inapetente. No soportaba a la gente de mi edad haciendo el chorra y bailando en línea, noche tras noche, en veladas oscuras e insulsas. Los médicos me diagnosticaron trastorno antisocial de personalidad.

Una tarde de primavera, mientras veía como se secaban las pocas plantas de mis tiestos yermos, decidí retirarme de la vida, jubilarme,

quedarme mirando el horizonte, hasta que llegasen las puestas de sol; estuve un día, diez meses, cinco años quizá... esperando quedarme dormido para la eternidad

Mis hijos me dejaron de hablar para siempre, porque había vendido el viejo ático a un grupo de especuladores, que me permitían disfrutar de mi vivienda hasta que falleciese y me dieron un dinero que fui gastando en garrafones de güisqui, cajetillas de tabaco y máquinas tragaperras.

Una tarde de mayo, cuando abrí los ojos, estaba boca arriba en un hospital, me habían ingresado porque presentaba un cuadro de hipertensión aguda. Allí, en la habitación, sentada a mi lado estaba ella, la señorita Marina Celeste. Tenía los ojos grandes y una sonrisa alargada y sincera. Con su pelo grisáceo y unas mejillas sonrosadas que le daban el aspecto de ser una gran dama victoriana.

Me cogió la mano, donde tenía instalada una vía, me dio un beso en la frente y me empezó a leer: *Los viajes de Gulliver* de Jonathan Swift, una novela del siglo XVIII, que al principio me parecía un tostón, pero que, a lo largo de aquella espléndida lectura, que hizo la señorita Celeste, me abrió los ojos porque descubrí en aquel libro lo tontos que somos los seres humanos. Respiré profundamente el oxígeno de mi mascarilla y me dije que todavía no había llegado mi hora para navegar por la laguna Estigia.

Un mes y medio más tarde de mis días hospitalarios, me dieron el alta y regresé a mi casa solitaria y opaca, abrí las ventanas, pinté las paredes y cambié las cortinas. Encargué un par de pizzas e invité a la señorita Marina Celeste a cenar. Compré hasta una botella de vino tinto gran reserva.

Durante la cena hablamos largo y tendido. Ella me contó que sufrió una decepción amorosa en su juventud y que había optado por ser soltera de por vida. Había tenido y tiene pretendientes, novios y un sinfín de amantes furtivos. Ahora se dedicaba al voluntariado, especialmente a acompañar a personas desahuciadas como yo y a leer y a escribir todos los días del año, incluidos los días de Navidad y Año Nuevo.

Comimos las pizzas. Nos contamos anécdotas del pasado. Descubrimos nuestros años, ella era cuatro años mayor que yo. E hicimos una solemne promesa, volvernos a ver en el futuro.

Cuando en el reloj de la pared sonaron las once. Ella se levantó, con majestuosidad de mi ajado sillón. Abrió un bolso y me entregó un libro para que me lo leyese, con la advertencia de que ya hablaríamos de su contenido: *Los cuentos del Conde Lucanor* de Don Juan Manuel.

Yo la acompañé hasta la parada del transporte público, pero antes de que llegara el autobús, pedí un taxi y fui con ella hasta el portal de su casa. Nos despedimos con un beso furtivo y yo regresé a mi ático. Al principio me sentía más solo que la una, pero luego recordé la sonrisa cautivadora de la señorita Marina. Y por fin abrí el libro que me había regalado y lo empecé a leer... Y a partir de ese día me prometí a mí mismo saborear la vida, frecuentar la lectura y seguir disfrutando de la compañía de la señorita Marina Celeste.

Me di perfecta cuenta de que mi vida había experimentado un cambio sustancial. Ya no era ese anciano taciturno; ahora, de repente, me gustaba hablar con todo el mundo, hasta me había vuelto un ser totalmente extrovertido.

Un par de veces a la semana salía con mi buena amiga Marina Celeste. Hacíamos largos paseos por los parques de la gran ciudad. Hablábamos de libros, de poesía, de las relaciones humanas. Yo escuchaba a esta mujer con devoción, me quedaba embelesado de cómo se expresaba y cuando la miraba me iba introduciendo, como si fuera la boca de un túnel, entre aquel par de ojos saltones, al poco tiempo me di cuenta de que me estaba enamorando, pero lo que no sabía era lo que ella podría sentir por mí.

Poco a poco y acompañando a mis lecturas, me dio por empezar a escribir, cierto es que no puedo presumir de mi literatura, porque simplemente me voy defendiendo con mi pluma, para poder expresar mis sensaciones en una hoja en blanco. Ahora mismo, estoy tratando de repasar un artículo que lo quiero enviar, a ver si me lo publican, a una revista mensual que sale en mi barrio.

«Persona, que no un trasto viejo

»(Vieja es la cómoda que está en mi desván. Yo, soy un ser humano, mayor, que cumple años)

»Somos personas únicas e irrepetibles, esto quiere decir que necesitamos un trato de respeto. Mayor no debe ser sinónimo de viejo. Viejos son los coches que se llevan al desguace. Viejo, tiene otras acepciones como: antiguo, vetusto, año, arcaico, remoto, añejo, envejecido, rancio, apolillado, anticuado, obsoleto, caduco, vetusto.

»Yo soy una persona mayor, sí, pero un ser humano, tengo dignidad, no soy una cosa cualquiera que se puede tirar al cubo de la basura. Puedo probar que razono, tengo sentimientos similares a cualquier otro ser humano de distinta edad a la mía. Sigo estudiando, aprendiendo y disfrutando de la vida que me ha sido dada. Hay muchas personas más mayores que yo, que son mi referente, son los sabios de la vida y mis grandes consejeros. Gracias a ellos puedo estar tranquilo, porque siguen guiando y siendo grandes consejeros de la tribu.

Firmado: John Silver el Largo»

Después de entregar mi pequeño artículo a la revista, me hice la promesa de que tenía que llenar mi vida con actividades que me enriqueciesen espiritualmente. Recordé que de muy joven había practicado el teatro con un grupo de aficionados de mi pueblo. ¿Por qué no volver a retomar aquellos años de farándula y ensueños? Al tercer día de mis reflexiones me presenté delante de una directora de un centro de mayores y me ofrecí como voluntario para crear una agrupación teatral con los usuarios del centro. Pilar, la directora del centro, que estuvo durante la entrevista muy receptiva, me comentó que en unos días me daría una contestación a mi propuesta teatral.

En el mes de febrero estaba ya impartiendo un taller de teatro en el Centro de Mayores del barrio. Siempre me encantó Valle-Inclán, aunque fui muy consciente de que el gallego era un autor difícil de

montar, yo me propuse poner en escena *Ligazón* una de las cinco obras del autor teatral gallego que forman parte del título genérico de *El retablo da la luxuria, la avaricia y la muerte*.

Con mucha paciencia fui metiéndoles en la piel de los personajes a mis compañeros de la tercera edad. Me encargué de que Leticia, que interpretaba a la mozuela, sedujera al afilador, que lo interpretaba Manolo, un señor viudo de Burgos que había trabajado de joven en el Teatro Chino de Manolita Chen, que fue una compañía artística de teatro ambulante en los años setenta, aunque fue fundada en el año 1950. Los papeles de la Ventera y la Raposa, los interpretaban las hermanas gemelas Porras, que actuaban de una manera convincente y fabulosa.

Yo reconozco que costó mucho hacerles memorizar esos papeles tan complicados a un elenco, cuya edad media era de setenta y ocho años, pero con mucho trabajo, disciplina y entusiasmo conseguimos estrenar la obra de *Ligazón* de don Ramón María del Valle-Inclán. Al ser una obra de corta duración, me atreví a escribir una especie de pequeño entremés con tres personajes: El Tuerto de Santa Comba y un par de meigas. Traté de que fuera un homenaje a la figura del autor y su controvertida vida, lo titulé *Introitus tenebrarum*. La verdad sea dicha, que la obra gustó muchísimo.

Todos estos acontecimientos me hicieron cambiar al cien por cien, yo era otra persona. Me había reconciliado con mis hijos, restauré el marco de la foto de mi difunta esposa Margarita, y coloqué a su lado una flor y una vela. Seguí escribiendo pequeños artículos para la revista del barrio y practicando el teatro; me sentía muy animado con la compañía que me hacía Marina Celeste, que fue la persona que me sacó de aquel pozo sombrío donde yo estaba hundido.

Un día le llevé a mi compañera de paseos y confidencias un gran ramo de rosas rojas y le declaré mi amor. Ella me miró, con una gran dulzura, me dio un beso en la mejilla y se sinceró conmigo.

—Olmo, eres un hombre excelente, que has sabido salir del infierno y que has recuperado tu vida. Yo te aprecio muchísimo, pero

no siento las mariposas revoloteando dentro de mí. Y te tengo que confesar que me he enamorado de mi dentista.

—Así te saldrá gratis la reparación de tu dentadura—le repliqué con cierta ironía a Marina Celeste.

Los dos, guardamos unos segundos de silencio, nos miramos a los ojos y nos echamos unas risas sinceras, que hoy todavía recuerdo.

Pasaron unos años y un día me enteré, por mis hijos, que Marina Celeste y su esposo, el prestigioso odontólogo doctor Jorge Puertas, habían perecido en un brutal accidente de tráfico.

Visité el cementerio y la tumba del matrimonio fallecido, donde deposité un ramo de rosas rojas y un ejemplar de *Los viajes de Gulliver* de Jonathan Swift, con una nota que decía: «Gracias, Marina Celeste, por dejarme ver algo de luz al final del túnel. Que la tierra os sea leve»

Olmo, un suplicante.

# ¿Imaginaciones?

CONCHA MORA OLMEDO

Nadie le iba a creer, así es que para qué contarla. No obstante, ya había dejado de tenerle miedo y ya había comprobado que, realmente, fuera verdad o solo imaginaciones suyas, no pasaba nada.

Todo había comenzado en el año 1995. No se olvidaba de aquella fecha fatídica. Era imposible escapar en la era de los medios de comunicación, así que esos estímulos estaban de continuo presentes.

No podía ser, pero era. En el libro que estaba leyendo, lo último que había leído fue «en espera» y «en espera» indicaba también la pantalla del teléfono. ¡Qué terror! ¿Qué pasaba?

Por la tarde se puso a planchar y en la televisión aparecía Gracita Morales planchando a toda velocidad, como si fuera una parodia, una burla.

«¿En manos de quién están los medios de comunicación? ¿Qué es lo que pretenden de mí?», se preguntaba. Y los números se repetían en las matrículas de los automóviles. ¿Cómo le leían hasta el pensamiento?

Por la noche escuchó la radio y la música que se le había pegado en el pensamiento, como un chicle; durante todo el día, sonó en las ondas. Sí, las coincidencias eran reales, pero no su interpretación de este hecho. Causalidades, decían muchos. Sincronicidades o sincronías, decían otros. Lo que no sabía ahora es si le ocurren a todo el mundo y solo se percantan de ellas unos pocos o si solo le suceden a algunos.

Al comienzo de su enfermedad, llegó a pensar que existía una confabulación mundial orquestada por los medios de comunicación. Más adelante creyó que le inducían, de alguna manera, determinados

pensamientos para que coincidiera con la información de los medios de comunicación. Y cuando comenzó a mejorar, supo que algunos consideraban este fenómeno como uno más de lo que llaman despertar espiritual.

Algo hay en el hombre que trasciende lo cotidiano, lo que creemos real, el mundo material, pero, quizás, no sea más que lo que genera el pensamiento, aunque responda a unas leyes que desconocemos, porque algunas de esas sincronicidades e, incluso, premoniciones superan lo racional. Como cuando acertó dos veces el número de la lotería o como cuando adivinó nombres tan raros como Jesusa o León.

# Mercedes

EMILIA MARTÍN ENCABO

Me llamo Mercedes, nací con un problema de salud física y mental, fui la pequeña de cinco hermanos. Nunca supe qué enfermedad padecía. Mi familia no me explicó nada, solo recuerdo que no podía vestirme ni comer sola, necesitaba que mis padres y hermanos me ayudaran. Sí recuerdo haber ido a distintos médicos y tenerme que hacer muchas pruebas, algunas muy molestas y otras dolorosas. A medida que pasaban los años fui mejorando y conseguí hacer por mí misma todo lo que antes no podía hacer. Todos me cuidaban, ayudaban y mimaban, era la niña bonita de la casa, nunca me vi sola. Viví muy feliz, querida y hasta consentida, según mis padres, por ser la más vulnerable.

Estudié en un colegio, aprendiendo manualidades y cómo cuidar de los niños pequeños, cosa que me encantaba hacer.

Al cumplir los 18 años, trabajé en distintas casas cuidando de niños pequeños y me sentí muy a gusto.

Mis hermanos se casaron y en poco tiempo nacieron sus hijos. Una mañana se reunieron conmigo para decirme si quería cuidar de mis sobrinos, pagándome mucho más y estando rodeada de mis seres queridos. No lo pensé dos veces, les dije a todos que sí; afortunadamente vivían todos cerca de casa. Se organizaron para que yo no tuviera ningún problema a la hora desplazarme, eso significó mucho para mí.

Hoy estoy contentísima cuidando y educando a mis queridos sobrinos. Un día sus padres me cuidaron a mí y hoy soy yo la que cuido de todos ellos, con el mismo cariño que nunca me faltó. Mi familia es maravillosa, estoy orgullosa de todos ellos, a la hora

de pagarme los servicios, no escatiman lo más mínimo con pagas extraordinarias de vez en cuando, eso hace que me permita unos caprichitos, que siempre vienen bien.

Nunca me quejé del destino que me tocó vivir, soy una persona agradecida y feliz. Amé y quise mucho y mucho son los que me aman y quieren. ¡Qué más puedo pedir!

# Dicotomía

MSR

Vuelven las noches de insomnio. Me arropa mi mente incansable. Pasan pensamientos en bucle. Se repiten una y otra vez. Obsesivos. Casi compulsivos.

El lloriqueo incesante me devuelve a la realidad. Con medio pecho al descubierto y la camiseta tres tallas más grandes, que parece cubrirme el cuerpo entero. Y aun así los sudores fríos por la espalda no dejan de mojarme. Me seco a duras penas el goteo de la frente con la muselina. Nueva toma. Empieza el ciclo. Chupar. Succionar. Morder. Sangrar.

Parece que ya no necesita quejarse más. Y me sumerjo de nuevo en mis oscuras ideas. La muevo, la mezo. No está tranquila.

Yo tampoco.

No hay soledad más amarga que esta que me invade ahora mismo. Medio desnuda, sin dignidad alguna, esperando a que deje de quejarse para poder consumirme en un sueño más o menos profundo. Lo que te permite un recién nacido, vaya. No es más que una hora o dos en la que quizás, puedas cabecear diez minutos hasta que empieza el círculo comer-cagar-mecer de nuevo.

