federación SALUD MENTAL madrid

Muestra de creatividad en salud mental

OBRAS PRESENTADAS
CONCURSO DE RELATO BREVE
XI PREMIOS UMASAM 2026



Muestra de creatividad en salud mental

Obras presentadas al undécimo Concurso de Relato Breve

PREMIOS UMASAM 2026

Edita: Federación Salud Mental Madrid (UMASAM)
1ª edición: octubre de 2026
ISBN: 978-84-09-92473-8
Impreso en España

ÍNDICE

OBRAS PREMIADAS

Primer premio
Dos palabras. Jorge Jimeno Pérez 13
Segundo premio
Finalista. Patricia Roca Navarro 20
Tercer premio
Vulnerabilidades expandidas. Albano de Matías Sánchez 26
Finalista
Geografía del colapso. Silvia Asensio García 32
Finalista
Dos golpes. Emporiomanolo 35

RELATOS PRESENTADOS A CONCURSO

Clara y su circunstancia. Luis Mariano 41
Trasparente. Leona 44
Lo-cura(?). Chinanevada 46
La grieta que nos une. Sagra Glez 48
Ariko. Esteban Gagliardi Erausquin 51
No sin antes ser fugitiva. Tamara Pérez García 53
La verdad oculta. Silvia Peinado Martín 56
Sueños de papel. Flor del desierto 60
Vulnerable cuerpo y mente. Alba Sierra Rodríguez 61
La crisis de Ernesto. Leoncillo 65
Preámbulos en la salud mental: mito o realidad.
Miguel Ángel Pérez Rodríguez 67
La mujer que se escondía. Andra Angulo Menassé 69

Con empatía y alegría, vamos mejorando la vida. Marga 75
Mientras florecían las aceras. Concha Mora Olmedo 77
En mi niebla. Alba C. Lomares 82
Estigma social, morbo colectivo. Jomon 88
Ana, el café, el 11M y yo. Falua 90
A mí no. Jorge Cabezas Moreno 94
La generación que también aprendió a sufrir. Laura Weile Picher García 96
Donde tiemblan los cimientos. Dante Varela 100
El malagueño. Miguel Jesús Salazar González 109
El penúltimo mohicano. Julio Francisco Peñasco Gallego 113
Inventario de lo invisible. Jessika Priscila Anzoategui Flores 115
Pasar la ITV. Tote 118
Bajo el mismo cielo. Flor de Lys 121
El aura de Ginkgo. Hércules 122
Mendefender. Chulyp 126
María Eugenia Varela Alfaro. Alhena Rodríguez 128
El verano que me quise morir. Saúl González Deltell 133
Espera. Luis Rodríguez Sanz 139
El callejón sin salida. Enmascarada 142
Contigo camino yo. Juan Antonio Martínez Gascón 143
Todos de salud mental. Luis Olmedilla Arregui 144
El laberinto de las horas mudas. Silvia de Dios Moreno 146
Todavía respiro. Carlos Alía de Lara 153
La valentía de ser vulnerable. Ana Salas 154
Yo también lo vi en tus ojos. María Cristina Martínez Durán 156
La grieta invisible. Helena Blanco 161
La vida sin vida. José Antonio Luengo Latorre 163
Vivencias de un anónimo. Rafael Garrido Huete 166
El camino hacia la estabilidad. María Del Carmen Herrero Felipes 168

El origen de un nuevo mundo. M. Briz 170
Alí y su infausto destino. Rolf 176
Vaivén. Glauka 179
Último viaje. Pozo 181
Nadie se ahoga a solas. William John Tarazona Timson 183
Aunque el suelo tiemble. Angélica Sánchez Moral 188
Una gerbera. Wilmary Andrea Chacín Escalona 192
Sin rastro de José Antonio. emili 194
Los últimos minutos. SLCassano 197
Lita y Lucka. David López Ramírez 203
La gota que no cesa. Clara Martínez Cebrián 206
Aventurero, la vida es tuya. Gonci 207
La vía del silencio. Dante 209
La undécima campanada. áurea Acebes Domínguez 210
Ad infinitum. María del Mar Huguet Jerez 215
Despertar y salud mental. Elena Gómez de Frutos 219
Los González. Gali 221
Los sentimientos. Rubén Torrecilla Díaz 225
Letras de realidad. Inés Matilde Mestre Herrero-Fontana 227
Dulce tentación. Ana Santamaría Núñez 230
El eco de los Lagos. Sara Quirós Pastur 235
Blue. Delphine K. 238
El detector de temblores. Laura Castro Colino 240
Cicatrices. Lucía Fernández Pérez 244
La asignatura común. Clara Alonso Sáez 247
La luz del rellano. Eugenia García Alba 252
El poder de la sonrisa. Ángel Bahamontes Gómez 257
Un suspiro en la garganta. Micaela 261
Mi casa. Laura Crespillo López 263

¡Vamos allá! Ataraxia 270
Después del miedo. María Nuria González Sanz 272
El método Kovacs. Anselmo Araoz 274
La medida del agua. Miss Barruntos 278
Sostener también es dejar que me sostengan otros. Sandra Soley Rodriguez Nuñez 281
Las estaciones de Andrés. Blanca Arcas Varanda 282
El espejo. María Barros 289
Un día más. Wilmer Segundo López Córdova 291
Aún sigo aquí. Silvino Alcón Garrido 293
A quien quiera escuchar. Emeterio Rafael Martín Villaescusa 296
Justicia y reparación. Morla Egido 298
La primera fue una niña. awetipe 299
La última puerta. Matyssa 301
Un camino. Caminante 307
Pequeños detalles. Hera Martin 312
Muévete en casa. Tusitala 315
Consuelo. Leo B. Salamanca 320
Grité mi silencio al lago. María Victoria Cansado Domínguez 326
Microescamas del alma. Momo Lka 329
Salvarse. Rosa Ovejero Garcia 331
Pesadilla. Ángel Bravo del Valle 333
Invierno. Sonia Barbero Expósito 334
Uno y aire. Carmen Sáez de Vicente 336
Relato de bruja demente. Malgbruja 339
La fiebre mental. Juanjo 341

Presentación

En esta undécima edición de nuestros PREMIOS UMASAM, desde la Federación Salud Mental Madrid publicamos el libro *Muestra de Creatividad en Salud Mental* que, continuando esta ya tradicional publicación de cada edición, recoge las obras presentadas en el Concurso de Relato Breve de los XI 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 territorial de la Comunidad de Madrid.

En 2013 nos unificamos y constituimos como Federación con el objetivo principal de 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.

Fue así como, en este marco estratégico, nacieron en el año 2016 los Premios UMASAM, que se han celebrado cada año consecutivamente hasta la actualidad y que este año se han limitado al Concurso de Relato Breve, promoviendo la sensibilización de la ciudadanía, la puesta en valor de las distintas realidades que afectan la salud mental a través de la creatividad y, por supuesto, la diversidad.

El tema de esta XI Edición de los Premios de la Federación Salud Mental Madrid – UMASAM es *Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental*, centrado en cómo las catástrofes y emergencias afectan profundamente el bienestar psicológico de todas las personas, poniendo el foco en una realidad común: todas las personas somos vulnerables frente a las múltiples crisis y emergencias que atraviesa el mundo en la actualidad y cualquiera puede ver afectada su salud mental.

Rendimos de esta manera homenaje en los XI Premios UMASAM a la creatividad, sensibilidad y compromiso de quienes han plasmado en palabras y reflexiones un tema de cada vez mayor 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; *Lucía Algarra Pardo,* ganadora del primer premio del Concurso de Relato Breve de los X Premios UMASAM 2025; y *David Fraguas Herráez,* psiquiatra y jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Príncipe de Asturias de Alcalá de Henares. Su trayectoria combina la práctica clínica y la investigación en salud mental con un interés sostenido por la literatura, del que son muestra obras como *Cervantes y la psicoterapia* y el poemario *La importancia de las horas*; que tras la oportuna deliberación seleccionaron los siguientes relatos premiados y finalistas entre un total de sesenta y cinco textos:

- Primer premio: *Dos palabras.*
- Segundo Premio: *Finalista.*
- Tercer Premio: *Vulnerabilidades expandidas.*
- Finalistas: *Geografía del colapso* y *Dos Golpes.*

Gracias también al equipo técnico de nuestra Federación y Asociaciones que sacan adelante el funcionamiento diario del movimiento asociativo. Gracias a las familias, a los socios y socias, a las

personas voluntarias: sois esenciales para mantener este movimiento.

Agradecemos, por último, el apoyo del Ayuntamiento de Madrid, pues los XI Premios UMASAM se sostienen económicamente gracias a la subvención para el Fomento del Asociacionismo 2026 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 XII Edición.

Madrid, julio de 2026.

OBRAS PREMIADAS

Primer premio

Dos palabras

Jorge Jimeno Pérez

Mi madre abre la puerta de mi habitación, y sin soltar el pomo, con medio cuerpo en el pasillo y medio dentro de mi habitación, me suelta:

—Pensé que estabas muy agobiada con el trabajo.

—Sí, ma. Y lo estoy. Estaba descansando.

—Ya. Jugando con la puñetera cámara de tu tío. En buena hora te la regaló.

Suelto la Canon y me cruzo de brazos, sin mirarla.

—Tienes que bajar a comprarme tabaco y el pan, espabila. —dice dejando la puerta abierta. Odio con todas mis fuerzas que no la cierre.

Me llamo Sara. Veintidós años, estudio Trabajo Social en la pública, vivo con mi madre. Depresiva, parada de larga duración y cuando bebe, se cae. No siempre. Pero a veces. Y cuando se cae alguien tiene que recogerla del suelo y ese alguien soy yo.

Abro la libreta y escribo con rotu gordo: ESPABILA, Sarita.

Fuera suena lo de siempre: una moto trucada, el tapicero en su furgona anunciando que ha llegado, un crío llorando, Radiolé en alguna radio, los jilgueros del vecino de arriba con su sonsonete y las hermanas de la casa baja de al lado. Parece que discuten, pero no. Las Flores. Extrarradio.

Con el dedo, quito el polvo a la foto de mi primo Dani. Le extraño. A él, y sobre todo a mi tío Ramón, el que me regaló la cámara. Se los tragó el agua en el barranco el día de la DANA.

Mi madre se asoma de nuevo por la puerta. Me pilla mirando por la ventana, viendo embobada a la gorda del edificio de enfrente regar sus plantas.

—¡Haz el favor de vestirte y baja a por el tabaco de una vez! ¡Qué manera de tirar los mejores años de tu vida!

«Y tú desperdiciaste los tuyos dejando que ese tipo te preñara», garabateo en mi libreta. Luego tacho «preñara», me suena a viejuno y escribo «embarazara». Y luego arranco la hoja porque si mi madre la lee, me echa de casa. No conozco a mi padre. Ni ganas.

El rollo del voluntariado en el centro de emergencias psicosociales me salió de casualidad. Un cartel en el tablón de la facultad, entre uno de clases de zumba, fiestas alcohólicas para erasmus y otro de piso compartido en Algirós.

Voluntariado. Intervención en crisis. Formación incluida.

La coordinadora del curso se llama Elena.

Elena tiene una media melena descuidada llena de canas, ojeras de presidiaria, ambos lóbulos perforados por aros de distintos tamaños y una manera de mirarte que hace que sientas que la estás cagando con algo antes siquiera de haber abierto la boca. El primer día va y me dice:

—¿Por qué te interesa el voluntariado?

—Creo que me puede venir bien como formación complementaria a mis estudios de Trabajo Social.

—¡Ah! Vaya. Esperaba algo un poco más humano.

Como lo primero que una aprende del barrio del que vengo es callar, me callo.

Elena es de esas personas que saben gestionar un cacao emocional colectivo, pero no saben preguntarte qué tal la mañana cuando coincides con ella en el ascensor. Es una máquina de precisión con forma humana. Persona perroflauta, como diría el Dani.

Rocío, alicantina, que lleva ya un año de voluntaria, me lo aclara un día esperando el bus:

—Por lo visto petó tras la DANA, y por lo que oí contar a Jesús,

el coordinador calvete, no hay manera de hacerla entrar en razón para que se pida una excedencia o lo que coño sea que les den a los funcionarios en esos casos.

«En casa del herrero, cuchillo de palo» apunto en mi libreta ya en casa. Eso siempre lo decía el tío Ramón.

Yusuf.

La primera vez que lo veo es en el portal, de noche, con una bolsa de basura en la mano y cara de animalillo asustado. Viven en el cuarto trasero de la tienda de su primo Zayn, el *paki* que vende frutas y verduras raras de las que comen ellos. También le vende los litros de cerveza que se pimpla mi madre todos los días.

Le señalo el contenedor. Me dice algo que no entiendo. Abro la puerta, salgo a la calle y abro la tapa naranja del contenedor. Asiente y sonríe satisfecho mientras lanza la bolsa dentro del cubo. Luego, mientras me preparo un colacao en la cocina, oigo por el patio de luces sollozar a Zayn, mientras pronuncia palabras inteligibles para mí en su idioma. Resulta que el día de la DANA, ambos estaban en Valencia tramitando los papeles de residencia de Yusuf. La mujer, sus tres hijos pequeños y la madre de Zayn, perecieron ahogados en el interior de la tienda. Zayn se culpa a sí mismo por no haber estado con ellos aquel día y no haber corrido la misma suerte junto a su familia.

Me suspenden del voluntariado un martes. Pero antes de eso, acabo en comisaría.

Rocío me lleva a una visita de campo: Consuelo, setenta y pico, viuda, seguimiento rutinario. Yo voy de sombra, ver, oír y callar. Sobre todo callar, que soy del barrio de Las Flores. Cuando llegamos hay alguien más. Una mujer, cuarenta y tantos, dice ser de servicios sociales. Uniforme blanco, zuecos estilo Crocs, guantes de látex azules. Sonrisa con diente de oro. Habla con acento del Este. Pelo rubio quemado del tinte y raíces negras. Se mueve por el piso con demasiada familiaridad, entrando y saliendo de habitaciones. La miro. Sonríe otra vez enseñando bien el piño de oro. Creo que es el colmillo.

Nos vamos. Consuelo, tan contenta.

Dos días después, la hija de Consuelo se presenta en el centro hecha una furia. Le faltan joyas a su madre. Un colgante, dos anillos y el reloj de cuarzo de su difunto marido. Y que «dos voluntarias estuvieron allí esa mañana». Veo la cara de Elena. Morros y entrecejo apretados. Sus labios forman un ojete. Adiós presunción de inocencia, que es un término que oigo mucho decir en *El programa de Ana Rosa*, al que está abonada mi madre.

En comisaría me preguntan lo mismo cuatro veces con palabras distintas. Les hablo de Pelo Panocha, de su acento del Este, y de su colmillo de oro. Y de la naturalidad con que se movía por todo el piso. Y que soy pobre, pero no una puta ladrona, coño ya.

Cuatro horas en comisaría, más otras dos en el parque con Rocío, muertas de rabia y ansiedad, poniendo a parir a la Pelo Panocha mientras nos fumamos un par de petas con un cali. Hacen un total de seis horas dejando sola a mi madre. Cuando llego al piso, me recibe una vomitona en el pasillo y mi madre, inconsciente, sobre el suelo de la cocina.

Al día siguiente: colmillo-de-oro, detenida. Intentó vender las joyas en un COMPRO ORO, no pudo acreditar que fueran suyas, y el dependiente llamó a la policía, porque estos ya le habían puesto en sobre aviso. Así de fácil. Así de estúpida.

Elena me cita esa misma tarde.

La encuentro de pie, brazos cruzados, con medio kilo de ojeras frescas en su careto. Me dice que entiende que yo no tuve culpa. Que la situación fue excepcional. Que aun así necesita que hablemos del protocolo, de que hay procedimientos para verificar la identidad de las personas presentes en una visita. Me habla cinco minutos seguidos sin preguntarme nada. Y sobre todo, sin disculparse. Un «siento haber dudado de ti». Nada.

Y ahí me rompo. Pero hacia afuera, que en mí es rarísimo.

Le digo que fui como sombra, a observar, que hice exactamente lo que se supone que tenía que hacer, y que si hubo un fallo de protocolo,

no fue culpa mía. Que me parece curioso, bastante curioso, que una psicóloga especializada en emergencias no sepa hablarle a la gente que tiene delante sin hacerla sentir una mierda incluso cuando esa gente se tiró cuatro putas horas en comisaría por algo que no hizo.

Silencio.

Me mira. La miro.

—Estás suspendida esta semana —dice. Misma voz. Misma boca-de-ojete.

Salgo. En el pasillo, Rocío me mira con los ojos como platos. Ha oído todo, todo, todo. Le hago un gesto que quiere decir «ya te cuento» y me voy a la calle con la cámara de mi tío muerto, una réflex analógica que pesa como un trozo de hormigón y con la que cargo a todos lados sin saber muy bien por qué.

Esa noche en la libreta escribo: A LA HERRERA, DE VEZ EN CUANDO HAY QUE DARLE CON EL PALO Y QUITARLE EL CUCHILLO.

Mi madre enferma en noviembre.

Nada del otro mundo, pero tampoco una tontería. Tiene que guardar cama. Cancelo las prácticas, y no consigo escribir nada del trabajo final. Tiro mi colchón en el suelo de su dormitorio, junto a su cama, para vigilarla mejor por las noches

Dos semanas sin salir casi. La compra, la medicación.

Como no puedo alejarme mucho, aprovecho para sacar fotos a Amparo, la del tercero, otra viuda de la riada. También a Yusuf, a Zayn. Fotografío cómo salen a duras penas todos, pero salen. Completo las treinta y seis fotos del carrete, le pido a Rocío que me las lleve a revelar y esa misma noche me las trae. La quiero.

Ya tirada en mi colchón, mi madre asoma la cabeza por encima de mí y me pregunta qué miro tanto.

Le enseño algunas fotos.

Se queda callada. Eso en ella es raro. Mi madre tiene una opinión sobre todo y la suelta siempre, la hayas pedido o no.

—Esto es muy bonito, Sara —dice al final.

No sé por qué eso me destroza más que todo lo demás. Me voy al baño, abro el grifo, me lavo la cara, lloro un poco. No llorar de doler, sino de limpiar.

Vuelvo. Le doy la pastilla de las doce. La tapo con la colcha y la manta fina del sofá. La noche parece fresca.

Mi trabajo final de carrera se titula *Impacto psicosocial de las crisis en poblaciones vulnerables: estudio de caso en entorno urbano*.

Lo que presento es una carpeta.

El tribunal son tres. Dos profes y una trabajadora social de distrito que viene de evaluadora externa. Miran la carpeta color azul pastel y creo que se quedan esperando el pincho con el PowerPoint.

Les explico en dos minutos lo que tienen delante.

Dentro hay cuatro historias y doce fotografías en papel mate. La de Amparo, la viuda del tercero, que no sabía cocinar para ella sola pero ya sí. La de Yusuf, la de Zayn. Y la de Marta, que es Elena, a la que he cambiado el nombre, la cual lo sabe porque le mandé el texto por correo y contestó —dos días después— con un mensaje que solo decía: «Está bien». Dos palabras. Para Elena eso es un discurso.

Silencio.

El profe joven abre la carpeta. Mira las fotos. Lee. Pasa las páginas despacio, alternando la lectura con miradas hacia mí.

El profe canoso y papada cierra la carpeta.

—Es una de las propuestas más personales y auténticas que hemos visto en los últimos años —dice mientras mira a los otros dos, que asienten.

No lloro. Aprieto los labios.

En el pasillo saco el móvil y le escribo a mi madre: «he terminado. voy pronto. estás bien?».

Tras treinta segundos de aparecer en la pantalla Mama está escribiendo, por fin aparece: «¿yo bien, tú?».

Le mando una foto de Yusuf y Zayn de espaldas, mirando ambos el escaparate de su tienda. Zayn posa su mano izquierda en el hombro de Yusuf. Mi madre tarda un rato.

Luego escribe: «qué bonita».

Y yo pienso que a veces dos palabras son exactamente suficientes. Y pienso en Elena y en sus dos palabras. Pienso que igual no somos tan distintas. Ni yo, ni mi madre, ni ella. Que igual no somos tan distintos ninguno. Que igual eso es lo único que he aprendido en veintidós años y cuatro meses de vida. Y que, con eso, de momento, me llega.

Segundo premio

Finalista

Patricia Roca Navarro

La primera voz apareció tres días después del incendio de la refinería y todavía hoy sigo pensando que quizá ya estaba allí antes, escondida en algún rincón de mi cabeza, esperando el momento exacto para salir. La explosión ocurrió a las 4:17 de la madrugada. Lo recuerdo porque miré el reloj justo antes de que las ventanas estallaran. El edificio entero tembló como si alguien gigante lo hubiese agarrado desde abajo. Después llegaron las alarmas, los gritos, el humo negro cubriendo el barrio y la gente corriendo medio dormida por las calles en pijama mientras caían cenizas del cielo como nieve sucia.

Mi padre estaba trabajando allí aquella noche.

Eso es lo primero que pensé mientras bajábamos las escaleras a oscuras. Mi padre sigue dentro. Mi padre sigue dentro. Mi padre sigue dentro.

Mi madre lloraba mientras intentaba llamar por teléfono, pero las líneas estaban muertas. Afuera todo era un caos. Coches chocando. Sirenas. Policías gritando órdenes que nadie entendía. Y el fuego. Dios, el fuego parecía vivo. Las llamas salían disparadas desde la refinería como si estuvieran buscando algo.

Y entonces escuché la voz.

«Corre.»

Tan clara que giré la cabeza convencido de que alguien me había hablado al oído.

Pero no había nadie. Solo humo.

Durante los días siguientes apenas dormí. La televisión repetía imágenes de la explosión en bucle, cifras de muertos, heridos, desaparecidos. Encontraron a mi padre dos días después. Vivo. Quemaduras graves. Pulmones dañados. Mi madre se quedó en el hospital casi todo el tiempo y yo empecé a quedarme solo en casa.

Ahí fue cuando todo empezó de verdad.

Al principio eran cosas pequeñas. Escuchaba mi nombre entre el ruido del ventilador. Creía notar pasos detrás de mí cuando cruzaba el pasillo. Veía sombras rápidas reflejadas en la pantalla apagada del televisor. Me decían que era ansiedad. Trauma. Estrés. Lo que decían todos los médicos en las noticias.

Hasta que una noche la voz volvió.

«Te están observando.»

No era un pensamiento. No era imaginación. Era una voz masculina, baja, áspera, completamente real. Salté de la cama y encendí la luz. Nada. Revisé el armario. Debajo de la cama. El baño. Cerré la puerta con pestillo y aun así seguía sintiendo que alguien respiraba cerca de mí.

A partir de ahí las voces empezaron a multiplicarse. Nunca hablaban mucho tiempo seguido. Eran frases cortas. Cortes rápidos. Como cuchillas entrando en la cabeza.

«No abras la ventana.»

«Alguien viene.»

«No confíes en ella.»

Empecé a dormir vestido porque estaba convencido de que tendría que escapar en cualquier momento. Tapé la cámara del portátil con cinta aislante. Dejé de responder mensajes. En el instituto apenas podía concentrarme porque el murmullo de la clase se mezclaba con las voces y ya no distinguía qué estaba ocurriendo realmente.

Una mañana el profesor me hizo una pregunta y juraría que después dijo en voz baja: «Él lo sabe.»

Me levanté de golpe tirando la silla. Todos se quedaron mirándome. Algunos se rieron. El profesor juró que no había dicho

nada. Pero yo sí lo escuché. Lo escuché perfectamente.

Las voces comenzaron a hablar sobre mí incluso cuando estaba solo.

«Ya sospecha.»

«Todavía no.»

«Hay que vigilarlo.»

Y lo peor fue que empecé a creerlas. Porque cuando tu propia mente repite algo una y otra vez acaba pareciendo verdad. Dejé de salir de casa. Pasaba horas mirando por la ventana convencido de que había coches aparcados vigilándome. Si alguien se quedaba quieto demasiado tiempo en la calle, mi corazón empezaba a dispararse.

Luego llegó el mensaje.

A las 3:14 de la madrugada.

Número oculto.

«DEJA DE HACER PREGUNTAS.»

Sentí el cuerpo entero congelarse porque yo sí estaba haciendo preguntas. Sobre la explosión. Sobre por qué algunos vecinos hablaban de una segunda detonación. Sobre por qué ciertas noticias desaparecían tan rápido de internet.

Las voces empezaron a reírse dentro de mi cabeza.

No sé cómo explicarlo. No eran sonidos lejanos. Era como tener personas viviendo dentro de mí, pegadas a mi oído, respirando conmigo. Me tapaba los oídos hasta hacerme daño pero seguían ahí. Más fuertes. Más rápidas.

«No puedes escapar.»

«Ya vienen.»

«Saben dónde estás.»

Mi madre empezó a darse cuenta de que algo iba mal. Me quedaba despierto toda la noche sentado en el suelo con un cuchillo de cocina al lado porque estaba convencido de que alguien iba a entrar. Ella me preguntaba qué me pasaba y yo no sabía cómo explicarlo sin sonar completamente loco.

Porque esa es la peor parte.

Llega un momento en el que tú también empiezas a dudar de ti mismo.

Una noche no soporté más las voces. Eran demasiadas. Todas hablando al mismo tiempo. Gritando. Riéndose. Diciendo cosas horribles sobre mi padre, sobre mi madre, sobre mí. Empecé a golpearme la cabeza contra la pared para intentar hacerlas callar. Una vez. Otra.

Mi madre tiró la puerta abajo y me encontró sangrando.

Nunca olvidaré su cara. No era tristeza.

Era terror.

Todo pasó muy rápido después de eso. Ambulancia. Urgencias. Psiquiatras preguntándome si las voces me daban órdenes. Pastillas. Luces blancas. Habitaciones cerradas. La palabra «psicosis» flotando en el aire mientras mi madre lloraba creyendo que yo no la escuchaba.

El tratamiento fue una guerra. Nadie cuenta eso. La medicación no te arregla mágicamente. Las primeras semanas me sentía muerto. Dormía quince horas seguidas. Caminaba lento. Pensaba lento. Como si me hubieran vaciado por dentro. Pero las voces seguían allí, esperando en silencio.

La terapia era peor porque significaba recordar. Revivir la explosión. El fuego. El humo. Mi psicóloga decía que tenía que aprender a distinguir qué era real y qué no.

Qué fácil sonaba cuando lo decía ella.

Porque yo podía oler incendios que no existían. Escuchar pasos donde no había nadie. Ver sombras moviéndose en habitaciones vacías.

Una tarde dejé la medicación porque estaba cansado de sentirme como un cadáver y esa misma noche escuché tres golpes en la puerta.

Pum.

Pum.

Pum.

Miré por la mirilla.

Nadie.

Entonces las voces empezaron a gritar todas a la vez.

«ABRE.»

«CORRE.»

«YA HAN VENIDO.»

«TE VAN A MATAR.»

Agarré un cuchillo de la cocina y me quedé apuntando a la puerta mientras temblaba tanto que apenas podía respirar. Y entonces escuché la voz de mi madre al otro lado.

Una voz real.

«Adrián…, abre por favor.»

Cuando abrí, ella empezó a llorar al verme sosteniendo el cuchillo.

Aquella noche me ingresaron otra vez.

En pocas semanas empecé a mejorar. Terapia. Rutinas. Medicación. Las voces cada vez más débiles. Más lejanas. Volví a dormir. Volví a salir a la calle. Incluso llegué a pensar que estaba recuperándome.

Hasta hoy.

Hace veinte minutos me desperté porque escuché a alguien susurrando mi nombre.

Pensé que era otra voz.

Otra alucinación.

Pero entonces abrí los ojos y vi a mi madre de pie en la puerta de mi habitación.

Mirándome.

Sonriendo.

El problema es que mi madre se quitó la vida hace seis meses.

Las voces callaron.

Solo quedó una; clara; precisa; satisfecha.

Sentí un escalofrío recorrerme entero.

«Eres el finalista.»

—No… —susurré—. No es real…

Los aplausos estallaron con más fuerza.

Entonces la voz volvió a hablar:

«Eres tú.»

Una pausa.

Mi madre sonrió un poco más.

«Has ganado»

Mi respiración se detuvo.

Y por encima del ruido, del eco de las palmas, de ese público invisible…

lo escuché.

Mi nombre.

Como anunciado por altavoces invisibles.

Miré a mi madre, temblando.

—¿Dónde…? —pregunté.

Ella alzó lentamente el dedo y señaló hacia la oscuridad del pasillo.

La voz respondió:

«Jueves, 2 de julio de 2026. 16:45 horas.»

Los aplausos siguieron.

«Espacio de eventos Zona Meta.»

«Paseo de la Castellana 35. Madrid.»

Silencio. Total. Absoluto.

Mi madre dio un paso atrás, fundiéndose poco a poco con la oscuridad.

Antes de desaparecer, susurró:

—Nos vemos. ¿Vendrás? Todos quieren saber cómo termina.

—Ya estoy aquí.

Tercer premio

Vulnerabilidades expandidas

Albano de Matías Sánchez

Y de pronto el mundo se vuelve demasiado pesado, demasiado doloroso. La fragilidad humana es democrática. Nos iguala más que cualquier discurso. Hay una fisura esencial que recorre la arquitectura ontológica del pensamiento, donde todos habitamos una misma condición de precariedad radical. En lo hondo, donde la conciencia se vuelve eco, algo tiembla con una fragilidad antigua, como si la mente recordara la propia intemperie a la que está expuesta.

La ciudad es hostil al equilibrio mental. Barrios convertidos en dormitorios donde la gente llega exhausta y se encierra. Espacios públicos pensados para el consumo, no para el encuentro. Transporte masificado que convierte el trayecto diario en una experiencia de agresión sensorial. Arquitectura hostil. Se nos exponen las urbes como espacios de libertad, llenos de infinitas posibilidades. ¿Libres para decidir quién nos engaña o quién nos precariza? Kierkegaard ya hablaba del vértigo de la libertad: la posibilidad de elegir nos confronta con el abismo de la desesperación cuando esa libertad se percibe como carga insoportable. ¿Estamos condenados a elegir entre opciones igualmente indeseables?

¿Y qué hay de otros entornos más rurales? También presentan panoramas complejos, alejados del paraíso idílico que sustenta el relato social predominante. Ambas, ciudades y entornos rurales, son

construcciones humanas imperfectas si las miramos sin la capa de barniz romántico a la que estamos acostumbrados.

El dolor se estetiza y se convierte en espectáculo: relatos de *burnout* transformados en contenido inspiracional, la resiliencia convertida en fetiche erótico de la sociedad del rendimiento, como Byung-Chul Han ya nos anunciaba. El colapso se narra como tránsito necesario hacia una versión mejorada de uno mismo.

En lugar de organizar la rabia colectiva contra un sistema injusto, nos invitan a «trabajar nuestras heridas». El algoritmo premia la herida bien contada, que satisfaga la morbosidad exponencial que reclamamos, y la superación edulcorada. La salud mental es *trending topic* mientras se siguen ignorando sus causas estructurales. Una persona que sufre depresión y que se niega a «reinventarse» es un hereje en la religión del crecimiento personal. Una persona que sufre ansiedad y que cuestiona por qué debe competir salvajemente contra sus compañeros es un verdadero peligro para el perverso sistema que implanta la meritocracia, que nos promete montarnos en rápidos ascensores de movilidad social, perfectamente engrasados. Pero, ¿Quién define el «mérito» o lo que es meritorio?

No importa cuán ordenada parezca la vida desde fuera: detrás de sonrisas, agendas apretadas y logros visibles pueden ocultarse batallas silenciosas contra la ansiedad, la depresión, los pensamientos intrusivos. Basta a veces un leve recuerdo de una herida antigua, una ausencia que se hace súbita presencia, un cansancio que no sabe explicarse o un malestar poco definido para que todo lo que creíamos firme se tambalee de repente.

Una de cada cuatro personas sufrirá un problema de salud mental a lo largo de su vida y en 2030 será la principal causa de discapacidad, según datos recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta prevalencia abrumadora revela una verdad incómoda: la cordura no es un estado garantizado, sino un equilibrio homeostático precario, mantenido por un delicado ballet neuroquímico. No podemos fingir que la cordura es un estado natural y permanente.

No lo es. Es un malabarismo constante entre química, contexto y suerte. Atreverse a mirar esta realidad de frente implica renunciar a la ilusión reconfortante de la invulnerabilidad. La mente no constituye una fortaleza inexpugnable, sino una filigrana frágil expuesta al desequilibrio entrópico, que trasciende clases, culturas y épocas: la posibilidad latente de que el yo se deshilache, de que la conciencia se precipite en abismos de disolución psíquica está presente en cada uno de nosotros.