En esos lapsos de tiempo en los que el bebé parece estar durmiendo, es cuando más activa me encuentro. Mi cabeza da mil vueltas. A mil revoluciones. Aunque no tengo fuerzas para moverme del sofá que me atrapa y empuja hacia lo más hondo de los cojines, mi cerebro no deja de gritarme. Creo que mi cuerpo se ha acoplado y el sillón ha adoptado la forma de mi cuerpo a la perfección.

La una. Las dos. Las tres. Y sigo sin pegar ojo. ¿Qué me pasa? ¿Qué me ronda? El no ser capaz de hacerlo bien. El caer de nuevo

en lo más hondo de esta depresión posparto. Volver a abandonarme, abandonarles.

El miedo me hace estremecer y es una sabia respuesta que indica que quizás lo estoy haciendo bien. Pero aun así me castigo y creo que no. Que no lo merezco. Que en cualquier momento todo va a desvanecerse.

Gua, gua, gua.

No engancha. No mama. Únicamente muerde y le entran gases. Golpecitos en la espalda para callar el ruido que se expande desde sus pulmones y me aumenta la cefalea. Ya no sé qué hacer. Qué le duele. Qué le pasa. Solo queda esperar que el calor y sudor que desprendo, pueda aliviar su pena, dolor o hambre.

Las cuatro. Las cinco y media. ¿Ya son las siete? ¿En qué momento llevo despierta toda la noche? Bueno, sí. Debatíéndome entre vivir o morir durante la madrugada. Debatíéndome si huir de aquí. Cuestionándome la clase de madre que soy por pensar así. ¿Y si se cae mientras la abrazo? Por un segundo, veo que se me escapa de mis brazos y sus diminutos sesos se estrellan contra el parqué. El pensamiento ni me aterra. Lo dejo fluir. ¿Y si se ahoga con la manta mientras cabeceo en este sofá? Imposible. Si apenas cierro los ojos.

Me incorporo a duras penas del sillón para ir al baño. Con ella encima, claro. He vuelto a desbordar la compresa. Qué sorpresa. Me duelen los puntos, la episiotomía. Me duele la vida.

Y pensar que lo que nos une en estos momentos es el uso de pañales durante el día y la noche. Qué desesperación. Qué tristeza. Qué oscura y asfixiante soledad.

Me recuesto como puedo. Con los pechos completamente al aire para que el cachorro mame cuando le plazca y poco a poco, siento que los ojos me pesan demasiado. Que ya no puedo controlarlo más. Me encierro en mi mente. Me abismo en mi locura. Ya estoy casi dentro... Noto como se relajan mis músculos y el sudor apenas me afecta para conciliar el sueño. Estoy agotada, exhausta.

Ring.Ring.Ring.

Apago el despertador. Empieza el día. Los niños están en pie, el bebé llora asustado y salto de un brinco del sofá.

Otro día que no se duerme. Qué más da.

# 10 de octubre

MARÍA NATIVIDAD SÁNCHEZ-PORRO GRANDE

Tic... Tic... Tic... Tic... Tic... Otro día.

Estaba despierta cuando ha sonado el despertador.

Mi cerebro estaba enredado en una maraña de cables multicolor. Apenas apago el despertador y ya estaban agitándose, como si se tratara de una danza entre ellos, con el «ris ras» de su roce por la premura de desenredarse y cada uno encontrar el camino de salida. Pero es un laberinto.

Me levanto de la cama, ducha rápida y café con tostadas. Dejo el ruido atrás.

Cojo del cajón un lexatin mientras escucho la radio, me entero de que hoy es el Día de la Salud Mental. Me encojo.

Frente al espejo, termino de prepararme: colores, raya en los ojos y un poco de rosa en los labios.

Labios, con los que besaré a la persona que ocupa la parte izquierda de mi corazón.

Aún permanece dormido, ha pasado mala noche, se ha movido mucho, no ha parado de hablar, ha gritado, llorado. De vez en cuando una risa que no llegaba a nada, pues termina peleándose con un ser imaginario, o no.

Le despierto y con un vaso de agua le doy la medicación del desayuno, le cuesta trabajo porque no está despierto del todo.

Se le ve tan frágil, tan herido... Que mis cables empiezan de nuevo con su «ris ras».

Se queda solo, mi vida entera se queda solo, mientras que yo estoy acompañada de un batallón de temores.

A media mañana me llama, está nervioso, angustiado, tienen una crisis y tiene miedo.

Hablamos y se tranquiliza.

Cuando vuelvo a casa con la radio del coche encendida, hablan sobre la esquizofrenia y la psicosis, especialistas y radioyentes se ponen en contacto a través de la emisora.

Un día, un día para concienciar y visibilizar la salud mental me parece poco.

Trescientos sesenta y cinco días para una batalla, una dura batalla con la que se enfrentan y nos enfrentamos a un ejército de delirios, celos, trastornos de la personalidad, psicosis, paranoias, etc.

Me alegra infinito que se hable de ella, que se sepa, que se pongan recursos, que se visualice, que no sea tabú, que la vida no es una cárcel ni una tortura.

Apago la radio, llego a casa. Le encuentro dormido en el sillón, le veo plácido y lloro.

# La dieta del árbol

JOE SCHWARTZ

En aquellas horas del amanecer el lugar se encontraba desierto, me dijo mi contacto. Ocurrió que él estaba llegando muy pronto a su trabajo en la facultad de Historia de la universidad de mi ciudad, o al menos bastante antes de lo que acostumbraba. Le dio por atravesar el jardincillo de camino a la puerta del edificio (igual que podría no haberlo hecho y simplemente dar un rodeo) y se dio cuenta de que estaba ocurriendo otra vez. Al principio no era muy evidente, pero él ya había vivido esto otras veces y sabía lo que tenía que mirar.

Me avisó al teléfono del trabajo, donde recibo noticias locales o regionales que cubrimos en el sencillo periódico digital donde me gano modestamente la vida. Respiré hondo, a medida que recuerdos desagradables volvían a mi mente, y escribí a mi redactora jefa para decirle que estaría en la universidad. No me dio ningún problema y me pidió que hablara con todo el mundo, que sacara fotos, que grabara. Tomé mi cámara, mis lentes, una grabadora, un bloc de notas, dos baterías, los dos móviles. Nuestro periódico es bastante austero y asumí que yo tendría que hacer de fotógrafo, entrevistador y corrector de los textos.

Me preparé unos bocadillos y los eché a la bolsa. Sabía que me iba a tocar estar muchas horas fuera de casa. Todo ello, claro, por una gran noticia:

Mi contacto me había avisado de que el Árbol había vuelto a florecer.

Llegué aquella mañana de primavera al jardincillo que hay frente a la facultad de Historia. Varios setos, arbustos, y en el centro se encontraba el Árbol. Ya había algunas personas esperando. Hablé con

ellas, esperando lo que ya me imaginaba. Problemas, ansiedad, estrés. Entrevisté a una mujer de unos cuarenta años que me contaba que su hija tenía un cáncer de pulmón. La niña aún no había cumplido seis años. La madre me contaba el dolor que sentía, cómo la veía desgastarse ante sus ojos. Cómo perdía el apetito mientras una sombra recorría su alma cada vez que debía pasar varios días en el hospital con la niña. Que lograba dejar de llorar o de sentirse como un trapo solo cuando conseguía dormir, pero acababa soñando con ataúdes pequeños.

Un anciano me hablaba de cómo malvivía en un piso viejo, compartiendo vivienda con dos estudiantes. Luchaba con el alcoholismo del que estaba saliendo más mal que bien y necesitaba una operación. No se hablaba con su familia desde hacía años. Se frotaba la cara como si quisiera arrancarse las arrugas, el polvo, la soledad. Muchos días se quedaba tirado en la cama o apoyado en el interior de la ducha, mirando al vacío.

Les entrevisté con todo el tacto que pude, dejándoles hablar. Somos un periódico modesto, y quizás por eso nos podemos permitir hacer historias de interés humano sin caer en sensacionalismos baratos. Mi jefa me dijo, de la forma más diplomática que pudo, que yo era la persona más adecuada para comprender la situación, contar quiénes eran esas personas, sus historias. Qué sentían. Qué hacían allí, delante del Árbol. Qué esperaban que ocurriera. Si creían que lo que pasaba siempre en este extraño rito era fruto de la casualidad, si respetaban al Árbol, si lo temían.

Pasaron las horas.

Alrededor del Árbol había ya varias decenas de personas reunidas, en un silencio sepulcral, agotadas, tristes, ojeras, y supuse que pensando variaciones de:

«No soy lo bastante bueno.»

«No puedo con mi día a día.»

«No podré volver a amar tanto a alguien.»

«No sé cómo pedir ayuda».

«No le encuentro sentido a nada.»

«No me gusta ser como soy, me avergüenza.»

«No puedo más, necesito parar un poco y respirar.»

«No creo que pueda escuchar su risa sin romperme.»

«No me veo capaz de seguir.»

«No soporto mi vida.»

También sabía, por experiencia propia, que todas aquellas personas habrían pensado en algún momento la pregunta fatídica, la decisión que nos lleva a transitar por un camino oscuro:

«¿Y si acabo con todo, y ya está?».

Una pregunta peligrosa, porque muchas veces el darle vueltas puede hacerla parecer una idea atractiva. Un solo momento de dolor, y luego dejar de sufrir, de sentir el vacío existencial que nos devora. Lo sé porque he estado ahí. Pero también sabía, si esta era como las otras veces, cómo se desarrollaría aproximadamente el evento:

Sabía que estas personas mirarían hacia el Árbol, quizá pensando en sus ramas más altas y una cuerda, o un salto desde el tejado de la facultad, o un bote de pastillas, o una hoja de afeitar, o una tostadora en la bañera, o en tirarse delante de un coche en cualquier carretera, o lanzarse contra un tren en marcha.

Que, como hice yo en su día tras el accidente que segó la vida de mi hija, muchas personas comenzarían a llorar frente al Árbol.

Que algunas caerían de rodillas, tapándose la cara con las manos.

Que poco a poco empezarían a sentirse algo más... ¿ligeras? ¿liberadas?

Que se irían levantando.

Que algunas se abrazarían entre ellas, incluso si no se conocían. Alguna hasta abrazaría al Árbol, sollozando, o gritando, o ambas cosas.

Que cuando se marchasen hoy a sus casas, muchos de aquellos pensamientos, particularmente los relativos a acabar con todo, se habrían quedado atrapados en el Árbol. Que, al caer la tarde, el Árbol luciría mucho más florido. Su tronco parecería más grueso y el follaje estaría recubierto de despampanantes flores negras.

Finalmente yo escribiría varias crónicas sobre el evento, explicando la situación, contando las historias de los asistentes e informando que las flores serían retiradas y quemadas en los próximos días. La crónica atraería, a su vez, a gente de la región durante los pocos días que el Árbol floreciese, que, metafóricamente, se marcharían del jardincillo con algo menos de peso.

Era, sin duda, una dieta peculiar la de aquel árbol. Compuesta, principalmente, de cosas que a los humanos nos cuesta mucho digerir.

# Princesa de Fresa

DANIEL NIETO RODRÍGUEZ

Alcohol, cannabis y cocaína estaban presentes aquella gélida noche de diciembre de 2021. Bajo los efectos de las citadas sustancias promulgé ante los allí presentes que escribiría un libro tan bueno que llegaría a los stands de El Corte Inglés. Los insolentes allí presentes mostraron su ignorancia a través de sus carcajadas. Lamentablemente, aquella maravillosa obra aún no ha sido redactada, pero conseguí llegar al establecimiento deseado con la publicación de mi primera obra literaria.

Por aquel entonces mi hija tenía cinco años y asistía a una popular clínica de logopedia privada ubicada en Guadalajara. Las deficiencias lingüísticas que mostraba eran motivo de burla inocente en su colegio; emplazamiento donde, tras reunirme con el director del centro, previo al inicio de su tratamiento, me comunicó que no disponían de personal adecuado para brindar un acceso gratuito al desarrollo comunicativo de la menor. Este hecho enfureció encarecidamente a mi persona; no solo por la falta de asistencia o soluciones, sino por la ausencia de empatía con el caso expuesto.

Al día siguiente propuse también el caso en la sede de Asuntos Sociales a través del formulario pertinente y presenciándome allí mismo en busca de alternativas. Allí, negaron mi solicitud dado que las ayudas correspondientes en esta materia pertenecían exclusivamente a menores de educación infantil no escolarizados o en riesgo de exclusión social. Nuevamente mis pretensiones fueron declinadas vulgarmente y tras mi impetuosa reacción fui instado por el miembro de seguridad a abandonar el edificio.

Estas negativas no detuvieron lo que se convirtió en una clara obsesión contra el sistema educativo público. El motivo principal de

aquella lucha era evitar que mi descendiente siguiera siendo motivo de risas entre compañeros; pues esto empezaba a afectarla claramente en su estado de salud mental. Así pues, me presenté en el ayuntamiento de la localidad donde está afincado el centro de enseñanza. Tras la reunión mantenida, el concejal de educación recriminó mi posicionamiento comunicativo al considerarlo como pasivo agresivo, evadiendo cualquier responsabilidad del Ayuntamiento en materias de educación y aconsejándome que renunciase a proseguir con aquella protesta, pues no tendría resultados satisfactorios.

Possiblemente debí seguir su recomendación, pero nublado por mi afán de implantar mi visión en cuanto al tema referido, cumplimenté un escrito a modo de queja formal ante la Junta de Educación de Castilla-La Mancha, así como al Ministerio de Educación y Formación Profesional y, en última instancia, al Ministerio de Integración Social, Seguridad Social y Migraciones. Aquel emotivo documento fue registrado satisfactoriamente en los estamentos nombrados anteriormente. La paciencia de recibir contestación alguna se disipó en los días posteriores. Mientras tanto mi pequeña asistía asiduamente a sesiones de logopedia, previo pago obviamente.

Al parecer, agoté todos los medios para comunicar un problema que no solo afectaba a mi familia, sino a muchas más; pues recabando información muchas propuestas fueron declinadas en favor de la no obligatoriedad de disponer de acceso gratuito al servicio de logopedas en el área educacional. Ningún documento oficial relacionaba el tratamiento lingüístico con la salud mental; así pues, decidí redactarlo totalmente convencido de su éxito.

Tan solo había pasado un mes desde aquella noche inolvidable de diciembre cuando inicié mi particular lucha contra el sistema establecido. No era consciente de que mi perseverancia no era racional y convertí un evidente problema personal en un asunto de Estado. Recabé información a través de una investigación propia de un periodista en prácticas, cuanto menos, y llegué a la conclusión de que se estaban vulnerando los derechos de la

infancia proclamados en la Declaración de los Derechos del Niño en materias de salud mental, sin imponer su máxima de mirar por el interés supremo del niño independientemente de sus recursos económicos.

Aquel trabajo literario lo componía una carta reclamando cambios estructurales en educación, sanidad e integración social. Copié el formato del fantástico discurso proclamado en su día por Martin Luther King en el cual soñaba con un futuro de equidad racial. Al igual que él, yo soy un miembro de la sociedad con sueños altruistas en pro del beneficio colectivo. Terminé aquel documento que repartiría masivamente y sin ánimo de lucro por las calles céntricas de Madrid con la esperanza de que tan solo una persona del conjunto poblacional se hiciera eco de aquel desastre educativo y comenzase un periodo de protestas ciudadanas para implantar los derechos de la infancia, omitidos por, en teoría, falta de recursos económicos.

Aunque confiaba plenamente en el éxito de mi plan, decidí complementar el envío de aquellas palabras a todos los medios de comunicación digitales y televisivos en cuanto conseguí recabar datos. Además, la Fundación La Caixa y la Fundación Mutua Madrileña, cuyos estandartes recibieron el premio a la filantropía por la revista Forbes, recibirían aquel maravilloso texto.

Toda esta original propuesta fue ideada y planificada en un periodo de cuatro días, en los que me encerré por completo en la cocina de mi hogar; allí, fumaba cannabis y dada la excitación que producía aquel momento idílico combinada con la ingestión masiva de café provocó una alteración severa del sueño y del hambre. Sabía que mi obsesión por implantar la justicia social estaba llegando a su punto álgido; era mi ocasión, mi momento...

El día 26 de enero de 2022 mi vida cambiaría para siempre. Tras la finalización del plan solo quedaba ejecutar la acción al día siguiente; ya visualizaba una clara victoria. El cansancio físico y mental era tan evidente que decidí visitar el Hospital Universitario de Guadalajara para conseguir un tranquilizante que me indujese al descanso

placentero con facilidad. Una vez llegué allí, acompañado de un papel titulado «Tengo un Sueño» y un bolígrafo BIC de color verde, me invitaron a pasar a una sala de luz radiante y fui bombardeado a preguntas por parte de los facultativos. Les expuse todo lo narrado en el presente relato, incluido el plan que realizaría al día siguiente...

Tras una tensa entrevista, de la cual no consigo más que recuerdos vagos como consecuencia del estrés generado, fui reducido, asistido e ingresado en el hospital. En cuanto vi aquel largo pasillo cercado con rejas lo entendí a la perfección. A la mañana siguiente, al dorso del comunicado que iba a expandir anoté lo siguiente: «Ventana que no puede abrirse, mientras disfruto de un descafeinado de sobre vislumbro en el horizonte a dos urracas levantando el vuelo libremente; una notoria lágrima se desliza lentamente por mi tez al aceptar que el concepto de libertad ha cambiado definitivamente para mí; ya no espero más visitas.»

Aquella experiencia fue diagnosticada como un claro brote psicótico contextualizado por el consumo de cannabis. Declararon mi discurso como incoherente y aportaron información sensible que todos mis conocidos desconocían por aquel entonces, todo parecía haber acabado para mí. Inicié entonces un periplo de tratamientos públicos y privados como paciente de patología dual; pues al parecer la problemática existente no residía únicamente en el consumo de drogas. Fui etiquetado como esquizofrénico y, dado el potencial peligro que esta enfermedad estigmatizada propaga, fui sedado con benzodiacepinas mañana, tarde y noche. Soy adicto; lo sabían y aun así no tuvieron ningún reparo en inducirme a una nueva adicción al citado fármaco.

A pesar de las dificultades y las limitaciones impuestas no di por perdida ni la redacción de un libro ni la lucha para reclamar asistencia gratuita de logopedas a los menores. En mayo de 2023, tras previo ausentismo de las recomendaciones psiquiátricas en referencia al tratamiento farmacológico e inmerso en un periodo de consumo activo de cannabis, comencé a escribir; lo hacía a una

velocidad superior a la generación del pensamiento. Simplemente escribía. Disfruté durante cinco días y cuatro noches de vigilia consumiendo anfetaminas, café y hachís... Volvía a estar «psicótico» volvía a sentirme vivo; estaba eufórico en una clara fase maniaca en la cual la creatividad y la comunicación escrita se fusionaron para generar un texto de 106 páginas a tamaño DIN A4.

Culminé aquella redacción interpretando una realidad que siento muy dentro y que por desgracia no se adecúa al criterio para residir en la mediocridad. Una lástima... Era un trabajo literario artístico; el cuidado de la morfología, la perfección ortográfica, el perfeccionismo sintáctico y el mantenimiento de un lenguaje culto y comprensible para cualquier lector. Aunque lo más llamativo era sin duda alguna que cada párrafo escrito contenía una frase célebre adecuada al contexto. Sostenido por aires de grandeza y delirios encuaderné el documento y me dirigí al registro de la propiedad intelectual, totalmente convencido de que tenía que salvaguardar los derechos del mismo.

Una vez realizado el trámite legal, mi historia, en la cual se incidía en la lucha que emprendí para ayudar a mi hija y expuesta en el presente documento, fue enviada a todas y cada una de las editoriales que encontré en Internet, a las universidades más populares y a exclusivos profesionales de la filosofía y la psiquiatría que ayudaban a los necesitados con su aportación en conferencias y seminarios publicados en la web. Lo conseguí; escribí un libro, denuncié a todos los responsables que omitieron su ayuda en la implantación de necesidades básicas en el área educacional, mantuve la vigilia y fui más allá de lo que nunca había soñado. El trabajo había finalizado al fin firmando la autoría del manuscrito con las siglas de mi adorada hija.

Lamentablemente, fui instado a visitar el hospital, donde me presenté con recelo. Tras comunicar lo acontecido y mi negligencia por faltar a la toma de medicamentos, junto al consumo de cannabis, fui ingresado en una habitación que reconocía a la perfección. En la

parte inferior de la ventana destacaba una inscripción realizada con mucho mimo por alguien que sin duda alguna quiso dejar su sello personal anotando «Princesa de Fresa.» El destino me había llevado allí como si de un proceso cíclico se tratase; yo mismo tallé en la pared con el tapón del bolígrafo aquel cariñoso apelativo con que me refería a mi hija el 26 de enero de 2022.

Tras ese ingreso, numerosas editoriales contactaron con mi persona ofreciéndome sus servicios de colaboración para publicar la obra literaria realizada bajo un estado de psicosis: opté por publicar con una editorial con sede en Roma a cambio de no mover ni una sola palabra del texto tras ser revisado ortotipográficamente con éxito.

Conseguí alcanzar objetivos parciales impensables para alguien cuerdo, puse en disposición del ciudadano toda la información de que disponía y alcancé la consideración como autor prolífico, viendo con orgullo cómo la obra literaria ha traspasado las fronteras nacionales. Pensaba que ya había agotado todos los medios de comunicación posibles para lanzar mi protesta, que había tocado el cielo con las manos durante la realización del ensayo sociológico.

Aunque, si mi estado de psicosis es crónico, la lucha por defender mis ideales y valores éticos también lo son; así pues, tras ojear la posibilidad de presentar mi protesta con diferente contenido, pero encauzado en la misma temática en certámenes literarios, pinché un enlace que me condujo hacia la presente convocatoria gracias a la Federación de Salud Mental de Madrid.

Sin duda alguna, era el momento y el espacio idóneo, ya no solo para exponer mis pretensiones en materias de educación pública, sino para demostrar que yo, incapacitado absolutamente por el Estado como consecuencia del veredicto clínico, estoy plenamente orgulloso de que, aunque enfermo, estoy capacitado para seguir desarrollando, una carrera como escritor; lo conseguiré, pues solo me queda esa ilusión, ya que, como consecuencia de numerosas recaídas y del apreciable desequilibrio mental, he perdido mujer, custodia, casa, coche y estabilidad financiera.

Avergonzado de mi condición como padre he decidido regresar al tratamiento público, certificando mi abstinencia con controles de orina semanales para que de esta forma pueda mantener el privilegio de continuar disfrutando de mi hija en un régimen de visitas que predica que no soy beneficioso para el desarrollo de la menor. Acato dicha resolución sin protesta alguna, basándome en los criterios morales de la Declaración de los Derechos del Niño, mirando así por el interés supremo del niño.

# S.A.D. Kora

S.A.D LUZFEUER

19-02-22 / 08-06-25

Caminando por el bosque un genio apareció ante mis ojos.

—Por encontrarme, tres deseos te concederé —dijo con voz grave pero amable.

—Para que yo te los conceda deben ser cantados, siete años te daré para pensarlos, pero a cambio un alto precio has de pagar.

Y, tal como apareció, se fue

Hoja en blanco, mente a mil, nunca supe hablar bien y mucho menos escribir. Pero una profe y las psiquiatras me animaron a hacerlo y aquí estoy, contando lo que siento, lo que vivo o cómo lo vivo. Todo se hace cuesta arriba, una odisea. Hablar para mí es como un concurso; el silencio, una agonía, los sentimientos los enterré a siete metros bajo tierra, solo me quedó la tristeza, que no supo morir con ellos.

Silencio lleno de voces, ecos, consejos, melodías... memoria del tiempo... Sin todo ello me comería la agonía. Lo lleno con música, canciones, rimas o películas, pues era mi pasatiempo, que pasó a ser mi salvavidas, sin ellas no sé ser yo.

Escribir es una tortura, mi talón de Aquiles...

Cada día, un motivo menos, por lo que seguir adelante... cada día un motivo más para llorar y quitarme de en medio. Sufro depresión desde que tengo conciencia, sin saber qué hacer ni pensar, pues solo quería y quiero morirme, desaparecer... No veo otra salida a mi problema que no sea emporrarme o empastillarme.

La cabeza me acrilla con pensamientos intrusivos, me dice que me tire a un río, a las vías o que me pegue un tiro.

Quiero gritar, romperlo lo todo —quiero poner a Madrid a llorar—, quiero romperme los puños contra el muro, contra el suelo y contra mi orgullo.

Intento hacerle caso a la razón, pero ella pasa de mí.

Nunca supe qué es la soledad, hasta que ella me encontró.

Mi cabeza va a mil y mi mano de procesión, las palabras me atropellan, las letras se comen entre ellas o parecen borrachas bailarinas.

Recuerdos del pasado, posibles imposibles... lo que no hice y con las ganas me quedé, prendo un porro por cada momento que no viví, por cada logro conseguido, por cada llanto desconsolado... yo siempre *hy, flying in to the sky*.

Deje de leer y ahora no sé qué hacer. Me pasa factura, me falta vocablo, me follarán las faltas de ortografía igual que me follaban mis panas pensando que era lo que pensaba, lo que quería..., y acabó siendo una rutina... Monotonía.

Vocabulario escaso, tosco, bruto, duro..., directo.

Así soy yo, escaso de palabras, pero directo, escaso de ganas, pero llenito de sentimientos.

Intento ser yo mismo en un mundo sordo y ciego... Brutos, rudos, rotos.

Queriendo no pensar en el qué dirán, que pensarán... me aferré a los porros. Escasas son mis ganas de vivir, estar solo me cansa, estar con gente me abruma. Escasas son mis ganas de seguir, existir... solo quiero ser YO.

Decían entenderme, pero nunca fue así, decían conocerme y el corazón partieron.

No sabía que pasaba ni qué hacer, entonces conocí a la muerte de cerca y me dijo:

—CÓRTATE LAS VENAS —y la hice caso a medias. Descubrí los porros y en ellos volqué mi pena, mi rabia, impotencia...

La cuesta cada vez más inclinada, empedrada, quería rendirme y caer, pero siempre algo me llamaba a seguir; la música, las pelis...

los artistas que me acompañan día a día con su arte, pero nadie me entendía nadie me ayudaba

—¿Por qué dices eso? —que son imaginaciones mías. Todo gritos y disputas, me quitaban día a día la vida.

La tele mi fiel compañera de vida, junto con la música, mi guía.

Pero ahora que estoy en Psiquiatría me doy cuenta de que nos discriminan, nos menosprecian, nos hacen ser menos, cuando solo queremos respeto. Compañeros de planta me dicen que ahora es diferente: que intentan entendernos, ayudarnos, que intentan tenernos estima y no canguelo, con más cuidado, más respeto. Pensaban que solo éramos vagos y no queríamos movernos, cuando la verdad es que no podemos estarlos quietos, que no queremos mejorar que nos da igual el progreso...la verdad es:

#### QUE NOS FALTAN GANAS

Los consejos que nos dan solo nos dan más ganas de morir, de tirar la toalla y ponerlos a parir; nos machacan, nos rompen NOS QUITAN LAS GANAS.

No sé qué hacer, los porros me llaman, quiero fumarme uno y olvidarme del mundo. No pensar en... quitarme la vida. SÍ, LO CAMBIÉ TODO POR LOS PORROS Y NO ME ARREPIENTO, fueron y seguirán siendo mi apoyo en los malos y buenos tiempos, aunque de momento los dejaré a un lado para lograr mis metas y en un futuro, quién sabe, con ellos y mis futuros amigos celebrarlo todo.

No sé qué hacer, solo quiero llorar, desaparecer.

Desde que tengo conciencia todo lo veo blanco o negro, no veía grises ni colores. Para mí siempre es todo o nada. Nunca sé cómo actuar, qué decir, simplemente callar.

Me quedo sin tiempo, para seguir escribiendo. Continuara..., pues tengo otro concurso de relatos que ganar.

# Violeta

JULIA RODRÍGUEZ ALONSO

El sonido del despertador puso en pie a Violeta una mañana más. Era martes. Mientras terminaba de preparar un café, se sobresaltó al no encontrar su imagen en la pantalla de su móvil apagado. Se lanzó a buscar su reflejo, primero en el cristal de su lámina favorita del salón, luego en el espejo del baño: no había contorno, sombra o señal alguna de su existencia. Una muy familiar esfera de acero le desplazó las vísceras para alojarse en la parte central de su pecho.

Se vistió rápidamente para salir a la calle, mientras inhalaba y exhalaba lenta pero ruidosamente. —Ayer ya arrastré la esfera por la oficina. Hoy no toca —se dijo.

Ya con un segundo café en la mano, convencida de que agrandaría la esfera, pero ansiosa por pasar desapercibida en la reunión, se percató de que tampoco había otra Violeta en la cuchara recién pulida de la barra del buffet de la sala de reuniones.

Sus manos se volvieron inestables, resbaladizas, y trazaban movimientos erráticos siempre que no estuviera sosteniendo algún objeto.