Esta fragilidad no es accidente periférico, sino esencia constitutiva de nuestra humanidad. Afecta al ejecutivo en su oficina, al artista en su taller, al asceta en su silencio contemplativo, al agricultor en su amado campo, al padre o madre de familia en la cotidianidad e intimidad doméstica, al migrante que reconstruye su identidad entre las orillas del exilio y la esperanza o a mujeres que sostienen mundos enteros con su aportación de cuidados y su ternura, totalmente revolucionarios. Esto destroza la cómoda división entre «nosotros» (los sanos) y «ellos» (los enfermos).

El estigma persiste como mecanismo de control social: patologiza la protesta, la baja productividad o la negativa a la autoexplotación, mientras normaliza el agotamiento como virtud. Las campañas de «sensibilización» operan desplazando la culpa hacia el individuo («gestiona tu estrés», «cuídate») y exoneran a las estructuras. Esta individualización del malestar impide la articulación y el tratamiento colectivo del sufrimiento.

Desde la perspectiva neurocientífica, la vulnerabilidad reside en la propia plasticidad y maleabilidad cerebral que nos define y que permite el aprendizaje, la memoria y la adaptación, pero que conlleva al mismo tiempo un riesgo inherente: lo que nos hace profundamente humanos —nuestra capacidad de anticipación, de empatía, de narrar nuestra propia existencia— se convierte en vector de sufrimiento. ¿Por qué la selección natural no ha erradicado estas predisposiciones si resultan tan costosas en términos de bienestar? Randolph Nesse y otros pioneros de la medicina evolutiva proponen

varias explicaciones: Por un lado, el *mismatch* evolutivo: muchos rasgos que fueron adaptativos en el entorno ancestral de cazadores-recolectores —ansiedad como mecanismo de vigilancia ante depredadores, rumiación depresiva como señal para retirar energía de metas infructuosas, sensibilidad social elevada para mantener cohesión grupal— se tornan maladaptativos en el mundo moderno de hiperestimulación, aislamiento social y ritmos acelerados. Por otro lado, la estocasticidad del proceso de desarrollo cerebral, inherentemente ruidoso, donde pequeñas variaciones aleatorias en la expresión génica o en influencias ambientales pueden amplificar diferencias individuales. La herencia poligénica de la mayoría de los problemas de salud mental implica miles de variantes de pequeño efecto, cuya interacción con el ambiente genera una distribución continua de vulnerabilidad.

Esta vulnerabilidad compartida no es mera fatalidad biológica o existencial; es también el suelo fértil de nuestra dignidad más elevada. La estigmatización de los trastornos mentales representa una injusticia epistémica que agrava esta vulnerabilidad al negar voz y reconocimiento a quienes ya habitan en el borde. Judith Butler, en su ontología de la precariedad, insiste en que la salud mental no es propiedad individual. Reconocer esto implica un acto supremo de lucidez ética. Cuando aceptamos que nadie está a salvo —ni el más resiliente, ni el más disciplinado, ni el más privilegiado—, la compasión deja de ser gesto paternalista para convertirse en reconocimiento mutuo: «yo también podría estar donde tú estás». Es urgente promover una cultura que normalice el cuidado de la salud mental con la misma naturalidad con la que cuidamos la salud física, que nos acompañe en nuestro quebranto mental sin juicio.

Reconocer la fragilidad común exige una crítica de las estructuras que lo patologizan, mercantilizan o invisibilizan, que demandan productividad constante, fragmentan comunidades, precarizan existencias y medicalizan el malestar social convirtiéndolo

en trastorno individual. Factores como la pobreza, la violencia de género, el racismo o la soledad epidémica moldean trayectorias vitales enteras hacia la patología. Frente a esto, no podemos limitarnos a intervenciones individuales. Requiere integrar la salud mental en todas las políticas públicas, promover entornos que protejan la vulnerabilidad en lugar de penalizarla. ¿Y si la patología mental no fuera solamente un desequilibrio químico aislado, sino una respuesta adaptativa a un entorno patógeno y corrosivo? Debemos de rechazar tanto el reduccionismo biologicista como el romanticismo antipsiquiátrico que niega la necesidad de cualquier intervención farmacológica. Sin transformación estructural, la farmacología se convierte en mera muleta química que apuntala el sistema vigente.

Habitar conscientemente nuestra vulnerabilidad permite que el sufrimiento deje de ser vergüenza privada para convertirse en llamada intersubjetiva. En el abrazo silencioso, y escucha atenta al relato del dolor ajeno, en la disposición a sostener sin resolver apresuradamente, se manifiesta la más elevada forma de amor: aquella que no niega la grieta, sino que la reconoce como lugar de encuentro. No se trataría de alcanzar una «salud mental óptima», sino de cultivar una fragilidad consciente, articulada, compartida.

La vulnerabilidad deja de ser un abismo individual para convertirse en un puente compartido que nos vincula en lo más hondo. Porque al final, en el silencio de la carne que todos compartimos, la verdadera salud mental no consiste en la ausencia de grietas, sino en la valentía de mostrarlas y permitir que otros las iluminen con su propia luz temblorosa.

La Federación Salud Mental Madrid, que desde 2013 agrupa con ternura y tenacidad al movimiento asociativo de personas con experiencia propia y de sus familias y la Confederación Salud Mental España, son faro y abrazo vivo en medio de esta verdad compartida. Visibilizan lo que durante demasiado tiempo se ocultó en silencio y recuerdan a toda la sociedad que la salud mental no es un lujo ni una

debilidad, sino un derecho humano. Estamos en el mismo barco, enfrentando la misma tormenta, porque la salud mental no es un problema de «otros». Es la historia que, en algún momento, todos podemos llegar a vivir.

Finalista

Geografía del colapso

Silvia Asensio García

El mundo a veces aprende a respirar a trompicones; alguien cambia el ritmo sin avisar. Un día la vida se sostiene en cosas pequeñas —el café que se enfría en la mesa, la llave girando en una puerta conocida, la luz entrando siempre por el mismo ángulo— y al siguiente lo conocido pierde su forma, como si alguien hubiera borrado los bordes del cosmos con una palma húmeda, sin dejar una huella de regreso.

Las catástrofes no llaman. Entran sin mirar. A veces son incendios que se tragan montes enteros y dejan un silencio mineral donde antes había árboles; otras, agua que sube con esa paciencia cruel hasta convertir las calles en un mapa equivocado. También están las crisis que no hacen ruido cuando llegan: una enfermedad que cambia los nombres de los días, una guerra que se escucha en la televisión como si hablara desde otra especie de realidad, una pérdida que inclina la mesa entera de la vida sin pedir permiso. Y en todas ellas ocurre lo mismo: el suelo deja de ser suelo, y la mente empieza a buscar agarraderos donde antes no los necesitaba, tantea un idioma sin gramática.

Hay un impacto que no sale en las imágenes. No es el escombro ni la cifra; es lo que se desordena por dentro. La cabeza se llena de una luz intermitente, como una habitación que parpadea donde cada pensamiento vuelve a empezar. El miedo aprende a quedarse: se sienta en la nuca, respira contigo, convierte la noche en una habitación sin esquinas. Y el organismo todavía recuerda una antigua forma de peligro, una memoria sin fecha.

Nadie queda fuera de esa fragilidad. Ni quienes miran desde lejos ni quienes creen haber construido sus vidas seguras. La vulnerabilidad no pide identificación; aparece como la lluvia, sin distinguir techos. Basta una sacudida —un diagnóstico, un derrumbe, una noticia que llega tarde pero llega— para que la mente deje de ser refugio y se vuelva un terreno expuesto, como una casa sin cerraduras en medio de una tormenta sin horizonte.

En esos momentos, las personas se aferran a lo mínimo. Una taza caliente sostenida con ambas manos, una llamada que atraviesa el ruido, una manta que pesa lo suficiente como para recordar la presencia. Hay quien encuentra estabilidad en repetir gestos simples: doblar una prenda, regar una planta, encender una luz en la habitación equivocada solo para comprobar que el planeta sigue estando ahí. Son rituales pequeños, casi invisibles, pero soportan más de lo que parece: la realidad depende de su repetición.

El cuerpo también entra en estado de espera. Se tensa como una cuerda, anticipa golpes que aún no existen, permanece en vigilancia que no siempre sabe cómo desactivar. Y la conciencia, atrapada en esa alerta, pierde la costumbre de descansar sin sospecha. Es entonces cuando el bienestar psicológico deja de ser una idea abstracta y se convierte en algo frágil, casi doméstico, que puede romperse con el peso de lo inesperado.

Pero incluso en medio de ese desorden hay algo que no llega a desaparecer. Una forma de persistencia silenciosa. No es épica ni ordenada. A veces es simplemente abrir los ojos al día siguiente. A veces es contestar con una frase breve. A veces es recordar un nombre sin que duela tanto. La reconstrucción no llega como un gesto grande, sino como una suma de esas cosas mínimas que vuelven a poner el planeta en su sitio, aunque sea de forma provisional.

Porque las crisis revelan algo incómodo: no somos estructuras firmes, sino cuerpos que flotan en lo inestable. Y quizá la salud mental no sea un estado fijo, sino una forma de acompañar las grietas sin dejar que lo roto nos borre del todo, sin exigirnos la forma de antes.

Y cuando el mundo vuelve a estremecerse —porque siempre vuelve— queda esa certeza pequeña, casi silenciosa: seguimos aquí, intentando sostenernos unos a otros en medio de lo que cambia sin avisar, como si la vida hubiera aprendido a deformarse sin llegar a romperse.

Finalista

Dos golpes

Emporiomanolo

Valencia, la noche en que el agua se lo tragó todo.

Primero fue el ruido. No el de la lluvia, que llevaba horas cayendo sin descanso, sino otro más grave, más profundo, como si la ciudad entera hubiera suspirado y se hubiera roto por dentro. Y con ella, algo dentro de las personas también.

Después llegaron los avisos. Después los gritos. Y después, el agua.

Subió con una furia que nadie esperaba. Clara apenas tuvo tiempo de subirse al sofá. La luz se cortó de golpe y la casa se convirtió en un pozo de sombras y de un murmullo continuo que no dejaba espacio para pensar. El agua ya lamía las patas del sofá. La puerta del portal había dejado de ser una salida: era solo una pared líquida y negra.

Y dentro de ella, otra crecida. El corazón latiéndole en la garganta. La respiración hecha trizas. Ese pensamiento que se repetía como un latido enfermo: no voy a poder con esto.

No era solo miedo. Era algo más hondo. Era la certeza de que se estaba rompiendo por dentro, igual que la ciudad.

Recordó a su padre, años atrás, después de otra noche mala:

—Cuando todo se rompe, la gente también se rompe un poco por dentro… pero a veces, alguien llama.

Clara apretó los párpados con fuerza. Quiso bastarse a sí misma. Quiso ser fuerte. Quiso no necesitar a nadie. Pero aquella noche la soledad pesaba más que el agua.

Entonces ocurrieron.

Dos golpes.

Secos. Claros. Humanos.

En la puerta.

No era el agua golpeando. No era un mueble arrastrado por la corriente. Eran dos llamadas deliberadas, separadas por un silencio breve pero lleno de intención.

Clara dejó de respirar.

En ese segundo golpe había alguien. Alguien vivo. Alguien que también estaba allí dentro del infierno.

Bajó los pies al agua helada. Cada paso hacia la puerta le costaba un mundo. Quedarse era seguir sola. Abrir era arriesgarse a que alguien entrara en su miedo más desnudo.

Apoyó la frente contra la madera húmeda. Temblaba entera.

Y en ese instante lo entendió: no era solo una puerta. Era el límite entre seguir aguantando sola… o permitir que alguien compartiera su derrumbe.

Abrió.

El agua entró con violencia, pero con ella entró también una mano firme que buscó la suya sin dudar.

—¡Aquí! —gritó una voz ronca—. ¡Vamos, sal!

Clara se aferró a esa mano como si le fuera la vida. Y en ese gesto urgente, sencillo, empezó a salvarse de algo más grande que la inundación.

Fuera era caos. Pero también era red. Manos que se tendían en la oscuridad. Voces que se llamaban por el nombre. Extraños que se sostenían unos a otros mientras el mundo se deshacía.

Horas más tarde, en el polideportivo convertido en refugio, envuelta en una manta que olía a humedad y a gente, Clara seguía temblando. Seguía asustada. Pero ya no estaba sola.

Alguien le acercó un vaso de agua y esperó a que bebiera.

Alguien le preguntó «¿cómo estás?» y se quedó a escuchar la respuesta.

Alguien se sentó a su lado en silencio, simplemente acompañando.

Y en ese espacio compartido, algo dentro de ella empezó a aflojarse.

A la mañana siguiente la ciudad amaneció herida, embarrada, rota. Pero también llena de manos. De miradas que no se apartaban. De gente que se reconocía en el dolor del otro.

Clara salió al exterior. El aire olía a barro y a esperanza extraña. Respiró hondo, con el pecho aún dolorido, y comprendió lo que su padre nunca llegó a terminar de decir.

Que hay emergencias que no terminan cuando baja el agua.

Que el cuerpo sale antes, pero la mente se queda atrapada.

Y que a veces, todo empieza con dos golpes en una puerta.

Porque quizá nunca fueron solo una llamada.

Quizá sean el instante en que algo dentro de uno mismo avisa: ya no puedo más solo.

El primero, el del miedo que irrumpe.

El segundo, el más callado y valiente: el de la necesidad de dejarse ayudar.

Entre uno y otro siempre hay un silencio.

Y en ese silencio se decide casi todo.

Clara miró sus manos, todavía marcadas por el frío y por la fuerza de aquella otra mano que la había agarrado. Y supo, con una certeza nueva y temblorosa, que algún día ella también estaría al otro lado de la puerta.

Que también ella llamaría.

Dos golpes.

Suaves si hace falta.

Firmes si es necesario.

Para quien tiemble.

Para quien calle.

Para quien crea que ya no puede más.

Dos golpes.

Y una puerta que, al abrirse, no solo deja entrar la ayuda.

También deja entrar la vida.

RELATOS PRESENTADOS A CONCURSO

Clara y su circunstancia

Luis Mariano

Clara entró por una chimenea y contempló a unos adultos haciendo cucamonas al nacer, esos extraños eran su familia, su circunstancia, esa que nos acompaña toda la vida hasta que los progenitores mueren o desaparecen.

Su padre no estaba, no le conoció, su madre le dijo que había muerto en un accidente de tráfico cuando contaba un año de edad; no era cierto, se había fugado a otro país con desconocidas intenciones. Sólo llamó una vez, le dijo su madre a Clara, antes de que se marchase a Santoña para trabajar en un refugio de animales. Eso le dio vida. Todavía recordaba a su padrastro maltratando al gato cuando estaba enfadado, es peor maltratar a un animal que a una persona. Clara había contraído una hipoacusia derivada de un componente genético, le dijeron los médicos; desde entonces su audición estaba disminuida. La madre conoció a un hombre un tanto violento del que se enamoró, tal vez buscando protección. Una tarde la advirtió de que se apartara de la tele porque estaba viendo un partido de fútbol, no lo escuchó y le arreó un sopapo. Fue la espoleta de su huida. Vivió con tranquilidad y feliz. De su padre, ni rastro; su madre, antes de marchar, le había dado un pañuelo que perteneció a su abuela. Al dárselo, le dijo que lo más importante de una vida cabe en una caja: eso hizo ella, guardarlo con fotos en una cajita.

En la ciudad marinera estaba ensimismada por el mar y los barcos pesqueros que traían las regalías del fondo, las mujeres que diariamente remendaban las redes, el paseo cercano al líquido elemento, la soledad y la feliz custodia de la mirada acuosa en comunión con el límite inabarcable del horizonte marino, allí trabajó en una cafetería.

El tiempo pasó deprisa y ella, alejada de casa, se encontraba a disgusto porque no recibía noticias de la misma. Bajó al mercado a realizar la compra y espabilarse un poco.

Se marchó a La Rioja Alta, a un pueblo donde la recogida de la uva era fundamental y que con el frío, había necesitado trabajadores para calentar con fogatas las vides y no se perdieran. Allí conoció a un joven con el que más tarde se casó.

Con la añoranza de Santoña y sus juegos, recordó a su abuela tejiendo las redes rotas, era una mujer analfabeta pero conocía muy bien la pesca de arrastre y los sinsabores de los marineros en la peligrosa vida de la mar; los momentos de espera a su marido marinero, las galernas, las olas de tres metros, la rotura de las máquinas que dejaban el barco a merced de los vientos y de salvamento marítimo. Ella había conocido la muerte de su hija mayor al contraer sarampión, que se le había metido por dentro. También falleció la última, una pequeña que, jugando con lejía, se la había bebido y no pudieron hacer nada por salvar su vida. El llanto en el funeral fue estremecedor, mientras el cura decía que vivimos un instante de luz entre dos océanos oscuros; lo extraño es que no mencionara la vida eterna con la luz divina. Cuando la encontró muerta la policía, vivía sola, la ropa estaba tendida y durante mucho tiempo nadie se atrevió a quitarla del patio. La vida es extraña, es un arcano indescifrable y todo lo que nos rodea, un rayo de sol, un latido, está preñado de muerte.

Recibió una comunicación de casa, su madre tenía cáncer, y cuando se vieron en el hospital, se abrazaron y al día siguiente, por la mañana temprano, su madre falleció. En el mortuorio del hospital, la encontró en una bolsa gris, fría y lívida, casi no la reconoció, en ese momento la muerte había entrado en su vida.

Unos días más tarde, entró en la habitación de su progenitora, encontró un libro de poesía con un separador donde se leía el título de un poema: «No hay amor feliz, pero es mi amor».

La vida es tan extraña y la muerte también. Una tarde, entró a tomar algo en un bar, en la televisión, una niña muerta en brazos de

un hombre, que miraba indignado a la cámara, daños colaterales de una explosión dijeron, sintió un escalofrío, al llegar a casa no podía olvidar la imagen de la pequeña, unos días después volvieron a verse, él le escribió su primer poema en una servilleta del bar; todavía la conserva.

Unos meses más tarde, decidieron casarse, los preparativos, llenos de ilusión, la hicieron recordar a su inexistente familia, era muy joven todavía. Cuando tuvo que decir el sí quiero en la iglesia, un rastro de duda la sobrevino, todo el mundo esperaba esa afirmación, la dijo y fueron marido y mujer.

Pasaron los años y tuvieron un hijo, contrajo una enfermedad al ser conserje de un edificio con amianto, con problemas respiratorios y una adicción al alcohol, le llevaron a no controlar sus impulsos. Una noche la estranguló por servirle la sopa fría, eso dijo ante el juez que le condenó.

Trasparente

Leona

Compartimos vulnerabilidad, aunque a veces lo hagamos en silencio.

Desde pequeñas, se nos obligó a ocultar, nadie nos enseñó a decir «no puedo más» sin sentir vergüenza. Aprendimos a sonreír en automático, a contestar «todo bien» mientras por dentro algo se rompía despacio, pero a la velocidad de la luz, sin hacer ruido. Como si la angustia solo fuera válida cuando es visible, cuando tiene nombre, diagnóstico o permiso.

Pero la realidad es otra.

La realidad es que todas llevamos algo a cuestas: una ansiedad que aprieta el pecho en mitad de la noche, un pensamiento que no se calla, un cansancio que no se quita durmiendo. Y aun así, seguimos. A veces como podemos. A veces como nadie ve. Muchas veces sin saber cómo.

Un día, una se atreve a gritar en voz alta:

—No estoy bien, necesito ayuda.

Y no pasa nada horrible. No se para el mundo. No deja de girar la tierra. Al contrario, algo se mueve e ilumina. Porque otra persona, al escucharlo, se reconoce. Y otra. Y otra más.

Entonces entendemos que la vulnerabilidad no es debilidad, es un puente, es un grito desesperado.

Un puente entre lo que sentimos y lo que escondemos. Entre lo que somos y lo que fingimos ser. Entre lo que ven y lo que somos.

Defender y cuidar nuestra salud mental no siempre es hacer grandes cambios. A veces es tan simple —y tan complejo— como detenerse. Como pedir ayuda. Como gritar. Como no exigirse tanto.

Como dejar de luchar contra una misma.

Como decir:

—Hoy no puedo con todo, y está bien, no pasa nada.

Y en ese gesto pequeño, casi trasparente, empieza algo gigante.

Porque cuando dejamos de escondernos, cuando cuidamos la grieta en lugar de taparla, la herida respira. Y al respirar, empieza —muy lento— a sanar y curar.

Y quizá no estamos tan rotas y solas.

Quizá solo estamos cansadas de sostenernos a solas, en contra de todo.

Lo-cura(?)

Chinanevada

Me han tratado diferente...
Desde los 16 años en adelante.
Aparentemente una niña normal y corriente,
Pero con su estigma, que ellos crearon de forma constante...

Día a día, año tras año...
Jurando que yo nunca a nadie había hecho daño.
Por poder encajar entre tantos, para no ser un ser extraño...

Decía «estoy loca», y lo que en su mente provoca,
Es pensar que he matado, que he hecho el mal...
Cuando solo me he asustado e incluso pensado que me querían dañar.

De paredes para fuera, nadie se preocupaba...
De paredes para dentro, yo, encerrada, a una cama tantas veces atada...
Dolor que difícilmente se repara, algo para lo que nadie se prepara.
Para luego salir fuera, y que me miren como rara...

De encajar en un trabajo con los compañeros, cuesta hablar,
Teniendo que mentir siempre sobre mi enfermedad.
Diciendo «no tengo nada, solo sufro de ansiedad».
Pues, decir tengo esquizofrenia, les podría asustar...

Salgo laboralmente adelante, cuando en un CRL me dan la oportunidad...
Cuando al trabajar no se centran en el prejuicio, sino en mi capacidad.

He tenido más miedo yo, del que ha tenido hacia mí la ciudad.
No es justo sentir su recelo, cuando solo he buscado complicidad.

Quizás haya sido gracias a toda la ayuda, por lo que tuve mejoría...
O quizás haya sido yo misma, diciéndome con resiliencia que podía.

La grieta que nos une

Sagra Glez

Nadie hablaba, pero todos estábamos sosteniendo algo que pesaba demasiado. Yo también. Mis manos, apoyadas sobre las rodillas, no estaban quietas. Aunque desde fuera lo parecieran. El silencio no era incómodo. Era denso. Como si el aire también supiera que allí dentro había historias que no se estaban diciendo. Una sala de espera. Sillas alineadas. Miradas que se esquivan. Un cartel luminoso parpadeaba al fondo, repitiendo un mensaje que nadie estaba leyendo del todo.

Había algo abierto en el ambiente. Como una grieta invisible que nadie estaba nombrando, pero todos estábamos sintiendo.

La mujer de la esquina no levantaba la vista del suelo. Llevaba las manos entrelazadas con una fuerza que parecía sostener algo más que sus propios dedos. Tal vez llevaba horas ahí. O días. O meses en otra forma. A su lado, un chico joven movía la pierna sin parar. Miraba el móvil, lo bloqueaba, lo volvía a encender. Como si en algún momento fuera a aparecer una respuesta que no llegaba. Un poco más allá, un hombre respiraba hondo, muy hondo, como si cada inhalación fuera un esfuerzo consciente. Como si no respirar también fuera una opción. Y, aun así, algo nos unía. Nadie sabía exactamente qué había pasado. Solo fragmentos. Palabras sueltas que caían como piezas de algo que no terminábamos de entender. Un choque. Un frenazo. Gente que no podía salir. Y, de pronto, todo se detuvo. No solo los trenes. También el tiempo .También esa inercia de seguir adelante sin mirar demasiado. Se detuvo la certeza. Y con ella, esa forma automática de sostenernos sin preguntarnos cómo estamos de verdad. Como si, de repente, ya no fuera posible

seguir funcionando sin mirar lo que llevábamos dentro. Y en su lugar apareció algo más crudo. Más humano. La incertidumbre. El no saber. El no poder hacer nada inmediato. El quedarte en un lugar donde no hay respuestas rápidas.

La mujer de la esquina levantó la mirada. Y entonces ocurrió. Sus ojos se cruzaron con los del chico del móvil. Él también se había detenido. Y, por un instante, se vieron.

El hombre, unos asientos más allá, dejó de respirar hondo por un momento. No estaba mirando directamente, pero algo en ese silencio también le alcanzó. No como desconocidos en una sala de espera, sino como personas sosteniendo algo que pesaba demasiado. No hicieron falta palabras. Porque en ese cruce silencioso había algo que ambos reconocieron sin saber explicarlo. Ese cansancio profundo de intentar poder con todo. Ese miedo que no siempre se dice en voz alta. Ese peso invisible de seguir adelante cuando por dentro algo ya no puede más. Y, sin darse cuenta, dejaron de estar tan solos. Algo cambió en ese instante.

No fue visible, pero el silencio dejó de ser el mismo. La mujer aflojó ligeramente las manos… El chico respiró más lento.

El hombre abrió los ojos y no los volvió a cerrar tan deprisa. Como si, sin saber cómo, algo se hubiera recolocado dentro. No era que el caos hubiese desaparecido. Afuera, todo seguía detenido.

Pero dentro, algo había cambiado. Porque cuando alguien te mira de verdad, aunque no te conozca, reconoce en silencio lo que estás sosteniendo, el peso ya no es exactamente el mismo. Y entonces lo entendí. No era el accidente lo que nos había traído hasta ahí. Era la grieta. Esa que todos llevamos, aunque no se vea. Esa que se abre cuando la vida deja de seguir el guion que creíamos tener bajo control. Pensábamos que la vulnerabilidad era algo que había que esconder. Pero en aquel instante suspendido, en aquella sala llena de silencios compartidos, algo se hizo evidente. No nos estaba rompiendo. Nos estaba uniendo. Porque, en el fondo, todos sabíamos lo que era no saber cómo seguir. Y, quizá, ahí mismo, donde todo

parece quebrarse es donde empieza algo distinto . Más humano… Más honesto… Más compartido. La grieta que, sin darnos cuenta, también nos une. Ese lugar invisible donde lo que duele… también nos encuentra.

Ariko

Esteban Gagliardi Erausquin

Ariko sale de casa a paso lento, fumando un cigarro. En su antebrazo derecho, el tatuaje de un escorpión queda al descubierto. Mira a su alrededor: desconfía de la gente que camina a su lado. Duda, le cuesta avanzar. Saca su *walkman* y escucha *Dressed for Success*, de Roxette. Así se protege del mundo.

Al pasar frente a un escaparate, su reflejo le devuelve un rostro desencajado, un cuerpo voluminoso vestido con chándal, jersey y zapatillas. Hace veinte años dejó atrás la figura adolescente; y hace treinta que sufrió su primer brote psicótico.

Un temblor en la mano la sacude. Se acomoda el flequillo, da una bocanada y recuerda su época escolar: el abuso que sufrió, las drogas… Sus demonios la atormentan. Vuelve a mirar a su alrededor, sube al metro, saca su móvil, hace una llamada.

Una voz responde:

—Aló, Ariko... ¿cómo estás?

—Hola, Francis. Oye, no creo que vaya a trabajar. Creo que me están siguiendo. ¿Tú crees que la gente me mira?

—Ariko, tú tranquila. ¿Recuerdas lo que hablamos ayer...?

—No sé, algo… ¿que nadie me sigue?

—Eso es. Entiendo que tengas miedo, pero no he visto nunca que alguien te esté siguiendo o te observe.

—Solo está en mi cabeza, ¿verdad?

—Así es. ¿Cuéntame cómo te va en el trabajo?

—Bien. Limpio oficinas, primero barro y luego paso la fregona. Ya he salido del metro.

—Genial. ¿Nos vemos mañana en el grupo de ayuda?

—Vale.

Cuelga y saca otro cigarro. El mechero no funciona… Se agobia. Mira a su alrededor: hay un tipo fumando. Le pide fuego, pero él la ignora, la esquiva. Ariko entra otra vez al metro, acelera el paso, se coloca el *walkman* y regresa a casa.

Al no haberse presentado Ariko a la reunión del miércoles, Francis fue a buscarla al día siguiente, preocupado por su estado. La había llamado previamente y habían quedado en encontrarse cerca de su casa para luego unirse al grupo de salida de los jueves.

Al llegar al punto acordado, Francis la vio con los audífonos puestos. Se acercó y la saludó con dos besos.

—¿Escuchas música?

—No… escucho un programa cómico en la radio. Para no pensar en mis cosas.

—Ah, mira qué bien. ¿Y cómo estás?

—Ya estoy mejor. Me siento bien.

—Me alegro. Te veo con mejor semblante. ¿Siempre estás con los cascos puestos?

—No… solo los uso para no escuchar esas voces, para no tener esas ideas. Eso no es bueno, ¿verdad?

—Tú sabes que aquí estás segura, Ariko.

—Sí… gracias.

Caminaron unos minutos por el centro hasta llegar al restaurante donde el grupo solía reunirse cada jueves.

—Ve a sentarte, que ya van a servir la comida. Espero que te guste.

—Gracias… y que disfrutes la comida, Francis.

—Tú también, Ariko.

Ella se dirigió a la mesa reservada, donde compartiría una charla tranquila con los demás compañeros de la asociación. Todos se alegraron de verla.

No sin antes ser fugitiva

Tamara Pérez García

Alejandra era una chica sencilla con una anomalía congénita en sus brazos, no podía dedicarse al tango, su gran pasión desde que cumplió los doce años de edad. Le gustaba mucho el mar puesto que nació en una colmena de las de antaño en Guatemala. La música evoca múltiples momentos de paz, armonía, discrepancia, omnipresencia… y un sinfín de retahílas inusuales que en ojos de la gente son un clásico programa grabado en la radio sinfónica de los pensamientos. Sus padres y su hermana pequeña de tan solo catorce años estaban muy orgullosos de ella; aparte de su enfermedad fue consistente en otros menesteres personales tales como el matrimonio, los hijos, el ocio, las doctrinas eclesiásticas de ser ama de casa, etc.

Un día le llegó una carta del consistorio territorial de la embajada peruana, en la cual debía inscribirse en un programa de actos públicos para personas con una minusvalía conocida como la distrofia muscular de Praxis. Alejandra no supo cómo reaccionar cuando se lo comunicó su pareja, en principio porque no sabía en qué consistía; seguiré absorta en mis pensamientos —pensaba—, y la danza me acompañará siempre envuelta en ese halo de misterio y connotación retórica que tanto le gustaba a nuestra protagonista.

Pasado un mes, Alejandra entendió el verdadero sentido de la vida cuando le comunicaron por burofax telemático que debía emigrar a Eslovenia para someterse a una intervención quirúrgica de sus extremidades longitudinales periféricas. Un paradigma sanitario en el control de las aduanas guatemaltecas fue el motivo de su ingreso en un colegio mayor checoslovaco del que nunca pudo salir fugitiva.

El avión marcaba las doce antes del meridiano y por obligación o por osadía de la joven el viaje estaba programado. Los compañeros y compañeras peruanos no daban crédito a tal estruendo estrepitoso cuando llegaron al país de la República Checa; las camillas, las sillas monográficas de cuatro ruedas siguiendo en procesión hacia los itinerantes concejales de la carrera en similitud al grado de discapacidad de cada transeúnte.

¿Un juego?

¿Una batalla a cielo abierto?

¿Un campo semántico donde las letras se cruzan con el sentimiento de la virtud?

En Eslovenia la vida era tranquila, pero a la vez agitada. La gente no se da cuenta de lo mal pagado que está el consorcio de lo recreativo ni lo mucho que se añora el querer de los que un día nos dejaron para aprender a entender el fantástico mundo de las letras maquiavélicas estudiantiles de masas, formadas a partir de la praxis kantiana o de la catarsis de Johan Sproud. Sin esto no seríamos capaces de comunicarnos a través de un lenguaje de signos significativo o realizado en dinámicas antepuestas al libre albedrío de los hechos.

Cuando llegaron al College Mahatma Gandhi, los recibieron con promesas clandestinas y símiles de amor; la nacionalidad no era impedimento para promulgar los cánones de un país exhorto en dietas costumbristas y enfermedades neurodegenerativas. Su familia, preocupados por ella, exhalaron gritos de júbilo y alegría al saber que iba a volver a caminar durante un mes pagando una cuota de cien mil pesos convertidos en Perkins.

Pasaron cinco meses y después de una larga espera hospitalaria y atropellos novelescos confundiendo la sintomatología con la enfermedad llegaron los recursos monetarios. Vendieron las casas, los monzones, los exabruptos puestos de maizal, la uva roja y la uva granada, la casa de los labriegos, la cloaca de la abuela…

La operación en el hospicio tuvo lugar con éxito, aunque tardó un punto de resiliencia espiritual y minucioso silencio en cuanto a

la flagelación de los órganos coronarios y hemisferios frontales del cuerpo.

Cantar, bailar, suponer que tienes alas para ver la vida desde otro punto de vista, ser más comediante ante los medios y menos riguroso con los Estados, estar al tanto de nuevos programas de subalimentación compensatoria en países que no tienen una cadena de métodos menos altaneros en materia de administración civil.

Bailar…

Amar…

Proceder…

Cantar…

La verdad oculta

Silvia Peinado Martín

Siempre había deseado ascender en el trabajo. Aquel día era especial y se encontraba excitada. Se levantó una hora antes de lo habitual. Desayunó, se duchó y dio mil vueltas al vestuario: «demasiado atrevido, demasiado serio, poco apropiado...». Por fin se decidió por un conjunto de chaqueta *beige* de corte clásico. Se miró mil veces en el espejo, pero aquellas bolsitas en los ojos seguían ahí. Era una de las huellas que le había dejado su separación con David, todavía reciente. Otra era su extrema delgadez, y la peor, la que no se ve, la herida del alma.

El trayecto al trabajo fue un infierno. El metro hoy se paraba dos minutos por estación. El calor era sofocante y a Marta le daba vueltas la cabeza, que bullía en mil pensamientos:

«Cómo será el nuevo jefe, y los compañeros, estaré a la altura...». Un pisotón le sacó de su ensimismamiento, devolviéndola al lugar donde estaba.

Cuando llegó al edificio era demasiado pronto, avistó una cafetería y entró. Pidió un descafeinado, no se le alteraran aún más los nervios. Se quedó observando a un hombre vestido con un mono azul, que tomaba un copazo, «que horror», pensó, «a estas horas...» .

Marta no bebía ni fumaba, no le atraían las drogas y siempre se había sentido orgullosa de ello. Sin embargo, desde que se separó de David, no era capaz de abandonar las pastillas para dormir.

Por fin era la hora, subió a la tercera planta y allí preguntó por el que sería su jefe. Una señora madura le condujo al lugar donde sería la entrevista. Marta se estiró lo que pudo y caminó con toda la elegancia que sabía, intentando disimular el temblor de piernas.

Se encontró en la situación que tanto había imaginado. Cruzada de piernas e intentado aparentar serenidad, observaba aquel hombre que le miraba fijamente: pelo engominado, unos cuarenta y cinco años, con mirada dura y desafiante. La entrevista duró una hora y fue un suplicio.

De regreso a casa, Marta fue recordando las palabras y las preguntas del que a partir de ahora sería su jefe: «Espero que esté a la altura del puesto», «esta empresa quiere personal preparado, con iniciativa y, digamos, en el buen sentido de la palabra, agresiva».

Los primeros días fueron un infierno. Marta tuvo que poner todo en orden, aprender nuevas aplicaciones informáticas, llamar a clientes... Sentía que su jefe no le aprobaba, si podía le hacía repetir el trabajo por un simple error. «Así se aprende mejor», le decía. Sus compañeras a su vez no la miraban con buenos ojos, cuchicheaban en la cafetería. A saber qué dirían.

Pasaron los meses y Marta no conseguía poner el trabajo al día. Siempre había más y más... Su jefe le exigía más eficiencia. «¡Más eficiencia!», nunca le habían dicho nada semejante, «¡ella era eficiente y siempre se lo habían dicho!»

Por las noches no disfrutaba de un sueño reparador, sino que daba mil vueltas. Despertaba súbitamente durante la noche, los sueños eran agitados.

Sonó el despertador y Marta creyó morir. Hizo lo que cada día, excepto que esta vez se echó más maquillaje. No había dormido apenas y las ojeras se habían hecho más oscuras.

Tomó el ansiolítico que le mandó su doctora, cuando le contó cómo se encontraba. A veces sentía asfixia, le faltaba el aire y tenía taquicardia. Le contó cómo le acosaba su jefe con más y más trabajo y a su vez como las compañeras hablaban a sus espaldas siempre criticándola. Cogió el metro como cada día, se metió en el vagón y miró a su alrededor.

Decenas de miradas se fijaban en ella. Marta se miró a ver si había algo anormal, pero no lo encontró. No, era más profundo, sabían

de su vida, de sus pensamientos y todos con mirada inquisitiva se fijaban en ella, como juzgándola. El trayecto fue angustioso. Marta dirigió su mirada todo el tiempo hacia sus sandalias, aterrorizada. Por fin salió del metro, todos parecían perseguirla, pero la multitud se fue separando, dividiéndose por grupos.

Apresuró la marcha, miró hacia atrás, se fijó en un hombre de los que le miraban en el vagón. La seguía. Aceleró más el paso, pero él también.

Entró en el edificio, y el hombre, detrás. El corazón se le salía. El hombre se dirigió al ascensor y ella optó por subir las escaleras. Marta llegó a su puesto, se sentó, e intentó aparentar normalidad, pero el hombre apareció y se dirigió a ella.

—Buenos días —le dijo—, vengo sin cita a ver al señor Martínez...

Ya entendía todo: aquel hombre venía a ver a su jefe y contarle todo lo que había estado pensado ella en el metro, ahora estaría perdida, todos se enterarían de sus malos pensamientos, la echarían y claro, David, su ex-pareja, se vengaría de ella. ¿Por qué cogería ese trabajo cuando la recomendación venía de él? Todo era un complot para destruirla, hundirla.

—El señor Martínez vendrá en unos minutos —dijo pasado un tiempo.

Ya reunido, oyó risas. Se estaban riendo de ella, por fin habían triunfado, se sentía pequeña, atemorizada. Sus compañeras habían hecho un corrillo y la miraban constantemente. Se levantó y salió corriendo a la calle. Cogió un taxi.

—A la calle Alcalá 232.

—Claro —dijo el taxista—, tiene prisa, ¿verdad?

Hasta el taxista sabía todo, no era posible. Pagó cuando llegó al destino sin esperar el cambio. Echó a correr, llegó a casa, el teléfono sonaba, no se atrevió a descolgarlo. Tenía miedo. Se encerró en su habitación, se tumbó en la cama. Temblaba.

Aquel día era especial, el doctor le había dicho que hoy seguramente le daría el alta. Por fin saldría del hospital.

Recordó vagamente cómo le llevo David aquel día. Este le contó que llevaba meses viéndola rara, muy nerviosa, y aquel día la llamó su jefe muy preocupado, explicándole que había salido corriendo de la oficina. Cogió la llave que no usaba hace meses y entró en casa. La encontró en un rincón de su habitación, hecha un ovillo. David le preguntaba, pero ella no hablaba. Temblaba y tenía horror en una mirada extraviada. Al verle tembló aún más. La llevó al hospital y laingresaron. Ella no entendía nada. Le pusieron una inyección y se despertó en aquel lugar, donde se sentía amenazada y observada por todos.

Poco a poco lo fue entendiendo. Ahora sabía que había tenido una enfermedad mental…

David le cogió de la mano. Caminaron juntos hacia casa.

Sueños de papel

Flor del desierto

Las nuevas tecnologías les están robando la infancia a los niños. Porque no hay nada mejor que la risa de un niño. Me encantaría que las guerras no afectarán a los niños. Este cuento es para la imaginación de los niños, para que ellos no pierdan la magia y digan que las ramas de los árboles bailan.

Érase una vez un reino llamado Cora-Cora; estaban muy exaltados porque iba a ser el cumpleaños del príncipe, de 4 años. El carpintero estaba puliendo los caballos del nuevo tiovivo. Aun así el profesor daba lecciones a la princesa, hermana mayor del príncipe, que hacía sumas. De repente, desapareció la princesa y las culpas recayeron en el profesor, el jardinero y el carpintero, que andaban por ahí.

Los hijos de estos profesionales decidieron salir de noche y averiguar el misterio. Les seguía un niño encapuchado disfrazado. Para eso llamaron a la estrella Mariana, que les arrojó un lazo mágico que les transportó al mundo de letras y los números, que discutían cuál era más necesario.

Los niños preguntaron por la princesa. Los números les indicaron que la princesa estaba en el pozo de las sumas. Allí estaba ella haciendo una larga suma, tachaduras y equivocaciones, que hacía que las calles rectas y ordenadas de los números fueran un caos. Los niños, para salvar a la princesa, resolvieron la larga suma, con lo que salieron del mundo de los números. Ahí estaba el niño encapuchado, ¿que quién era? ¡Era el príncipe!, que no se había querido perder la aventura.

Ya en el reino Cora-Cora se pudo celebrar el cumpleaños del príncipe y estrenar el tiovivo.

Vulnerable cuerpo y mente

Alba Sierra Rodríguez

Hola, soy Alba Sierra Rodríguez, he estado en dos polos opuestos respecto a mi vulnerabilidad en salud mental:

—He estado al borde de la anorexia y he estado con mucho sobrepeso (hasta los 140 kilos). Y voy a hablar en nombre de los dos tipos de personalidades:

Personalidad 1: Anorexia:

Hola, soy Alba Sierra, una persona ante todo influenciada por la sociedad y el estar delante de personas que sólo juzgan por el físico y no por lo moral ni por lo que esté bien ni mal… Soy una persona «delgada», que quiere estarlo cada vez más porque siempre me veo gorda, y estoy llegando a la anorexia, siempre creo que la moda está por encima de las necesidades corporales, y la moda es siempre estar delgada, y si puede ser, tener la talla S para poder probarse todo tipo de modelito en tiendas, porque la tendencia es siempre estar delgada, y yo me veo gorda siempre, pero siempre estoy deseando quitarme kilos para poder probarme de todo tipo de ropas de tiendas con tendencia. La delgadez nunca pasa de moda, así que estoy en 54 kilos, pero quiero llegar a los 50 porque he engordado 2 kilos y la presión de perfección de la sociedad que siempre dice que estar delgada es lo correcto me está estresando/dando ansiedad; pero me lo trago y uso esa fuerza como impulso para adelgazar. Me importa cuando gente externa a mí me dice que estoy gorda para insultarme y ofenderme y tengo demasiados complejos e inseguridades por estar «gorda» porque me veo gorda por no estar perfectamente tan delgada como quisiera (por lo menos los 50 kilos y restando). Tengo desequilibrio en relación a la alimentación y nutrición, aunque a veces como lo

que se hace para comer familia (las horas de comida). Mis complejos cuando me insultan llamándome «gorda» me hacen sentirme inferior y pequeñita, pero sé que dentro de mi persona se encuentra alguien con fortaleza y valor propios. No confío en mis impulsos de hambre ni como cuando tengo apetito, pienso que todo esto es energía que se puede utilizar en otras cosas.

Personalidad 2: Gordura:

Hola, Soy Alba Sierra, llegué a los 52 kilos. Empecé con mis brotes de esquizofrenia, mi acoso en Villaverde Alto, por marginación y discriminación; me pusieron medicación que hacía engordar, como Depakine e inyecciones de (antes otras e incluían inyecciones de Abilify) Biannly y otras hasta hace dos o tres años, cuando me ajustaron la medicación. Ya me da igual todo (es como si me hubiese rendido a la realidad): la sociedad, las tendencias de moda, me la sudan/resbalan opiniones e insultos ajenos, pero con el tiempo el efecto de las humillaciones e insultos se intensifican, pero con mi dejadez y la medicación me están influyendo y sigo cogiendo peso y engordando.

Ya pasó bastante tiempo cogiendo peso, actualmente estoy en los 140 kilos casi, me siento humillada por gente «delgada» que me insulta y me llama gorda y me siento triste cuando se ríen de mí por verme con sobrepeso y porque me cuesta hacer todo. Lloro a diario y sigo teniendo problemas alimenticios/nutricionales; como lo que me da la gana como autorregulación emocional por la ansiedad, ya no puedo usar mi voluntad solamente como impulso para seguir sana. Necesito ayuda y personas en las que apoyarme y confiar. Si no, no podré quitarme el sobrepeso… No me corto ni un pelo ya cuando tengo apetito y como de más cuando tengo hambre. Como en abundancia. Soy adicta a bebidas energéticas y azucaradas… Me duelen las articulaciones cada vez que hago esfuerzos y no sé cómo parar esto ni seguir.

Me deprimo porque uso el sueño como evasión de mis problemas,

me deprimo por mi trastorno alimentario y me deprimo porque siempre estoy sintiendo que se ríen de mí por mi sobrepeso cuando salgo de casa.

Y ahora con mi acoso vecinal con insultos como «loca». Por llamarme loca, la que queda mal eres tú por saber que soy una persona vulnerable y aun así insultarme, aun así seguir el acoso de otros. Por eso, mi respuesta a ese insulto concreto (solo quiere llamar la atención): es que eres una PAYASA sin sentimientos por no empatizar ni ponerte en mi lugar y seguir el acoso, eres una SUBNORMAL que solo busca venganza constante sin sentido, eres una ABSURDA (repito, por seguir el acoso de otros y *bullying*), eres una RIDÍCULA por sentirte superior cuando no lo eres y te crees encima con complejo de superioridad, y además tienes un vacío que nunca vas a poder llenar por lo PATÉTICA que eres, por seguir el acoso y el *bullying* de otros. Eres mala persona , no empatizas nada, no tienes empatía ni conciencia alguna y dices ese insulto sabiendo que soy paciente de salud mental para hincar y hacer ahínco en el sufrimiento y PERTURBAR a la persona vulnerable que soy. O sea, te pilla de lo peor, y es que además eres una CREÍDA, que encima yo tengo lo peor cuando tú vives casi igual por ser el piso de abajo y yo no estoy criticando cómo vives y tú sí.

Insulto LOCA y faltas de respeto:

Mentes vacías son las más ruidosas a la hora de insultar, tus insultos son un reflejo de ti y de tus inseguridades y no merecen drenar mi energía mental. Insultos: no significan nada, significado vacío y vulgar; léxico escaso y repetitivo, oraciones cortas, inacabadas, a menudo desorganizadas, uso de frases hechas, juramentos.

Reconozco que tengo un problema, sí. Y no lo digo por decir: mi problema está relacionado con mi diagnóstico de esquizofrenia, porque cada vez que me quiero poner a hacer cosas nuevas me entran voces como que nunca voy a aprender nada nuevo, que soy una inútil, que nunca voy a cambiar, que no voy a conseguir aprobar ni ponerme a trabajar de lo que estudie… Lo reconozco, sí. Son voces

externas que mucha gente me ha dicho y que yo he interiorizado con mi *bullying* en mi instituto, la discriminación y la marginación. Y a la primera de cambio me deprimen y me quedo bloqueada, pero sé que todo eso no forma parte de mí. Sé que es un problema de mi esquizofrenia. Ya solo escuchar las voces en mi cabeza como si se me hubieran grabado a fuego en el inconsciente, ahora escucho esas voces como «tonta», «fea», «loca» o «gorda». Y con el tiempo (antes estaba delgada), solo se ha cumplido lo de gorda, porque la situación constante todo el rato me genera ansiedad y depresión.

Me siento atascada con lo de mi acoso vecinal. Sé que no es ninguna novedad, que llevan años faltándome al respeto e insultándome… Pero no lo voy a normalizar, ya más quisieran ellos. Lo único que voy a hacer es fortalecerme yo misma y combatir el acoso, nada más. Solo digo que hay herramientas que puedo usar para sentirme mejor, nada más…

Me hacen acoso vecinal mis vecinas de abajo y por supuesto los ignoro y no por ello soy una perdedora, es más, los perdedores son ellos y las que tienen todas las de perder son ellas maltratándome con acoso verbal vecinal. Es más, yo salgo ganando por ignorarlos y no entrar en su juego ni enfurecerme ni dar golpes en las paredes como ellos ni insultar... Y salgo ganando por el asunto de que por su acoso pretenden e insinúan hundirme la moral y deprimirme y a mí me provocan todo lo contrario: querer seguir con mi vida y lo hacen para desanimarme, para que no siga estudiando o trabajando y para que suspenda, pero provocan todo lo contrario: que quiera luchar más por mis objetivos y me entren más ganas de cumplir con mi palabra y querer estudiar más para aprobar. Así que SOBRETODO Y POR ENCIMA DE TODO SALEN ELLOS PERDIENDO, NO YO; YO SALGO GANANDO Y SIENDO UNA CAMPEONA POR ADELANTAR TEMARIO DE ESTUDIO CADA DÍA Y AVANZAR Y SEGUIR APRENDIENDO.

Así que no dejes que este curso te aplasten los presuntuosos y las presuntuosas que se crean superiores a ti.

La crisis de Ernesto

Leoncillo

Ernesto era de un lugar de Sudamérica que se había vuelto muy difícil con los años.

Era algo que saltaba a la vista de todos, se veía en los noticieros; en aquel país los sueldos no alcanzaban para nada y daba la sensación de que todo estaba más caro cada día, había una emergencia económica...

Él intentaba seguir la rutina de cualquier ciudadano de su país; trabajaba, cumplía, volvía a casa.

Dentro de él había desorganización y lo peor de todo es que no sabía cómo comenzó todo aquello. No era simple tristeza o algo pasajero. Se sentía intensamente cansado, desconectado de la realidad y de sí mismo.

Fue entonces que confesó que no se encontraba bien y esas palabras no le ayudaban, sino que lo hundían más.

En la vida de Ernesto había cosas que nunca reveló: en su escuela había sufrido de burlas, desprecios, comentarios que lo marcaban por dentro. No siempre recibía literalmente golpizas de sus compañeros de clase, era un acoso invisible y persistente que se acumulaba sin ser visto.

No es algo que fácilmente desaparece al cabo de un tiempo, a veces eso queda y busca la manera de acentuar el dolor.

Su mamá fue la primera persona que notó su crisis, ni siquiera lo interrogó, solo lo miró y supo que no era algo de un «mal día».

—No tienes que seguir así —dijo su mamá—, y esa frase lo llevó a otra realidad.

No es fácil buscar ayuda. En su país hay muchas limitaciones en salud mental, no está disponible para todos entrar en esos recursos.

La medicina es supercara, la seguridad social no abastecía a todos. Ernesto intentó con su pobre economía pagarse su medicina pero no pudo.

Y también que no todos sus problemas y crisis mentales se solucionarían con pastillas o explicaciones cerradas. No porque se negara a ser ayudado, sino porque eso no resumía su vida.

Aun así habló con un psiquiatra de la sanidad pública, le puso nombres y palabras a aquello que le aquejaba. Le dio un diagnóstico severo y, según sus categorías, eso a Ernesto lo incomodó. Luchó contra eso porque no se quería convertir en una etiqueta, no quería seguir con un papel de «enfermo mental».

Para él lo que le sucedía eran cosas de historias con contextos, vivencias y lo que reprimía sin poder decirlo.

Solo quería ser alguien que se intenta levantar de su caída.

Con el tiempo comprendió que la medicina podría ayudar a muchas personas en el tema de psiquiatría, pero esa ayuda medicinal no es algo mágico, ni una respuesta definitiva, así que no se trata que los psiquiatras tengan una varita mágica para borrar traumas o lo que sea que uno lleve por dentro.

Ernesto recuperaba estabilidad y así aceptó que su vida no era perfecta, que además sufría limitaciones y problemas mentales, e igualmente podía convivir con todo eso.

Poco a poco cambió algunas cosas en su vida, en el trabajo ya no se exigía como antes y buscaba además actividades laborales llevaderas, sin desgastes, placenteras y, a la vez, que lo distrajeran.

Preámbulos en la salud mental: mito o realidad

Miguel Ángel Pérez Rodríguez

Sin salud mental no hay salud. Esta es una realidad simple, comprensible y contrastada, pero, a pesar de ello, no se refleja en la mayoría de los sistemas sanitarios, al menos no al nivel que se requiere.

Según las estadísticas europeas, seis de cada diez personas presentan algún tipo de problema psíquico, aunque la prevalencia de las enfermedades mentales y su abordaje por parte de los profesionales han llegado a mostrar una gran variedad de síntomas.

España presenta una de las consecuencias más elevadas de trastornos neurológicos y es uno de los tres países junto con Portugal y Grecia que peor desempeño han mostrado en cuanto a sintomatología derivada de ello. Un problema agudizado por la escasez de profesionales para tratar a estos pacientes, situándonos entre los más precarios a la hora de esclarecer las consecuencias.

Si bien la mejora es una necesidad global, los datos comparativos ponen de manifiesto que en nuestro país urge la necesidad de más cuantía para responder a la demanda creciente de actuaciones efectivas y transversales; aumentar la inversión es, no obstante, un requisito fundamental por medio de mejoras en los servicios sociosanitarios para su posible tratamiento.

La atención de los colectivos más vulnerables impone el desarrollo de estrategias tecnológicas de esfuerzo comparativo. Existen diferentes grupos de población que presentan una serie de características conocidas como factores de riesgo que pueden coexistir y mitigar

la falta de recursos consecuente al aumento de la demanda en los servicios de atención ambulatoria, por tanto, en un simple hecho que las personas no pueden hacer frente a cualquier incremento en el sector globalizado.

La mujer que se escondía

Andra Angulo Menassé

Si la puerta fuera persona, sería introvertida, porque se esconde en un hueco en medio de un par de gruesos muros urbanos. Solo está cómoda entre dos paredes, como si guardara un secreto. El confinamiento por COVID solo confirmó sus preceptos cotidianos; afuera es la casa de todas las fuentes contaminantes, quedarse dentro es un acto de vida o muerte.

Aquel que se acerca bastante puede leer proclamas como «Turist go Home» y «Fuck airbnb» en la orilla del espejo rectangular que protege la casa. Ese espejo polarizado cumple bien su función de reflejar objetivamente lo que pasa en el exterior, como las cámaras de Wim Wenders por toda la ciudad de Lisboa, escondidas entre arbustos, con el objeto capturar la realidad tal y como es, libre de sentimientos y creencias.

Dentro de esa puerta hace mucho que pasan cosas. Una mujer lee. Escucha las noticias y el número de muertos temprano por la mañana y luego se encierra en ella misma y su silencio. De todas formas desde hace meses no salía de casa más que para conseguir libros, antes incluso de que el gobierno pidiera enclaustramiento total ante el estado de emergencia nacional. Ocasionalmente, anota en su diario lo que ha entendido de los textos nuevos que saca de la biblioteca del barrio, porque espera recibir un día la explicación contundente de por qué le pasó eso en su vida.

Siente que si resume las sensaciones que su cerebro generó al leer este o aquel ensayo, poema o novela ganaría convencimiento frente a sí misma de que tenía sentido hacer lo que hacía. Seguir viva.

Cuando hallaba frases en su cuaderno con el color de su pluma

(aunque ninguna explicativa pero evocadora o por lo menos bien estructurada), se daba permiso de sentirse menos inútil y no tan culpable estando, como estaba, dudando del deseo de existir, cuando todos aquellos otros, con inmenso deseo de vivir y ver crecer a sus hijos o nietos, se morían por decenas en hospitales, ahogados sin poder respirar mientras un bicho inexplicable les cortaba el oxigeno.

El tres de junio de dos mil veinticinco la mujer leyó a un poeta peruano migrante en España. Lo leyó como leía cualquier otro libro, con interés, con curiosidad personal, buscando entre sus letras la respuesta que esperaba sin mucha esperanza de algún día conseguirla. Pero ese texto fue distinto. Era una carta de un padre dirigida a una hija. Esa hija no era la mujer escondida en el interior del portal, y el padre no era evidentemente su padre, pero el hecho de que hubiera sido escrita, aunque fuera treinta años después, para otra hija, de otra generación, la aliviaba.

Un padre le había escrito unas palabras importantes a una hija. Esa carta contenía parte de lo que la mujer escondida en los libros habría necesitado escuchar de su padre o de cualquier padre a esas alturas.

Cuando terminó de leerla, se dio cuenta que algo le había pasado dentro. Los ojos se le llenaron de fuego azul y empezó a escribir el diario con una ansiedad diferente, atrapada en la certeza de que el pájaro se le iba de las manos, corriendo tras los otros para siempre.

Aquí la carta que me habría gustado recibir de mi padre. «Qué importa que no haya sido él quien la hizo ni me la haya escrito a mí. Si otro hombre fue capaz de dirigirle esas palabras a su hija, yo las hago mías», escribió.

El mundo más allá de las paredes que resguarda su portal podría acabar siendo un lugar interesante si esa carta existía. El enclaustramiento obligatorio podría ser una oportunidad para retirarse del mundo sin la presión de salir para demostrarle al mundo que era una persona normal, sin la persecución de sus hijos que consideraban que el encierro al que se autosometía era una evidencia de una clara y crónica enfermedad mental.

Esta vez no quiso escribir en su diario las ideas asociadas porque no era suficiente. Antes, necesitó transcribir la carta entera y así quedó re escrita:

«Con el afán de protegerte hija, he sembrado en ti la semilla de algo terrible: ¿sabes que los años en que me sentí morir a cada paso, lo que más miedo me daba era que ocurriera delante de ti y dejarte eso como herencia?

»Escucha, cuando me haya ido, tendrás que aprender a olvidarme muy rápidamente. Al principio será difícil, si pudiera me ataría como Ulises al mástil de esta nave en llamas, si pudiera evitaría perseguirte, pero te perseguiré. Me deslizaré sobre tu frente húmeda, agitaré tus pestañas, entraré en tu cabeza. Todas esas escenas me llenan de terror incluso ahora. Preferiría convertirme en piedra antes de volver a ti, pero sé que volveré. Sé que alimentaré la curiosidad y sé que me odiarás al comprobar que es solo el vacío de mis ojos lo que hay detrás de ella, lo sé.

»Entiendo el apetito por esa última lección, aquella que me traería de vuelta, pero la conversación siempre quedará trunca y te revolverás en tu desoladora comprensión, intentando alcanzarme. Tienes que darte cuenta que no podrás alcanzarme, ya no.

»Es todo lo que podrás esperar de mí ahora, cariño, cariño mío; seré desolación, partículas de locura flotando en tus sueños, gravedad.

»Escucha. Cuando me haya ido, tendrás que aprender a olvidarme muy rápidamente, porque de lo contrario no te dejaré vivir. Necesito que pactes conmigo ese sendero. Necesito que renuncies. Haz de mí el recuerdo que no merezco ser, si quieres nunca la vida, conviértete en la vida.

»No intentes nunca salvarme porque nunca he estado a salvo. No te preguntes dónde estoy, porque no hay un lugar o un no lugar. Úsame para el odio si quieres. Písame, porque para ese momento seré concepto y no existiré más que en tu imaginación y aún en ella, jugaré un papel secundario».

Cuando la mujer terminó de traducir cada palabra a su caligrafía sintió que atrapaba ese «algo» que ya no podría evaporarse tan fácilmente, aunque se preguntaba: ¿Por qué no encontraba el mismo consuelo en las ideas escritas de puño y letra de su propio padre, si había mensajes que se repetían casi con las mismas palabras en las dos cartas?

Hizo el ejercicio «encuentre las cinco diferencias fundamentales» para responder a su pregunta y escribió:

1.- El que abandonó la vida en mil novecientos ochenta dejó una carta diciendo casi lo mismo, pero conjugado en tercera persona: lo hago ahora que mi hija es pequeña y su tierna memoria permitirá que me olvide rápidamente. Como si su hija no fuera a aprender a leer.

La del poeta en dos mil veinte tiene la ventaja de que se dirige a su hija en primera persona: escucha, le dice, cuando me haya ido, tendrás que aprender a olvidarme muy rápidamente y le consuela con palabras amorosas, «cariño, cariño mío».

2.- El poeta del siglo xxi le pide a su hija que aprenda a olvidarlo, pero inmediatamente asume que no lo va a conseguir, no porque sea incapaz en sí misma, sino porque él la va a perseguir hasta el punto de no dejarla vivir.

Presupone que la hija nadará a contracorriente acechada por su ausencia, buscándolo en todo lo que lee y en todo lo que escribe, aunque eso implique sacrificar su vida fuera de los muros de la cueva hundida. No solo por voluntad agorafóbica, sino porque él entra en su cabeza y araña sus pestañas.

3.- El poeta latinoamericano, sabe que su hija quedará atrapada en la curiosidad e intentará salvarlo; se preguntará en qué no lugar estará y lo odiará por no haber navegado el sufrimiento junto a ella. Lo querrá pisar pero no podrá, porque nadie puede pisar conceptos.

Le quedará revolcarse en la desoladora sensación de que debe alcanzarlo donde esté, aunque tenga que renunciar a la vida que él mismo le ha regalado: una vida que de todas maneras deja pasar sin intervenir, a lo lejos, desde el interior de su portal.

El periodista migrante —redacta en su cuaderno— entiende que su hija tendrá problemas en su vida, no como cualquier otra, tendrá problemas específicos relacionados con la decisión de su padre de matarse a destiempo.

No, su hija habrá heredado al monstruo, la semilla de lo terrible, la curiosidad por continuar esa conversación que quedó trunca y que solo puede plantearse en ese no lugar, más allá de la vida, cuando ambos sean conceptos.

4.-Se plantea esa tensión interna como normal y previsible, un destino esperable para cualquier hija huérfana atrapada en la paradoja suicida.

Por eso le pide por favor que renuncie a esa pulsión, al mismo tiempo que la libera de toda responsabilidad por demostrar lealtad hacia él: le ruega «no intentes salvarme porque nunca he estado a salvo».

Esa hija vive entonces con el permiso de odiarlo tanto como requiera su apuesta por la vida.

—Te odio, papá.

5-. El escritor sensible a su hija asume que volverá cíclicamente a humedecer su frente porque no ha podido, nadie puede, atarse al mástil de la nave en llamas cuando no es Ulises.

Sabe que estará presente en forma de trampa, como el canto de sirenas, mientras ella trata de navegar entre sus voces, sin la tentación de echarse a buscarlo, sin la tentación de lanzarse adentro.

(La mujer hace una pausa para secarse las axilas y la frente porque chorrea hasta por en medio de las tetas en un trance maníaco para seguir escribiendo):

6.- El que en mil novecientos ochenta pensó que tenía una hija tan minúscula que podría no verse afectada por su ausencia y se mató sin sacarla del concepto.

Pero el que en dos mil veintidós intuyó que su hija nunca aprendería a olvidarlo, sigue entre nosotros. ¿Desistió? Se llama Jaime, todavía se llama, y escribe libros para no arrojarse de ninguna azotea.

La encuentra su hijo tres días después, cree que está muerta, que ha muerto al fin, pero no, ella duerme en esa misma silla, solo para despertar, salir del interior y abrir la puerta de su portal. La emergencia ha pasado. Afuera la gente camina reflejándose en el espejo de su puerta como antes del confinamiento. Siente el aire frío en el la cara como un disparo en todo el cuerpo y sale fuera, caminando tranquila, para regresar el libro a la biblioteca.

Con empatía y alegría, vamos mejorando la vida

Marga

Un día me desperté, y me dio un vuelco al corazón, pensando lo que podríamos mejorar todos los seres humanos, poniendo de nuestra parte y no ignorando ni discriminando, sino colaborando.

Yo pienso que hay personas en esta sociedad con depresión y ansiedad y hay que ayudarlas y no hundirlas más; hay muchos tipos de depresión, pero todo consta en la comprensión y como nos impacta a cada persona, de diferente modo. A cada ser humano nos afectará de manera totalmente distinta, como la desgracia de la pérdida de un ser querido, las rupturas amorosas, la incomprensión hacia nosotros, una grave enfermedad o cualquier otra cosa que nos pueda afectar.

Pero hay cosas que no podemos tolerar: que se nos desprecie por tener depresión o ansiedad o cualquier otra enfermedad. La vida sé que no es fácil, pero es mejor ayudar y no dar marcha atrás.

Cualquier tipo de desprecio despectivo no se debe tolerar, porque todos somos válidos en esta sociedad.

Pongamos un granito de arena y todo mejorará. Yo os quiero animar y deciros que podemos conseguirlo; con enfrentamiento y mirando por los demás y primero por nosotros mismos; por eso, os digo de corazón: no tiréis nunca la toalla, porque lucharemos juntos todas las batallas. Yo empatizo con vosotros y vosotras y os animo a que sigáis esta vida con ilusión, consiguiendo todos vuestros propósitos. Sé que es difícil si estáis en una situación complicada, pero, con ayuda de los profesionales y seres queridos, haréis más

fácil el camino. Os deseo lo mejor de este mundo y el amor más profundo porque sois valientes y podréis ser la mejor versión en esta vida tan diferente y a veces inconsciente; pero vosotros seguid de frente porque la verdadera verdad está en nuestra mente.