Anclada a su bolígrafo con ambas manos, decidió pasar a otro ejercicio que le recomendó Teresa, su terapeuta, la semana anterior:

—Las paredes son amarillas, hay cuatro plantas en la habitación, la mesa es blanca, huele a bollería recién hecha, a la colonia de Manuel... —se repitió para sí hasta registrar con sus cinco sentidos cada detalle de la sala.

De vuelta en su casa, con la esfera aún presente, pero con espacio en su pecho para unos latidos amables, leía las noticias cuando, por sorpresa, se tropezó con una imagen a color de sí misma recién levantada encabezando la sección de ciencia:

«Mujer con trastorno de ansiedad generalizada halla la vacuna contra el virusB7».

Su sentido de irrealidad aumentó a medida que iba leyendo el artículo:

«(...) a pesar de las taquicardias constantes, ha conseguido llevar a cabo un trabajo minucioso de investigación.»

«(...) sus compañeros la describen como una chica corriente, muy trabajadora.»

—Qué despropósito —exclamó.

El calor fue apoderándose de su cara, sus brazos se volvieron rígidos y los ojos le rebosaron de lágrimas. No se reconocía en ese artículo, tampoco en la película de sesión de tarde del domingo pasado ni en la última novela que le recomendó su amiga Sara. En todos los lugares donde se veía, aparecía una persona estereotipada, borrosa, simple y carente de atributos humanos: un alguien compuesto de sufrimiento donde no caben los matices, gestos heredados, pasiones o alguno de los tentáculos de la complejidad.

Se dibujan a determinadas personas como esferas que, excepcionalmente, se comportan como la hija, hermana, pareja o nieta de alguien.

El enfado le devolvió las fronteras de sí misma en las superficies que le rodeaban. Su rostro anguloso y travieso volvió a aparecer allá donde la física dejaba un hueco para lo itinerante.

El calor y la rabia le dieron un lugar donde existir completamente. Aunque todavía no se viese en periódicos o series de televisión, pudo delimitarse en su cotidianidad.

# No necesito psicólogo

ÓSCAR BLANCO GÚTIEZ

Yo no necesito ir al psicólogo. Lo que necesito es que me dejen en paz, que el móvil no suene y que nadie me pregunte cómo estoy, porque como empiece a contar cómo estoy, nos morimos todos del asco.

He cumplido treinta y me han dicho que ahora es cuando empieza «el viaje hacia uno mismo». Pues yo no quiero viajar a mí mismo. Bastante tengo con pagar el alquiler, fingir que me interesa el *brunch* del domingo y sobrevivir al grupo de WhatsApp del trabajo.

¿Qué hay dentro de mí? Pues un hígado maltratado, tres recuerdos que no me dejan dormir y una lista de cosas que no hice cuando debía.

Y no, no tengo terapeuta. Ni *coach* emocional. Ni aplicación de meditación. Me basta con una cerveza, un libro de segunda mano y la mala educación que me regaló la vida.

Ahora todo el mundo tiene un trauma bonito que exhibir como quien se cuelga una medalla. Yo tengo mis miserias, pero no las convierto en contenido para Instagram.

Hay gente que va al psicólogo porque no sabe si quiere a su madre, si debería cortar con su pareja o si es pasivo-agresiva por culpa de Saturno retrógrado. Y el psicólogo cobra por asentir, preguntar «¿cómo te hace sentir eso?» y recetar pastillas que dan sueño y erecciones flojas. Antes uno se apretaba los cojones y seguía adelante. Ahora se aprieta el alma y pide hora por Zoom.

Me dicen que estoy cerrado emocionalmente. Puede ser. Pero es que abrirse, hoy, es una forma de espectáculo. Mostrar la herida, darle color, ponerle filtro. Llorar en redes. Exponer tu ansiedad como

quién enseña abdominales. «Hoy tuve un ataque de pánico, pero ya estoy mejor, gracias por los mensajes». ¿Pero qué coño es esto? ¿Terapia o campaña de *marketing*?

A mí me educaron con silencios, con bofetadas y con vergüenza. Y con eso me hice una coraza; no muy sana, vale, pero útil. No tengo infancia luminosa ni conciencia plena. Tengo insomnio, cinismo y un humor de perros. Y no lo cambio por una sesión de *mindfulness*, ni por todos los podcasts de autoayuda del planeta.

Yo no quiero «sanar mi niño interior». Mi niño interior está muerto. Lo atropellaron las facturas, los jefes inútiles y las relaciones sin ganas. Lo enterré junto a mi fe en el amor y mi cuenta de ahorro. Déjenlo descansar en paz.

Y que nadie venga con lo de «está bien pedir ayuda». Está bien cuando te estás desangrando, no cuando te sientes triste porque tu *crush* no te contestó en ocho minutos. Lo que no está bien es convertir el dolor en excusa perpetua, en carrera profesional, en identidad.

La gente no quiere curarse. Quiere que la escuchen eternamente, como si el mundo tuviera que ponerles atención cada vez que se sienten un poco rotos. La tristeza ya no se llora, se monetiza.

Hay algo en la relación entre paciente y psicólogo que me recuerda a un gato con su dueño. El gato nunca está seguro de si lo quieren o lo están observando para un experimento. Se pasea por la casa con el culo al aire, mira al humano desde lo alto del armario, y cuando finalmente se sube al regazo, parece que lo hace como un favor, no por necesidad. El paciente hace lo mismo: se entrega con sospecha, se deja tocar el alma con guantes, ronronea cuando le validan su tristeza y escapa cuando el terapeuta intenta acariciar el trauma demasiado rápido. Y al final, ni el gato entiende al dueño ni el paciente al psicólogo. Solo hay una costumbre, un ritual de juegos que no curan, pero entretienen.

Mi exnovio, que era majísimo, aunque intenso como el cabrales, fue al psicólogo seis meses. Al principio volvía encantado, porque le decía que su ansiedad tenía que ver con su infancia, con el colegio,

con su padre ausente y con sus relaciones con los hombres (la nuestra incluida, por supuesto). Pero un día, el terapeuta le dijo que quizá no era solo víctima, que igual también tenía algo de responsabilidad en cómo se enfrentaba a las cosas. Y ahí se rompió el hechizo. Volvió a casa indignado, como si le hubieran dado una paliza en el alma. «Ha sido súper agresivo», me dijo. «Frío. Poco empático. Me juzga». Y al mes siguiente cambió de psicólogo. Buscó uno «más amable, más horizontal, más validante». Como quien cambia de barbero porque el anterior no le dijo que le quedaba bien el flequillo. Y luego me dicen que no hay una industria ahí. Que es ciencia. ¡Anda ya!

Así que no, no tengo psicólogo. Y no por machismo, ni por ignorancia, ni por complejo. No tengo psicólogo porque prefiero estar mal a medias que estar bien en falso. Porque no quiero que alguien me guíe hasta mí mismo. Si no me encuentro, por algo será.

Aunque a veces, no te voy a mentir, me gustaría desaparecer un rato. No sanar. No mejorar. Solo parar. Apagar la cabeza como quien apaga la tele después del telediario. Sin ruidos. Sin juicio. Sin deber ser.

Y si un día me hundo, que me hundiré, porque aquí nadie flota eternamente, que sea con elegancia. Sin diagnóstico, sin *selfie*, sin test de personalidad. Solo. Como los hombres antiguos. Como los perros con sarna que duermen bajo la lluvia. Aunque con suerte, alguien me dejará una manta.

# Jaula de oro

ANELE

En cualquier lugar, en cualquier día, de cualquier mes y año.

A quien quiera/deba escuchar:

Subo la misma cuesta desde hace 17 años, ya casi 18... y ya, desde los primeros seis meses que pasé allí, supe que tenía que marchar, pero allí sigo...

Qué difícil es cambiar el rumbo de tu vida cuando la culpa y la inseguridad es la que domina tu ser.

Venga, ánimo, otro día más, que tienes que sacar todo adelante, tus hijos, tu matrimonio, tu hipoteca, tu casa y este trabajo, es lo que te da la llave para ello.

«Qué fracaso si renuncias... y, además, ¿quién eres tú para pensar que mereces algo mejor? Ya lo has conseguido: un trabajo al lado de casa, no muy bien pagado, pero te pagan la guardería, tienes comedor... ¡Oye!, es un regalo. Ya lo quisiera para mí», me decían...

Y nadie veía y nadie ve y nadie comprendía y nadie comprende, que ese caramelo se ha convertido en mi jaula de oro.

Que lo que vivo allí, desde hace casi 18 años, es un sin vivir, es una herida a la que clavan puñales, día tras día, hora tras hora, minutos tras minuto...

Y si me desahogaba, escuchaba: «Deberías tomarte las cosas de otra manera, pero claro, en ti es muy difícil, porque tu carácter es así... Habla con Recursos Humanos». Y hablé... Quizás no con la seriedad que requería el asunto, pues no me creo merecedora ni siquiera de ser escuchada, y recibí un: «cada uno tiene lo suyo».

En otras ocasiones, de mis propios compañeros: «...qué paciencia tienes, cómo puedes aguantar».

Y en otras ocasiones, de responsables de otros departamentos: «... todos somos cómplices de lo que te ocurre, pero...».

Y todos guardan silencio. Y me mi miran y se compadecen.

Y yo cada día más enferma, más culpable de los golpes que propina en mi alma esta situación, esta persona. Porque luego viene con flores, como la víctima de un amor a quien hieren día tras día tras la puerta de lo que parece un hogar, y al día siguiente vuelven a decir te quiero y vuelta a empezar.

Y así estoy yo, así me siento yo, inútil, ineficaz, sin capacidad de reacción, sin posibilidad de concentración, sin ánimo de afrontar, desprovista de sentido, desprovista de lucha, desprovista de alma, desprovista de ser.

¿Cómo he podido llegar hasta aquí?

Mis gritos de silencio, mis silencios a gritos no han debido calar. ¿Y a quien acudir?, ¿a quién hacer partícipe de esta situación? El abuso existe, pero es muy difícil demostrarlo y cuando está por medio el sustento de los tuyos, bajas la cabeza y dejas que el tiempo pase y te convences de que no es para tanto, que es mejor ser agradecida y dejar que te pasen por encima.

Luego te dicen te quiero y vuelta a empezar.

¿Y por qué no tener una voz que apoye? Una voz que dé fuerzas antes de tomar medidas, una voz que nos acoja, reconforte y dé seguridad. Una voz que grite los silencios de los que sufrimos a escondidas porque todos son cómplices y todos callan.

Una voz que elimine nuestros miedos.

Una voz pública, una voz pública de masas.

Una voz que haga visible el sufrimiento que genera soportar situaciones porque «hay que vivir».

Pero hasta el día que se muestre que, en el trabajo, «mens sana in corpore sano», aquí estoy yo para decir «BASTA: hoy paro, hoy denuncio, hoy reclamo un nuevo amanecer, hoy pido descanso mental, hoy me muestro, hoy muestro mis heridas, hoy me quito la careta, hoy me quito la sonrisa, hoy me quito el tirar «pa'lante», hoy

empiezo a curarme y muestro mi tristeza, y muestro mi cansancio, y muestro mi fatiga, y muestro qué inútil me hace sentir todos los días, y muestro la culpa que tengo, y muestro sentirme verdugo siendo víctima, y muestro que la manipulación existe también en el entorno laboral y que una empresa puede ser tu hogar y que igual que en el hogar, la violencia existe, dentro de las organizaciones, también, pero esta es menos visible.

Y aquí hago un llamamiento a los medios de comunicación de masas: ¿cómo podemos visibilizar la salud mental laboral sin politizar?, ¿por qué las victimas tenemos que sentirnos verdugos?, ¿por qué los buenos tenemos que enfermar?, ¿por qué los fáciles somos los pisados?, ¿por qué los malos son impunes?, ¿por qué los malos son arropados?

Y mientras mis preguntas obtienen respuesta, acudo a mi profesional de atención primaria para gritar mis silencios, para que me dé el reposo que necesito para encontrar la fortaleza que un día arrancaron y volver a la lucha; eso sí, con los dedos cruzados para que, entre las medidas de ayuda, no se encuentren fármacos.

¿Por qué las victimas tenemos que ser calladas nublando nuestros sentidos?

Fdo.: Alguien que espera ver la luz

# El eco de los silencios

VALERIA GRANGER

En aquellas horas del amanecer, el lugar se encontraba desierto. Así lo describieron en la radio la mañana en que Clara desapareció. Hablaron de una mujer «frágil» de treinta y tres años, un adjetivo que parecía más juicio que descripción. En las redes sociales se sucedieron los comentarios, divididos entre la compasión y el escrutinio. Algunos la tachaban de egoísta; otros, de loca. Nadie mencionó su nombre después de que la encontraran, salvo una nota breve en un periódico local.

La historia de Clara habría quedado sepultada entre las páginas olvidadas de la actualidad si no fuera porque meses después, su hermana Ana se presentó en la redacción del periódico con un cuaderno y un propósito: que la escucharan.

—No quiero que escriban sobre ella —dijo Ana, colocando el cuaderno sobre la mesa del editor—. Quiero que lean lo que no contó.

El cuaderno era una bitácora de tormentas invisibles: pensamientos garabateados entre turnos en el supermercado, frases rotas y dibujos de flores que parecían marchitarse en el papel. Clara había intentado narrar su propio naufragio, pero sus palabras nunca llegaron a ningún puerto. Ana relató cómo su hermana había buscado ayuda, cómo encontró puertas cerradas y miradas cargadas de condescendencia.

El editor tomó notas con parsimonia y, al final, se disculpó:

—Es una historia difícil de vender.

Ana lo miró, derrotada, y comprendió lo que Clara había aprendido demasiado tarde: no hay espacio en las noticias para quienes se pierden en los márgenes.

Aquella noche, Ana decidió hacer justicia de otro modo. Creó un blog que llamó «El eco de los silencios», donde empezó a publicar los fragmentos del cuaderno de su hermana junto con historias de otras personas que, como Clara, habían luchado por ser comprendidas en un mundo que prefiere diagnósticos rápidos y titulares fáciles.

El blog creció como una ola imparable, alimentada por testimonios que los medios ignoraban. En él no había lugar para los estigmas; solo para las verdades desnudas. Ana aprendió que, a veces, cambiar el mundo no es cuestión de gritar más fuerte, sino de escuchar lo que otros callan.

Y así, en aquellas horas del amanecer, el lugar ya no estaba desierto. Estaba lleno de voces que, al fin, habían encontrado un espacio donde existir.

# Autismos olvidados

CHINA

Apoyé mi cabeza sobre la barbilla.

Y la barbilla sobre el pecho.

El pecho, hundido, acompañaba en su curva  
a la espalda.