Mientras florecían las aceras

Concha Mora Olmedo

Del diario de Raquel

12/4/2020

Desde mi ventana, mi escuálida mirilla hacia el mundo, veo un cerezo en flor. Así sé que ha llegado esta extraña primavera. Este es un confinamiento forzoso; es un confinamiento físico. Nunca habíamos conocido una situación igual, pero algunos ya vivíamos, en cierto modo, con el alma enclaustrada y sin tener el consuelo que pueden proporcionar otras personas; aislados y perdidos en un obscuro abismo de silencios. Así vivimos quienes padecemos una terrible enfermedad mental, una profunda pobreza o una cruel ausencia. Otras almas pasan a nuestro lado sin apenas rozarnos, como ocurre ahora en el plano físico con esta pandemia, o ciegas a nuestra presencia.

12/5/2020

Ya se han llenado las terrazas de los bulevares de mi barrio de gente. Algunas personas lo critican, diciendo que muchos viven ajenos e insensibles a todas las muertes que se están produciendo, pero esas mismas personas que critican no se han preocupado nunca por el prójimo más cercano que estaba enfermo, en situación de extrema pobreza o se había quedado viudo o huérfano; por aquellos seres que, como yo misma, ya vivían un confinamiento del alma, impuesto por pertenecer a colectivos desfavorecidos.

Se podría pensar que el coronavirus ha afectado más a estos colectivos.

Sí, en algunos aspectos: dicen que la pandemia a afectado más a los barrios más pobres; mi barrio es uno de los más ricos de la ciudad y no se ven ni colas del hambre. Pero nos están escondiendo los datos y carecemos de criterio como para poder valorar si hay unos barrios más afectados que otros. Aunque las noticias que oímos parecen indicar que algunos colectivos, como los temporeros de la fruta, viven en condiciones tales que el virus se propaga rápidamente.

Muchos viven de espaldas a la odiada parca y, de repente, han caído en la cuenta de que existe. Yo me preguntaba cómo es que no les guiñaba un ojo desde la esquina en la que se escondía. ¿Cómo no percibían su andar felino y sibilino?

28/05/2020

Y aquí estoy, enclaustrada y sin nada que hacer, aunque total, para lo que tenía que hacer fuera… No sé cuando se va a acabar esto; nadie lo sabe, ni siquiera los científicos. Si el ERTE durara solo el tiempo que esté en cuarentena, pero va para largo. No es extraño que lo haya pillado viajando en el metro todos apiñados. No sé qué es mejor si tener trabajo o no tenerlo. Por ir a trabajar lo he cogido, menos mal que, de momento, los síntomas son leves, ni siquiera he tenido fiebre, pero ya me ha dicho Blanca que ella tampoco tuvo fiebre, pero que ahora tiene mucha fatiga y no se le pasa. Supongo que Miguel lo habrá pillado también; mañana le hacen la PCR. Esta casa es demasiado pequeña como para aislarnos. Yo duermo en el sofá y no nos damos besos ni abrazos, ni mantenemos relaciones, ni usamos la misma toalla, pero estamos todo el día en la misma habitación.

Malo es estar expuesta todo el día en el trabajo, atendiendo a los clientes, pero también es malo no tenerlo. Apenas nos podemos mantener; más de un sueldo se va en el alquiler de la casa y nos queda para comer y poco más. A veces pienso en ir, cuando pueda salir, a las colas del hambre; no sé si me darían comida o quizás no porque hay mucha gente en peor situación. Y el gasto en mascarillas es enorme; o comemos o compramos mascarillas, por eso usamos la misma mascarilla durante más tiempo de

lo que recomiendan. Supongo que por eso lo he cogido. Sé que en algunos trabajos dan las mascarillas; en el mío, no. No sé si yendo a la asistente social podría solicitarlas. Cuando pueda salir, iré a ver.

Antes de la cuarentena me di cuenta de que las aceras inusitadamente habían florecido; claro, transita muy poca gente por las calles y las calzadas.

25/9/2020

Creo que mi barrio lo han confinado. No estoy segura. Dicen que los barrios más pobres tienen más contagiados que los más ricos. No es de extrañar: los que tienen mejores trabajos están teletrabajando y se pueden aislar en su habitación si se contagian y pueden comprar mascarillas y gel hidroalcohólico. No es justo que, encima de pobres, tengamos menos derecho a la movilidad y a la salud y tampoco está claro que sirvan los confinamientos para parar el virus.

Algunas personas ricas, que tienen una segunda residencia, se han escapado a ella antes de que los confinaran e, incluso, algunos trabajan desde allí. Además, los que tienen dinero pueden tener coche, lo cual les da mucha más libertad y les protege del contagio en los medios de transporte masivos. Qué extraño resulta llamar ricos a las personas que forman la clase media. El covid ha rematado a la clase media, ya de por sí muy dañada por las crisis sucesivas y por las políticas seguidas por nuestros gobernantes, cuya conducta no alcanzo a comprender; me falta información para saber a qué intereses se deben. Antes mi familia vivía muy bien. Podía permitirse viajar, tenía coche y nunca faltaba un plato de comida e, incluso, comíamos fuera de casa todas las semanas y nos podíamos tomar una copa. Fuimos poco a poco reduciendo gastos, incluida la compra de ropa, y el covid nos ha rematado. Y de nada vale tener una amplia formación académica o una larga experiencia profesional. Los jóvenes, al menos, se podían marchar fuera a buscar nuevos horizontes, pero ahora ni eso. Algunos jóvenes siguen emigrando, pero muchos otros han preferido quedarse hasta que las perspectivas sean más halagüeñas.

Dice el artículo 13 de la Declaración Universal de Derechos Humanos: toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país. Y con mi edad, ¿dónde voy? ¿Qué futuro me espera? Si bien creo que, ahora, todo el mundo se hace esta última pregunta. No se puede planificar nada.

Además, los ricos se pueden pagar una atención sanitaria privada, mientras que los pobres tenemos que esperar diez días a que nos llame el médico y cuando empecé a encontrarme mal, no me cogían el teléfono en el ambulatorio.

Del mail de Raquel enviado a su amiga Carmen:

Re: Hola Carmen

Raquel Marín <raquel.marin@gmail.com>

31/10/2020 18:40

Para: Carmen Dionis

A los mal llamados negacionistas nos están demonizando en todos los medios de comunicación, ni que fuéramos los responsables del virus. Y la triquiñuela de la que se sirven: en lugar de recabar la opinión de un médico negacionista (que los hay) llevan a indocumentados cuya opinión es fácilmente rebatible. No conozco a nadie que niegue que el virus existe y que está matando a muchas personas. ¡Cómo voy a negar el virus si lo he tenido! Lo que negamos es, fundamentalmente, que los medios de comunicación nos están mintiendo en muchos aspectos (todos beben de las mismas fuentes; el periodismo de investigación no existe) y se está ocultando mucha información. La propia OMS se contradice en muchos puntos. Recordemos que al principio ni siquiera estaba a favor del uso de mascarillas, etc. Y se está despidiendo a algunos médicos que tienen

opiniones distintas a las oficiales y se están censurando las redes sociales.

A ver si nos podemos reunir pronto todos los amigos. De momento recibe muchos besos virtuales.

Del diario de Raquel:

31/10/2020

Parece que nos van a confinar a todos nuevamente. Ahora no es primavera, esta anterior extraña primavera otoñal en la que florecieron las aceras. Ahora es también mi otoño, pero florecen las tumbas: presagio de una nueva y florecida primavera.

En mi niebla

Alba C. Lomares

Estoy corriendo. Me siguen, están a punto de cogerme. Jadeo, pero el aire no llega del todo a mis pulmones. El corazón me late tan fuerte que es una sensación viva en todo mi cuerpo. Las piernas empiezan a fallarme, pero no me atrevo a parar.

Una mujer pasa cerca de mí y me mira asustada. ¡Estúpida! El sonido de mis pies golpeando el asfalto ahuyenta a un gato callejero. Ni siquiera estoy segura de dónde narices voy, tan solo sé que debo huir. Si me cogen, estoy perdida.

Cuando mis piernas ya no dan más de sí miro a mi alrededor, esperando encontrarme con mis perseguidores, pero estoy en la puerta de mi casa. Joder, la dejé abierta. No sé por qué eso me molesta si salí corriendo de allí, pero me veo a mí misma entrar y cerrarla.

Sé perfectamente lo que espero encontrarme al entrar. La sangre, los muebles volcados y los cadáveres tirados en el salón. Creo que voy a vomitar mi propio corazón, pero inexplicablemente el latido de este último se ha relajado, la calma me arropa como si mi organismo se hubiera congelado mientras que mi cerebro trabaja ahora al doble de su capacidad.

Quizás deba limpiar el estropicio primero, ocultar las pruebas lo máximo posible para tener tiempo de huir.

Sin embargo, cuando entro en el salón no hay nada. Doy varias vueltas sobre mí misma intentando explicarme lo que veo. No recuerdo haber limpiado, pero tal vez lo hice. No estoy segura.

Un ruido en la puerta vuelve a poner mi corazón a mil por hora. Me asomo al pasillo y veo entrar a mis padres con total calma.

Recuerdo que fueron a comprar y me dejaron sola, leyendo. Recuerdo haber oído ruidos en la puerta, levantarme y encontrarme

a unos intrusos en mi casa. En algún momento había cogido el cuchillo de la cocina, ese grande y ancho. Recuerdo el olor de la sangre, los sonidos del forcejeo y los gritos indescifrables.

También recuerdo haber mirado a mi alrededor y ver a mis padres tirados en el suelo del salón. Inertes. Mirando sin ver el techo. Recuerdo haber salido corriendo porque estaba segura de que alguien me había tendido una trampa para apresarme.

Lo recuerdo perfectamente igual que los últimos cinco segundos, pero mi cabeza está bloqueada. Confusa, miro a mis progenitores que se están quitando los abrigos y metiendo la compra en casa sin percatarse de mi estado de shock.

—¿Qué tal has pasado la tarde?

Miro a mi padre como si le hubieran salido ocho ojos y él me mira a mí. Ahora me mira de verdad. No sé qué es lo que ve, pero su gesto se ha endurecido, parece diez años mayor.

—¿Te ha pasado otra vez?

En mi cabeza sé que debería entender a qué se refiere, pero hay demasiada niebla mental. Las imágenes de ambos escenarios, la normalidad y la escena sangrienta, se superponen y no estoy segura de cuál es el real.

Mi padre se acerca lentamente, como si yo fuera un animal salvaje a punto de atacar. Me pone una mano en el hombro y eso parece atarme a la realidad. Lo siento, noto su tacto caliente, su fuerza cuando aprieta intentando reconfortarme.

Ahora lo recuerdo.

No es la primera vez.

Pasé por lo mismo hace casi un año, o quizás más. ¿He llegado a salir de casa en algún momento? ¿Cuándo empezó la alucinación?

Mi madre entra hablando por teléfono, pero al vernos a mi padre y a mí se calla y cuelga. Su rostro palidece.

—¿Qué ha sucedido?

—Le ha vuelto a pasar.

Mis padres se miran. Mantienen toda una conversación en silencio, tan solo con sus miradas y gestos.

En realidad he tenido incidentes menores desde hace varios años. Quizás siempre han estado ahí, pero no me daba cuenta; sin embargo, durante la cuarentena todo empeoró. Perdí el poco contacto con el exterior y pasaba las horas muertas sentada en mi habitación, en silencio.

Mis padres no entienden qué me pasa, qué hay de malo en mi cabeza. Están muy preocupados, pero no quieren que yo me dé cuenta.

Pero sí que lo hago.

Veo el terror en sus miradas tras cada episodio, el juicio cada vez que les cuento lo que yo creía que era real. Y el problema se va agravando con el tiempo. Todo empeora y se vuelve más truculento. Más realista.

Esto se está volviendo insostenible. Los médicos no hacen más que mandarme pastillas y pastillas, terapia en grupo, esporádicas sesiones con psicólogos cada dos o tres meses que duran menos que las propias alucinaciones.

Nadie me quiere ayudar.

Estoy sola. No me entienden.

No me quieren entender.

Todos están deseando deshacerse de mí. Soy una carga y un fracaso.

Me odian.

Me doy cuenta de que me he ensimismado demasiado. Mis padres me están hablando, pero con el ruido en mi cabeza casi no les oigo. Hablan sobre llamar al psiquiatra para que me suba la dosis.

—Dame tu juego de llaves de casa, hija.

Me quieren encerrar. Como a un monstruo.

Pero no se dan cuenta de que hasta ahora todas mis alucinaciones solo se centran en ellos. En golpearlos, dañarlos, borrarlos.

No sé por qué. De verdad que los amo. Siempre han sido unos padres decentes, con sus más y sus menos. Y tras las alucinaciones siempre llega la culpa, el asco hacia mí misma. Pero nunca entro en detalles con ellos, no quiero que me encierren en un hospital psiquiátrico y tiren la llave lejos. Que se olviden de mí.

¡Oh! Sé que al principio vendrían constantemente, pero las visitas no tardarían en espaciarse. Una a la semana, cada quince días, una vez al mes…

De todas formas, no sé si lo notaría, ya que en un lugar de esos estoy segura de que la noción del tiempo me sería extraña. Difusa.

No, no quiero ir allí, quiero quedarme en mi casa, en mi cuarto con mis libros y videojuegos.

—No sé dónde las tengo ahora, más tarde te las doy.

Es una mentira, obviamente. No pienso dárselas y que me encierren en mi propia casa. Ya veré cómo sorteo este tema.

La tarde sigue su curso. Me he encerrado en mi habitación, pero no he encendido el ordenador, quiero poder oír lo que dicen mientras creen que no les oigo.

—Deberíamos hacer algo ya —dice mi madre.

—¿Qué tienes en mente? No podemos mover ficha sin haberlo pensado todo muy bien.

La voz de mi padre es potente por eso le entiendo perfectamente, a pesar de que está susurrando en la cocina.

—Es un peligro. Deberíamos hacer algo ahora mismo.

Mi respiración sale en jadeos irregulares. ¿Qué piensan hacer?

Oigo ruidos, cajones que se abren y cierran, cubiertos que chocan, sillas que se arrastran.

Oigo sus pasos. Se acercan a mi cuarto.

Me quito los auriculares y me levanto, tropezando con la silla, para alejarme lo máximo posible de la puerta, la cual se abre de golpe.

Mis padres entran en mi habitación, sus rostros petrificados en muecas de odio. Llevan cuchillos y cuerda. ¡Qué cojones!

Intento esquivarlos, pero mi padre es más rápido y me sujeta por los hombros mientras mi madre me empuja hasta la cama. Me tumban boca abajo y logran enrollarme una gruesa cuerda alrededor del torso, a pesar de mis forcejeos.

—¡Chsss, chsss! —canturrea mi madre mientras se acerca con un enorme cuchillo— Esto me va a doler más a mí que a ti.

Me tambaleo aterrada. Apenas logro tomar un respiro de aire, mi visión se emborrona y solo logro ver el maldito cuchillo. Al intentar girarme, la cuerda se afloja y consigo hacer fuerza con las manos para semi incorporarme y empujar a mi padre.

Logro reptar hacia la parte baja de la cama y alejarme de mis padres. En el intento de impedir que me escape mi madre ha dejado caer el cuchillo al suelo. Lo cojo tan rápido como puedo para evitar que ellos se hagan con él.

—No pasa nada, tranquila. Mamá y papá te van a ayudar.

Me miran trastornados, dando pasos lentos en mi dirección.

—¡No os acerquéis más! ¡Dejad que me vaya!

Ambos niegan y se abalanzan sobre mí. Siento cómo la mano con la que sujeto el cuchillo choca contra algo. Me doy cuenta de que había cerrado los ojos. Los abro e inmediatamente los vuelvo a cerrar ante la visión de mi madre con un cuchillo hundido hasta la empuñadura en el pecho.

—¡Joder! ¡Mira lo que has hecho! —grita mi padre fuera de sí.

Me hace un placaje y caemos al suelo entre gruñidos e insultos. Me está aplastando con su peso, es dos veces más grande que yo, y con sus manos rodea mi cuello con todas sus fuerzas. Intento meter mis manos entre las suyas para liberarme, aun sabiendo que es imposible. Siento la cabeza a punto de estallar y por mucho que me agito creo que esta vez no va a dejarme huir.

Tanteo con las manos en busca de algo que me sirva. Hay papeles, ropa sucia y zapatillas. Sigo buscando frenética hasta que toco el cable de los auriculares. Tiro con fuerza para desenchufarlos de la torre y cuando caen al suelo los cojo a pesar de que me tiritan las manos y cada vez estoy más cerca de la inconsciencia.

Rodeo el cuello de mi padre con el cable varias veces y estiro de los extremos. No tengo las de ganar, estoy a punto de desmayarme, pero afortunadamente la presión de las manos en mi cuello va disminuyendo al mismo ritmo que la cara de mi padre se pone roja cereza y sus ojos parecen a punto de estallar.

Al final pierde la consciencia antes que yo. Se desploma encima de mío Le hago rodar hacia un lado y salgo corriendo de la habitación.

Joder. Joder.

Corro hacia la calle. No sé adónde ir, ni qué hacer, pero no puedo volver a casa. Es noche cerrada. A lo lejos me parece oír unas pisadas rápidas. ¿Habrá recobrado mi padre la consciencia y viene a terminar conmigo? Corro lo más rápido que puedo hasta que llego a una zona deshabitada. Hay varias casas en ruinas y me escondo en la más destartalada que encuentro. Una rata pasa corriendo a mi lado entre chillidos indignados y a través del hueco de una ventana veo pasar coches por una carretera cercana.

Paso la noche allí. Me aterroriza que la policía me encuentre y me detenga, que mi padre me encuentre, pero también me aterroriza la incertidumbre de no saber qué hacer si no me encuentran. No podría volver a tener una vida relativamente normal.

Llega el día y mis párpados luchan por cerrarse. Mi mente está embotada. Mi cuerpo agotado.

Oigo unos pasos. Voces. Están gritando mi nombre.

Me acerco al hueco de una ventana y veo a un grupo de gente caminando por la calle.

Me quedo lívida.

Se me detiene el corazón y mi mente estalla.

Mis padres están al frente de la comitiva, los dos. Gritando mi nombre. No parece que mi madre haya tenido un cuchillo enterrado en el pecho hace menos de doce horas.

Me froto la cara con las manos. Estoy muy confundida.

Si ya no puedo saber qué es real y qué no, ¿cómo va a ser mi vida? ¿Qué esperanzas me quedan?

Salgo a la calle y me arrodillo en el suelo, derrotada, llorando toda la frustración y el desconsuelo mientras mis padres se acercan corriendo y me abrazan con todas sus fuerzas.

Pero sus abrazos, antaño mi lugar seguro, ahora no me saben a nada porque no sé si de verdad están aquí, si yo estoy aquí.

Estigma social, morbo colectivo

Jomon

La gente tiende a ser egoísta o comprensiva según les dé.

Yo sufro desde que de pequeño tuve mala suerte. Recuerdo que era un niño con problemas al que la gente le decía de todo: tonto, retorcido... Pero por ejemplo solo me ingresaron por ansiedad. Recuerdo que me cambiaron de medicación continuamente y cuando digo que cambiaba habitualmente de medicina la gente me mira con mala cara. A pesar de ello también tengo creatividad.

El tema del estigma: antes se encerraba a la gente con problemas mentales, a las mujeres en conventos y en monasterios. Ejemplo contemporáneo es el psiquiátrico de Ciempozuelos, que es especialista en locos. Harían falta campañas contra él.

Todavía hay quienes dicen que el trastorno de la personalidad no es una enfermedad. Seguimos siendo enfermos. Van los de prueba, hasta hay gente que les sube las casi de locos. La gente cuando se enteran y te miran raro y no se dan cuenta y te juzgan duramente, eso es prejuicio social. Hay algunos que luchan contra el estigma, pero hay otros muchos que ceden.

La celda es mejor que la contención. Desahoga hasta cansarse. Muchos tienen que callar por el problema citado. Cambian los tiempos, pero no las personas. Y debe saberse que hay de todo entre los locos. Ahora decir loco es un insulto descalificativo, hipocresía y palurdismo.

Los franceses han tratado más a los locos: llevan ventaja a España, con las celdas acolchadas inventadas por ellos. Hay psiquiátricos con

celdas acolchadas en Sevilla. Poco a poco vamos solucionando el problema, va despacio pero seguro.

Para la gente de mi época es normal. Muchos son universitarios. Hay de todo tipo de oficios. A ver si cambia la ley para que se pueda casar la gente con enfermedad mental. Así tenemos ventajas sociales, como la gente normal. Los enfermos mentales tenemos problemas como el rechazo, o se apartan de nosotros y nos miran con lástima por el estigma. El estigma es ignorancia hacia el colectivo. La mayoria de los enfermos hasta hace ejercicio. Hay desde pobres por las calles hasta trabajadores especializados en el colectivo. Los enfermos mentales tenemos.

Van Gogh y Hemingway son ejemplo de cómo se estigmatiza a los locos. Leí una nota que ponía: «lo que hagas es solo una gota, pero es lo que va a encaminar tu vida». Los que tenemos problemas no tenemos aspiración laboral porque piensan que somos tontos, pero no se dan cuenta de que podemos meterles en la cárcel porque no somos tontos: una cosa es ser tonto y otra enfermo mental.

No votéis más a los nazis. Hay que ser egoísta para no votar. Muchos locos murieron en las cámaras de gas, muchos enfermos mentales, hay que parar esta lacra. Suárez también tenía Alzheimer y depresión. Pocos empresarios nos admiten, pero no todos somos malos.

FIN

Ana, el café, el 11M y yo

Falua

Se llama Ana y es mi amiga. Perdió las piernas en los atentados del 11M. Aun cuando nos tomamos un café como de costumbre, se le escapa alguna lágrima al recordar el día. No hablamos demasiado de ello porque le duele todavía. Alguna vez, raro es el día, me cuenta algún pequeño detalle de lo que sintió: horror, sangre, pánico, miedo. No me suele dar demasiados detalles porque sabe que me duele. Porque, aunque no fui víctima directa, no he vuelto a ver andar a mi amiga. A veces tan solo callamos y yo alargo mi mano y cojo la suya. Me parece un bonito gesto permanecer en silencio ante su dolor.

Han pasado tantos años, pero la herida permanece abierta. He abrazado a mi amiga todo lo que he podido. He permanecido a su lado siempre, pero desde que pasó aquello más. Si algo bueno tiene el terror es que une. Todo fue difícil para ella después. Poder trabajar, poder amar. Pero no se rindió. Aquel atentado no paró su vida. Le quito piernas, pero le dio alas. Fue fuerte y continuó. Vivió los juicios de los asesinos. Vio gente morir a su lado. La tristeza y la incomprensión de lo que sucedió a veces la pudieron, pero no se rindió. Por las noches al dormir soñaba con el atentado. Se repetía en su cabeza y a veces lo que pasaba es que ella moría. Se despertaba con palpitaciones, sudando y llorando. Todo a causa del estrés postraumático que aquello le dejó. Se apuntó a asociaciones de víctimas. Luchó por que sus derechos se protegieran. A veces, pocas veces, pero algunas, me llegó a decir que hubiera preferido la muerte antes que la silla. Yo la miraba y le decía: «yo seré tus piernas». Tomamos infinitos cafés. Era un momento en el que las dos nos reconciliábamos con la vida. Un café después de casi morir se siente

riquísimo. Yo contenía las lágrimas y le decía «pues vamos a pedir otro».

Médicos, rehabilitaciones, esfuerzo, lucha. Ella lo daba todo con tal de volver a lo que fue su vida, pero no podía ser. Ella se aferró a mí y yo me aferré a ella. Era una de muchísimos. Muchas, muchas víctimas en aquel atentado. Yo veía a todas las víctimas en ella. Como si todas fueran ella. Odié el mundo por ver sufrir así a alguien tan preciosa y buena. Cada café era un momento de desahogo para ella, pero también para mí. De alguna manera, ella me hacía sentir útil. Y todo era porque en algunos momentos hablábamos de otras cosas y ella sonreía con su sonrisa de siempre. Con la sonrisa de Ana teniendo piernas. Y para ambas era una gozada. Yo no soy psicóloga ni psiquiatra, soy abogada. En mi vocación está ayudar a los demás. Encontré esa forma con Ana. Un café, una charla y tratar de conseguir para ella menos dolor. Menos angustia. Menos miedo. Han pasado muchos años desde que todo ocurrió y los cafés con ella siguen siendo sagrados para ambas. Es una forma silenciosa de gritar al mundo que no nos rendimos. Que en un café encontramos toda la paz que nos quisieron quitar ese 11M. En un café nos hacemos valientes y volvemos a admirar la hermosura de la vida. Ambas a la misma altura. Yo estoy sentada como ella y, aunque puedo andar, quisiera no poder moverme tan solo por poder empatizar aún más con ella. Ana es solo una más de tantos que murieron o fueron heridos, pero para mí es como si fuera todos ellos. En ella les veo a todos. A veces hemos ido juntas a homenajes y aniversarios del atentado. Parece que solo sirven para que los políticos se hagan la foto. Pero es cierto que ver a tanta gente aún recordando y unida reconforta. Ana, cuando vamos, me agarra fuerte la mano y llora. Una vez me dijo: «lloro por ellos, no por mí. Por los que se fueron y por los que no tienen una amiga con la que tomar café».

Cuando vamos juntas en tren desde Atocha, o vamos en el metro muy muy rápido, nos invade el mismo pensamiento. Qué injusto fue aquello. Qué pánico y esa incapacidad de entender que los asesinos

existen. Yo alguna vez todavía lloro sola, jamás delante de Ana. Lloro porque mi amiga no tiene piernas y después me sale una sonrisa porque mi amiga Ana tiene corazón y me da su tiempo. No sé si Ana pasó una depresión después del atentado, nunca me lo ha dicho. Sé que tomo medicación. Nunca me atrevería a preguntarle algo tan personal. Ana es todo lo que sueño ser en la vida. Una persona que no se puede levantar de su silla de ruedas, pero que levanta mi alegría y mi confianza y mis ganas y mi entrega. Y que me hace sentir que, además de asesinos, hay gente buena, auténtica. No soy yo la que toma café con Ana para que ella esté mejor. Yo estoy mejor tomando café con ella y nunca se lo podré agradecer lo suficiente. No sé si algún día ella necesitará contar más, abrirse más, llorar más… No sé lo que nos va a pasar en nuestros cafés. Solo sé que necesito que nunca acaben porque he descubierto en esos ratos una especie de alivio. Ana no tiene piernas, pero Ana está viva. Sonriendo, llorando, teniendo pesadillas… o hablando conmigo. Creo que cada una de las personas supervivientes de aquello son Ana. Creo que podría tomarme un café con cada una de ellas o de sus familias, creo que se parecen. Que todos son Ana. El 11M creó un sentimiento único que no cae en el olvido. Madrid y sus estaciones se llenaron de sangre. Pero de aquella tragedia nació una solidaridad y un sentimiento de esperanza y una nueva mirada hacia la vida. Ana es Ana, soy yo, eres tú, son ellos. A veces no me veo las piernas, a veces la envidio. Sobre todo, cuando sonríe y me dice «he podido con todo». Creo que para mí es mi héroe. Es mi amiga, mi querida amiga del café sin piernas. Y cuando la miro y hablamos me dice: «no tengo odio. Si tuviera piernas y no me hubiera pasado no existirían nuestros cafés». Y puede ser. Puede ser que tantos y tantos cafés juntas existan por unos asesinos. No lo creo. Si Ana tuviera piernas, también habría querido pasar tanto tiempo con ella. Todo Madrid fuimos Ana. Ana fue todos nosotros. Y yo solo fui la amiga que tomó cafés con Ana para reír, llorar y no olvidar. Confieso que yo no perdono a los asesinos. Confieso que no soy tan generosa como Ana. Pido Justicia con ellos y si puede ser que

nunca jamás sepan lo que es tomarse un café con una amiga. Perdón por tener rencor, pero yo veo a menudo a mi amiga Ana sin piernas. Eso sí, ella tiene alas… Tomen ustedes café con amigos. La vida se siente diferente…

En recuerdo de todas las víctimas del atentado del 11M.

Este relato es una ficción

A mí no

Jorge Cabezas Moreno

Nunca pensé que algo así me ocurriría a mí. En fin, ni suponía que compartiría este sentimiento con millones de personas en todo el mundo. Todas unidas por la desidia, la pereza, la apatía, la depresión. Y el miedo. El pánico. (Otras no, otras viven al límite, aprovechan el momento, se abandonan a la molicie, unidas igualmente). En todo caso, El Caos se ha apoderado de todo el planeta.

He tenido suerte en la vida, como dicen: mi infancia, mi adolescencia y mi primera juventud transcurrieron apacibles y felices, con los pequeños contratiempos, las pequeñas renuncias, las rabietas, las broncas incluso, esperables, habituales y previsibles en cualquier familia de clase media alta de cualquier gran ciudad española.

Estudié, encontré trabajo y formé mi propia familia con 27 años: hipoteca, estabilidad, necesidades cubiertas, caprichos… y los pequeños contratiempos, las pequeñas renuncias, las rabietas, las broncas incluso, esperables, habituales y previsibles en...

Todo normal. Yo soy normal. Mi familia es normal. Mi trabajo es normal. Mis amigos son normales. Mi perro es normal. Mi ropa es normal. Mi vida es normal. Y buena.

Ahora, este miedo, este pánico, esta desazón, este sinsabor, esta depresión… Esta dejadez, este pasotismo, esta desidia, este horror, este vacío, esta depresión… ¿Solo eso? ¿Eso es TODO? DESESPERACIÓN. ¿Hay algo peor? No sé si es la peor palabra que pueda encontrar para describir lo que siento. Horror, de nuevo. Ninguna esperanza. Un muro. Un hoyo. Sobrevenido. Impuesto (¿O por debajo siempre fue un poco así? Me da igual.).

He huido a los bosques hace seis meses, me buscan y no volveré,

para qué, no hay futuro, no hay esperanza, muchos de ellos comparten su desolación, muchos otros comparten su degeneración. Respuestas opuestas ante la misma incógnita: su no saber, sabiéndolo todo, que es el fin, que no queda nada. Yo he vuelto a mis juegos de infancia: siempre jugué a ser un explorador, un aventurero, un cazador, un lobo solitario que recorre los bosques libre, salvaje y pleno. Soy un lobo, aúllo a la luna buscando consuelo, mis chillidos desgarrados me ahogan en rabia, en dolor, ataco a pequeños animales que devoro casi crudos sobe las brasas que he aprendido a crear… crear…, pero desde hace un par de semanas apenas me muevo, apenas salgo de mi gruta para recoger, por inercia, alguna que otra raíz, alguna baya, ya no quiero sobrevivir, ya no tengo ganas… Para qué.

Lo previsible ha sido sacudido por lo imprevisible y TODO, de nuevo, se ha vuelto perfectamente previsible.

Ellos creen que se consuelan, comparten su sinsentido, en orgías de lamentos o en lamentos de orgías: la inminencia de La Nada. Yo la esperaré desnudo, encaramado a un peñasco, aullando, chillando, mi silueta recortada a contraluz sobre la gran luna llena compondrá un bonito cuadro, una estampa romántica y desesperada.

Crear. Siempre quise pintar, descubrir nuevos mundos, ser un artista. Los pequeños contratiempos, las pequeñas renuncias, las rabietas, las broncas incluso, esperables, habituales y previsibles en cualquier familia de clase media alta de cualquier gran ciudad española me impidieron serlo.

Mi silueta recortada… en el último momento, en el último segundo, a contraluz, contra la inmensidad resplandeciente, deslumbrante y majestuosa del planeta R3D4-J-ALFA, que, dentro de exactamente cinco días, trece horas, treinta y cuatro minutos y diez segundos, se estrellará contra la Tierra.

Acaso todo no sea más que una universal profecía autocumplida.

Mientras tanto, huraño y desesperado, me agazapo y espero.

La generación que también aprendió a sufrir

Laura Weile Picher García

Se suele decir que la juventud actual lo tiene «todo mucho más fácil», como si disponer de tecnología, acceso inmediato a la información o nuevas formas de comunicación eliminara automáticamente las dificultades humanas. Sin embargo, esta idea simplifica en exceso la realidad de toda una generación. Cada época tiene sus propios desafíos, y los jóvenes de hoy no son una excepción.