Los brazos, caídos a los lados del cuerpo.

Las manos ven oscilar las piernas a cada paso.

Traté de olvidar el pasado: la infancia, los *shocks*,  
la adaptación forzosa a una vida hecha para otros,

los buenos y malos tratos, las ausencias de los seres queridos, el  
dolor que deja tras de sí la muerte o el engaño.

A fuerza de olvido no quiero recordar mi nombre, mi  
procedencia...

Si alguna vez amé lo he olvidado.

Recuerdo que me amaron, pero en el atisbo del recuerdo vuelvo  
la vista y busco, de nuevo, el olvido.

Y es así que perdí la memoria y con ella perdí el habla también.  
Al punto que me asusta y me incomoda que se dirijan a mí.

La costumbre de vivir incomunicado deja diariamente unas horas  
de angustiosa aceptación de la sumisión a uno mismo.

He acabado por aislar me, he aceptado la locura como identidad.

He dejado atrás toda crítica o polémica.

Si al menos pudiera escribir, escribir para no contar nada, mecá-  
nicamente. Escribir sin pensar...

Llenar las hojas de garabatos gráficos.

Sin embargo, mi expresión es escueta, esquemática, nada estudia-  
da en su abreviatura

Cita con el asistente social y su ordenador.

Cita con el médico y su ordenador.

Cita con los de la revista y su ordenador.

No puedo prescindir del teléfono y su ordenador.

Mi cáncer de piel engrosará los datos del ordenador.

Ordenador fobia es lo que llegamos a desarrollar de pura imposición de las tecnologías en nuestras ordenadas vidas civilizadas.

No ser una persona, sino un dispositivo, ha silenciado las calles, las plazas, los autobuses.

Se ruega que usemos cascos, y por suerte el silencio es la tónica.

(Son las 7 de la mañana. Alguien pasa por la calle. Tose, carraspea y escupe. Quizá va a trabajar delante del ordenador).

En los vagones, los viajeros meten sus narices y flequillos en las pantallas.

Silencio, todo el mundo a sus asuntos.

Esta represión que vivimos, esta dictadura. Todos vestidos igual, no parece que vayamos a escapar de esta monotonía, de esta desidia, en plan revolución social.

Nuestra vía de escape está a título individual en el aislamiento de nuestras pantallas.

Así estamos abocados a vivir y a ello conducimos a nuestros hijos.

Desde que nacen embobados en una pantalla. Adictos a la droga.

(Las 7:24. Otro que pasa, carraspea y escupe. Debe ser el punto).

La anarquía, no como solución política sino como idea o ideación, ¿Podrá volver a ser una respuesta a la claustrofobia?

¿Anarquía como necesidad mental o anarquía mental como consecuencia del aislamiento cibernético?

# Eufemismo y metáfora

YEROBOAM PERDOMO MEDINA

Las manos del presentador se abrieron en dirección a los antebrazos, las cejas arqueadas, la boca más en posición de fastidio que de asombro, después de haber dicho, Ya estaba muerta cuando llegaron los servicios de emergencia, Ya estaba muerta cuando la encontraron, añadió un tertuliano al final de mesa, subió los hombros y alzó la voz para ser escuchado, Ha sido hallada muerta en su domicilio la actriz, fue la primera frase de aquella noticia desde el televisor, entidad del salón de Álvaro Prado, de un brillo azul celeste, eléctrico aroma. Ya era tarde para decidirse entre café o ansiolítico; la falta de energía le hizo optar por la cafeína, y no le quedaba tiempo para un rescate, es decir, inmediatamente debía bajar hacia la boca del metro, acompañado de un ligero estrechamiento del pecho y un inminente hormigueo en el brazo derecho. Se metió una pastilla bajo la lengua y salió de casa; sabor sublingual amargo. Actriz, actriz, actriz hallada muerta, como decir: Hallada compuesta y sin novio, en lugar de hacer uso del pragmatismo, Presuntamente, la actriz se habría suicidado, pues al omitir, al valerse del eufemismo junto con aquel lenguaje no verbal, entre decepción y broma, Álvaro Prado se preguntaba, por qué oscurecer más aun lo que ya es todo penumbra, ¿acaso no podía ser infeliz una actriz? O ¿acaso este suceso suponía una vergüenza para una sociedad desarrollada y del primer mundo?, y si no fuese tal cosa, ni saldría en las noticias. Pero cómo era posible, una mujer tan sonriente, habilitada con una vis cómica inconfundible. No tendría derecho a estar triste y mucho menos a estar deprimida. Prado recuerda a un célebre psicólogo, convidado de moda en muchos programas de televisión, Hay que tener mucha

constancia, hay que empeñarse mucho, para llegar a estar deprimido, decía éste. Pues yo no le pongo demasiado empeño, dijo Prado para sí mismo, Siempre estoy cansado, cómo voy a empeñarme. Miraba a los pasajeros sentados, a los que estaban de pie, a los que andaban hacia el lado contrario del andén, nadie parecía estar angustiado, nadie parecía estar triste, a lo sumo enfadado, mirando los minutos que faltaban, para que llegase el convoy, Soy el único que tiene miedo, soy el único que está angustiado en este momento, decía Prado para sí mismo, apesadumbrado, los ojos rayados, las manos frías. Ya no podría amputarse el brazo, las hormigas se han hecho con él, ni puede disimular, las patas de paloma que caminan sobre su estómago, pero lo que más le aterra, es que sabe que se echará a volar, batirá las alas, sentirá el vibrante aleteo del ave y no lo podrá soportar. Sube al tren, por estar aturrido no consigue asiento, alguien se sienta antes, da lo mismo el género o la indumentaria, porque pocos minutos después se olvidará. El periódico gratuito, que le dieron en la entrada del metropolitano, empieza a humedecerse y a quebrarse por el sudor que le llueve de la mano muerta, con la otra se agarra a una barandilla. Estando de pie, le resulta más difícil concentrarse en la respiración diafragmática, no cuenta con el efecto de la pastilla, que tardará en metabolizarse un poco menos, de lo que dura el trayecto hacia su centro de trabajo. Quizá pudiese soportar todo el camino estando como está, los pies clavados en el suelo, la espalda semiapoyada en una esquina, y agarrado a ese hierro del cual se resbala; sin embargo, tendrá que bajarse dentro de seis paradas, caminar entre la gente, esquivar a los que marchan lentos, intentar no ser un estorbo para los que marchan rápido, subir dos tramos de escaleras y cruzar un angustioso pasillo; tierra de nadie, quizás nadie se acuerde de éste sino cuando ha de cruzarlo; espacio para nada práctico, a no ser que fuese utilizado como refugio nuclear, hipotético, pero nada poético; en cuanto a movilidad, piensa, debería tenerse en cuenta a las personas que sufren agorafobia y claustrofobia. La paloma se alborota, Álvaro Prado se torna lívido, la transpiración helada, pero le queda una

esperanza, distraerse con la lectura. Los redactores no tuvieron tiempo de redactar la noticia de la actriz, en cambio, nada parecía de su interés: los fondos de interés, el pequeño tanto por cierto al que baja la inflación, buena nueva, al fin y al cabo, la vivienda, pasa la página, cultura, los retratados salen muy sonrientes, deportes, pasa la página, y arriba a los anuncios por palabras, entre venta de muebles y automóviles: Psicólogo transpersonal, registros akáshicos, ochenta euros por sesión. El anuncio lleva una flor de loto dibujada y la foto del psicoterapeuta, que lleva barba, pendientes evidentes, un collar extravagante y lo que parece una camisa de lino, de estilo ibicenco o menorquín. Álvaro Prado siente impotencia, las rodillas se le ponen calientes, Es un hippie al cual parece gustarle el dinero, ya oyó hablar en su momento de aquellas terapias; la transpersonal, que va más allá de lo terrenal y explora las experiencias espirituales y los estados expandidos de conciencia; los registros akáshicos, una biblioteca cósmica que guarda la historia del alma, de las vidas pasadas, presentes y futuras. Qué valor, musita Prado, ni siquiera puedo ser consciente de mi cuerpo, cómo haría para viajar más allá del cosmos y encontrar mi alma en una vida pasada. El tren llega a la estación de cruces, encrucijada, tres andenes, cuatro trenes, seis salidas, Álvaro se ve incapaz de subir, bajar y atravesar ese túnel tan falso de poema.

Es otra derrota, por consiguiente, el pico de ansiedad se eleva un grado más, decide salirse de la estación y coger un taxi, la paloma le da un par de picotazos en la cara opuesta del esternón, levanta el vuelo, pero se queda atrapada entre sus costillas. Álvaro alza la mano, se sube al taxi, le indica la dirección. Su diafragma está demasiado tenso, irritado por el polvillo de las plumas del pichón, como para detener la ansiedad con unas pocas respiraciones, con el aire que apena logra contener en sus pulmones, que parecen estar agujereados. Puede usted poner las noticias, por favor, le pide al chófer; pocas personas pueden tan amables, como las personas que padecen ansiedad. El conductor afirma, ni triste ni alegre, mecánico

más que otra cosa, busca la emisora: Se habrá quedado arruinada, empieza una voz al otro lado de la radio, Sí, sí, se arruinó, añade otra voz, Sin marido, sólo tenía una hija, continúa la primera, Pero la vida debe continuar, por qué rendirse, se pregunta la segunda voz y sigue, Yo no me suicidaría, Tan claro lo tienes, pregunta la primera. Álvaro deja de escuchar, la claridad siempre es poca, reconoce que el cerebro, su arquitectura, su química, es demasiado compleja, pero le queda una esperanza, su apellido: Prado. En lugar de eufemismo, metáfora. Aun alrededor de las grises autopistas, crece la hierba y, más allá, se alcanza a ver un prado, verde, húmedo, brillante, benigno, bucólico.

-Lléveme usted allí -señala Álvaro.

—¿Adónde? ¿A ese descampado? —pregunta el conductor.

—Sí, por allí, donde usted pueda detenerse.

—¿Y qué va a hacer usted allí? No vaya a cometer ninguna locura, no se lleve por las noticias.

—Tranquilo —sonríe Álvaro—. Voy a respirar.

El conductor asiente, sus ojos se encogen, su rostro se ablanda.

Verbo respirar, significante de ocho letras, pero de significado vario: absorber el aire, exhalar, despedir un olor, animarse, aliviarse, dar noticia de sí, pronunciar palabras, dicho de una persona ostensible a una cualidad o a un estado, y de una cosa, ejemplo: el río respira azul lejos de la ciudad.

Álvaro Prado, respira.

# Nuestra decisión (de vivir)

CARMEN GARCÍA BARAJAS

«Me preparo la comida. Hoy no me apetecía la ensalada de siempre, así que me he frito un par de huevos y los he acompañado con un poco de arroz y salsa de tomate. Me siento en el sofá y enciendo la tele. Inmediatamente aparece la cara de una chica joven, no tendrá más de veinticinco años. Sale hablando en una pantalla del plató de televisión, en un programa sobre deporte y salud mental. Es rubia, parece teñida, tiene el pelo largo, ojos castaños y la sonrisa más bonita que he visto en mucho tiempo. O no hace tanto. Esa chica soy yo, aunque unos meses atrás, cuando mi sonrisa reflejaba lo mismo que mi mirada: felicidad.

»Desde muy pequeña me han dicho que soy un ser de luz. Al principio no entendía muy bien qué querían decir. Pero parecía contagioso. Todo el mundo a mi alrededor era feliz, mi familia, mis amigos, mis profesores. O eso me parecía a mí. Cuando somos esa "luz", la gente que nos quiere evita apagarnos, porque a veces somos los únicos que podemos mantener la vida iluminada. Así que yo también intentaba que esa llama no se extinguiera.

»A los 15 años, empecé a subir vídeos a mis redes sociales. Me gustaba hablar de mi día a día, y poder contagiar esa energía a los demás. A los 17, ya tenía medio millón de seguidores, a los 19, dos millones, y a los 20, diez. Mi cara aparecía en todos los telediarios y programas de tertulia como la chica de la sonrisa que iluminaba a sus seguidores. Me describían como una mirada que reflejaba bienestar y alegría. No le puse pegas al asunto porque yo realmente me sentía así en aquella época.

»Por supuesto tuve mis bajones, la gente se aleja por envidia

y se acerca por interés. Pero nunca dejé que esas sensaciones me conquistaran.

»Me alejé de mucha gente, sobre todo al final del instituto. Todas mis amigas fueron a diferentes universidades. Yo prioricé mi carrera. Algunas se quedaron en casa de sus padres y otras se mudaron a distintas ciudades del país. Yo me compré mi primera casa y me mudé a vivir sola. Mi realidad cambió, pero no le di mucha importancia.

»El día que cumplí 20 decidí ir a dar un paseo por la montaña, volver a hacer una ruta que solía hacer de pequeña con mis padres. Como siempre, iba con mis cascós puestos, la música mantenía mi cerebro activo. Al llegar al mirador que había arriba del todo, me quité los auriculares y la calma invadió el momento. Hacía siglos que no escuchaba algo tan maravilloso, el silencio. Ese día me prometí que haría aquel camino al menos una vez al mes, para volver a mi calma, sosiego y tranquilidad. Pasaron los meses y no volví. Me costaba encontrar el momento, y siempre me surgía algo, así que siempre acababa posponiéndolo una semana más. Si hubiera cumplido esa promesa, quizás las cosas ahora serían diferentes.

»Durante esos años el trabajo de promociones y eventos se habían intensificado. No pensé que algo así me podría generar tanto estrés; era el sueño de mi vida, salía en la tele, seguía siendo la «niña feliz» y a todo el mundo le gustaba mi sonrisa y actitud.

»Pero algo cambió. Un cúmulo de cosas. Un vaso que se fue llenando y rebasó sin avisar.

»Me di cuenta de lo fácil que era fingir. Durante cinco minutos de mi día grababa vídeos y era la chica feliz, la chica que encendía la llama a la vida de los demás; pero durante los restantes 1135 minutos del día, no había ni un pequeño destello de ella.

»Dejé de grabar tanto. Me gustaba ser una niña alegre, pero yo ya no era una niña. Quería hacer algo diferente con mi vida, quería ser más que una cara bonita. La sonrisa me salía forzada, pero lo que me delataron, fueron los ojos.

»De esas semanas solo recuerdo la presión, los comentarios sobre mi ropa, sobre mi comida, sobre mis compras, mis salidas, mi aspecto, mi mirada, mi contenido, mi falta de sonrisa, mi falta de presencia, mi falta de felicidad... Pero algo que nadie notó fue mi falta de seguir luchando.

»Los programas de televisión pasaron de apoyarme "la niña feliz" a la "niña desaparecida". Nunca se plantearon si yo estaba bien. Nunca. Los comentarios de mis vídeos estaban llenos de "vuelve", "¿dónde estás?", "te necesitamos", pero nunca de un: "¿Estás bien?". Hasta las revistas de cotilleos comentaban mi desaparición, con una insensibilidad que rozaba la crueldad.

La impotencia se apoderó de mí. Sentía que solo podía encerrarme en casa y explotar en privado. Los ataques de ansiedad eran rutina. A menudo dejaba de sentir las piernas, no podía moverlas ni mucho menos caminar, me sentaba en el suelo; luego se me dormían los brazos, apenas podía levantarlos unos centímetros; enseguida mi cara palidecía y empezaba a sentir una opresión en el pecho, justo en el centro, y sentía cómo se hacía cada vez más grande y más pesada, más grande y más pesada, más grande y más... Intentaba respirar hondo, contar hasta diez y esas mierdas que siempre dicen que funcionan, pero no conseguía tranquilizarme. No sabía qué hacer, la frustración y el llanto me invadía y no podía hacer nada. A menudo me quedaba dormida, tirada en el suelo llorando.

Hasta que hace un par de días, algo se apagó. Dejé de sentir todo aquello, todo estaba... bloqueado.»

—Esa fue la última entrada que escribí en mi diario —Andrea cerró el libro y lo colocó en la mesa, justo al lado de su micrófono. Dejó un momento para procesar lo que acababa de leer, hacía años que no pensaba en ese día. Respiró hondo y continuó—. Al terminar de escribir estas palabras, iba a tomar la que iba a ser mi última decisión. Estaba sobrepasada y tan solo era capaz de vislumbrar una salida. Pero al abrir el cajón de la cocina, donde estaba mi juicio final, encontré lo que me haría tomar mi verdadera y genuina última

decisión: vivir. Una foto mía, de pequeña, no tendría más de cinco años, en mi lugar favorito. Era aquel mirador, al que volví en mi 20 cumpleaños y dejé en el olvido. Pero lo que más me impactó fue mi mirada y mi sonrisa, que mostraba algo que pensé que nunca volvería a sentir, una felicidad real.

Desde aquel día, Andrea había querido volver a empezar. Contrató una psicóloga, retomó el contacto con antiguas amistades y decidió que si algo la había traído a ese «mundo de mierda», por lo menos pondría todo de su parte para vivir la vida que ella quería realmente. Hace dos años invirtió parte de su dinero en una emisora de radio y financió la creación de un nuevo programa, «Porque siempre hay un nuevo día». Contrató a psicólogos profesionales especializados en depresión y ansiedad, y ella misma iba de vez en cuando a hablar sobre su propia experiencia. Su principal objetivo: tratar los temas de salud mental como ella habría querido que hubieran tratado el suyo. Dando voz a la visibilidad y eliminar el estigma que existía en la sociedad.

—Muchísimas gracias por leernos una experiencia tan determinante en tu vida, Andrea. Ya saben, pueden encontrar esta y otras muchas reflexiones en su nuevo libro, *Nuestra decisión (de vivir)*, ya a la venta —dijo Anabel, la presentadora oficial del programa, ofreciendo una cálida sonrisa a Andrea, siendo consciente de que nunca es fácil hablar de estas cosas—. Y a vosotros, que nos escucháis, ya sea desde el trabajo, el coche o vuestra casa, os deseamos un buen día. Aquí os dejamos con un clásico, *Humans* de The Killers. Volvemos en unos minutos.

A lo largo y ancho del país esas palabras habían calado hasta lo más hondo.

Un hombre estaba escuchando el programa en ese momento, al igual que el resto de días al volver del trabajo. Su mujer tenía depresión posparto y le gustaba escuchar y aprender de diferentes perspectivas para ayudarla lo mejor posible en su recuperación. Cuando los primeros acordes de la que siempre había sido su canción favorita

empezaron a sonar por los altavoces, había tomado una decisión: ese fin de semana se irían de excursión al campo.

Un chaval agotado y frustrado por los exámenes de la universidad escuchó las palabras de Andrea en versión vídeo podcast en TikTok. El siguiente era de un chaval, con el fondo de un amanecer y la frase: «Siempre vale la pena volver a empezar». No quiso hacerles mucho caso, se limitó a *escrollear* y dejar pasar los vídeos. Pasados unos días, paseando por la calle, se encontró con el libro de Andrea en un escaparate, pensó que quizás era el destino y se lo compró.

Una señora esperaba en la consulta de su oncólogo los resultados de un escáner. Estaba ojeando una revista cuando desplazó la mirada hacia arriba. Se quedó mirando al televisor, estaba en silencio. La imagen mostraba el programa de la radio de Andrea y los subtítulos hablaban de una *influencer* convertida en filántropa y escritora. De inmediato pensó: «Qué plasta la gente de ahora con su excesivo positivismo». La llamaron a consulta, cerró la revista y en el reverso leyó: «Tus días están contados. Úsalos para abrir las ventanas de tu alma y que entre el sol», Marco Aurelio. Al salir, cogió la revista. Fue directa a comunicarles la buena noticia a su familia y a empezar a ser más «excesivamente positiva».

Andrea volvió a su casa. Abrió el cajón de la cocina y guardó su libro. Apagó el móvil, cogió la mochila y puso rumbo a su mirador, donde siempre encontraba su verdadera felicidad.

# Alicia y la conferencia

ANA MARÍA CRESPO SUÁREZ

Adela y Alicia subieron al estrado con seguridad y se sentaron en los grandes butacones que se encontraban detrás de la gran mesa que ocupaba el estrado. Sobre ella había un ordenador, micrófonos y botellas de agua: lo habitual en una sala de conferencias.

Era una jornada sobre salud mental en la Universidad Europea de Madrid, como uno de los actos programados por el Día Mundial de la Salud Mental, el 10 de octubre. La sala estaba abarrotada, además de contar con la retransmisión en línea. El evento había tenido un gran éxito de convocatoria. También era cierto que los conferenciantes tratarían temas de gran interés para profesores, alumnos y asistentes en general.

Adela y Alicia habían sido invitadas como representantes vinculadas al ámbito de la salud mental, con una vivencia cotidiana, por pertenecer a un centro de rehabilitación psicosocial. Cuando les tocó subir al estrado, Alicia se sintió algo pequeña tras escuchar a los otros ponentes. Sin embargo, ella iba a hablar de algo que ellos no podían sentir, por mucha sabiduría que tuvieran.

El tema elegido por Adela para la conferencia fue la influencia de los medios de comunicación en la visibilización y conciliación de la sociedad con la salud mental, con el fin de eliminar el estigma. El proyecto contaba con un aspecto innovador: la intervención de una persona usuaria del centro, que compartiría su experiencia personal y su visión sobre la actuación de los medios de comunicación desde la perspectiva de alguien con enfermedad mental.

Adela no dudó en saber a quién proponérselo. Alicia ya había participado en otras jornadas más pequeñas y en otros proyectos,

siendo un punto muy fuerte en su proceso de rehabilitación. No lo dudó. decidió llamarla por teléfono para comentárselo. Si estaba interesada, comenzarían a preparar la conferencia cuanto antes. Tal como Adela pensaba, Alicia estaba más que dispuesta. El lunes a las 11:00 horas quedaron en el CRPS.

La conferencia tendría dos partes. En la primera hablaría Adela sobre la generalización del trato que los medios de comunicación hacen de la salud mental; en la segunda, Alicia compartiría sus vivencias y su visión personal sobre el tema.

Y allí estaban, por fin.

—Hola, soy Adela, directora del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Latina. Muchas gracias por invitarnos a esta jornada en un día tan especial para nosotros.

»En el CRPS damos mucha importancia a la difusión, la socialización y, sobre todo, al fin del estigma de la salud mental. Para ello, es fundamental contar con los medios de comunicación.

Nosotros trabajamos en esta línea a través de actividades relacionadas con los vecinos del barrio, como la creación de una radio local llamada La Bicicleta, formada por personas usuarias del centro que se encargan de ella con el apoyo de una educadora social. En ella destaca una sección sobre salud mental, participando en las actividades del barrio.

»Sin embargo, esta difusión tiene un alcance limitado. Se necesitan medios de comunicación más amplios y diversos para movilizar a la sociedad a concienciarse sobre el problema de la salud mental.

»No cabe duda de que ha habido una gran evolución sobre ello: está más presente en diferentes tipos de medios de comunicación más allá de los habituales como la radio, la televisión o el periódico, también en *podcast*, documentales, contenidos educativos accesibles y rigurosos. Cada vez más personajes públicos no ocultan sus problemas de salud mental, contribuyendo a reducir el estigma existente en la sociedad.

»Aunque también es cierto que aún queda camino por recorrer.

Aún se sigue perpetuando, la asociación entre violencia y salud mental, es necesario utilizar un lenguaje más respetuoso, acercarse más a las personas con enfermedades mentales, informar de redes de apoyo existentes.

»La salud mental es un ámbito muy complejo y abarca muchas especialidades. No hablamos solo de psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales o terapeutas. También incluimos a sociólogos, políticos, artistas, farmacéuticos y, por supuesto, periodistas y profesionales de la comunicación que puedan darles voz y visibilidad.

»Desde mi punto de vista, uno de los fallos de los medios de comunicación es no adentrarse en el mundo del enfermo mental, en su realidad: entrevistarla, escuchar su opinión, conocerla de cerca. Quizás se hable de salud mental desde un enfoque generalista. ¿Pueden negarme esto, cuando han cubierto ampliamente los problemas de salud mental de deportistas, artistas y otras figuras públicas? Pero ¿qué ocurre con las personas anónimas?

»Por ello quiero presentarles a Alicia.

—Hola, buenos días.

—Ella es usuaria de nuestro centro y va a contarles su experiencia personal, sus dudas, sus expectativas, y estará dispuesta a responder todas las preguntas que deseen hacerle. Desde este momento, Alicia se convierte en un libro abierto sobre la salud mental en primera persona, para contribuir a que los medios de comunicación no solo continúen su labor positiva, sino también que adopten nuevos enfoques.

—Hola, soy Alicia. Tengo 59 años. Padezco trastorno límite de la personalidad y trastorno bipolar. No me importa decirlo, porque para mí es como una persona diabética que necesita pincharse insulina cada día. En mi caso, tomo pastillas.

»Quizá piensen que mi vida ha estado condicionada por mi enfermedad. Y es cierto que en algunos aspectos sí, pero en la mayoría, no.

»He estudiado dos carreras universitarias, varios posgrados, mó-

dulos profesionales y cualquier curso que me ha interesado. Me casé, tuve dos hijos a los que crié lo mejor que pude, con la ayuda incondicional de mis padres, sobre todo cuando sufría brotes y debía ingresar. También trabajé como auxiliar de clínica y como profesora de historia, como cualquier otra persona.

»Pero sí, a veces la insulina no funcionaba y la enfermedad se agravaba. Entonces comenzaban los brotes: impulsividad, ansiedad, autolesiones, miedo al abandono, huidas de casa, depresión e incluso intentos de suicidio. Sé que suena duro, pero en esos momentos debía ir al hospital para que me ajustaran la "insulina" —mi medicación—, y luego volvía a casa, a continuar mi vida con el apoyo del psiquiatra, la psicóloga y recursos como el CRPS.

»Pero no me trataban como a una persona con diabetes. Perdí amigas, tuve que dejar de trabajar, y a veces escuchaba cómo me llamaban "loca", cómo me sujetaban con fuerza durante un ataque por miedo a que hiciera daño, cuando en realidad nunca he dañado a nadie. Sin embargo, muchas veces, cuando se comete un delito, la noticia incluye la frase "el autor padecía una enfermedad mental", haciendo que la sociedad piense que todos somos peligrosos.

»Ahora los medios tienen más cuidado al informar. Se consulta expertos, ya no somos solo "los locos". Por favor, hagan información preventiva. Ir al psicólogo o al psiquiatra debe verse como ir al médico de cabecera. Informen sobre los recursos de apoyo existentes. La medicación es solo una parte; también son esenciales el acompañamiento institucional, la familia, los amigos.

»No olviden la gran labor que hacen las familias. Cuenten lo que implica un ingreso psiquiátrico, tanto para el paciente como para su entorno. No es un estigma ni algo vergonzoso, es como si te operaran de cualquier otra dolencia.

»Normalicen la salud mental. Vayan más allá de las campañas de concientización. Se ha avanzado mucho con respecto a hace años, pero aún queda mucho camino por recorrer.

»Y yo, como persona que lo vive en primera persona, confío en

la colaboración de todos los medios de comunicación para continuar esta lucha por la dignificación de la salud mental. Muchas gracias.»

Se oyó un gran aplauso y algunos asistentes se pusieron de pie. Alicia pensó que había contribuido, aunque solo fuera con un granito de arroz, a que los medios se implicaran más con la salud mental. Al menos, lo había intentado.

# Sin título

ROSALEDA

Del árbol nace la rama,  
De la rama nace la flor,  
Pero dime, amigo mío,  
¿De dónde nace el amor?  
Nace de una esperanza,  
Crece de una ilusión,  
Se alimenta de los celos,  
Y muere de una traición.

# Fuerza, esperanza y luz

ANA PLAZA FRANCISCO

A los medios de comunicación, les diría que nos deberían, tratar con más respeto.

Nunca entenderé, como si conocer, una persona, solo por tener, diagnóstico de salud mental, es marcada, estigmatizada y le marcas, una oscuridad, en su interior.

No ven, que somos seres humanos, que tenemos sentimientos y también sufrimos lloramos, nos alegramos, tenemos alegrías.

Humanidad, respeto, empatía hacia los demás, así deberían tratarnos los medios de comunicación. Hacia nuestro colectivo de salud mental. Y que, no se prejuzgar, romper alas sin conocernos. Dejarnos, andar en nuestros senderos, de paz, sueños todos y todas.

Deberíamos de tener, el derecho a libertad de expresión, pero también a ser tratados con respeto y dignidad. Y ver, la luz, del cielo, de los estigmas, libre.

Nadie sabes la batalla, que está llevando dentro o que tienen. Por eso podían, cambiar el chip que siempre somos nosotros y nosotras los asesinos y asesinas o los malos de las noticias. Creo hay mucha maldad en la acción de culpar, de tener un diagnóstico. Estigmas que duelen en el alma.

La sociedad, la televisión, la radio, las redes sociales deberían cambiar y ser más inclusivos.

Y con esto termino, porque, no intentar dar vuelta la tortilla y hablan mejor de las personas de salud mental o de cosas.

Ojalá algún día, que los medios de comunicación, se usen para comunicarnos y respetarnos. Y también, ojalá, también de paz.

Doy las gracias a mi familia y las personas de Asav por ayudarme a mí y todos los usuarios.