Es cierto que vivimos en una sociedad profundamente conectada a las redes sociales y a la inmediatez digital. Pero esa conexión constante no siempre significa bienestar. Muchas veces implica presión, comparación continua, necesidad de aprobación y una exposición permanente a opiniones ajenas. La vida de los jóvenes se desarrolla bajo una mirada pública casi constante, algo que generaciones anteriores no experimentaron de la misma manera. Por ello, aunque las herramientas hayan cambiado, las inseguridades, el miedo al futuro o la necesidad de encontrar un lugar en el mundo siguen presentes.

Además, afirmar que los jóvenes «no sufrimos» supone ignorar problemas reales como la incertidumbre laboral, la dificultad de acceso a la vivienda, la ansiedad, la salud mental o la presión académica y social. Quizá el sufrimiento actual no siempre se manifieste de la misma forma que antes, pero eso no lo hace menos válido. Cada generación afronta retos distintos condicionados por su contexto histórico, económico y cultural.

Hay quien dice que nuestra generación lo tiene todo fácil. Que vivimos pegados al móvil, que no sabemos lo que es sacrificarse,

que nunca entenderemos lo que significa levantarse a las cinco de la mañana para trabajar y volver de noche sin apenas ver a la familia.

Pero perdona que te diga algo: cada generación carga con sus propias heridas. Y las nuestras también pesan.

Yo nací bajo aquella política china que solo permitía un hijo por familia. Esa misma política que hizo que miles de niñas fueran rechazadas y abandonadas. Yo fui una de ellas, que por suerte encontró una familia. Y aunque crecí feliz, también crecí intentando entender quién era realmente.

Porque sí, tengo rasgos chinos, pero soy española. Y aun así, desde pequeña tuve que escuchar comentarios que me hacían sentir diferente, menos válida, menos de aquí. Tuve que soportar miradas, burlas y racismo por algo que nunca elegí.

Luego llegó la adolescencia. Y con ella, el COVID-19. Aquel virus que nació en China, mi país natal. Y de repente, personas que no sabían nada de mí decidieron señalarme como culpable. Escuché insultos. Escuché «puta china». Escuché que debía contagiarme. Como si una cara pudiera cargar con la culpa de una pandemia mundial.

Y aun así seguimos adelante.

Después llegó la DANA y arrasó pueblos enteros de Valencia. Y allí estuvimos muchos jóvenes. Los mismos a los que llaman vagos o indiferentes. Salimos a limpiar barro, a repartir comida, a ayudar a personas mayores, a cargar cajas, a escuchar a quien lo había perdido todo. Estuvimos ahí mientras seguíamos estudiando, intentando sacar adelante nuestra vida.

Porque tampoco es cierto que lo tengamos tan fácil.

Nos exigen decidir nuestro futuro con diecisiete años. Nos dicen que una nota define nuestra inteligencia, nuestras capacidades y hasta el valor de nuestros sueños. Hay carreras imposibles de alcanzar por décimas. Décimas. Como si una persona pudiera resumirse en un número.

Y aun así seguimos adelante.

Ansiedad, incertidumbre, presión constante y miedo al futuro.

Y cada uno cargando además con sus propias batallas silenciosas.

Pero, claro, dicen que no sufrimos.

Y quizá no me levante todos los días a las cinco de la mañana para ir a una fábrica. Pero me levanto para estudiar, para luchar por un futuro incierto, para ayudar cuando hace falta y para seguir aquí incluso cuando el mundo parece caerse a pedazos.

Así que no, no somos una generación débil. Somos una generación cansada de que se minimice lo que sentimos. Y aun así, seguimos levantándonos.

Antes se sobrevivía en silencio; ahora intentamos hablar de lo que sentimos. Y eso no nos hace más débiles, sino más conscientes de que cuidar la salud mental también es una forma de resistir.

Cuando salimos del confinamiento, muchos jóvenes caímos en un vacío al que llamaban depresión. Sin apenas entender qué era realmente la salud mental, muchos la sufrimos en silencio. Porque aquel virus no solo afectó a nuestra salud física; nos cambió la vida por completo. Nos dejó miedo. Miedo a salir de casa, miedo a toser en público y sentir cómo se apartaban de nosotros, miedo a ser rechazados, miedo a no volver a encajar en la sociedad.

Yo fui una de esas personas que no entendía qué le estaba pasando. Me miraba al espejo y no me reconocía. Prefería encerrarme sola en mi habitación antes que enfrentarme al mundo. Llegué a sentir odio hacia mí misma por mis rasgos, por aquello que me hacía diferente ante los ojos de algunos. Me perdí dentro de mí. Estaba agotada, vacía, sin fuerzas para seguir luchando. Porque nadie me dijo lo difícil que iba a ser la postpandemia, ser española, pero que te digan tú eres china y el COVID viene de tu país.

Y sí, hubo momentos en los que pensé que la única salida era desaparecer. Porque cuando una persona se rompe emocionalmente, deja de ver soluciones y solo ve dolor. Pensé en rendirme muchas veces. Pero también descubrí algo más fuerte que todo ese sufrimiento: el amor de mi familia y de las amistades que realmente me querían. Fueron ellos quienes me hicieron entender que yo no tenía la culpa

del odio, de la ignorancia ni de los comentarios de personas amargadas que decidían señalarme por mi origen o mis rasgos.

Aprendí que quien de verdad quiere estar a mi lado lo hará sin condiciones, sin prejuicios y sin hacerme sentir menos. Y comprendí que no tenía por qué cargar con las miradas de odio de una sociedad que muchas veces sigue siendo racista, discriminatoria y machista.

Nadie está preparado para vivir situaciones catastróficas. Y no me refiero solo a pandemias o desastres naturales. También hablo de las batallas invisibles: sentirse rechazado, no reconocerse a uno mismo, vivir con ansiedad, pensar que no vales lo suficiente o creer que la única salida es quitarse la vida.

Por eso es tan importante defender la salud mental. Porque compartimos vulnerabilidad. Porque cualquier persona, en cualquier momento, puede derrumbarse por dentro, aunque por fuera parezca estar bien. Las emergencias no solo destruyen calles, ciudades o rutinas, también dejan heridas emocionales profundas. Y muchas veces esas heridas son las más difíciles de curar.

Así que no, no es que los jóvenes no sepamos sufrir; simplemente nuestras heridas son distintas, invisibles muchas veces, pero igual de reales. Y aunque nos llamen la generación que lo tiene todo fácil, aquí seguimos, sobreviviendo a un mundo que demasiadas veces nos obliga a crecer demasiado rápido.

Donde tiemblan los cimientos

Dante Varela

El primer temblor no fue de tierra, sino de aire: un silencio que se rompió por dentro, como si el mundo olvidara de pronto cómo sostenerse.

Clara estaba en la cocina, con las manos sumergidas en el agua tibia, cuando los platos dejaron de chocar entre sí. El sonido se extinguió sin motivo, como si alguien hubiera apagado la realidad desde un interruptor invisible. Luego vino el zumbido.

Un murmullo grave, profundo, casi orgánico, como si algo inmenso se arrastrara bajo los cimientos del mundo.

Después, la tierra se movió.

No fue una sacudida brusca, ni un golpe seco. Fue algo peor: un desplazamiento lento, consciente, como si el suelo dudara de sí mismo. Clara sintió que algo más antiguo que el miedo —una confianza ciega en que el mundo no se rompe— se deshacía dentro de ella antes que en las paredes.

Se apoyó en la encimera.

El vaso cayó al suelo.

El cristal golpeó la baldosa con un sonido limpio, casi bello, y rebotó. Rodó unos centímetros y se detuvo.

Intacto.

El vaso no se rompió.

Clara lo observó unos segundos, desconcertada. Pensó, sin saber por qué, que quizá las cosas no siempre se quiebran cuando deberían.

—No puede ser —murmuró.

Pero sí era.

Cuando terminó, todo parecía igual. Demasiado igual. Las grietas tardaron horas en aparecer, como si la realidad necesitara tiempo para aceptar lo ocurrido.

Esa noche nadie durmió.

Las sirenas comenzaron a lo lejos, primero tímidas, luego insistentes. Los teléfonos vibraban sin descanso. Las voces al otro lado de las líneas eran fragmentos de miedo: «¿estás bien?», «no lo sé», «creo que sí».

Clara encendió la radio. Una voz neutra repetía palabras que no lograban sostener nada: «réplicas», «precaución», «mantener la calma».

Mantener la calma.

Le pareció una frase inútil, como pedirle al agua que no sea agua.

A las tres de la madrugada, cuando el mundo parecía suspendido entre dos latidos, sonó el timbre.

Clara dudó antes de abrir.

Al otro lado estaba Mateo, el vecino del tercero. Llevaba una mochila mal cerrada y los ojos enrojecidos.

—No quiero estar solo —dijo.

Clara asintió y se hizo a un lado.

No hizo falta nada más.

El segundo temblor llegó al amanecer.

Esta vez fue violento.

Las lámparas oscilaron con furia. Los cuadros cayeron. Los gritos rompieron la madrugada. Clara sintió que el suelo ya no era suelo, que todo era una superficie prestada, provisional.

Cuando terminó, el silencio ya no era un descanso.

Era una amenaza.

El edificio, que durante años había sido una suma de vidas aisladas, empezó a transformarse en algo distinto. Las puertas se entreabrían, las voces se cruzaban en los pasillos, y las miradas duraban más de lo necesario.

Como si todos intuyeran lo mismo.

No era solo el temblor.

Era la certeza nueva, insoportable, de que nada está a salvo... y de que nunca lo estuvo.

El ayuntamiento habilitó un polideportivo como refugio. Clara y Mateo caminaron hasta allí entre calles cubiertas de polvo y miradas perdidas. Algunas personas arrastraban maletas; otras, simplemente, avanzaban sin nada en las manos, como si lo hubieran dejado todo atrás sin darse cuenta.

En el refugio, el aire estaba cargado de ansiedad. Decenas de cuerpos compartían el mismo espacio, pero cada mente parecía encerrada en su propia tormenta.

Clara eligió un rincón.

Mateo se sentó a su lado.

—Siempre pensé que lo peor sería perder la casa —dijo él, mirando al suelo—. Pero esto... esto es otra cosa.

Clara lo entendía.

No era la pérdida.

Era la grieta.

Los días siguientes se convirtieron en una sucesión de rutinas improvisadas. Reparto de mantas, listas de nombres, comidas sin hambre. Pero lo más difícil no era lo visible.

Era lo que no se veía.

Clara empezó a notar los cambios en su cuerpo.

El sobresalto constante.

El corazón acelerado sin motivo.

La sensación persistente de que el suelo seguía moviéndose incluso cuando todo estaba quieto.

No era la única.

Un niño gritaba cada vez que alguien dejaba caer algo.

Una mujer mayor se negaba a cerrar los ojos.

Un hombre repetía en voz baja, una y otra vez: «ya pasó, ya pasó, ya pasó».

Pero no había pasado.

No del todo.

Una tarde, una psicóloga del equipo de emergencias reunió a un pequeño grupo. No llevaba bata ni carpeta. Solo una voz firme y tranquila.

—Lo que estáis sintiendo es normal —dijo—. Vuestra mente intenta entender algo que rompe la idea de seguridad.

Clara escuchó sin moverse.

—La vulnerabilidad no es una debilidad —continuó—. Es lo único que compartimos antes incluso de saber quiénes somos.

Mateo levantó la vista.

—¿Y cómo se arregla eso?

La mujer negó suavemente con la cabeza.

—No se arregla. Se acompaña.

Aquella frase se quedó en Clara como una verdad que no necesitaba explicación.

Se acompaña.

Esa noche, al cerrar los ojos, vio el vaso rodando sin romperse. Y se preguntó si las personas funcionaban igual: si podían seguir intactas por fuera mientras todo por dentro ya había empezado a resquebrajarse.

En los días siguientes, algo empezó a cambiar.

No en la tierra.

En ellos.

Clara comenzó a hablar con los demás. No de cifras ni de daños, sino de sensaciones. De lo que dolía por dentro.

Al principio, costó.

Las palabras eran torpes.

Pero llegaron.

Un hombre habló de su miedo a no poder proteger a su hija.

Una mujer confesó que sentía culpa por haber sobrevivido.

Mateo dijo en voz baja:

—Tengo miedo de volver a sentirme seguro.

Nadie se rio.

Un niño, el que gritaba, empezó a dibujar.

Al principio, eran líneas desordenadas.

Luego, formas.

Una tarde, se acercó a Clara con un papel en la mano.

La tierra estaba abierta en dos, como siempre. Pero esta vez había algo nuevo: en el borde de la grieta, dos figuras se daban la mano.

—Si me caigo —dijo el niño—, alguien me agarra.

Clara sintió que algo dentro de ella se recolocaba.

—Sí —respondió—. Alguien te agarra.

Y por primera vez desde el temblor, aquello sonó a verdad.

Esa noche, Clara escribió en un cuaderno:

«No es el miedo lo que nos rompe, es hacerlo en soledad.»

A partir de ese momento, dejó de buscar certezas imposibles.

Había dejado de luchar contra la incertidumbre y empezaba, con torpeza, a habitarla.

El tercer temblor fue leve.

Pero suficiente.

Algunos salieron corriendo. Otros lloraron. Clara sintió el impulso de huir, pero no lo hizo.

Se quedó.

Respiró.

Buscó a Mateo.

Él estaba temblando.

Clara le tomó la mano.

—Aquí —susurró—. Estoy aquí.

No era una solución.

Pero era sostén.

Una semana después, las autoridades declararon la zona segura.

La gente empezó a regresar a sus casas.

El edificio de Clara seguía en pie.

Con grietas.

Pero en pie.

Cuando volvió, lo primero que hizo fue tocar la pared del salón.

Fría.

Firme.

Imperfecta.

Como ella.

El vaso seguía allí.

Esta vez, Clara entendió algo distinto: no era que no se hubiera roto... era que había aprendido a caer.

Esa noche durmió en su cama.

A las tres de la madrugada, abrió los ojos.

Esperó.

Nada.

El suelo no se movía.

Pero ella sí.

Por dentro.

Se levantó, caminó hasta la cocina y tomó el vaso entre las manos.

No estaba rota.

Estaba cambiada.

Al día siguiente, volvió al refugio.

No porque lo necesitara.

Sino porque quería estar.

—¿Puedo ayudar? —preguntó a la psicóloga.

La mujer la miró con una sonrisa leve.

—Claro.

Clara no tenía respuestas.

Pero tenía presencia.

Escuchaba.

Sostenía.

Acompañaba.

Con el tiempo, el refugio dejó de ser un lugar de emergencia.

Se convirtió en un lugar de reconstrucción invisible.

Las casas se reparaban con cemento.

Las personas, con vínculos.

Un mes después, la ciudad recuperaba su ritmo.
Las grietas se tapaban.
Las calles volvían a llenarse.
Pero algo había cambiado.
Clara lo sabía.
La seguridad absoluta era una ilusión.
La vulnerabilidad, en cambio, era real.
Y compartida.
Una tarde, caminando, sintió un leve mareo.
El recuerdo del temblor.
El eco en el cuerpo.
Se detuvo.
Respiró.
Y en lugar de huir, miró alrededor.
Había gente.
Y eso bastaba.
Esa noche, escribió una última frase en su cuaderno.
La leyó varias veces antes de cerrar.
Apagó la luz. Se acostó.

Y entendió, con una claridad serena, que el mundo no se sostiene porque no tiemble, sino porque, cuando lo hace, siempre hay alguien que decide quedarse.

Y que, al final, lo único verdaderamente indestructible no son los cimientos, sino las manos que, incluso en la caída, siguen encontrándose.

Epílogo – Meses después

El vaso ya no estaba en la cocina.

Clara lo había llevado al salón, sobre una estantería baja, entre libros que aún conservaban el olor del polvo y el tiempo detenido. No era un objeto especial, ni valioso, ni siquiera bonito. Pero lo miraba a menudo, como si en su transparencia quedara atrapado algo que no debía olvidarse.

La ciudad había aprendido a disimular las grietas.

Las fachadas lucían nuevas capas de pintura, las calles volvían a llenarse de pasos apresurados, y los comercios abrían con la normalidad ensayada de quien ha sobrevivido. A simple vista, todo parecía igual.

Pero Clara ya no miraba a simple vista.

Había aprendido a detectar lo invisible: el temblor leve en una voz, la pausa demasiado larga antes de una respuesta, la forma en que algunas manos buscaban otras sin darse cuenta.

Seguía yendo al parque.

El grupo había crecido. Ya no era solo un refugio improvisado, sino una costumbre. Personas distintas, historias nuevas, la misma necesidad.

Hablar.

O no hablar.

Estar.

Mateo también iba.

A veces hablaba. A veces no. Pero siempre se sentaba cerca.

—¿Crees que se olvida? —preguntó una tarde, mirando a lo lejos.

Clara negó con suavidad.

—No. Pero cambia de sitio.

Mateo frunció el ceño.

—¿Cómo?

Clara pensó unos segundos antes de responder.

—Deja de estar delante... y pasa a estar dentro.

Mateo asintió despacio, como si aquella frase necesitara asentarse en algún lugar más profundo que la razón.

El niño del dibujo también seguía yendo.

Ya no gritaba.

Ahora dibujaba árboles.

Raíces largas, exageradas, que se hundían en la tierra como si quisieran sujetarla.

Un día le enseñó uno a Clara.

—Así no se cae —dijo.

Clara sonrió.

—Así se sostiene —corrigió.

El niño lo pensó.

Y luego sonrió también.

Aquella noche, Clara volvió a casa caminando despacio.

El aire era suave. El cielo, limpio. Durante un instante, todo parecía estable.

Pero ya no confiaba en eso.

Y, sin embargo, tampoco lo necesitaba.

Al entrar, dejó las llaves en la mesa y se detuvo frente al vaso.

Lo tocó con la yema de los dedos.

Frío.

Ligero.

Real.

Pensó en el primer temblor.

En el silencio.

En el miedo.

En las manos.

Y comprendió algo que no había sabido nombrar hasta entonces.

Que no se trataba de reconstruir lo que se había roto.

Ni siquiera de evitar que volviera a romperse.

Se trataba de aprender a vivir sabiendo que todo puede caer... y aun así elegir quedarse.

Se sentó en el sofá.

Cerró los ojos.

Respiró.

Y por primera vez desde hacía meses, el silencio no era una espera.

Era un lugar.

El malagueño

Miguel Jesús Salazar González

ENTRE MÁLAGA Y MADRID
EL MALAGUEÑO

LA INFANCIA

En su niñez, un joven llamado Juan Manuel Fernández (mi bisabuelo) fue criado en el barrio de Málaga donde nació, en una calle llamada la calle de los Negros. Fue bautizado en la catedral de la Merced, allí en Málaga. Era amigo del pintor Pablo Picasso; vivían en la misma calle y fueron muy amigos hasta los dieciséis años, cuando Pablo Picasso se mudó a Francia.

Mi bisabuelo Juan Manuel vivía con sus siete hermanos y sus padres. Aunque su madre (mi tatarabuela) era de Granada, estaba casada con mi tatarabuelo, pero él era malagueño y se dedicaba a la pesca. Mi bisabuelo era muy buena persona.

Años después se dedicó a la venta en la playa. Era muy buen vendedor: vendía cremas solares, bronceadores y lotería para ganarse la vida en Málaga.

LA GUERRA

Fue destinado a hacer el servicio militar durante tres años, pero se escapó. El general Franco lo quería matar por fugarse. Entonces fue enviado al frente en la guerra civil española como voluntario, donde estuvo combatiendo tres años. Aunque él iba con los republicanos, él no era rojo; era creyente en Dios y nunca se le ocurrió incendiar conventos. Dos de sus hermanos fueron fusilados y otro desapareció sin que se volviera a saber de él.

Por ser gitano, fue enviado a un campo de concentración. Mi bisabuelo Juan Manuel se disparó en la pierna para poder escapar de la guerra y evitar que lo fusilaran.

También mató a un guardia civil que había matado a dos de sus hermanos. Para no ser atrapado, se lanzó al mar y nadó tres días en alta mar. Como no lo encontraban, lo dieron por muerto.

Se escondió debajo de una barca, entre la arena, para que Franco no pudiera atraparlo. Un amigo suyo le llevó en camión hasta Valencia. Su madre, al perder varios hijos a causa de la guerra, terminó perdiendo el juicio.

CUANDO MI BISABUELO JUAN MANUEL CONOCE A MI BISABUELA JUANA

Vino a Madrid después de conocer a mi bisabuela Juana en Barcelona, cuando ella tenía catorce años. Pasó muchas fatigas, pero la familia de mi bisabuela Juana le ayudó y le dio comida y casa. Le llamaban «el malagueño».

Con el dinero que llevaba, dormía en una pensión en Barcelona. Vendía y limpiaba zapatos. Aparte de ser muy buena persona con futura esposa, se casaron y luego vinieron a Madrid.

El general Franco le concedió el indulto y le perdonó la vida. Le gustaba mucho cocinar, sobre todo pescado, y fue muy feliz. Quería mucho a sus hijos: Miguel, Lola (mi abuela), Carmen y Rafael.

Se quedaron a vivir en Madrid porque en Andalucía había mucha pobreza. Allí formaron su hogar y su familia. De cada hijo vinieron los nietos; la primera nieta fue Rocío (mi madre), hija mayor de mi abuela Lola y de mi abuelo Luciano. Mi bisabuelo Juan Manuel siempre iba de vacaciones a Málaga a ver a sus hermanos y sobrinos. Poco a poco, de cada hijo fueron naciendo más nietos.

SUS PRIMEROS BISNIETOS

Poco después, al año siguiente, nací yo: fui su primer bisnieto. Le apreciaba y le quería mucho; íbamos siempre por la calle de la mano, paseando, y me hacía reír cuando yo era pequeño.

Tres años después nació mi hermana Sheila, su segunda bisnieta, y él vino al hospital a conocerla.

Cuando fuimos de vacaciones con él a Málaga, tuvimos el privilegio de conocer a su familia, especialmente mi abuela Lola, que apenas conocía a sus primos y a su tío Paco en Málaga.

Luego vino su tercera bisnieta, Noemí (mi prima), y al año siguiente mi hermana Belén, tres años después mí hermana Rocío y, más tarde, mi prima Estefanía.

CUANDO MI BISABUELO SUFRE UNA SUBIDA DE TENSIÓN Y UNA TROMBOSIS, Y PÉRDIDA DE UNA NIETA Y, AL POCO TIEMPO, SU HIJO

Mi bisabuelo sufrió una trombosis y una subida de tensión después de haber comido un plato bacalao cocinado muy fuerte. Fue trasladado al hospital, pero yo no pude pasar a verle. Perdió movilidad, aunque cuidaba su salud, y todos los días por la tarde íbamos a visitarle a su casa. Tiempo después, cuando yo ya no era tan pequeño, su nieta Mari Carmen falleció de lupus a los veintitrés años. Él lo estaba presintiendo. Cuando llegamos a la puerta del hospital donde ella estaba ingresada, no pude pasar a verla, y falleció.

Pocos años después, su hijo Miguel enfermó de leucemia. Le gustaban mucho las artes marciales y tenía toda clase de utensilios que tenía para practicar; era un hombre muy fuerte y de buen corazón. La muerte de su hija Mari Carmen le afectó profundamente, y no pudo recuperarse. Falleció poco tiempo después.

CUANDO MI BISABUELO AÑORABA SU TIERRA Y NUESTRAS VACACIONES EN MÁLAGA

Cuando íbamos a Málaga de vacaciones con mi abuelo Luciano, solíamos visitar a la familia y a los primos de mi bisabuelo. Íbamos todos los años, y al volver a Madrid le traíamos recuerdos de su tierra y de su familia.

La última vez que pasamos las vacaciones en Torremolinos, corrió la noticia de que su hermana Manuela había fallecido. Poco después,

su hermano Paco enfermó y terminó en silla de ruedas. Aunque no los vi durante muchos años, mi bisabuelo Juan Manuel los añoraba mucho. Estaba deseoso y desesperado por volver a ver Málaga y a su familia.

Tanto él como nosotros éramos una familia muy unida. Solía venir casi todos los días a la tienda de mi abuelo Luciano.

Mi bisabuelo tuvo problemas auditivos y fue operado de los oídos poco a poco fue haciéndose mayor. Él mismo notaba que yo tenía problemas y le decía a mi madre que me llevara al médico.

SU DESEO AL FALLECER: SER ENTERRADO EN MÁLAGA Y SU MUERTE

Con los años, mi bisabuelo fue envejeciendo y ya no podía valerse por sí mismo. Se quedaba con las ganas de volver a ver su tierra: era el deseo de su corazón. Además, perdió la vista.

Tuve el privilegio de ir a visitarle y verle por última vez. Después de despedirme de él, hice una llamada al programa del predicador apóstol Miguel Díez, para que hicieran una oración por él y su alma.

Mi bisabuelo llegó a vivir casi los noventa años. Aunque no pudo cumplir su deseo de volver a ver Málaga para ser enterrado allí, su vida fue muy rica: desde su niñez, su amistad con Pablo Picasso, su participación en la guerra civil española, y la pérdida de varios hermanos y el sufrimiento de su madre, hasta la felicidad de formar su familia, cocinar con cariño, asistir a la boda de mi madre y conocer sus bisnietos.

Tuvo más bisnietos, aunque no llegó a conocerlos a todos.

A los ochenta y siete años de edad, mi bisabuelo Juan Manuel Fernández, conocido como el malagueño, falleció. Sus restos mortales fueron enterrados en el cementerio de Santa María de Madrid, pero su espíritu descansa en el cielo.

Así fue la historia de este gran hombre: Juan Manuel, «El malagueño», mi bisabuelo.

Fin

El penúltimo mohicano

Julio Francisco Peñasco Gallego

Casi no nazco, pero bueno, al fin nací, hace ya casi 60 palos, a pesar de mi signo del zodiaco chino (Caballo de Fuego) y de la intervención de la brigada político social en la mente de mi padre.

¿Ya no quedan metarrelatos interesantes?

¿Y toda la info del mundo de nosotros los seres machados se perderá otra vez dentro de 10 años como lágrimas bajo la lluvia?

Con bastante seguridad, cuando tengamos conciencia de lo que es un contacto civilizatorio planetario… aquellos seres se preguntarán acerca de nosotros, los seres machados para poder encontrar todo ese saber esquizosófico que esperamos no se haya extinguido.

Todas las raras percepciones (CUALIA) que nosotros los seres machados tenemos seguramente les interesarán bastante, para que puedan construir Filosofías nuevas y más incluyentes de nosotras y nuestra civilización, esperemos que no extinta para entonces.

PERCEPCIÓN, QUÉ UNIVERSO DE INVESTIGACIÓN…

¿De que sirve detectar terremotos a 4,3 en la escala Ritcher si no lo sabemos notificar al instituto Geográfico Nacional y su fantástica página web.

¿De que sirvió que avisará en 2018 (cargadito de haloperidol) de que se acercaba un virus (el COVID-19) si mi familia me ingresó por ello en una institución represiva de la mente, la imaginación y la intuición?

Lo del Haloperidol es moneda de cambio de mucha gente aún, un «medicamento» que te hace tener miedo de cambiar dicho «medicamento» por otros menos represores de la imaginación y que provoque menos ganas de fumar y de tener acatisia.

Yo ya no lo tomo porque un día me levanté a las 6:00 A.M de la cama y pensé:

¡No quiero ser un zombi nunca más!, me puse a ver un programa de TV para aprender inglés a esas horas.

La Esquizosofía, el saber de nosotros los seres machados, es una mezcla de chamanismo, curandería y lucha por la supervivencia. (La psiquiatría es la única especialidad médica «en tanto por ciento «, de la que hay que sobrevivir).

Mi padre, que fue jefe del Dpto. de Coordinación Económica del antiguo INSALUS, me explicó mcuhas cosas de Medicina y Economía; no acabó la carrera de médico por no tener dinero, pero obtuvo un título en Economía que le sirvío para hacer del Dpto de Coordinación Económica… algo que ahora no se hace: Gestionar bien la Sanidad Pública.

Yo le hablé de la Matemática Fractal y del Caos Determinista, el me habló de cuando hace 70 años descubrió teóricamente la influencia del virus del VPH en el desarrollo del cáncer. Y se rieron de él.

Lástima que muriese joven por tomar demasiados medicamentos de forma y pauta lineal,…

Creo que con todos los contactos que tenía antes, estos hubieran servido para sanar y salvar a la moribunda Sanidad Pública:

Que por Mayo era por Mayo,

Cuando la DANA volvió,

Cuando los roedores el HANTA en peste trocó,

Cuando está vez aún esfuerzo TITÁNICO de acercamiento un guiño le siguió.

Guiño que llamaba a muerto,

Muerto que llamaba a Dios.

Matómelas un sistema, que un CRBPS tal vez no bien concibió.

Inventario de lo invisible

Jessika Priscila Anzoategui Flores

Hay días en los que Jessika hace inventario.
No de lo que tiene.
De lo que la sostiene.
Dolor en las piernas: presente.
Presión en la cabeza: constante.
Ansiedad: de fondo, estable.
Sueño: interrumpido.
Ánimo: variable.
Aprendió a nombrarlo porque durante mucho tiempo nadie supo ver lo que no se expresa.
Solo había diagnósticos. Precisión sin comprensión.
Y fuera de ella, el mundo tampoco ofrecía estabilidad.
Crisis. Emergencias. Ruido continuo de una realidad que cambia sin aviso. Como si lo seguro fuera siempre provisional.
Jessika dejó de pensar la vulnerabilidad como excepción.
Empezó a reconocerla como condición compartida.
Esa mañana no empezó.
Se sostuvo.
El cuerpo tardó en responder. La mente no dejó de moverse.
Pensamientos sin orden. Sin.
Sin pausa.
Nada nuevo.
Solo habitual.
En el espejo no buscó identidad.
Solo constató presencia.
Cansancio. Tensión. Ojeras sin fecha concreta.

—Sigues aquí —dijo.

Sin énfasis. Sin consuelo.

En la cocina, el cajón de la medicación no representaba nada más que continuidad.

No resolvía.

No explicaba.

No corregía.

Pero sostenía funciones básicas del día.

Y eso era suficiente.

Una punzada cruzó el cuerpo.

Se apoyó.

Esperó.

Respiró.

No hubo mejora.

Solo un descenso leve del dolor.

Suficiente para continuar.

Abrió la libreta.

No escribía emociones.

Escribía hechos.

«Me he levantado.»

«He permanecido.»

«No me he ido.»

Se detuvo.

No me he ido.

No era una emoción.

Era un registro.

Entonces lo entendió sin necesidad de nombrarlo:

la vulnerabilidad no pertenece a unos pocos.

Es un estado compartido, aunque no siempre visible.

Cerró la libreta.

El inventario seguía incompleto. Como siempre.

Pero dejó de leerlo como carencia.

Y empezó a entenderlo como prueba de continuidad.

No se salvó.
No cambió su vida ese día.
Pero eligió quedarse.
Y esa decisión, repetida en silencio,
fue suficiente para terminar el día.

Pasar la ITV

Tote

Dos amigos se encuentran después de veinte años —él había enfermado en la universidad y había perdido el contacto con ella— en la revisión de la ITV. Mientras se tomaban un café se intuían como personas conocidas: él había ganado mucho peso, antes era atlético; ella antes con más quilos, ahora con una delgadez extrema.

Empezaron a hablar mientras los técnicos avanzaban trabajando. Jesús le dice a Gloria que enfermó por el estrés de los exámenes, porque se autoexigía mucho y que, al tardar un tiempo en volver a las clases, perdió el contacto con su grupo, porque dice le extrajeron de su mundo para nunca más volver. Ella le replica que todo el mundo preguntaba preocupado por él, pero que nadie se atrevió a llamar porque creían que molestarían.

Jesús le cuenta que está divorciado, que es muy feliz con su nueva pareja y que tiene una hija que es maravillosa. Se llama Ana. A lo cual, Gloria añade que ella tiene dos, la parejita, y que los dos tienen problemas de hiperactividad y de concentración, Julián tiene seis y Beatriz tiene ocho años.

Gloria se disculpa y va un segundo a hablar con el técnico de la ITV porque está gritándole a un compañero y ella cree que le pasa algo a su coche. El técnico le dice bastante agitado que simplemente tienen mucha lista de espera hoy porque falta poco para la primera quincena de agosto y están todos estresadísimos y que no pueden más, pero tienen que seguir a destajo. Gloria, en vez de hacerle sentirse entendido, le espeta que no le cuente milongas que ella tiene prisa que tiene una reunión, a lo que el técnico sonríe y afirma que en seguida terminan.

Vuelve con Jesús y cuenta que está tensa hoy, excusándose por su frialdad, porque tiene un jefe que la está acosando sexualmente y no sabe qué hacer, que también está tramitando el divorcio con su aún marido porque está muy triste desde la pandemia del COVID19, cuando sintió que el mundo estaba en su contra y tenía miedo a morir constantemente.

Jesús, comprensivo, asiente y dice que entiende perfectamente su situación, que él lo vive a diario, que prefiere no decir su diagnóstico de salud mental porque no cree en las etiquetas, aunque orienten, que cree en la identidad y la solución de problemas de forma comunitaria y en el poder de la actitud, poniendo el ejemplo de Italia y Franco Basaglia, que afirma son un referente en este asunto.

Reitera él que entiende perfectamente su situación porque se ha sentido así desde que abandonó la universidad, entró en una espiral hostil de la que consigue salir día sí, día también, pero que vuelve a entrar en esa espiral día sí, día también.

De cachondeo, dice que tiene bipolaridad horaria porque un rato se encuentra bien y no lo para nadie y otro se siente que no puede moverse y que se queda paralizado. También en la pandemia sufrió mucho y, de hecho, ahora está bastante preocupado por lo del hantavirus. Gloria intenta tranquilizarlo y decirle que eso son los medios de comunicación que hacen cualquier cosa con tal de tener algo que hablar.

Él se tranquiliza y dice que igual tiene razón, que necesita gente positiva a su alrededor que para negatividad ya está el resto de la gente, excluyendo a su pareja y pocos más; ella se ríe y comenta que también ha sufrido mucho: tuvo una depresión postparto en el segundo embarazo y que actualmente está recuperada pero que, de vez en cuando, tiene ideas nocivas, dice ella. Él le dice: «por cierto has adelgazado muchísimo. Perdona por decírtelo así, que hace mil años que no nos vemos». Ella dice que qué va, que ahora ha ganado peso y que tiene que ir a una reunión de su grupo de apoyo de TCA´s.

Él la entendió perfectamente, pero entra en juego un anciano

que está esperando en la sala de espera también tomando café, se presenta pidiendo disculpas y diciendo que se llama Juan.

Comenta que no ha podido evitar escuchar la conversación y que está intrigado porque su nieta tiene anonosequé, dice que no lo sabe pronunciar bien porque se le olvidan las palabras, ya que tiene principio de Alzheimer, y que desea saber más para comprenderla mejor y poder ayudarla en lo que pueda, si es que puede.

Ambos coinciden en que si es su abuelo, que sea su abuelo, que con eso es más que suficiente, después de haberle recomendado varias asociaciones y profesionales de confianza, ya que conocen el mundo de la psique y sus luces y sombras.

Vuelve el técnico de la ITV gritando que hay que seguir, a lo cual los tres dicen a coro, «pues si habrá que seguir…».

(Esta breve anécdota de ficción quiere señalar lo siguiente: toda alma lleva sus heridas, así que procuremos curarlas al hablar aunque no sepamos de qué se tratan, sin juzgar, sin criticar, acompañando y desde la solidaridad.) Gracias.

Bajo el mismo cielo

Flor de Lys

El cielo se volvió gris en unos minutos. En el pueblo, nadie pensaba que la tormenta sería tan fuerte.

Primero llegó el viento, luego la lluvia y después un silencio extraño que dejó la inundación a su paso. Las calles, que antes estaban llenas de gente, se cubrieron de agua y de una sensación que era difícil de explicar, una mezcla de miedo y tristeza.

Emma, que siempre había creído que era fuerte, se encontró temblando en la puerta de su casa. No era solo el miedo a lo que había perdido, sino algo más profundo y que no podía comprender. Alrededor de ella, los vecinos que apenas se saludaban comenzaron a reunirse en la plaza, compartiendo mantas, comida y miradas de incertidumbre. Nadie estaba preparado, pero todos sentían algo similar.

Esa noche, bajo un techo improvisado, Emma escuchó a Antonio, el panadero, admitir que no podía dormir desde que el río se desbordó. Gema, la maestra, confesó que sentía una tristeza constante. Poco a poco, las palabras comenzaron a fluir. Lo que antes parecía una debilidad se convirtió en un puente entre ellos.

Emma se dio cuenta de que no estaba sola. La vulnerabilidad que la asustaba tanto era, en realidad, lo que los unía. No podían controlar la tormenta ni borrar sus efectos, pero sí podían cuidarse unos a otros. Entre historias compartidas y silencios acompañados, comenzaron a reconstruir no solo el pueblo, sino también su fuerza interior.

En medio del desastre, descubrieron algo importante: reconocer el dolor compartido era el primer paso para sanar juntos.

El aura de Ginkgo

Hércules

Me desperté un sábado de abril como otro cualquier sábado. Tenía que regar todos mis bonsáis, no sé cómo pero ya tengo doce, además estaba esperando la llegada de otro más, era un Ginkgo biloba. Todos dependen de mí, de mis cuidados y de mi ampliación de mis conocimientos. Hice un curso de bonsáis gratuito de casualidad y me sirve de gran ayuda. En las prácticas, trabajamos con un bonsái que nos dieron al azar; al acabar el curso, nos lo regalaron.

Hacía un buen día y había que aprovecharlo. Bajé a la calle a mis dos perritas y después me senté en el sillón plácidamente esperando que mi padre se levantara de la cama. El plan era salir a dar una vuelta y tomarnos un refresco en el bar con su tapa. Vivo con mi padre porque mi madre falleció de cáncer, en principio de mama, que superó con una amputación. Muchos años más tarde le detectaron metástasis y hace veintisiete años que falleció. Yo la acompañaba a los bajos de un edificio que a mi parecer parecía una clínica con muchos despachos. Pasaba ella sola, muchos años después de su muerte me enteré de que allí había psicólogos y psiquiatras, pero como yo no entraba no sé quién la atendía. No solemos ir al cementerio porque la compañía de una persona se disfruta en vida.

Se animó mi padre y salimos, a un ritmo tranquilo por llevar andador. Le puedes preguntar de cualquier tema porque siempre tiene respuesta con buen criterio. Hace un par de años le mandaron al psiquiatra y en el informe ponía que tenía trastorno de la personalidad. Le mandó una pastilla como un tranquilizante y una pastilla de 0,5mg para dormir.

A decir verdad, yo a mis treinta y tres años rebosaba de felicidad,

pero eso cambió. Empecé a encontrarme cada vez más raro cuando dejé de dormir. No tenía claro qué me sucedía y era consciente de que me debilitaba. Pasaron cuatro meses hasta que me vio un psiquiatra padeciendo en mi cama, como si de otro mundo se tratara. Pensé en suicidarme pero en las opciones que encontré tendría que sufrir agonizando varias horas. Cuando llegó el día, me atendió una joven que no tenía ni idea de lo que me sucedía. Estaba sustituyendo a la que sería mi psiquiatra.

Vi unos videos y me leí unos reportajes de salud mental. Llegue a la conclusión de que el 70% de los nuevos casos tenían esquizofrenia. Otros cuatro meses más de padecimiento y continuaba sin dormir. Toda la historia es muy larga por lo que, resumiendo, tuve un ingreso en agudos. A mí personalmente me dada un poco de cosa por el concepto que tenía de las personas con enfermedades mentales, a lo que había que sumar que cuando están ingresados están muy mal. Sin embargo, me acogieron muy bien y nos dábamos compañía. Allí tener una radio era un tesoro.

Un año después tuve dos ingresos con un mes de diferencia, en el último me diagnosticaron trastorno bipolar. Poco después pasé por una ciclotimia, un ciclo continuo de depresión a hipomanía que duró unos seis meses hasta quedarme eutímico. A continuación, me tiré años con temporadas buenas que cambiaban a depresión, y así en esa línea. Hace unos cinco años hubo una rotura de *stock* de seis meses de un medicamento que me tomaba para dormir. Supliqué para que me ingresaran en agudos y allí me enteré que también faltaban otros medicamentos. Pienso, si esto sucedió, qué magnitud habría si hay una guerra con algún país que nos suministra principios activos de medicamentos. Todas las personas que tomamos medicamentos compartimos la misma vulnerabilidad. La salud mental no es un destino individual. Actualmente hay unos recursos para favorecer nuestro bienestar, aunque tengas la misma enfermedad, cada persona necesita un tratamiento individual.

Por la tarde, bajé a mis perritas a dar una vuelta un poco antes

porque tenía que estar vestido con todo el equipo, mi barrita energética, mi agua fría y bajar la bicicleta por la escalera, ya que no entra en el ascensor. Tengo el propósito de participar en una carrera no muy larga, lo más que he hecho son sesenta y ocho kilómetros dos veces y tenía las piernas que parecía que iban a explotar. Disfruté de mi ligero entrenamiento, ya que no tenía prisa en hacer la carrera: prefiero ir aumentando el volumen de esta práctica y más tarde enfrentarme a cuestas pronunciadas.

Hace ocho años por una queja particular me uní a una asociación a favor de mejorar nuestra calidad de vida en varias causas. Después de hacer un donativo a una asociación, me hice socio de otra que conocía. Me propuse por aquel entonces que correría en su carrera anual.

Participé en el recuento nocturno que se hace cada cuatro años; mis dos compañeros de equipo hablaban que el título que obtendrían lo pondrían en su currículum, a mí me importaba más que el título las personas que dormían en la calle. En toda mi educación nadie me ha enseñado lo que es la empatía.

Desperté el domingo, lo tenía preparado todo: mi riñonera, los imanes… Salí antes pero se me olvido el mando del garaje; luego, cuando abrí la puerta del garaje, me acordé de que no me puse protector solar en mis heridas de una caída en bicicleta y volví. Un compañero de boxeo que corre maratones los fines de semana por varios países me aconsejó que me pusiera lo más cerca de la línea de salida. Llegué cuarenta y cinco minutos antes y allí había mucha gente, avancé todo lo que pude, pero pasaron veinticuatro segundos hasta que rebasé la línea de salida cuando comenzó la carrera. El mérito no era la carrera en sí, hacía tres años que no corría nada. Me fijé en un señor que corría a un ritmo medio en el duro asfalto de la Castellana y me puse detrás de él. Yo tenía mi estrategia pero era variable en función de mi resistencia. A la mitad, decidí seguir al mismo ritmo, cuando quedaban cien metros parecía una gacela. En la distancia más corta participaron veinte mil personas, me quedé atónito. Esta asociación tiene una buena infraestructura y se ha convertido popular.

Un par de días más tarde llegó mi plantón de Ginkgo biloba. Es famoso porque en 1945, en la fecha de mi cumpleaños, en Japón tiraron una bomba nuclear que desoló una ciudad con una destrucción total de un alcance de 1.6 kilómetros hasta legar a los 30 kilómetros con radiactividad. La siguiente primavera a una distancia de un kilómetro, seis Ginkgos biloba rebrotaron convirtiéndose en un símbolo de resiliencia.

La pandemia y el confinamiento, la borrasca Filomena, la crisis energética que provocó la invasión de Rusia en Ucrania. donde un tanque aplastó un coche de un civil…, desde entonces dejé de ver la televisión. La erupción volcánica en la isla de La Palma, donde intervino hasta la UME, pero faltaron ayudas.

En la DANA en Valencia tuvo un gran reconocimiento la solidaridad de las personas de España que se desplazaron hasta allí para ayudar a las personas afectadas. El apagón masivo que afectó a la península ibérica dejó a 50 millones de personas sin suministro eléctrico. Se oía desde hace tiempo que querían quitar el dinero en efectivo y solo usar las tarjetas bancarias. Ese día por la mañana se agotó el agua en las tiendas, dejaron de funcionar los móviles y, si no tenías efectivo, no podías comprar nada. En mi portal nos ayudábamos los unos a los otros, a un vecino que va en silla de ruedas le subimos a él y su silla de ruedas hasta un séptimo. A mis vecinos de enfrente, que son mayores, vino su hija a ayudarlos. Mi padre prefiere beber agua mineral y les dí una garrafa. Por la tarde estaban todas las tiendas cerradas y solo funcionaba la radio. Cuando subió la gasolina, encendí la televisión y había una guerra entre Israel, Irán y Estados Unidos.

En algunas de las emergencias pusieron ayuda psicológica para afrontar lo acaecido.

Por lo tanto, tomando todo en consideración, digo que tenemos que tejer una red de apoyo a la vez que una infraestructura sólida.

Nuestro interior vulnerable puede oscilar en unos márgenes buenos.

Queremos un bienestar y la prioridad es defender nuestra salud mental ante un mundo inestable.

Mendefender

Chulyp

Otra vez más como todos los días sometidos a toda clase de ataques, qué va a ser de nosotros, nuestra vida, nuestra salud, están en juego con este constante riesgo, qué podemos hacer… reforzar la vulnerabilidad, intentar hacernos fuertes, defender el cuerpo y la mente en este peligroso e incierto mundo.

Hambre, guerra, terrorismo, enfermedad… son tantas cosas. Estamos todo el santo día en jaque y a veces no sabemos ni qué hacer. Yo me defiendo aislándome todo lo que puedo de este día a día (ojos que no ven corazón que no siente), pero es casi un imposible, siempre me tengo que enterar de algo, algo que me pone triste, algo de este mundo injusto que nos ha tocado vivir.

La vida es un tanto problemática, no se escapa nadie, a todos y todas nos pasa algo, si no un día, otro. Es nuestro sino, el destino. Una vida con comienzo, estancia y fin, todo empieza, está, y acaba, se va.

Intentemos ser positivos fijándonos en lo bueno aparcando y olvidando lo malo para que no nos haga daño y podamos prosperar, triunfar y ganar esta desfavorable partida, luchando y combatiendo con la vida, para que nos dé un lugar de bienestar donde podamos descansar y desarrollarnos al margen de todos y tantos conflictos, como personas de bien, para bien.

Ojalá tengamos suerte todos y todas y podamos hacernos un hueco para vivir bien, desechando esta parte negativa que nos acecha, que nos amenaza en algunos casos casi constantemente, indiscriminadamente sin miramientos, a saco, y sigue y no para esta maldita enfermedad, este desajuste de la vida que parece ser que ve

que lo malo tiene que existir, que forma parte de nuestra vida, que es normal, pero nosotros o la gran mayoría no queremos nada de esto, nos apetece vivir bien sin contradicciones sin estos temas dando vueltas por aquí. Pedimos que lo negativo desaparezca, que nos olvide y deje de molestar e incomodar y si no puede ser esto en este mundo, que ella nos lleve a otro mas favorable, sin estas necesidades.

María Eugenia Varela Alfaro

Alhena Rodríguez

En un cuarto de aislamiento del Hospital Nacional de Enfermos, se encontraba tiesa una señora de mediana edad sobre una cama hecha de varillas con resortes de metal. La conocí mucho antes de llegar a ese estado y entrar en el cuarto que todas evitaban. Se llamaba María Eugenia. La primera vez que cruzamos miradas, no paraba de mecerse hacia adelante y hacia atrás. Balanceándose con sus dos piernas envueltas en vendas y llagas que supuraban más allá de las gasas. Solía sentarse al final del pasillo en una hilera de sillas de plástico azul, siempre rodeada de amigos imaginarios que reconocían su nombre completo.

Aquella tarde las luces se apagaban y encendían como si fuera una discoteca, mas lo único que se celebraba allí era la tortuosa condena de ser un alma en pena. Con ganas de sumarme a la fiesta, me acerqué a ella brincando como cabra. Porque todas, a excepción del personal, celebrábamos de alguna manera aquella sentencia. Reconoció el sonido de los brincos briosos. Me miró con ojos podridos y cara de indígena triste haciendo un bello gesto con las manos puestas en las orejas y la lengua afuera. Al cual, repliqué con la misma educación y certeza. Así fue como inició nuestra tácita conexión.

Una noche de tantas, María Eugenia se portó mal. Esta vez, se meció más de lo normal en su trono de plástico azulado. No podía dormir, la lucidez le quitaba el sueño. El equipo de enfermeros llegó en bandada. La cogieron de ambos brazos y piernas para sujetarlos con blancas culebras. Ella se resistía de cualquier manera, arrancándose las pocas hebras que le quedaban en la cabeza y dando patadas como una yegua. La paralizaron y la llevaron al temido cuarto. Des-

pués de varios forcejeos más, se rindió sin ninguna opción y acabó como estrella de mar; extendida sobre las sales de la cama rancia que habitaría de por vida.

Ese era el protocolo a seguir para las internas que revoloteaban más de la cuenta sin importar las consecuencias.

Con las extremidades ya maniatadas, procedieron a ponerle una bolsa sobre la cara con dos huecos cerca de las fosas nasales para que pudiera respirar y otros dos cerca de los ojos para poder ver. De esta forma no tendrían que observar el rostro desfigurado que tanta repulsión les suscitaba. Sin embargo, lo único que podría presenciar a su alrededor sería el blanco de la pared mortecina y el crucifijo hecho con aceite de ungir dibujado en el centro de la puerta.

Le pusieron un pañal para no tener que desatarla constantemente y una bata rosa con olor a vinagre que la cobijaría en las noches frías. Mientras, la comida se habría reducido a un pan con café al día.

Pasaron las semanas y María Eugenia dejó de contar las horas. El tiempo había perdido su sentido en el asilo desprotegido de sus pensamientos ininterrumpidos. De vez en cuando, se consolaba cantando algún lamento o saeta que acababa en risa histérica. Otras veces, le hablaba a la cruz de aceite, implorándole respuestas:

—¿¡Dónde estás que no contestas?!

De esta manera ignoraba astutamente los hematomas causados por las sujeciones y la rasquiña ingrata de las ulceraciones. Y cuando el canto no calmaba los ardores, las moscas que habitaban en esquinas invisibles, aparecían como nubes negras para acariciar sus heridas.

Algunas veces gritaba, pero nunca se escuchaba. Gritaba su nombre con fuerza para que alguien la reconociera, aunque ella no era nadie y de eso no se daba cuenta. Si alguna vez tuvo familia, esta vez, se permitieron entregarla al olvido. Recibieron la llamada del desahucio del equipo médico:

—María Eugenia no tiene remedio. Nosotros nos haremos cargo de ella.

Sus únicos hijos dejaron a la vieja pudriéndose en manos ajenas.

En la cama oxidada del cuarto de aislamiento del Hospital Nacional de Enfermos. Jorge y Miguel vivían en la costa de Puntarenas, a 200 kilómetros de allí. No planearon una última visita porque la chatarra con la que se movilizaban no tenía gasolina suficiente. María Eugenia llamaba a Miguel cuando abrían la puerta o escuchaba a hombres cerca:

—¿¡Miguel?! Quiero pescado frito. Arena. Sol. ¡Quiero viento!

Poco a poco, Miguel se fue transformando en imagen borrosa y silencio.

Por las mañanas, entraban a la habitación de mala manera un par de enfermeros más para meterle a la fuerza unos trozos de pan añejo en el hocico. Momento que aprovechaba sin excepción para escupirles como llama la cara —con lo poco que masticaba—. De esta manera las comidas se redujeron a una cada 48 horas. Tiempo suficiente para recrear los sabores a coco y a mar en su paladar creativo.

El pañal se lo cambiaban cada tres días. Cuando tocaba hacerlo, el olor que desprendía este, sumado al hedor de las úlceras burbujeantes, les obligaba a usar una de sus armas tácticas; un espray de lavanda barato. Rociaban el cuarto entero para no morir del asco y disimular el olor a muerto.

Pasaron los años y la mujer se descomponía lentamente… dibujando un sudario sobre las sábanas. Estaba rendida ante el dolor y la putrefacción. No le quedaba más remedio que morir. Pero por alguna extraña e ingrata razón, la dejaban con vida. Al parecer, los enfermeros disfrutaban visitándola periódicamente. Se engancharon al morbo que les causaba la descomposición visceral. Atisbando el proceso del marchitar de una flor que nunca llegó a florecer. Esto, les daba sentido a sus trabajos. Aportándoles una dosis diaria de risas; llenándolos de gozo al olfatear la vulnerabilidad absoluta desde la puerta de la habitación. María Eugenia dejó de ser persona. La apodaron con el nombre de Conga. Convirtiéndose no solo en la atracción principal del zoo, sino también en una suerte de mono de circo vapuleado. Cansado de tantos cigarros e inverosímil ante las burlas.

No supe más detalles de su vida desde que entró al cuarto blanco. Tan solo oía sus aullidos de fondo. Nunca más volví a topar con su mirada hipnótica. A pesar de su ausencia, aún la siento latir en la cama de metal que siempre le fue ajena, reubrierta con el pus de sus llagas. A veces escucho los ecos de sus cuerdas vocales desgarradas gritando su nombre por las paredes de la comodidad de mi casa. Y a través de sus ojos podridos, miro el blanco aséptico e incómodo de la habitación que la bautizó. Topándome con las miradas vacuas de los enfermeros que la torturan en su asilo de forajida. Como si su cuerpo y mi espíritu estuviesen condenados a vivir vidas paralelas.

María Eugenia era tan real que acabó siendo un mito en los pasillos del hospital. Dejó de sangrar, de gritar y comer. Se hizo amiga de la bolsa que le ponían en la cara y de las culebras que la ataban. Soñaba con los ojos abiertos sobre el comienzo y el fin del Universo. Ya no deliraba. Estaba más lúcida que todo el personal y que el resto de la humanidad. Se entregó por completo al vacío, y encontró una luz sagrada que la llevó a conocer los laberintos de su cerebro y del inframundo.

Hallaría la salida cuando la última hebra que le quedaba en la cabeza le fuera arrancada. Grabando su nombre en los rescoldos vivos del delirio colectivo y vagando en boca de todos los enfermos sin nombre. Levitando, por fin, sobre la cama oxidada que la ataba.

Saldría triunfante con las culebras bajo los pies, inundando las salas del hospital con olores a lavanda y sangre cuajada. Dándole la bendición a las almas en pena, que aún celebran entre lamentos y saetas.

Los ecos de María Eugenia se encarnaban, trepando sobre las paredes:

—No olviden mi nombre porque es eterno. El aceite hierve en mis adentros y las moscas esconden sus huevos en los laberintos más siniestros.

Una tarde cualquiera, entró la jefa de enfermería para comprobar si aquella vieja seguía con vida. La habitación había adquirido un

olor intenso a lavanda fresca. Definitivamente no era espray. María Eugenia Varela Alfaro desapareció de la habitación infernal sin dejar más rastro que un sudario intacto recubierto con escamas de culebras.

Las internas murmuraban esperanzadas en los pasillos del hospital:

—Ha muerto y resucitado al tercer día para ungir con los aceites hallados bajo las rocas de sus laberintos, las úlceras de los que nunca tuvieron nombre, quebrando así, los yugos tortuosos de aquellas almas que, en busca de consolación, se mecían más de la cuenta.

El verano que me quise morir

Saúl González Deltell

Como buen estudiante de salud mental uno tiene la falsa certeza de que, de tanto estudiar sobre salud mental, de una manera u otra, con mucha gestión emocional y haciendo buen uso de los recursos de tu entorno podrás salir de cualquier situación y convertirte en la imagen de profesional superhéroe que tienes en la cabeza. En mi caso no fue así, o por lo menos no aquella vez.

Nos remontamos a mayo de 2025, época de exámenes, ansiedad y cortisol, mis grandes compañeras. Por aquella época mi abuelo estaba a punto de morirse por un cáncer metastásico terrible, a mi madre le habían detectado su tercer tumor y por culpa de un sistema inmune rebelde y una somatización que roza lo paranormal, mi cuerpo se había vuelto en mi contra. Así todo, de golpe y porrazo, las tragedias tienen la mala fortuna de venir juntas. Al principio, tal y como siempre había sucedido, confié en que todo acabaría saliendo bien. Si tenía paciencia, iba cruzando los puentes una a uno y confiaba en la gente de mi alrededor, conseguiría atravesar estos momentos como siempre había sucedido. Pero esta vez fue distinto.

Mi cuerpo desde hace ya varios años parece estar especialmente conectado con mi estado emocional: cuando estoy peor, más ansioso, dándole vuelta a ciertos temas o simplemente me encuentro mal por dentro de alguna manera, mi cuerpo reacciona en consecuencia. El nivel de inflamación de mi cuerpo se dispara a niveles anormales, los picores se vuelven insoportables y hasta el tacto de la ropa hace que dormir se vuelva imposible. La piel se me cae a cachos, y pareciera

que toda la medicación y las cremas del mundo no sirvieran para nada. Mi dermatólogo y mi psicólogo coinciden en que se trata de un caso especialmente severo de dermatitis, asociada a una somatización extrema por mis circunstancias personales. Básicamente cuanto peor me siento, peor me encuentro, y que me encuentre peor hace que me sienta peor, y vuelta a empezar.

Mayo finalizó, me quedó una asignatura para el año siguiente por primera vez en mi vida y mi abuelo daba sus últimos respiros allá por principios de junio. Yo hice lo mismo de siempre, lo que siempre había funcionado, pero esta vez no era suficiente, cada día que me levantaba de la cama tenía menos energía, menos ganas, menos ilusión por la vida. El ambiente en casa era como mínimo lúgubre, mi padre estaba completamente abrumado entre lo de su padre y lo de mi madre, y mi madre intentaba mantener una actitud resiliente mientras se averiguaba si el tumor era o no maligno. Por mi parte intentaba sobrevivir, pero no sabía ni cómo actuar, si me mostraba feliz por un momento me sentía culpable, pero si me dejaba ver triste por casa generaba más preocupación de la que ya existía, y si finalmente me daba un ataque de irascibilidad entonces sí que me sentía la peor persona del mundo. Da igual lo que hiciera, era un estorbo y generaba molestias.

En un intento por desahogar mis emociones de alguna manera empecé a comer, a comer mucho, de todo, da igual lo que fuera, mantener la boca entretenida me hacía pensar menos. A día de hoy es un hábito que todavía trabajo por cambiar. Esto hizo que empezara a subir de peso, lo que sumado a toda la situación previa hizo que, si ya me creía un cero a la izquierda, en ese momento me viese aún peor. Miraba al espejo y no reconocía el reflejo; era yo, pero en un estado tan dejado y decrépito que empezó a darme vergüenza verme. Durante ese verano esquivar espejos se convirtió en un pasatiempo.

Las semanas fueron pasando, y así se fueron sucediendo el tanatorio de mi abuelo, y las visitas a los médicos, tanto de mi madre como míos. Entre todo aquello, en el decimoséptimo cambio

de medicación que me realizaban en estos últimos años sucedió una gestión un poco pobre por parte del hospital. En aquel momento mi sintomatología estaba tan grave que era como si estuviera en un brote constante, la inflamación era tal que mis movimientos quedaban reducidos tanto de cuello como de extremidades, toda mi piel estaba seca, agrietada y rojiza, y los picores eran de tal magnitud que muchas noches las pasaba en vela rodeado de bolsas de hielo viendo la televisión en un intento por desconectar la mente del cuerpo aunque fuera un rato. Ante este cuadro inevitable, puesto que ya no me podían poner ninguna otra cosa en ese momento, lo único que funcionaba era una medicación muy concreta, una pastilla, era la única medicación que conseguía aliviarme mínimamente los síntomas y me dejaba respirar durante al menos unas horas. El pico del asunto llegó cuando en pleno verano, a causa de varias circunstancias, como la ausencia por vacaciones de mi dermatólogo y un sobreconsumo de medicación por mi parte en un intento por paliar la situación, no me quedaban suficientes pastillas. Mi madre y yo hicimos cuentas y calculamos cada cuanto me podía ir tomando las pastillas hasta mi próxima cita, momento en el cual podría pedir más medicación. El problema es que, de tanto tomarlas, mi cuerpo fue generando resistencia al fármaco. La pastilla que inicialmente antes de verano me podría haber durado incluso dos días, fue siendo solo uno. Con el tiempo incluso esas 24 horas se fueron recortando. Recuerdo días que tenía cronometrado la duración del efecto, 16 horas, 15 horas, 14 horas… Con el paso del tiempo el efecto del fármaco iba disminuyendo en duración. Hubo un día, ya cuando quedaban muy pocas pastillas, que sabiendo que se acercaba el final del efecto, fui a mi madre a pedirle una. Mi madre, tal y como habíamos pautado me aconsejó repetidamente que no me la tomase, me denegó la pastilla, puesto que, si seguía tomándomelas a ese ritmo, luego me quedarían varios días sin mediación hasta ver a mi médico, y eso sería peor.

Ese día pronuncié en voz alta unas palabras que hicieron un eco en la casa que sigue resonando en cierta manera casi un año después.

«Mamá es que no lo entiendes, que me quiero morir». El silencio que se sucedió después de aquello fue tan ruidoso que lo tengo grabado en mi memoria. Ese silencio solo fue roto por el llanto descontrolado de mi madre, seguido de un sinfín de preguntas en grito de mi padre en un intento por comprender que había pasado.

He reflexionado mucho al respecto sobre aquella frase después de ello. ¿De verdad quería morirme? Creo que no, era más bien que no quería vivir o, por lo menos, no así. Llevaba tantas semanas en una espiral de dolor, soledad y agonía que no recordaba que la vida no era solo eso. No veía nada más, solo sabía que me sentía tan triste, tan enfadado y tan solo que la vida se había desvirtuado lo suficiente para que no le encontrase ningún atractivo. Nunca llegué a ningún tipo de conducta autolesiva ni intento de nada de ningún tipo. Diría que era porque mi enfermedad me tenía medio inmovilizado, pero creo que simplemente tenía tan pocas energías para hacer nada que simplemente no tenía ganas ni de hacerme daño. Bastante daño se autoprovocaba ya solo mi cuerpo como para que yo le echara una mano de manera voluntaria.

Y tú, lector que estás ahí, leyendo esto, lo mismo te estás preguntando. ¿Cómo saliste de todo aquello? ¿Cómo estás ahora? ¿Qué ha sido de ti? Sinceramente, ahora te podría dar un precioso discurso sobre cómo todo pasa, que solo hay que tener paciencia y confiar en el proceso, que te apoyes mucho en tu gente y todo eso, pero sinceramente creo que se queda corto. Sí, tienes que confiar en la gente que está a tu alrededor y que te quiere, yo no lo habría conseguido sin las noches en vela con mi madre cambiándome los paños y dándome masajes para intentar calmarme la piel, o sin mi amiga en llamada durante horas hablando de cualquier cosa que me hiciera no pensar. Y sí, por supuesto tienes que intentar tener paciencia, porque estoy seguro de que existe un futuro posible en el que tu situación mejora, evoluciona, o incluso se soluciona, pero también puede que no.

No quiero darte un discurso motivador sobre el futuro radiante

que tienes en el horizonte, pero te voy a intentar dar un consejo que a mí me habría gustado recibir. Conócete, descúbrete, explórate, reflexiona sobre ti mismo hasta que pienses que estás siendo un egocéntrico y entonces sigue. Cada proceso es único, distinto, y todos ellos muy complicados. Dar un consejo que pueda servir a toda aquella persona que se encuentra en una situación vulnerable es una hazaña titánica. Por eso el consejo te lo tienes que dar tú mismo, habla contigo mismo y pregúntate qué necesitas, qué quieres, qué buscas. En mi caso, mi enfermedad suele ir mejor cuando soy sincero conmigo mismo, cuando me hablo desde la verdad y voy en dirección hacia lo que realmente me hace feliz y pleno. Aquel verano que nunca olvidaré, en parte fue producido por la impotencia de un hijo que no sabía cómo consolar a sus padres, un nieto que no sabía cómo despedirse de su abuelo y un amigo que se sentía muy lejos de su gente.

Sé que tú, querido lector, estas segurísimo y superconvencido de que estás satisfecho con tu vida, de que haces lo que puedes, y lo que no haces, aunque lo quieres, no lo haces porque no puedes. Pero, por favor, que esta lectura te sirva como excusa para cuestionártelo una vez más. ¿Estás seguro de ello? Si me permites una reflexión por mi parte, creo que, por norma general, todos nos sobreestimamos mucho. A veces nos creemos que podemos con todo, que, si le echamos muchas ganas y muchas horas, con esfuerzo y paciencia todo lo malo pasará, y días mejores llegarán. Pero a veces no es así, a veces el pozo es tan hondo y enrevesado que ni siquiera sabes si el suelo está arriba o está abajo. Yo empecé a mejorar cuando abracé mi vulnerabilidad, cuando entendí que era débil, que dependía de todos los que me rodeaban, y que reamente no había mucho más que pudiera hacer en ninguno de los frentes que tenía abiertos.