# Cielo líquido

DAVID MABRAS MORALES

El último recuerdo que tengo de ti fue en televisión: eufórico, campeón del mundo de waterpolo. Yo tenía 10 años y mi ídolo alcanzaba el Olimpo en Atlanta 96. ¡Estuve a punto de convencer a mi padre de ir al aeropuerto a recibirte! Quién me diría a mí que, años más tarde, seguirían recordándote, aparecerías en los periódicos y tu leyenda seguiría presente.

Fue en un partido de la selección española cuando me fijé en ti. Mi yo preadolescente, falto de ídolos deportivos, se obsesionó contigo. Empecé a seguir tus hazañas; intentaba imitar tus paradas, tu manera de echarte el equipo a la espalda, de envalentonar a tus compañeros... No veía miedo en ti. No veía desánimo tras cada gol encajado, sino una rabia efervescente que te hacía levitar sobre el agua.

Semblante jovial en las entrevistas, siempre con una sonrisa dibujada. Esa sonrisa que se apoderaba de mí al ver mi habitación empapelada con tus fotos, mis estanterías con decenas de partidos grabados en VHS, tus reportajes a todo color... Lloraba contigo en las derrotas, y tus victorias me empujaban a entrenar más duro. Me insuflaste el gen competitivo; incluso llegué a gritarles a los delanteros en los penaltis, ¡como tú hacías!

Hasta que un día te asomaste al abismo. Muchos pensamientos se te cruzaron de golpe y tu luz se apagó para siempre. Las noticias de la mañana abrieron con tu pérdida. Me quedé en *shock*, incrédulo. No podía ser cierto. Ese mismo día tenía partido del campeonato alevín: perdimos 7-3 y no logré detener ni la mitad de los disparos. La piscina se enturbiaba al recordarte... o tal vez eran las lágrimas

que inundaban mis gafas. Sea como fuere, ese día algo hizo clic en mí.

Al día siguiente ya no llenaste más titulares; tu figura fue desapareciendo lentamente, tu muerte se ocultaba entre rencillas políticas y debates infumables. Tu suicidio se escondió. ¿Cómo alguien que lo había ganado todo decide acabar con su vida? Silencio. ¿Qué lleva a alguien a plantearse un suicidio? Silencio. No se hablaba, había miedo a abrir el debate, el elefante en la habitación. Esos medios de comunicación que te abrazaban y te envolvían en la vorágine del aquí y del ahora no eran capaces de reflexionar, de tratar el lado humano de la gente, de lo frágiles que podemos llegar a ser.

En esos meses siguientes, mi yo revoltoso e inquieto dio paso a una versión adulta, tal vez demasiado pronto. Maduré antes que mis amigos. Con tu marcha llegaron las dudas a la piscina, miedos que jamás había tenido. Lo que antes me enrabietaba ya no lo hacía tanto; una derrota no era el fin del mundo, una mala parada no era sinónimo de fracaso.

Os preparaban para el éxito, os preparaban para la derrota, pero no para el momento en que os tocaba bajar el telón. Te retirabas, pasabas a un segundo plano, y seguramente una oscuridad repentina te abrazaba sin soltarte. Te preguntabas si todo había valido la pena, si habías desperdiciado tu vida en esto... ¿Por qué lo hiciste? ¿Por qué perdiste tu partido más importante?

En los años 90, el *bullying* no existía para los medios de comunicación, los psicólogos solo atendían al que estaba loco, y quien se ausentaba del trabajo por estrés era un blandengue. Los periódicos no contaban que la mente también enfermaba; las radios no aconsejaban cómo podíamos cuidarla, mimarla, tratarla. Y si aún te lo sigues preguntando, Jesús, déjame decírtelo: no, no fuiste un cobarde. Simplemente, no supimos ayudarte. No te dimos las herramientas, y te marchitaste.

Gracias a ti, el tabú se rompió. Gracias a ti, nos hiciste mejores.

En memoria de Jesús Rollán

# La niña tras la ventana

BEATRIZ DOMÍNGUEZ LAVÍN

A veces, para sobrevivir, basta con no destacar.  
Aprendemos a disimular.  
Invisible, pero funcional.  
Convertirse en nadie... para seguir siendo alguien.

Después de la pandemia, la vuelta a clase fue aún más impersonal para Anika. Ya de por sí no se hacían fotos grupales por el tema de protección de datos, pero en las pocas que hacían Anika no aparecía.

Era la niña que nunca salía en las fotos ni recuerdos. Ni en clase. Ni en el patio. Ni en los dibujos que los demás entregaban a la profe, ni en las fichas del fin de semana.

Anika solo contaba para las normas rotas. Cuando no quería quitarse el abrigo —porque tenía frío—, cuando tenía el pelo revuelto como su mochila, cuando recogía piedras del patio como si fueran tesoros. Todo lo que contaba, no sumaba, sólo restaba.

Cecilia, su madre, lo vivía con ella mientras lloraba en silencio, detrás de las cortinas. Porque ella también fue una niña invisible, muchos años antes.

En los años 90. En Valladolid. En su colegio, donde tampoco salía en las fotos. Donde nunca aprendió a jugar a la goma porque no tenía con quién y eligió jugar a la comba sola. Donde nunca celebró su cumpleaños por nacer un domingo de agosto...

Cecilia recordaba muchas noches, rostros borrosos de unas niñas mayores que fingieron ser amigas y la dejaron en el baño encerrada, de niños llamándola fea y torpe por no pronunciar la «R».

Cecilia niña era guapa, pero nunca se vio así, ella sólo sonreía como practicaba en el espejo. Ella imitaba a los demás, intentaba no perderse en su cabeza, pero era casi imposible. ¿Cómo ayudaría a Anika si ella no supo ayudarse?

Antes también se sufría, pero no se comunicaba, ahora con las redes sociales, los canales de comunicación son infinitos, si ella hubiera sabido que había más niños sufriendo como ella, pero Cecilia se creía única es su no encajar, en su sufrimiento. Aprendió a sobrevivir, no a vivir. Los insultos, el chicle que le pegaron en el pelo en 8º de EGB, las venganzas a hechos inventados.

Su madre la encerraba en el cuarto con cerrojo por fuera «para que no molestara». Sus hermanos vivían en otros cuartos, otras paredes.

Aprendió a leer sola y a escribir poco a poco, sin reloj, las horas se llenaban de letras, números y figuras inventadas. Su primera «C», bien grande en el papel pintado de la habitación *beige*, le valió una fuerte bofetada, pero ahí quedó la «C» en la pared durante años, como la bofetada en su memoria.

Ahí nació su mundo interior. Ahí nació la fantasía. Ahí encontró donde esconderse.

Tenía diez años cuando quiso tirarse por la ventana desde su cuarto y morir. Vivían en un quinto piso. Pensó en saltar abrazando a Scotty, su perro de peluche. Iba a saltar, deseaba saltar, no volar, solo saltar y no tener que ir al colegio al día siguiente, ni más tardes encerrada tras un cerrojo. Mirando el patio de luces, la ropa tendida de vecinos y el pequeño trozo de cielo que dejaba verse hacia arriba, comenzó a llorar. ¿Y si mañana aparecía su verdadera familia? Iría a un cole nuevo, tendría un nombre nuevo, no Cecilia, porque ni su madre quiso elegirle uno.

Por eso, aquella niña, esa vez, frente a su ventana, no lo hizo. No por miedo, sino por curiosidad. Por si mañana, quizás, el sol brillaba, por si acaso, un poquito para ella.

Las siguientes veces, los siguientes años, la curiosidad fue lo que le salvó de esa ventana, de otra, de un tren, de un puente, de medicación,

de recibir gritos y golpes, de heridas y cicatrices... La curiosidad, que llevaba un poquito de esperanza, sin que ella lo supiera.

Pero la vida, tiene a veces el sentido del humor un poco perverso y tiende a repetir situaciones y vivencias. Cecilia creció y se hizo adulta, pero Cecilia niña vivía en ella.

Un día más, junto al pequeño Guiller, esperaba en el gran patio a Anika.

Anika apareció como siempre: con manchas de tierra, la coleta torcida y los ojos avellana buscando a su hermano. Guiller fue su puente con el mundo. Por él aprendió a hablar, a reír y a amar.

Cecilia revisó la mochila.

—¿Más piedras, cariño? —preguntó sonriendo.

Desde pequeña, Anika guardaba piedras. Algunas se quedaban en casa, en un bote rosa de cocina. Otras las dejaban por el camino.

—¿Esta la guardamos? —preguntó Cecilia, señalando una pequeña.

Anika negó con la cabeza.

—No. Esta no. Es como yo. No merece tiempo. La recogí en la piedra grande.

Cecilia se detuvo. Seguramente perderían el bús, pero qué más daba. Guiller iba canturreando la canción de la lechuza. Anika miraba el suelo.

—¿Qué ha pasado?

La niña no levantaba la mirada.

Y luego, en voz bajita:

—Estuve esperando, siete días. En la piedra. Gemma me dijo, que jugaría conmigo como antes. Pero hoy, me dijo que fue adrede no ir. Que éramos amigas, pero sólo en secreto. Que no podíamos jugar juntas porque los demás se reirían de ella. Por eso, celebraba su cumpleaños con las demás pero que quizá un día iría a su casa a jugar. Pero eso no me hace feliz, me duele aquí —mientras se tocaba el pecho.

Anika tiró la piedra contra la pared. Se rompió en dos. Guiller se sobresaltó, pero enseguida se acercó a su hermana y la abrazó.

—No llores. Si perdemos el bus, viene papá —dijo con su vocecita linda de seis años.

Cecilia notó cómo las lágrimas calientes de su hija traspasaban el abrigo, creando un puente fino como tela de araña hasta los ojos de Cecilia, quien también lloraba.

Y le prometió, en voz baja:

—No temas. Mamá está contigo. Siempre. Aunque el mundo se vuelva oscuro, aunque las amigas no lleguen, yo estaré aquí, contigo, buscando juntas las piedras que sí merecen quedarse. Las que guardan secretos, y no duelen, risas y juegos, y noches de muchas estrellas.

Esa noche, Cecilia no podía dormir. Llevaba años sin dormir bien, pero aquella noche era distinta. El cuerpo no dolía más que otros días, pero la mente no paraba.

Dejó a Guiller dormido, abrazado a su padre, y se sentó en el suelo del salón, como hacía desde pequeña. Encendió el móvil. No para hablar. Solo para ver. Pasó *reels*. Imágenes. Noticias. Y entonces una voz apareció, quebrada y fuerte:

«¡Hasta que no pasa, no hacen nada! ¡Mi hijo llevaba un año así! ¡No me escuchaban!»

Era una mujer. Desesperada. Gritando ante un colegio con mucha gente detrás de ella. Gente llena de rabia y ruido.

Luego otra imagen. Un noticiero. Una periodista sin emoción.

«La menor, de 11 años, acudía a este colegio junto a sus tres hermanos.

Hoy, presuntamente, ha saltado desde la ventana de su aula en el segundo piso.

El colegio cerrará tres días por duelo. Se investigan los hechos.»

Cecilia no lloraba. Pero algo en su pecho se hundía. Había oído eso antes. Las mismas frases. Las mismas excusas.

«El protocolo anti bullying, no impidió el desenlace.» El acoso escolar ganó.

Y pensó:

«No lo hacen para prevenir, lo hacen para limpiar culpas. Lo hacen tarde, siempre tarde»

Durante meses pasaron muchas cosas, y muy rápidas. En el colegio, cada vez peor: Anika no era la única acosada, más niños del aula Tea, de otros cursos... Trató de hablar con padres, por si era un malentendido de niños, con la directora... Nadie la escuchaba. Cuando Anika llegó a orinarse encima de miedo, le ofrecieron pañales, que no pasaba nada, incluso la tutora, decía que todo eso venía de casa, como casualmente de cada niño acosado.

Ese año es confuso para Cecilia, tuvo que sacrificar todo para salvar a Anika, pues Anika ya miraba y se preguntaba si desde su ventana podría saltar y morir, y así descansar al fin del miedo. Cecilia no se quedó quieta: cuanto menos tiempo pasara su hija en el colegio, un día que le salvaba la vida, incluso se presentó en el DAT Centro, dispuesta a encadenarse a la puerta si hacía falta por mostrar que su hija no era un expediente, era una vida, una niña era una foto era real...

Lo consiguió, pero sacrificó tanto que Cecilia aún lo arrastra. Perdió salud, perdió ilusión, perdió un año de la vida de todos, porque los acosados son los que deben irse y no al revés, luchó sola, sin apoyos y lo logró. Anika pudo ir a otro colegio en espera de acceder al instituto, cuando se recuperara de lo vivido ahí, cuyas heridas aún duelen y no sanan, que a día de hoy sigue sufriendo; los que la aman siguen sufriendo.

Los pequeños aprenden de los mayores. Tenía seis años, solo seis. Dos veces rompieron las gafas a Guiller y lo patearon en el suelo a él y a varios más, solo por existir, por ser más tranquilo o más inquieto o ese día llevar jersey marrón, daba igual. Esta vez todo fue más rápido y una tarde Cecilia fue atacada por esa madre que le tiró al suelo y dejó dos semanas escayolada su muñeca izquierda. Meses de rehabilitación y dos nuevas demandas policiales a incluir en la apretada carpeta de denuncias escolares de Anika. Dentro del colegio, nadie la ayudó: era la madre loca de Anika, nadie la quería

cerca. Solo pudo protegerse no respondiendo mientras recibía más golpes e insultos. Móviles grababan, fotos..., pero nadie hizo nada. Todo iba para las redes, se compartía.

Cecilia aprendió que el alma se puede romper de nuevo y estuvo en cama una semana sin poder reaccionar del *shock*. Su marido cuando la recogió aterrada, la denuncia en la policía, el dolor de Guiller al no entender por qué a su mamá sí podían pegarla y él no defenderla, Anika al revivir todo. Y Ricardo trabajando, sin poder dar apoyo a Cecilia en tantas cosas que necesitaba; pero esta vez el camino ya hecho le hizo lograr un cambio más rápido, porque ya no informaba, ya amenazaba con no volver a ese colegio cerca de las montañas de Madrid.

Después de esa semana en cama, supo que ya no podía irse adrede de la vida, quienes la querían no lo permitirían y sus dos hijos la necesitaban más que nunca. Cecilia perdió el alivio de pensar que había ese salto desde la ventana para ella, siempre disponible para dejar de sufrir. Pero sus hijos, los dos ya la necesitarían para ganar las siguientes batallas, como apoyo en retaguardia, pero presente. Se decidió a contactar y a difundir su historia, a ayudar a padres que llamaban, a denunciar y ganar... Bueno, ganar... Al menos seguía adelante y sus hijos vivos. Pero la víctima es la que debe irse, huir, porque esperar o dialogar es imposible. Tanto las personas como las instituciones te abandonan al viento.