Respondiendo a cómo estoy ahora, estoy mejor, pero no perfecto. Soy más feliz, pero no me siento pleno. Estoy más sano, pero ni de cerca curado. Tengo rachas mejores y peores, días que salir de la cama pareciera el Camino de Santiago y días que el sonido de los pájaros

parece un poquito más bonito y el cielo un poquito más azul. No existe un oasis al final del desierto, no hay un paraíso prometido, pero sí que creo que soy más fuerte que ayer. Si te tienes que quedar con algo de todo esto, quédate con la siguiente consigna, y repítetela en tus momentos de flaqueza.

Soy más fuerte que ayer porque conozco mi debilidad, soy débil, y está bien serlo, soy vulnerable, me rindo y me caigo muchas veces. Soy imperfecto y a veces actúo mal, a veces me arrepiento. Pero hoy, voy un poco mejor que ayer, porque ayer me senté a hablar conmigo, y descubrí algo nuevo. Hoy no sé si lo haré mejor, puede que no, pero lo intentaré, mañana y pasado también.

Espera

Luis Rodríguez Sanz

El mundo postapocalíptico no es tan épico como lo contaron los cineastas de los ochenta. No hay tipos duros vestidos de cuero, ni la cara tiznada tiene *glamour*. La soledad te devora por dentro y provoca una crisis existencial que haría parecer a Jean-Paul Sartre un optimista. Pandemias, inundaciones, olas de calor y guerras se turnan para ponernos a prueba... o simplemente para amargarnos la existencia.

Aquí estoy, esperando en el centro de salud mental, sin aire acondicionado, por cierto. La señora de al lado comenta la crisis zombi como si tal cosa; dice que, tras el confinamiento de la zona cero, por fin parece que se ha solucionado. No veo mucha diferencia entre un zombi y un humano actual: ambos son seres solitarios, aislados. Al menos el zombi tiene el objetivo de comer cerebros. A mi alrededor, tres personas fríen sus neuronas con el scroll infinito del móvil como si quisieran vaciar de contenido sus almas.

Creo que no me conviene añadir los zombis a mi monólogo interno. Frente a mí, una mujer de ojos oceánicos se refugia en *El concepto de la angustia*. Su mirada no se posa sobre la mía; se desliza directa al libro, como si Kierkegaard fuera el único puerto seguro en esta sala de náufragos. En este fin del mundo, la espera para la consulta psiquiátrica es larga y solitaria. La soledad y la desvinculación deberían contar como catástrofes, aunque pienso que son también parte de lo que las provoca.

Se me escapa una sonrisa al hacer contacto ocular con la mujer que lee. Pienso en comentarle algo sobre su libro, pero solo conozco a Kierkegaard a través de Faemino y Cansado. Podría hacerme el graciosete, pero creo que no funcionaría. Es tan difícil conectar con

otros en este fin del mundo. Nos han vendido el individualismo como forma de vida. Animales sociales con mala praxis que abandonaron el paleolítico para acabar como seres desarraigados compitiendo entre sí. Una voz melodiosa me saca de mis pensamientos:

—Voy a salir a fumar. ¿Me puedes avisar si me llaman?

Me quedo mirando el iris azul que ha abandonado a Kierkegaard, intento no ahogarme entre el oleaje y tardo en responder:

—Sí, por supuesto —digo con una sonrisa estúpida.

La mujer desaparece tras la puerta y mi cerebro realiza ciertas conexiones que me hacen pensar en que no sé el nombre de la lectora. También pienso que podrían llamarme antes a mí. Paso un rato masticando las dudas, paralizado. Oigo cómo repiten un nombre: «Angustias». Nadie responde. Pero no puede llamarse así alguien con su edad. Salgo a buscarla y grito su nombre.

—Menos voces, que ya te he oído.

Una señora de avanzada edad que camina con lentitud es quien me habla. Me mira con sus ojos azul marino muy abiertos.

— ¿Qué sucede?

—Es su turno, la están llamando.

— ¿Ya? Es un soplo la vida. En fin, a ver si el doctor tiene un remedio para el alma marchita.

Quedo confuso y sin saber qué pensar. Tardo un rato en reaccionar. Regreso a la sala de espera y apenas me he sentado oigo una conocida voz:

—Pues sí que me ibas a avisar bien.

Era la mujer que, con el libro en la mano y sonriendo, me hacía el reproche.

—Perdona, pensé que te llamabas Angustias.

—Agustina, me llamo Agustina —me dice la mujer, con el reproche ya desalojado de su mirada, que de golpe vuelve a las páginas del libro.

Me relajo en mi incomodo asiento. Vivo en un mundo complejo que parece desmoronarse y en el que, a la vez, hay hueco para el

humor. Trato de centrarme en el objetivo que me ha llevado allí. Mi teléfono anuncia un aviso naranja por altas temperaturas para los próximos días. Esta profesión de visitador médico cada vez se me hace más difícil.

El callejón sin salida

Enmascarada

A las 7 en punto de la tarde llegó un mensaje de mi empresa de Wall Street: se había ido a la quiebra. No me quedaba nada, solo lo que llevaba en el bolsillo, lo justo para un saco de dormir y comida para cinco días. Me di cuenta de que, andando sin sentido, me encontré con un callejón sin salida, me refugié allí con mi saco y mis víveres y pensé: toda una vida trabajando, estudiando, dando puestos de trabajo y sin ver a la familia y todo esto con el sentido de lograr tener éxito y reputación en Wall Street. Ya dejé de ser famoso, la familia y yo no teníamos nada así que tuvimos que ir a servicios sociales. Me dieron ducha, alojamiento y comida y pedí para mí, mi mujer y mi hijo un viaje para Alemania sin regreso. Allí me puse a trabajar ayudando a un anatómico forense. Al hacerme unas pruebas, resulta que era de raza aria y tenía una familia aristocrática, que me recibió como a un hijo, ellos habían salvado a muchos judíos del exterminio. Me dediqué a recursos humanos, juez, político para averiguar la verdad y salvar gente. Encontré entre verdad y mentira falsos testimonios, grabaciones, Photoshop, etc. y descubrí a mis amigos y enemigos. Mi vida es plena, tengo 101 años y muero sabiendo la verdad.

Contigo camino yo

Juan Antonio Martínez Gascón

Andaba, creyendo que hacía camino, hacia la consulta de mi psiquiatra Alicia. Y comencé a imaginar cómo sería la sesión…

—¡Hola María! —dirá Alicia, empezando la conversación

—¡Hola Alicia! —diré yo

—¿Cómo te encuentras hoy? ¿Qué tal este último mes?

—Bueno, como siempre. Sin salir del barrio.

Un poco más adelante, en una calle, me cruzo con un chico, un poco más mayor que yo que me saluda con besos y mucho cariño.

—¿Qué tal María? —me ha dicho él

Me he hecho la despistada y le he dicho amablemente que no recuerdo su nombre, que tengo muy mala memoria para acordarme de cómo se llaman las personas.

—Fernando, el enfermero del ingreso —me ha dicho alegremente

—¡Ah, sí! —he contestado, mientras recordaba

—Fueron solo quince días dentro. Sin embargo, no olvido tu dulzura al hablar de tus dos hijos, de qué es ser madre soltera huérfana, sin padres que te apoyen. Se nota que los quieres mucho, aunque puede que pierdas su custodia. Seguro que los recuperas. Ya estás sobria.

—¡Muchas gracias! —Y le he dado dos besos y un abrazo.

—Te dejo, voy al CSM con prisa —me ha comentado el enfermero.

—Voy contigo. Tengo cita en media hora allí.

La conversación, con el breve paseo, ha durado diez minutos. Pero… ¡qué buen rollo!

Así que aquí estoy contándole a Alicia que muchas veces conviene salir del barrio. Aunque sea en ambulancia. Para volver y salir caminado.

Todos de salud mental

Luis Olmedilla Arregui

Mucha gente y un servidor, antes de los 18 años, pensábamos que los problemas de salud mental eran producidos por el exceso de mimo y de personas extrañas.

Pero a los 54 años y tras haber superado una esquizofrenia y tres intentos autolíticos debidos a la enfermedad, estoy seguro de que cualquier persona puede padecer cualquier enfermedad y más mental.

Y ni el dinero, ni la religión, ni la clase social, ni nada nos exime de padecer una enfermedad mental. Como de la muerte. Que como decía el poeta Jorge Manrique en las *Coplas de la muerte de mi padre* «De la muerte nadie escapa, ni el Rey, ni el pobre, ni el rico ni el Papa».

Esta observación la saqué en primero de bachillerato, de estudiar y hacer trabajos de la vida de compositores para Historia de la Música. De aquello aprendí que todo el que nace muere, si te cuidas vives más y un poco mejor, pero que te acabas muriendo. Este ejemplo tan tétrico lo he sacado porque era el único ejemplo del que disponía.

La enfermedad y la muerte son realidades malas, nadie las quiere. Y debemos sacrificarnos, cuidar y ayudar a los demás. Y brindar nuestras experiencias, medios y conocimientos para ayudar. Ya que así no cae en saco roto nuestra vida y podemos ayudar a los demás. Y como hermanos que somos, y en este caso compañeros de salud mental, debemos ayudarnos y ampararnos los unos a los otros para hacernos la vida mejer en lo posible.

Como nos dijo Jesús, el galileo, que nos amásemos los unos a los otros como a nosotros mismos y como él nos amó. Y en ello va no juzgar y no ser prejuzgados y hacernos la vida agradable. Y que todo en

la vida se nos devuelve, lo malo y lo bueno. Es preferible dar bondad. Porque la bondad permanece en el recuerdo y una vida en donde te acuerdas de la bondad de las personas es sana, es un recuerdo feliz, y reconforta y anima espiritualmente. Yo he experimentado que, al cabo de los años, los gestos de bondad y las relaciones de bondad con las personas confieren felicidad. Y es de eso de lo que nos va a juzgar Dios, de la bondad que hayamos tenido con nuestros semejantes, al final de nuestras vidas. Si existe Dios.

Volviendo a lo de la salud mental, la vulnerabilidad y las clases. Yo he conocido compañeros y compañeros de salud mental de todas las clases sociales. Cuarenta años en salud mental. Los medios, el dinero, los buenos profesionales, la buena alimentación y educación pueden prevenir enfermedades y recaídas, pero no salva nunca de ninguna manera si no pones de tu parte. Todos somos sensibles porque todos podemos padecer enfermedades y dolencias, y nadie está exento de ellas.

El laberinto de las horas mudas

Silvia de Dios Moreno

14 de septiembre

El instituto comenzó a derrumbarse, primero por dentro.

Las aulas seguían iguales: fluorescentes fríos, mesas rayadas, mochilas golpeando el suelo, profesores explicando fechas y fórmulas como si el mundo continuara intacto. Pero algo en ella ya se había roto. El cansancio dejó de ser cansancio y se convirtió en una niebla constante, espesa, adherida a los huesos. Dormir no servía. Comer apenas importaba. Cada noche se alargaba como un pasillo infinito donde la ansiedad esperaba despierta.

Heredero directo de la depresión,
te ocultas sutil como un escorpión;
me robas la paz al caer la marea,
brotando un infierno que en la noche reverbera.

Me visitas de nuevo, tormento constante,
presa de un alma que sangra distante.
Atrapada en la sombra de esta realidad,
mis lágrimas mudas no tienen piedad.

Los mares profundos de mi pensamiento
agitan oleajes de puro tormento;
son densos tsunamis que inundan la mente,
viviendo una eterna pesadilla presente.

28 de septiembre

Cada vez hablaba menos.

En clase sentía las miradas ajenas como agujas diminutas atravesándole la piel. El miedo al juicio transformó las conversaciones en precipicios. Pensaba demasiado cada palabra antes de pronunciarla y, al final, elegía callar. La depresión había comenzado a borrar los colores de todo: los pasillos parecían grises, los recreos silenciosos, las ventanas sin luz.

En este vasto mar de dudas que titubea,
anhelo alcanzar lo que el miedo bloquea.
Libre me creí en un instante fugaz,
pero la incertidumbre me robó la paz.

Mi identidad busca romper la restricción,
pero el juicio ajeno me impone prisión.
Evito ser juzgada, me callo al mirar,
y el temor al hablar me impide avanzar.

Si oculto mi voz en la densa marea,
seré la primera que no se acepte ni crea;
y atrapada en este oleaje de dudas sin fin,
regreso vencida, de vuelta al jardín.

4 de octubre

El cuarto permaneció cerrado todo el día.

La persiana dejaba entrar una línea mínima de luz que apenas rozaba la cama. Allí permaneció horas enteras, inmóvil, mirando el techo como quien espera una sentencia. El móvil vibraba a veces, pero responder requería una fuerza imposible. Hasta respirar parecía una tarea pesada.

Esto no es arte,
ni hay poesía,
aquí no queda
ya la alegría.

No queda nada,
es depresión.

Llevo todo el día presa de la cama,
apagando el eco de cualquier proclama;
sin hablar con nadie, sin respiración,
sin ganas de ser, sin una razón.

Apenas existo, no puedo escribir,
apenas encuentro la fuerza al vivir.
En solo unas horas la mente empeoró,
hundiéndose en pozos que el miedo cavó.

Esto no es arte, es el punto final,
que avanza deprisa de forma letal.
Las densas cadenas me ahogan el ser;
tal vez acabar sea mi renacer.

11 de octubre

La noche anterior quedó grabada como una cicatriz imposible de cerrar.

Después de salir del instituto caminó sin rumbo fijo, aunque en realidad sí sabía a dónde iba: lejos de todo. Madrid rugía alrededor con coches, luces y voces apresuradas, pero ella avanzaba aislada dentro de un silencio insoportable.

En la noche sin tregua de sombras vestida,
mis ojos recorren la escena perdida.

Tal vez sea la última vez que yo vea
este mundo de roca que el frío golpea.

Al salir de las aulas, con alma vacía,
caminé hacia el abismo que me presentía.
Avanzaba deprisa buscando un destierro,
escapar de una vida sujeta con hierro.

«Es definitivo», le escribo a mi amiga;
la distancia no impide que Ícaris lo diga:
«Por favor, no lo hagas», responde aterrada,
pero el peso me arrastra en la encrucijada.

Me arrojé hacia las piedras, buscando el olvido,
y el terraplén de hiedra atrapó mi gemido.
Entre cardos y rocas dejé mi piel fría,
perdiendo el aliento mientras oscurecía.

Llegaron patrullas con luces violentas,
cruzando las sombras de calles sedientas.
«Ahí está su abrigo», gritó un policía,
sacando mi cuerpo de la agonía.

Llorando en el coche, camino al hospital,
maldije mi vida en un grito fatal.
Ellos se alegraban de haberme salvado,
mientras yo cargaba un destino quebrado.

El eco del pánico entró en el instituto:
mi amiga lloraba vistiéndose de luto,
los tutores buscaban con rostros de espanto
alguna respuesta que calmara el llanto.

La guardia médica me dio su atención,
llegó allí mi madre con el corazón
roto en pedazos. El médico evalúa:
«Hay un gran esguince», y la pena continúa.

La herida guerrera se aleja del daño,
dejando las aulas por más de un escaño.
El eco del golpe se clava en su pecho,
asumiendo la crisis desde su lecho.

25 de octubre

Regresar al instituto parecía más difícil que caer.

Durante días imaginó murmullos, preguntas incómodas, miradas cargadas de juicio. Creía que todos la observarían como si fuese un cristal roto. Sin embargo, al volver encontró algo distinto: personas que hablaban despacio, manos apoyadas en el hombro, silencios que protegían en vez de herir.

«Tu salud vale más que batallas perdidas»,
dicen dragones de alas encendidas.
«Descansa, guerrera, no vayas al frente,
no dejes que el miedo te nuble la mente».

«Camina sin prisa», murmuran dragones
de fuego que encienden sus corazones.
«Vuela con nosotros, la presión ya no cuenta,
halla en nuestras alas la paz que alimenta».

El viento del miedo aún sopla en su pecho
y la herida guerrera no ve el cielo estrecho;
los seres de plata, con gran compasión,
le ofrecen un manto de protección.

«Regresa», susurra el unicornio lunar,
«la tormenta es oscura, pero ha de pasar.
No temas al juicio que impone el destino,
protege tu esencia en este camino».

«Soy fuerte», repite con voz temblorosa,
aunque sienta su alma rota y espinosa.
«Vuela», le piden los seres del viento,
«somos el refugio que apaga el tormento;
el abismo es profundo pero no es eterno,
tú eres la guerrera y el fuego es interno».

8 de noviembre

Las heridas seguían abiertas, pero ya no sangraban igual.

Dos semanas después, el miedo aún aparecía algunas noches, aunque ahora existían voces capaces de atravesarlo. Descubrió que la vulnerabilidad no siempre alejaba a las personas; a veces las acercaba.

Tras semanas de espera la calma regresa,
con pasos heridos pero alma de alteza.
Un dragón de fuego la mira de frente:
«¿Cómo estás, guerrera? El reino te siente».

Un hada plateada le ofrece su abrigo:
«No corras, descansa, yo viajo contigo».
El dragón dorado, con hilos de sol,
le dice: «Tu vida es nuestro crisol».

El sabio unicornio repite en el patio:
«Tu salud va primero, no importa otro ratio».
Y un dragón de confianza le suelta con arte:
«Menudo susto, me alegra encontrarte».

Un hada de luz le susurra al oído:
«Cuando sanes del todo habrás renacido».
Otro ser del viento le lleva el peso,
cuidando su espalda de cualquier tropiezo.

En ese rincón que creía perdido
encuentra el abrazo del cabo adquirido;
y aunque las heridas tarden en cerrar,
esa gran acogida la enseña a respirar.

Y por primera vez en meses,
el laberinto de las horas mudas
ya no parecía infinito.

Todavía respiro

Carlos Alía de Lara

Dolor, eso fue lo que sentí.

Un profundo vacío se adueñó de mí tras los hechos acontecidos en ese fatídico mes de enero.

Jamás había sentido nada igual.

Un dolor punzante golpeaba mi corazón y no era capaz de respirar. Sentía que me ahogaba, sentía que nada tenía sentido. Los tres pilares de mi vida habían caído en menos de una semana a la vez.

Muerte de un familiar reciente, una enfermedad repentina e inesperada, despido laboral y ruptura sentimental. En ese momento lo único que te queda es la fe. Pero por mucho que me aferraba a la vida, mi cabeza no quería seguir. Tal vez fue un mecanismo de defensa de mi cerebro, pero broté. Mi mente, la cual no podía soportar semejante dolor y ansiedad, explotó. Fue su modo de defenderse de la horrible consecución de acontecimientos.

Ni a mi peor enemigo desearía esa sensación que recorre tu maltrecho cuerpo cuando no tienes ganas ni de levantarte de la cama. Mi momento favorito del día era cuando dormía. Cuando despertaba, solo quería dormir.

Deseaba que llegara ese día. Sé que algún día volveré a ser yo. No sé cuándo ni cómo, pero no voy a dejar de luchar. Todo pasa por algo en la vida y mi destino todavía no está escrito. Si alguien se siente identificado desde aquí, le digo que no está solo, son muchos los que día a día lidian con el dolor.

Ánimo, no estáis solos.

La valentía de ser vulnerable

Ana Salas

La vulnerabilidad no es debilidad, sino la fortaleza que solo los más frágiles conocemos.

Muchas veces miro alrededor y veo lo valientes que son los vulnerables por mostrarse tal y como son.

A veces nos enseñan, desde bien pequeños, a esconder, maquillar, tapar e incluso engañar al de al lado con tal de aparentar una normalidad que muchos ansiamos alcanzar, pero que nunca termina de llegar. Sin embargo, ¿qué es realmente lo normal?

¿Lo normal es convertirnos en máquinas insignificantes que ni sienten ni padecen? ¿Personas que esconden el llanto como si sentir fuera un error, reservándolo solo para niños pequeños y bebés?

Llamamos «grupo vulnerable» a los niños, cuando son ellos quienes nos enseñan a vivir sin prejuicios. También a los ancianos, cuando cargan con toda la sabiduría de una vida.

Entonces, ¿quién es verdaderamente el indefenso: el normal o el vulnerable?

Las personas con trastornos mentales solemos convivir con una sensibilidad y una vulnerabilidad más visibles que otras personas. Quizá la verdadera fortaleza y valentía esté en reconocer que no somos máquinas, sino más bien como el papel: a veces nos doblamos, nos arrugamos y volvemos a estirarnos.

Así somos muchos bipolares: cambiantes, sí, pero también resistentes.

Deberíamos aprender a decir «no estoy bien» sin sentir vergüenza.

Compartir nuestra vulnerabilidad nos hace más humanos. Hablar de lo que duele, pedir ayuda, llorar, sentir miedo o cansancio también es defender nuestra salud mental.

Necesitamos una sanidad pública universal, accesible y humana para todos y todas.

Tal vez el mundo sería un lugar menos frío si dejáramos de escondernos detrás de la aparente normalidad y de las pantallas, y empezáramos a mirarnos con más verdad y menos juicio, como lo harían Peter Pan y los niños perdidos.

Yo también lo vi en tus ojos

María Cristina Martínez Durán

Hace algo más de un lustro, me encontré de frente con el miedo. Un miedo que a todos nos azotó. Un miedo convocado por una pandemia sin precedentes. Un miedo del que, todavía hoy, deja sus sucios resquicios en la mente y en el alma de miles de personas a nivel mundial.

Un miedo al que tuve que mirar a los ojos de una cara cubierta con una mascarilla, el miedo de ser funeraria en una crisis sanitaria de tal índole.

Recuerdo sentirme tan abrumada por no recordar los nombres de todos los fallecidos que pasaron por mis manos, que sentí una culpa inmensa. ¿Realmente estaba ayudando a sus familias a sentirse acompañadas en un momento así?

Recuerdo a mi madre, sorda, llorar por no poder leer los labios de las personas que le hablaban y de como eso sigue afectándola ahora, encerrada en sí misma como nunca hizo.

Recuerdo temblar cada vez que el teléfono sonaba, que no eran pocas veces, y recuerdo aquellos días en los que yo sola gestionaba una media de cincuenta fallecidos por día, acostumbrada a tratar con un máximo de tres, hasta que todo explotó. Solo yo. Y así cada uno de nosotros.

Yo soy autista, tengo ansiedad crónica y vengo arrastrando una depresión desde la adolescencia y no tenía ni treinta años cuando el maldito virus nos deshumanizó.

Recuerdo lágrimas diarias en los compañeros más bromistas, el miedo a abrazar a esa compañera que no paraba de llorar y tal vez solo necesitaba una mano en el hombro y sentir que no estaba sola.

¿Sabes lo horrible que se siente poder ver todas las lágrimas en una persona, pero ninguna sonrisa que, de vez en cuando aparecía, pero se diluía detrás de una mascarilla?

A las ocho de la tarde se oían aplausos y siempre sentimos que no nos pertenecían, mientras sosteníamos un féretro tras otro. También nos deshumanizó a nosotros. Y lo que más me impacta es ver que muchos empezaron a presentar patologías relacionadas con la salud mental que todavía no han sido solventadas. Eso sí, jamás he vivido ese compañerismo tan revelador y personal.

Recuerdo a una hija, era médico y perdió a su padre. Yo no pude contener mis lágrimas mientras me explicaba su historia. Sí, era médico, pero en ese momento sólo era una hija desconsolada que siempre vivirá sintiendo que su padre falleció sin que ella pudiera ayudar. ¿Cómo se supera eso?

Recuerdo aparcar en el mismo lugar del que saqué mi coche quince horas antes.

Recuerdo a una mujer rota por el dolor del suicidio de su hermana de treinta años y de «saltarme las normas». ¿Cómo negarle un abrazo a alguien que ha perdido a su hermana de esa manera, en ese momento tan difícil y sin tener ninguna relación con el virus?

Recuerdo a un nieto enfadado. Su abuelo tampoco falleció del virus, falleció de una sepsis por una fractura en la pierna. Pero él también tuvo que aprender a elaborar su duelo durante la pandemia.

Nuestro trabajo consiste en ayudar a despedirse, a elaborar duelos sanos, a acompañar y a crear un recuerdo lo menos traumático posible. ¿Cuál era la manera adecuada de hacerlo en esa situación?

Se nos preparó para todo tipo de situaciones complicadas y, en algunos casos, siniestras. Bajo la teoría, se nos enseñó a actuar en casos de emergencias sanitarias. Pero no estábamos preparados para ello emocionalmente. ¿Cómo se ayuda si estás muerta de miedo y de rabia tú también?

El mínimo detalle que se nos ocurrió ofrecer fue el hecho de poner una flor encima de cada féretro en honor a esas familias que

nunca pudieron despedirse de una manera tradicional, con un cuerpo al que velar, en un espacio seguro y rodeadas de los suyos.

Recuerdo a esas familias que, a pesar de estar viviendo una situación terrible, te daban las gracias por escuchar sus historias.

Recuerdo a una hermana con un trastorno esquizoafectivo a la que temían, pero que solo necesitaba ser escuchada. Ella había perdido a «su persona favorita», su abuelo.

Podría hablar de tantos recuerdos… Que algunos están guardados en algún espacio de mi memoria. No había espacio en el tiempo o en el alma para recuperarte de todo eso.

Personalmente, jamás había sentido ese ambiente en el tanatorio entre los compañeros, que nos convertimos en una especie de familia. Jamás volvimos a ser los mismos.

Ni los funerarios, ni las familias.

Después de tantos meses, conocí a muchas familias: cada una especial y única. Todas diferentes entre sí: de diferentes clases sociales, de profesiones tan dispares, edades de todo tipo, la mayoría de ellas, hasta la pérdida, sin haberse planteado el hecho de caer en una depresión algún día.

Si algo tenemos en común todos nosotros es que, daban igual nuestras diferencias…, casi todos asisten a terapia aún, algunos incluso, con medicación. Y no, no hablo solo de esa madre, de ese hijo, de esa nieta, de esa esposa, de ese cuñado; hablo de mis compañeros. Compañeros que siempre fueron sonrisas, jamás han vuelto a ser los mismos.

Como ya he dicho, yo sí estoy familiarizada con todo este mundo de vivir bajo el maldito estigma. Pero me sorprende ver cómo cualquiera de nosotros caímos, de una manera u otra, en esa espiral de nervios y tristeza.

Personalmente, no puedo escuchar el tono de llamada que tenía ese año en el teléfono de empresa. Y sé que no soy la única.

Y, en mi opinión, a todas esas familias las siento más resilientes que cualquiera de nosotros. Porque un hecho tan único como el

fallecimiento de un ser querido del que no te pudiste despedir de ninguna de las maneras, no puede ser fácil de sostener durante el resto de una vida. Yo sólo podía acompañar en el dolor, pero no sé cómo hubiera afrontado el mismo si me hubiera tocado a mí vivirlo.

De aquello aprendí que, a pesar de nuestras diferencias, todos somos iguales. Que no hay preferencias para la muerte. Pero tampoco para la salud mental o el miedo.

Que, igual que las enfermedades físicas no discriminan, las mentales tampoco y que todos somos más vulnerables de padecerlas en momentos tan tenebrosos, embriagados de pánico y malestar.

Aprendí que cualquier cosa nos puede pasar a cualquiera de nosotros, que podemos ser de los que ayudan, pero también de los que necesitamos ser ayudados.

Me sorprendió ver la humanidad verdadera cuando más deshumanizados estábamos.

Sostenernos entre todos, olvidándonos de nuestros roles nos hizo más fuertes. Pero… ¿A qué precio?

Hoy volvemos a ver los tanatorios como antes de la pandemia, pero el alma del aura que se respiraba durante aquellos meses sigue viviendo con todos nosotros.

Esto va por todos los funerarios que lloramos junto a vosotros y que, acabamos yendo juntos a terapia. Sin reconocimiento, y mal vistos, normalmente, ante los ojos de la sociedad. Por todos los que aparcamos nuestras vidas personales por miedo a no transmitir la enfermedad. Por todos los que vivimos con el temor de que se repita.

Estaríamos más preparados tal vez, pero seguro que lo afrontaríamos con el mismo miedo, la misma tristeza y las mismas consecuencias que la última vez.

¿No es increíble cómo nos cambió a todos?

Porque, por primera vez, nos mostramos vulnerables ante personas desconocidas. Y, aunque las estadísticas dan miedo, demuestran que avanzamos como sociedad y aprendimos a gritar el dolor y que nadie es Sansón.

Aunque ese dolor en el pecho no desaparezca nunca al recordarlo, esta joven funeraria necesita ser escuchada porque, como persona autista, aprendí a relacionarme con los demás en el peor momento.

Que jamás nos acompañe la vergüenza de necesitar cuando no podemos sostener.

La grieta invisible

Helena Blanco

El día que el agua entró en la casa de Sara, ella no pensó en las vigas, ni en los muebles, ni siquiera en el coche que había quedado atrapado en el garaje. Mientras veía desde la ventana cómo la calle se convertía en un río oscuro y voraz, lo que la invadió fue una sensación extraña, un vacío que le subía por las piernas hasta instalarse en el pecho. Era como si el suelo bajo sus pies, ese suelo que siempre había sido sólido, hubiera decidido dejar de existir.

Sara me contó después que lo más aterrador no fue el ruido, sino el silencio que vino tras él. En ese momento, cuando te das cuenta de que el orden que habías construido con tanto esfuerzo se ha esfumado en un par de horas, la estantería de tu vida se desploma. A menudo pensamos que la salud mental es algo que cuidamos en la calma, en el día a día, pero cuando la emergencia golpea, nos damos cuenta de que somos mucho más frágiles de lo que nos gusta admitir.

Lo que le pasó a Sara no es solo una cifra en un informe de daños. Es la historia de cómo, cuando todo lo demás falla, nuestra mente se queda al descubierto, sin defensas. De pronto, todas las diferencias desaparecen: el directivo, el trabajador, el que tiene mucho y el que no tiene nada, todos compartimos el mismo miedo, ese vértigo de no saber cómo escribir la página en blanco que nos deja el desastre.

En nuestra sociedad, hemos aprendido a esconder esa vulnerabilidad. Nos esforzamos por parecer fuertes, por mantener el tipo, como si admitir el miedo nos hiciera menos válidos. Pero, ¿de qué sirve aparentar si por dentro todo está temblando? Defender nuestra salud mental ante las crisis no es un lujo ni un capricho; es un ejercicio de honestidad. Significa aceptar que, ante la incertidumbre, es

humano romperse. La verdadera protección no está en intentar ser inquebrantables, porque nadie lo es, sino en aprender a reconocer esa grieta en nosotros y, sobre todo, en quien tenemos al lado.

Si la crisis es algo que nos iguala a todos, la respuesta no puede ser un asunto privado. No podemos seguir lidiando con el impacto emocional como si fuera una asignatura que cada uno debe aprobar en la soledad de su casa. La salud mental se defiende creando redes, escuchando sin juzgar y entendiendo que, cuando todo se tambalea, lo único que realmente nos sostiene es saber que no estamos aguantando el peso del mundo nosotros solos. Sara lo aprendió pronto: somos vulnerables, sí, pero es precisamente esa fragilidad la que nos obliga a mirar al otro y, en ese encuentro, empezar a reconstruir lo que se ha roto.

La vida sin vida

José Antonio Luengo Latorre

Acabo de cumplir 15 años. Hoy. Y pensábamos celebrarlo por la noche. Mañana teníamos un partido en el instituto y una fiesta después. Mañana abrazaría a María, sonreiríamos juntos, cogidos de la mano. Mañana aparecía como un día más, bello, intenso; también sencillo. De los que a mí me gustan. Con mi gente, con nuestra gente, con nuestras historias.

Los caminos que te hace transitar la vida no siempre los esperas. Cuando el alma quiebra, ni siquiera llegas a identificar un día, una noche, un mal sueño, un pensamiento que abrigase la tragedia en mis carnes. En las carnes de aquellos con quienes convivo, con quienes comparto cotidianamente el día a día, la sal de la vida, la experiencia viva de existir. Simplemente existir.

La vida tiene estas cosas. En ocasiones te enfrenta al golpe directo, al siniestro e inmisericorde impacto, al dramático hecho que, simplemente, te tumba, te abate, re revuelca. Un instante, y tu vida cambia. Cambia para siempre. Pero, en ese momento, no llegar a pensar, no te alcanza el resuello. Solo haces, incombustible, aun incluso desbordado. Sobrepasado, desbocado. Tu vida se va entre los dedos, no deslizándose suavemente sino más bien como el agua que todo lo inunda, que todo lo absorbe; implacable, impetuosa, bruscamente. Te aplasta, te ahoga.

Tu corazón se detiene. Se detiene al mirar y ver, sentir y oler la tragedia. La de la muerte, claro, la de las ausencias, la de las pérdidas. El sufrimiento alcanza tu corazón. Y sigue ascendiendo, hasta colapsar tu mente.