Mira la Luna. Si me echas de menos, estoy allí, mirándote desde allí. Les decía a sus hijos cuando preguntaban por la muerte... ¿Pero nadie habla de la muerte en vida?

Desde aquella piedra rota en la pared, Cecilia lo sabía.

Todo podía pasar. Todo era posible. Por los que ya no están, por los que quedan y por los que vendrán.

A veces imaginaba a Anika en el instituto. Con su oscuro pelo con algún mechón suelto, brillante, caminando con decisión hacia la puerta de su clase, respirando y poco a poco, con alegrías, y decepciones, se hacía persona de nuevo. Salía en las fotos.

A veces no. Volvía a pasar lo mismo, pero más grave, más chicos, más viral y trágico. La veía caer otra vez, volver a casa, no hablar, pegar y pegarnos, destruirse, encerrarse, crear ese silencio asfixiante, otras veces era Guiller... o los dos.

Todas las noches, el día acababa con el mismo beso, con una promesa tatuada en él.

«Un final digno, será un final feliz»

# La terminal

ADOLFO GASCA PASCUAL

1

Sentada observa el trajín de personas andando apresuradas, a la vez con la mano izquierda se asegura de que la maleta sigue en su sitio. Tiene ojeras, la cara muy pálida y la mirada como desorientada, el pelo alborotado recogido en una coleta alta mal ajustada y el chándal con lamparones y algunos chinazos de restos de hachís mal quemados, va en zapatillas de andar por casa. Está muy nerviosa, tensa, se le acerca un turista con pinta de chino.

—Pol favor, la telminal cuatro.

Dana le señala el cartel que tienen justo enfrente y el chino asiente y sale pitando. Junto al cartel, un reloj enorme de agujas da las 5:57. Aún está en ayunas y se acuerda de que no se ha traído el pastillero con la medicación. Piensa en el doctor, siempre insistiendo con lo mismo: «Dana, tienes que ser muy estricta con los horarios, la higiene del sueño, ya sabes, dormir tus horas, tomarte las pastillas cuando toca» Puto doctor Martín, qué puto pesado. Le tiemblan las manos. Desde que Marcel se fue, todo se ha vuelto tan difícil. Apenas duerme, ni siquiera con el Noctamid, se mantiene a base de cafés y bocadillos. Y el maldito avión que viene con retraso, joder para cuando llegue este me voy a quedar sobada. No, no puede ser, me tiene que encontrar radiante, le tengo que dar un buen abrazo. Llevamos más de tres meses sin vernos, no se puede encontrar un zombi.

Decide prepararse un sándwich, lleva en la mochila un poco de jamón york envuelto en papel de aluminio y un chusco de pan medio

revenido, todo metido de cualquier manera en una bolsa de plástico verde. No tiene pasta para desayunar en el Rodilla del aeropuerto. Menos mal que se acordó de meter un cuchillo.

2

Interrumpimos la emisión para ofrecerles este breve especial informativo. Cuando concluya podrán seguir disfrutando del España–Argentina de la final de la Nations League. Hay al menos un muerto y tres heridos de gravedad en el terminal 3 del aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas, según informa la agencia Yellow Express. Según dichas informaciones, una joven bipolar, en pleno brote psicótico la ha emprendido a navajazos con los viajeros que tenía a su alrededor, sin motivo aparente. La seguridad privada ha conseguido reducirla cuando ya había causado daños irreparables a varias personas, habiendo incluso un muerto y charcos de sangre por todas partes. Según informa una fuente anónima: «La "tipa" sacó una enorme navaja y se puso a chillar como una loca y de repente empezó a asesnar navajazos a todo el que pillaba, hasta que los de seguridad que, gracias a dios, estaban cerca, se tiraron encima de ella.»

Es pronto para sacar conclusiones, con un cadáver aún caliente, pero está claro que gente así no puede andar suelta por las calles. Seguiremos actualizando la información con todas las novedades que nos lleguen de este suceso, pero ahora les dejamos disfrutar del partido de la selección.

3

¡Joder la que se ha liado!, y yo preocupada porque el vuelo de este llegaba tarde. Me han tenido tres horas retenida y venga a hacerme preguntas. Todo por el maldito cuchillo del bocata, en qué hora me lo llevé, un simple cuchillo de untar. Bueno, al menos ya estoy en casita, pobre gente, el hombre ese del bigote, fijo que está muerto.

Por lo que decían los polis había unos cuantos heridos... Qué cabrón la que ha liado. Salió corriendo como una bala, a saber quién es, con la cantidad de gente que había en la terminal. Bueno, la policía está acostumbrada a estas movidas, seguro que le terminan pillando. A mí con que me dejen en paz, ya me vale, aunque me dijeron que me llamarán para testificar.

# Mi querida cucaracha

NURIA GARCÍA GONZÁLEZ

Definitivamente, las primaveras nunca han sido buenas para mí. Hoy me he vuelto a encontrar con la vecina de 3º B hablando sola en el rellano. Armada iba con su escobón y todo el cabello revuelto y, mientras yo echaba las dos vueltas de llave, ha elevado la voz para que la oyera, aunque no se dirigía concretamente a mí: «Asquerosa amiguita, sal de mi casa, hale, pa' fuera» y restregaba con saña el felpudo.

Doña Concha sigue teniendo mucha energía a pesar de sus ochenta y cinco años. Dice el matrimonio del 2º B que no debería vivir sola, que no está en sus cabales, que tiene una demencia con idas y venidas que no hay quien la aguante y que el hijo debería buscarle ya mismo una residencia. Yo amortiguo como puedo —y cuando mis propios demontres me permiten la lucidez— sus episodios. Muchas veces me presento en su casa, le echo una mano con las tareas domésticas, o simplemente la escucho cuando necesita hablar en medio de su soledad, o bien intento calmarla cuando ve esas invasiones de invertebrados que desfilan por la cocina, a veces reales, a veces inventados. Hay días en que doña Concha se muestra menos incisiva y más benevolente: «Ni tan malas son, Susi, ni tan malas. Peores somos los humanos... Fíjate que ya ni compro el fluflús... Dejo que campen a sus anchas. ¿Quieres una tacita de chocolate?»

Hoy no estaba yo en mi día más sereno ni tenía ganas de chocolate, ni tampoco tenía tiempo para regalarle a doña Concha. Me tocaba ir a la oficina.

El hecho de ser viernes y fin de mes me ha tenido en un sín vivir desde que el director general emprendiese su jueguecito de despedir

a una operadora al mes, y siempre el último viernes de cada mes. Así les fue a Marta, Isabel, Memi, Silvia..., pero primero la empresa se ensaña con malas artes para ver si nos vamos por propia voluntad y sin liquidación. Una maniobra artera que nos hace muy vulnerables, disminuye la capacidad de desempeño de cada cual y que, a mí personalmente, me está pasando factura.

Mi amigo Óscar, el periodista de Onda Metropol, me ha lanzado el gancho varias veces para que exponga ante el micrófono (a ti se te da muy bien hablar) la situación que estamos sufriendo en la empresa y cómo esto me está afectando a nivel personal. Quiere que diga ante los oyentes cómo esta adversa situación laboral es contraproducente para el tratamiento de mi enfermedad, para mi tan deseado equilibrio. No tengo reparo en hablar de los problemas internos de mi empresa y denunciar incluso, pero hablar de lo mío, en fin, eso es harina de otro costal. Nunca me he sentido capaz.

He soñado que hoy me tocaba precisamente a mí la carta de despido y he pasado toda la noche con la angustia como una carcoma que te roe el cuerpo. Ciento que mi comportamiento en la oficina estos meses de atrás no ha sido del todo ejemplar. He tenido dos trifulcas con la coordinadora del departamento de Ventas de Afiladores de Cuchillos y el director general me ha tenido que llamar al orden por algún que otro exabrupto que se me ha escapado delante de las compañeras. Suerte que mis demonios internos ya me estaban pidiendo a gritos «vete al médico» y así fue como me ajustaron la dosis debidamente. Porque las primaveras siempre me trastocan. Gracias a la medicación y a Marisa Maldonado en su consulta de psicoterapia, creo que puedo encarar mejor la carta de despido cuando llegue el momento, que ya parece inminente.

Puede sonar a obsesión, pero esta misma mañana, desde mi puesto de teleoperadora, me ha parecido leer en los labios del señor Gámez, nuestro director general, algo así como «DES-PE-DI-DA». Me estaba mirando a mí. En la oficina diáfana los despachos son celdas transparentes y Gámez —siempre vestido de negro como ala

de cuervo y achaparrado (le apodamos con guasa «El Cucaracha»)—estaba, con las falanges peludas tamborileando sobre la mesa, de cháchara con el responsable de Recursos Humanos.

«DES-PE-DI-DA».

Empecé a pensar en serio que la cosa iba por mí. Era viernes y fin de mes, estaba claro que me tocaba. Me quedé bloqueada. Mis compañeras teleoperadoras parloteando en sus celdas como abejas en un enjambre y yo paralizada, sobre todo cuando leí en los labios de Gámez una especie de orden: «Id preparando los papeles»

Yo, que, a pesar de mis demonios caprichosos y volubles, había logrado durante tres años consecutivos el Bonus Anual por Volumen de Ventas, había sido la Mejor Vendedora de Almohadas Cervicales 2022 y había ganado el trofeo Boquita de Piñón 2023 por mis artes de persuasión al teléfono, estaba a punto de ser despedida. Me sentía profundamente traicionada por la empresa.

En el fondo —cavilaba con un despecho amargo y enconado—, estaba harta de aguantar carros y carretas en esa empresa carente de humanidad. Es cierto que ya había tocado fondo y quizás, visto desde otra perspectiva, la salida más decorosa era firmar y cobrar el finiquito. Hastiada del mundo del *telemarketing* y simplemente por razones de sanidad, necesitaba urgentemente buscar otra ocupación para mi mente.

Me quité los auriculares, fui metiendo en mi mochila mi cepillo de dientes, mi cajita de caramelos de eucalipto para la garganta, la foto de mis sobrinos y otros efectos personales que tenía en mi puesto de trabajo. A través de la cristalera del despacho del director, frente a mí, notaba las miradas suspicaces que me dedicaban Gámez y su acólito, el responsable de RR.HH. Mis tripas crujían, estaba descolocada, iba a ser la siguiente en salir por la puerta. Me deslicé fuera de mi celda para bajar las escaleras hasta la planta donde está la máquina de los *snacks*. Me senté junto a una columna a roer unos palitos integrales en los quince minutos de pausa mientras mis diablillos internos me iban susurrando: «Un despido a tiempo es mejor que agonizar. Al fin y al

cabo, has tenido unas salidas un poco extravagantes y tu rendimiento no ha sido del todo...». Y yo venga a masticar los palitos con toda mi rabia.

En estas elucubraciones andaba yo inmersa cuando una figura vestida de negro se aproximó a la máquina del café. Yo andaba sin mis gafas, pero, por su silueta gruesa y ancha de caderas, me pareció el propio Gámez. En efecto, era nuestro insigne director quien avanzaba hacia mí con dos cafés humeantes. Su cara mostraba un entusiasmo muy sospechoso: «Repítame su nombre, por favor, que ahora mismo no caigo», y se derrumbó con su corpachón sobre la silla que estaba a mi lado, que crujío de forma ominosa. Empecé a temblar como una hoja: «Susana Martín», logré balbucir.

«¡Susana, tenga un cafelito!», y Gámez me tendió el vasito de plástico ardiendo. Yo deseaba esfumarme de allí como fuera, cuanto antes, quería irme directa a engrosar la lista nacional del paro.

«Nunca hemos hablado con sinceridad, usted y yo, pero verá. Ha quedado vacante el puesto de Coordinadora de Televentas de Afiladores y Máquinas Cortadoras de Fiambre y Chacina, así que, tras una larga deliberación, la empresa se ha decantado por su perfil. Ya sé lo que estará pensando, pero, por favor, no me robe este minuto. Esto le comportará un bonus de \$\$\$ por año... bla bla... y, obviamente, una categoría profesional mayor... bla bla... por su plena disponibilidad para la empresa... bla bla...».

Escuché toda su palabrería como en sordina mientras el rostro cetrino de Gámez se me aproximaba en total familiaridad y confidencia. Mis demonios internos captaron de inmediato sus antenas filiformes moviéndose, esos maxilares de insecto goloso y ávido, esos ojos como órganos compuestos que le permitían mirar hacia varios puntos de la sala a la vez.

Mientras Gámez seguía con su verborrea delirante, de pronto me levanté como impulsada por un tipo de resorte que hubiera hecho las delicias de Isaac Newton. En el lance, derramé todo el café del director general, y de paso, le quemé el muslo derecho. De camino a

la puerta del comedor grité: «¡¡Estoy des-pe-di-da!!! ¡Me ha quedado claro!!».

Gámez se puso a frotar ese manchurrón de café que parecía un mapa físico sobre la pernera de su pantalón: «¡AS-CEN-DI-DA! Lo ha entendido mal, señorita Martín. O si lo prefiere: PRO-MO-VI-DA, como guste. ¡Vuelva aquí, esto es un ascenso!!»

Pero yo ya no quería oír nada más, simplemente seguí la flecha de EXIT hacia la calle. Abandoné ese feo edificio de hormigón y corrí como el espíritu de Zatopek sin mirar atrás hacia la boca de metro. Mucho más relajada en mi barrio, caminé deprisa hacia mi portal. Subí las escaleras hasta el tercer piso y me planté sobre el felpudo de doña Concha. Toqué el timbre. La buena mujer salió a recibirme con su eterna bata floreada y la escoba en la mano. No le extrañó que volviera tan pronto del trabajo: «Ya las tengo todas a raya, toditas. Venga, pasa sin miedo, vamos a tomarnos esa taza de chocolate».

Mientras conversábamos doña Concha y yo en su cocina con dos tazas en la mano y unas pastas almendradas, mi amigo Óscar me llamó al móvil con insistencia. Esta misma tarde le he tenido que decir que acepto su propuesta, adelante, voy a participar en su programa radiofónico y voy a hablar en primera persona.

Creo ya ha llegado el momento.

# *Obras Premiadas*

PRIMER PREMIO:

*DE ESPEJO A FARO*

SEGUNDO PREMIO:

*BIOGRAFÍA DUAL*

TERCER PREMIO:

*FRENTE AL ESPEJO SESGADO*

# *Finalistas*

*EL PESO DE LAS PALABRAS*

*MATERIA PRIMA*



Proyecto subvencionado por:



**MADRID**