Miraba desde el balcón de ese segundo piso que nos salvaba. Los

gritos, el dolor, el crujido de mil almas, de mil corazones… El colapso de la vida. La irrupción de lo que te atrapa en un segundo, te vapulea, te oprime y estruja. Los gritos ahogados en un sinfín de imágenes que iban y venían, entre llantos. Un rugido feroz inacabado, el alarido de la muerte. En segundos…

En segundos se va la vida, se van las vidas. Y en un segundo piso lloramos, nos abrazamos, clamamos. La inundación que anega la tierra, nuestra tierra, pero también nuestras almas. Aquí y ahora. Pero ya, desde esos trágicos momentos, ya para siempre. Tu alma sumergida en un baño de catástrofe, caos y desorden. De desastre y tragedia.

Se han ido, se nos han ido. Ya para siempre. El barro, la humedad, lo insalubre, lo infecto se ha introducido en nuestras venas, en las arterias, en el corazón mismo. Y no va a salir de ahí sin más.

En el segundo piso asisto a la devastación más profunda. No puedo contener el llanto. No puedo dejar de abrazarme a mis padres. Mis abuelos no contestan al teléfono. Ellos viven en la zona baja, en una casita baja. No sabemos de ellos. No están. ¿Se nos han ido?

La noche avanza con su oscuro manto. Y con ella, la incertidumbre. El cuerpo, mi cuerpo, no responde. La presencia de la muerte se abre camino como un cuchillo afilado. Desgaja, desbarata, desune, destroza todo lo que encuentra a su paso. Y rompe, fragmenta y tumba la vida que hasta ayer atesorábamos. Eso, como un tesoro. Hasta hace unas horas. Ahora, el cataclismo, la catástrofe su más feroz naturaleza.

Mis 15 años se han pulverizado. Vuelan como pavesas en un fuego incombustible. No existo ya. No como era, no quien era. No cuando era. Las horas trascurren resbaladizas y ominosas. Mi corazón arde, mi mente se descompone, hendida, triturada. Un mundo inundado, desbordado, sumergido.

El tiempo consuma la tragedia, el drama, el desastre. No somos ya. No existimos ya. Solo unas sombras que nadamos entre las ruinas para encontrar a nuestros muertos, cuerpos sin vida. En segundos. El fango en las calles; y en las entrañas de quienes hemos sobrevivido.

En un segundo piso, observando la devastación, el infierno bañado en agua incontrolada.

No existe consuelo, no existe luz, aliento. Queda el dolor inmedible, la desesperanza, la desconexión. Y con ellas, queda la herida, profunda, sangrante. El alma rota. La vida quebrada. Ya no sé quién soy. Hoy he cumplido 15 años. La vida se me va entre los dedos… La vida sin vida.

Vivencias de un anónimo

Rafael Garrido Huete

Todos nos encontramos últimamente muy afectados por lo que está pasando en nuestro planeta, sabemos que desde siempre ha habido guerras en distintos siglos, pero gracias a Dios, siempre ha habido algún acuerdo para proclamar la paz, hay mucha gente que sufre toda clase de catástrofes, guerras, y demás noticias malas, pero a la gente que padecemos algún trastorno o enfermedad mental nos afecta mucho más. Bueno, los que nos encontramos estabilizados por la medicación y nuestros talleres en diferentes asociaciones llevamos una vida normal, aunque tengamos restos de la enfermedad, pero eso no quiere decir que no nos afecte lo que está ocurriendo en el mundo; nos afecta quizás más porque somos vulnerables y estamos sometidos a una presión muy fuerte por las noticias que diariamente escuchamos. Tenemos una gran ventaja porque estamos medicados y realmente no nos alteramos y tampoco nos supone una gran preocupación, pero lo asimilamos también como las personas normales porque somos más susceptibles y nos preocupan toda clase de noticias que divulgan en la televisión y en las redes sociales; nosotros nos enfocamos en llevar una vida que no nos afecte demasiado estas cosas y podamos vivir una vida alegre y positiva, que nos llene el corazón con ilusión y una luz de esperanza a lo largo de la vida, mirar con optimismo y amor y, por supuesto, que sea agradable y placentero.

cualquies pesora fuece
• tasaste ura enferraedad de
Jena intel for es es unge
ir al medico o
(pisquat ra) para
pa este
estable
Exando el disgustico sea cual
sea la enfermitad que hay
mecas dases conce por
мечa
depresien .Jo tuve vera de presiae a la
elad de 2i aceca, preto la
medicina a menos de rea
duración de $ año y ½z, fero
por fue ue dio el alta y la
Septesión la Seto un Sesta
aunque esta enteraretet se cata
I yo tena d to a r
édico pardiulas, poro al menes
se me cto .
Tambien hay momentos de angentia o de alteración del sisteca heriro so.

El camino hacia la estabilidad

María Del Carmen Herrero Felipes

A cualquier persona puede pasarle una enfermedad mental, por eso es mejor ir al médico o (psiquiatra) para que te ponga una medicación y al menos estés estable y te den un diagnóstico sea cual sea la enfermedad, ya que hay muchas fases como, por ejemplo, en una depresión. Yo tuve una depresión a la edad de 21 años, pero la medicina al menos te saca de esa depresión de un año y medio, pero por fin me dio el alta, y la depresión fue solo un susto. Aunque esta enfermedad se cura, yo tenía que ir a un médico particular, pero al menos se me curó.

También hay momentos de angustia o de alteración del sistema nervioso. Después, debido a que me diagnosticaron una esquizofrenia residual que se define por los cambios de estado de ánimo, se trata de que puedas hacer el día a día y se realice de forma que por lo menos sirva de quedarse realizado.

Aunque hay muchas fases en las enfermedades, podemos por ello determinar algunas como, por ejemplo, la doble personalidad, la esquizofrenia paranoica o también otras como cuando uno siente inseguridad o la falta de atención. A parte de la forma de ser de cada persona.

Por ello creo que hace mucho, cuando las personas como los amigos, te ayudan a reconocer que si te pasa algo, puedes contarlo para que alguien a parte de poderte aconsejar, igual puede ser partícipe para que uno se sienta escuchado.

En un periodo de tiempo que estuve tomando el Abilify, yo estaba convencida de que igual no me encontraría curada, pero sí tranquila.

También hay personas que tienen alucinaciones, oyen voces y yo no lo he tenido, pero pienso que a lo mejor me puede pasar. Para poder superar esta enfermedad yo siempre tomaba una pastilla diaria durante varios años. Ahora, en la actualidad, yo voy a hablar con mi psiquiatra, que se llama Mario Serrano, y yo tenía miedo por si me decía que yo me tenía que tomar la medicina. Prefiero decirle que yo no tomaba el Abilify porque sentía que me daba sueño. Entonces ahora él me dice que, si yo me encuentro bien, no es necesaria la medicación.

Para muchas personas que toman medicación hay que leer el prospecto, porque puede tener efectos secundarios y entonces el médico puede cambiar esta medicación, porque se siente mal o no sea conveniente.

Otro punto de vista sería que lo mejor es no tomar alcohol y poder tomar café con leche o Cola-Cao.

Pero sí creo que es muy importante distraerse, llevar una vida feliz y descansar, que es muy importante. No es bueno abusar de comer demasiado y eso es algo que tenemos que tener en cuenta. Y también hacer trabajos que sean al menos favorables en la casa y preparar los alimentos. No abusar de la sal, del pan y de los dulces. Y lo mejor es tomar bebidas que sean refrescantes y, sobre todo, agua.

El origen de un nuevo mundo

M. Briz

En este siglo xxi nadie, posiblemente nadie, salvo el prestigioso doctor en astrofísica y varias veces premio Nobel doctor Notwen, se hubiese imaginado que la humanidad estaba siendo observada por una raza alienígena infinitamente superior a la nuestra. Nos veían con aire de superioridad, la misma que tiene un científico al estudiar el funcionamiento de los átomos, moléculas, células u organismos más complejos, como los seres vivos.

Había un problema: si los estudios del doctor Notwen eran ciertos, la humanidad estaba en grave peligro. Había descubierto que, fuera del sistema solar, había un pequeño objeto sin identificar que se aproximaba a la Tierra desde muy lejos y a una gran velocidad, posiblemente cercana a la luz. Notwen no sabía qué hacer. Si era cierto, la humanidad sería aniquilada tal y como la conocemos.

Vio que el objeto procedía de una civilización mucho más avanzada y, si venían, no sería con fines pacíficos.

Él sostenía dos teorías: o nos esclavizarían y se aprovecharían de nuestros recursos, o nos aniquilarían por completo, ya que no suponíamos nada para ellos.

Ambas hipótesis eran aterradoras, y Notwen, con esa información en sus manos, no sabía qué hacer. Llevaba días sin poder dormir, dando vueltas en su despacho, repitiendo frases sin parar como:

—Vendrán, es inminente. Van a llegar...

En un momento de desesperación, le entregó todos sus informes a su secretaria y se encerró en su habitación varios días sin salir.

Su secretaria, preocupada, decidió entrar en su habitación y lo que vio fue el techo ensangrentado, y a Notwen con una pistola en la mano, sentado en su escritorio, con una foto de Charles Darwin frente a él y otra de su mujer. La foto de Darwin era porque le tenía una inmensa admiración y fue una de sus mayores inspiraciones a la hora de dedicarse a las ciencias, como también lo eran Galileo Galilei, Newton o Einstein. No dejó ninguna nota, posiblemente lo hizo porque la situación simplemente le sobrepasaba.

Los humanos, por otro lado, eran supuestamente felices en sus vidas cotidianas sin saber lo que se avecinaba. Todos estaban en calma salvo, posiblemente, los Batas Blancas, una secta religiosa menospreciada por lo general por la opinión pública y, sobre todo, por la comunidad científica.

Esta secta, desde hacía años, sostenía que se había puesto en contacto con una raza alienígena extraterrestre y pensaban que tarde o temprano llegarían a la Tierra a destruir a la humanidad, para que comenzase el «nuevo mundo», como ellos lo llamaban. Es decir, que hubiese un reseteo de la humanidad.

Los Batas Blancas decían cosas como que, desde hacía muchos años, se habían estado comunicando con ellos y, lo más aterrador, es que decían que lo harían a través de un ser semidivino llamado Nous.

En las Batas Blancas había un sector de la población muy radical e ilegalizado prácticamente en todos los países del mundo, que se dedicaban a hacer sacrificios humanos con el propósito de acelerar la llegada del Nous.

Cuando salieron a la luz los estudios de Notwen, este movimiento empezó a tener muchos más seguidores, se les dejó de tomar a broma y se empezaron a convertir en un movimiento social bastante importante a nivel internacional.

En un primer momento, la comunidad científica, cuando cayeron en sus manos los escritos de Notwen, no se los tomó muy en serio y pensaban que eran exageraciones. Sin embargo, fueron profundizando y se convirtieron en unos escritos de obligado

estudio para la comunidad científica, ya que aportaban muchísima información tanto de esta raza alienígena como del ser que se aproximaba a la Tierra. Entre esos estudios se decía que venía de una civilización mucho más antigua, posiblemente muy cercana a los orígenes del universo (si no antes) y que estaba infinitamente más desarrollada en todos los sentidos, pero sobre todo en tecnología y ciencia. También había pruebas de que ya habían aniquilado otras civilizaciones a lo largo del espacio y que las exterminaban allá por donde pasaran.

Se sabía, ya fuese de manera biológica, por selección natural o por tecnobiología, que no necesitaban ni siquiera atmósfera para sobrevivir y que se podían mover de esta manera libremente por el espacio.

Entonces fue cuando los científicos aceptaron la realidad: una raza que había exterminado a muchas otras había enviado un objeto a la Tierra que se aproximaba a una velocidad muy cercana a la de la luz.

Una hipótesis de Notwen que no pudo comprobar correctamente es que pensaba que no vendrían por nuestros recursos, ya que los tenían en abundancia y ni los necesitaban, sino que se habían dado cuenta, al estudiarnos, de que habíamos llegado a un punto de inflexión en el conocimiento científico y eso les incomodaba.

En el pasado éramos como hormigas para un ser humano, pero posiblemente, desde la imprenta, la revolución industrial, la llegada de Internet y la inteligencia artificial, pensaban que ya podíamos suponer una amenaza y debían frenarnos.

Notwen vio que esta civilización no se movía por códigos morales ni éticos, los habían abandonado. Pensaban que eran un estorbo para su desarrollo tecnológico, científico y del conocimiento en general.

Las veces que nos vieron reían, no comprendían por qué nos enfrascábamos constantemente en guerras, matanzas y genocidios por razones a las que no les encontraban sentido, como creencias religiosas, ideologías, sistemas políticos, económicos, etc. Ellos eran

más eficientes y pensaban que lo que hacíamos era un desperdicio de recursos y de desarrollo.

Los científicos se unieron y el objetivo era parar al Nous, pero primero tenían que tratar de calcular su llegada. Sin embargo, llegó mucho antes de lo previsto. Se movía tan rápido por el espacio que no pudo ser detectado por los satélites, o directamente quedaban inutilizados. Cuando intentaron analizar su composición fue imposible, la materia que detectaron no estaba dentro de la tabla periódica.

Cayó en forma de asteroide en el océano Pacífico, pero su velocidad fue bajando a medida que entraba en la atmósfera, obviamente de manera intencionada para que no se dañase o desintegrase. Apenas provocó un pequeño maremoto.

Los medios de comunicación, al enterarse, trataron de hablar del tema de tal manera que la población estuviese tranquila y, sin embargo, esto no evitó que cundiese el pánico.

Todos estaban asustados, menos los Batas Blancas, que lo veían como una liberación, un cumplimiento de su profecía, ya serían tomados en serio y no como una secta minoritaria.

Había dos posturas en la sociedad: los que decían:

—Es un asteroide sin más, como muchos otros.

Y los que, como los Batas Blancas, decían:

—Sí, son extraterrestres y quieren exterminarnos.

Cada información que iba saliendo en las noticias hacía que los Batas Blancas tuviesen cada vez más seguidores, y pensaban que por fin se les tomaría en serio.

Cuando cayó el asteroide y después del maremoto, ocurrió lo siguiente: del mar salió una criatura enorme que era prácticamente imposible de describir, ya que iba cambiando de forma. Lo único que se podía afirmar con certeza es que flotaba de manera fija y estable en el aire.

La comunidad internacional, por fin, al darse cuenta de la magnitud del asunto, hizo una coalición de las principales potencias: Estados Unidos, China y Rusia, para ver qué estaba sucediendo realmente.

Se hizo un bloqueo tanto naval como aéreo, pero los pilotos y tripulantes, por muy formados y preparados que estaban, tuvieron problemas al ver esa figura. Los pilotos sufrían mareos y desmayos, por lo que se estrellaban y, en cuanto a los barcos y submarinos, prácticamente no regresaba ningún tripulante vivo. La mayoría moría al contemplar el monstruo (posiblemente los más afortunados), mientras que el resto se suicidaba o mataba al resto de tripulantes. Los que regresaron con vida no sabían comunicarse, solo emitían sonidos o decían palabras inconexas.

Pero los efectos del Nous ya no se producían solo al verlo, sino que los efectos que producía se fueron extendiendo poco a poco en todo el mundo. Se produjo una locura colectiva. La gente tenía visiones y aseguraba que caían más asteroides como los del Nous. Pero esto no era cierto.

Las grandes potencias, al ver la importancia del asunto, decidieron mandar un portaaviones con armamento nuclear. Pretendían tirar en un principio una bomba táctica para ver qué efectos provocaba en el Nous. Y así fue, la lanzaron, pero el Nous quedó intacto.

El Nous respondió y empezaron a ocurrir catástrofes de todo tipo, las cuales no tenían explicación para que ocurriesen todas a la vez. Entonces todos los efectos que producía el Nous se multiplicaron, todo el mundo empezó a oír voces en una lengua que no conocían y veían en sus mentes una figura como el Nous a pesar de no haberlo visto.

La gente, al sufrir esto, se empezó a desesperar. Se autolesionaban, se suicidaban e incluso se dedicaban a matar gente con el único motivo de que los efectos del Nous parasen.

Pero él seguía ahí, flotando, impasible, como si nada, contemplando lo que ocurría. Entonces volvió a actuar, esta vez con catástrofes climatológicas, se abrieron las placas tectónicas, se produjeron huracanes, terremotos, maremotos, etc. También colapsó Internet primero y luego la electricidad en general, por lo que ya no había manera de comunicarse a nivel global.

En los protocolos que tenía el ejército que se había formado en esa coalición internacional tenían como última orden, si ya no había otra alternativa y la catástrofe continuaba, lanzar sobre este monstruo la bomba nuclear más poderosa que se ha creado hasta el momento, la bomba Tsar. Esta tenía una potencia superior a tres mil veces la que se tiró en Hiroshima y Nagasaki.

La lanzaron y, tras la explosión y la nube radiactiva, el Nous seguía intacto.

Fue entonces cuando se dieron cuenta de que la humanidad estaba perdida, era imposible solucionar este problema.

Es por esto que el Nous hizo un último movimiento que fue el siguiente: el Nous extendió su mano y arrasó con la humanidad.

Y es aquí cuando lo que decían las Batas Blancas se cumplió y era el comienzo de un nuevo mundo, un nuevo inicio para la especie humana.

«De todo árbol del huerto podrás comer; mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás.» Génesis 2:16-17

Alí y su infausto destino

Rolf

Érase una vez que se era un muchacho que residía en Gaza, Cisjordania. El chico tenía un problema mental severo, a saber, esquizofrenia paranoide. Cuando bombardeaban los israelitas una posición, el muchacho pensaba que los ángeles destructores del cielo, los Abaddones, estaban desplegando toda su ira sobre la ciudad; no había quien le hiciese cambiar de opinión al respecto. El chico se llamaba Alí Mustafá. No era especialmente bien parecido, pero tenía un corazón de oro. De oro y plata era su corazón, con incrustaciones de piedras preciosas en él...

Todos en su barrio le querían con ese cierto desapego e indulgencia que se desarrolla ante alguien que se conoce no está bien del todo de la cabeza. Pero le apreciaban con verdadera obsequiosidad, con un cariño y una paciencia dignos de observar. Una mañana de estío, Alí se dirigía a visitar a su psiquiatra porque le tocaba cita, la consulta estaba en el centro de la ciudad, y allá se encaminaban sus pasos deseando verle, pues eran buenos amigos. Cogió el autobús número ciento doce en la marquesina que se hallaba cerca de su domicilio, en la casbah, y tomó asiento al lado de un señor muy trajeado.

—Buenos días, señor —le dijo Alí al caballero—. ¿Sería tan amable de abrir un poco la ventanilla, por favor? Tengo calor... —le dijo Alí muy serio. El hombre, diligente, abrió la ventana del bus y cuando acabó de descorrerla, un ruido temible entró por la misma...

Nuevos bombardeos del pueblo judío a Gaza. El estruendo rompió el cristal del compartimiento y un humo insidioso y una cortina de polvo se colaron a través del mismo. La cabeza del hombre ahora reposaba sobre el hombro de Ali, y un finísimo reguero de

sangre proveniente de su sien derecha humedeció el hombro del chico.

El hombre estaba exánime; había recibido el impacto de un pequeño trozo de metralla, y la vida en él dio a su fin en medio de un silencio sepulcral seguido de gritos y llantos de los ocupantes del autobús.

Alí, despavorido, tuvo una crisis de pánico y comenzó a escuchar voces en su cabeza. Estaba teniendo una crisis en toda regla...

Pleno de pánico, saltó por encima de algunos usuarios y salió del bus a la carrera, con tan mala suerte que tropezó con un paisano que estaba tumbado en el suelo protegiéndose los oídos, y cayó al suelo cuan largo era, que no era mucho. A la par que caía otro proyectil que impactó justo a su lado, desplazando a Alí unos metros más allá debido a la onda expansiva de la explosión. Una brecha se abrió en su pecho de manera inmisericorde, derramando el fluido vital del muchacho sobre la arena recalentada. Y en ese momento ocurrió lo impensable... Alí vio como descendía del cielo un abbadon, un ángel caído que se ubicó majestuoso a su lado con un ligero batir de sus negras alas. El ángel miró de hito en hito al chico y con voz tonante se pronunció así:

—Hola, humano. Veo que estás malherido, justo al borde de la muerte. Yo soy Lucifer, arcángel del inframundo que ha acudido a verte, y sí, yo mismo te digo las mismas palabras que pronunció el Maestro cristiano a una joven: «Tállita, cu mi» —y un resplandor rojizo, como de fuego, envolvió *ipso facto* a Alí incorporándole del suelo—. También te digo como plenipotenciario en poder: «¡¡¡Sana ahora!!!» —y la herida de Ali se cerró como si nunca hubiera existido.

—¡¡¡Mírame, ¡oh!, humano!!! —le espetó Lucifer a Alí en un susurro sobrehumano—. No es digno tu destino; yo, el máximo Djinn de la Luz por mor de mi propia esencia y por la voluntad de Baphomet, te conmino a seguirme al Reino de Xibalbá, allá abajo en los confines del submundo... y tomándole la mano, le agarró con suavidad de la mandíbula y le insufló parte de su aliento Inmortal. Alí

instantáneamente dejó de escuchar las insidiosas voces en su cráneo y se tornó su piel de un tono parecido a la calidad translucida de la obsidiana, y un portal tridimensional se abrió a sus espaldas con un chasquido sobrenatural...

Lucifer entonces con gentil gesto le tomó dulcemente del cuello y lo arrojó dentro del portal en medio de nubes sulfurosas y aromas de incienso de copal para no ser visto más, tras lo cual el mismísimo Lucifer traspuso el umbral y ambos desaparecieron entre volutas de un humo azul intenso... Pero, faltos de fe como somos, nos preguntamos: ¿Realmente ocurrió? ¿O fue todo fruto de la mente de Alí en su postrer momento? Qui lo sá?!!! El asunto es que nunca más fue visto Alí, pues él y su cuerpo se volatilizaron como en el aire. Adiós, pacientes lectores, buen viaje vital.

Vaivén

Glauka

Me balanceo suavemente.

El vaivén me libera, me evade, me desconecta.

Me devuelve a la infancia. A aquellos días interminables en los que el tiempo apenas corría, o incluso se paraba para disfrutar aún más de lo placentero. De aquello que ahora, de adulta, carece de valor material, pero que en realidad tiene un valor incalculable.

El viento acaricia mi piel, reaviva mi pelo. O quizás sea mi larga melena la que sutilmente acaricia el aire en busca del roce, de ese contacto físico que tanto necesitaba. Tanto, que me conformo ahora con sentir la simple caricia del aire.

Veo el sol. La luz que se acerca o se aleja con mi balanceo. Que se intensifica o atenúa con el movimiento.

Me columpio hacia delante y hacia atrás. Oigo como la voz de mi madre sube o baja de volumen con la oscilación de mi cuerpo. Cuando avanzo hacia adelante con el movimiento ascendente, su voz grita mi nombre. Pero cuando retrocedo, su grito se ahoga y se funde con el chirrido de la soga que roza en la rama que me sostiene.

El balanceo no cesa. Es un vaivén lento, tranquilo, sosegado. Un movimiento constante, eterno.

De niña necesitaba la ayuda de alguna mano generosa que me procurase impulso. Pero con el tiempo, y la soledad, aprendí a columpiarme yo sola. Como ahora me balanceo. Sola.

Mientras mi cuerpo se columpia, llega a mis oídos el sonido de una chicharra que pone voz a la canícula humeante. De pequeña creía que el efecto óptico de la canícula era el humo que salía del infierno. Lo imaginaba en el subsuelo. En las entrañas de la Tierra.

Se viene a mi retina la imagen del núcleo terrestre como una bola incandescente. Y allí, en su interior, el reino de Hades.

Una bandada de moscardas se acerca. Se posan sobre mi cuerpo. Siento como algunas buscan mi interior franqueando la oquedad que se abre entre las comisuras de mis labios. Las más intrépidas se introducen por mis orificios nasales.

El balanceo va perdiendo su cadencia regular. Mi cuerpo ya no se mece de atrás hacia delante o de delante hacia atrás. Ahora es como un péndulo que traza un movimiento circular.

Mis brazos cuelgan, inertes. La gravedad los atrae irremediablemente. O quizás sea el infierno, que me llama.

Último viaje

Pozo

Fue cosa de un segundo, ¿verdad? Ni siquiera llegué a mirarte a los ojos con miedo, solo con el brillo de los que comparten su sufrir para sufrir menos; de hecho, esa fue la razón principal, ¿no? Yo te necesitaba desde hace más de lo que eres capaz a imaginar, tanto que bastó una palabra tuya para correr a tu casa. Tenía tantas ganas de verte que me tenías a tú disposición, te otorgué un poder muy importante que no se debe prestar a nadie. Pero, no solo yo estaba mal, ¿no? A ver si ahora voy a ser yo la loca, la desesperada de turno. No, no. No fue así. Tú me necesitabas igual que yo a ti, por eso decidimos. ¿Qué mejor que ir lejos? No para huir, sabíamos que era imposible, pero sentir por unas horas que estábamos solas, que nada nos retenía, y sentir cómo todo lo que oscurecía nuestra cabeza se esclarecía a medida que avanzábamos. No hubo palabras, solo risas y miradas cómplices. Te traté de mirar con todas las emociones que nunca fui capaz de nombrarte, y tú, tú me mirabas con el cariño y afecto que nunca mostrabas ante nadie. Nunca había vivido una noche así, no por lo oscuro o las estrellas, eso no hizo falta verlo, ya estaba muy visto, simplemente, nunca me había sentido tan querida dentro de tanto silencio. Pero, como todo en nuestra vida, las cosas empezaron a tornar del mismo color que aquel cielo que no me molesté en mirar. Contigo a mi lado sentía que no podía pasar nada porque las horas se hacían minutos, y los minutos segundos; quizá ese fue el problema, quizá a ti te estaba pasando lo mismo. Tanto pensar la una en la otra, pero no pensábamos en lo que hacíamos, tanto mirarnos la una a la otra, pero no nos fijábamos en el camino. Jugaste con mi pelo, y yo jugué con el tuyo, y tanto jugar como niñas nos hizo olvidar que

éramos adultas, y a pesar de que solo quisimos ser niñas una noche, la vida nos recordó que no lo éramos. Y ¡Bum! Desapareciste entre humo y hierro. Esa ya no eras tú, por mucho que quisiera que lo fueras. No tenías mirada, la busqué por todas partes, pero ya estabas muerta. Estábamos más lejos de lo que pensaba. ¡Joder! Nunca pensé que un viaje en coche pudiera engañar tanto mi percepción del tiempo, en medio de la nada. ¿Y si no hubiéramos bebido esa noche? ¿Y si hubiera llamado antes a emergencias? ¿Y si por fin te hubiera dicho te quiero? ¿Y si hubiera rechazado tu propuesta? ¿Y si no me hubieras conocido? ¿Seguirías aquí? ¿Aunque no fuese a mi lado? Tantos y si... Pero como ya sabes, soy una persona que no aprende de los errores, tú mejor que nadie lo sabías, por eso estoy aquí, en el mismo desierto en el que te perdí, con la mente igual de negra que antes de que nos viéramos, con las mismas cervezas que bebimos aquel día y, otra vez, queriendo huir lo más lejos posible, e, igual que aquella noche, sin mirar el velocímetro. Y es que todavía no me entra en la cabeza que, por muy lejos que me vaya, nunca podré huir de mí misma. En este viaje de huida solo faltas tú, la persona que no puedo olvidar por el día, y mucho menos por la noche, y que por ser una cobarde, olvidé hasta su voz, una voz que, por no atreverme, no me atreví ni a escuchar cuando sollozó su último suspiro. Pero, tranquila, ya solo queda este viaje en coche, todo será igual, solo ha cambiado el conductor.

Nadie se ahoga a solas

William John Tarazona Timson

Aquel junio de 2024, Martina se había prometido que la botella de vidrio verde, intacta sobre la mesa de centro del salón, no se iba a abrir. Atrás quedaba el frío afilado de primeros de enero, aquel comienzo de año que en Madrid parecía prometer propósitos firmes bajo un cielo despejado y un orden que nunca llegó. Ahora, el calor lo pudría todo.

La jornada había sido una acumulación de pequeñas derrotas. El sol castigaba las persianas bajadas desde las once de la mañana. En la pantalla de su móvil se acumulaban tres mensajes de su hijo y una llamada perdida que no había contestado de su madre. Como prueba de voluntad, intentó regar los geranios secos del balcón, pero el pulso le tembló tanto que el agua acabó manchando las baldosas. Fracasó. A las cuatro de la tarde el corcho ya estaba fuera y la primera copa servida.

El alcohol era su ancla, un peso muerto para evitar salir volando en medio de la tormenta que llevaba por dentro. La depresión no era un monstruo con garras, sino una herencia de andar por casa. Le venía de su padre. Martina todavía recordaba, con la nitidez los traumas infantiles, aquellas madrugadas de verano asomada a la puerta entornada, escuchando cómo sus padres discutían. Luego, su madre se quedaba a oscuras frente a la encimera de la cocina, frotando los platos sucios de la cena con el estropajo con una furia arrítmica.

En el ambiente se mezclaba el olor químico de la lejía con el tufo dulzón de la botella de coñac de su padre escondida tras los botes de legumbres. La radio murmuraba bajito música de fondo,

casi un susurro, mientras su madre decía: «las penas se limpian con lejía y la boca cerrada». Ese era el estigma encarnado: un pacto de silencio donde la vulnerabilidad se escondía por vergüenza, tapiando cualquier salida y convirtiendo el aislamiento en una falsa protección.

Fuera, la ciudad ardía en una emergencia climática. El aire en el barrio de Ventas tenía la textura de una lija y la red eléctrica llevaba horas avisando del colapso. Entonces, el transformador de la calle reventó. No era la primera ni la segunda vez que pasaba desde hacía unos años.

El apagón fue instantáneo. La nevera tosió por última vez y el zumbido del ventilador murió. Sin ese ruido blanco, el silencio se volvió ensordecedor. El calor, ya sin freno, se convirtió en un muro sólido que se desplomó sobre Martina. Sintió que el apartamento encogía a su alrededor, comprimiéndole las costillas. El sudor le empezó a escocer en los ojos. La respiración se le volvió corta, superficial, incapaz de llenar unos pulmones que de pronto parecían de papel. Un hormigueo frío le trepó por la nuca mientras el corazón le latía en las sienes con la urgencia de un tambor de guerra. El pasillo se alargó de forma extraña, las sombras de los muebles se estiraron, y el aire se atascó en su garganta. En medio de aquel ataque de pánico físico y visceral, agarró la copa, buscando desesperadamente el anestésico habitual para eludir el silencio y tormento interno que tenía con sus propios pensamientos.

Toc toc toc. Tres golpes en la puerta.

Al abrir, la linterna temblorosa de un móvil, iluminó el rellano. Era Herminia, la viuda del piso de al lado. Siempre impecable, siempre envuelta en laca y perfume que dejaba rastro cuando entraba o salía siempre de su casa. Ahora la vecina llevaba una bata arrugada, el pelo pegado a la frente y respiraba de forma errática, con los ojos desorbitados por el terror.

—Martina, hija...

La voz le temblaba como una cuerda a punto de romperse

—Las paredes se me caen encima. No puedo respirar yo sola con este calor.

Martina la observó en silencio durante un segundo eterno. Si aquella mujer de hierro sentía que se ahogaba, quizá era seguro quitarse la armadura.

Soltó la copa en la entrada.

—Pasa. Deja que corra el aire de la escalera —dijo abriendo la puerta del todo.

Se sentaron en el suelo del salón, apoyando las espaldas contra la pared más alejada de la ventana. Martina fue a la cocina a oscuras y volvió con dos vasos de agua de la nevera apagada. Estaba algo tibia, casi desagradable, pero Herminia la agarró con las dos manos.

—No es solo el calor —dijo la mujer mayor, mirando el líquido incoloro—. Es como si el aire pesara demasiado.

Martina asintió. Se llevó el vaso a los labios.

—A mí me pasa —murmuró.

—A veces siento que no cabe nada más dentro.

Herminia bebió un sorbo corto, como si el gesto físico de tragar le costara la vida. La luz del móvil, apoyado en el suelo, le marcaba arrugas de agotamiento que Martina nunca le había visto.

—Yo nunca he sabido qué hacer con esto —admitió Herminia, bajando la vista hacia las baldosas—. En mi casa de estas cosas no se hablaba.

Martina soltó una risa seca, un golpe de aire sin gracia.

—En la mía tampoco.

Hablaron poco más, pero las palabras atascadas empezaron a circular. El aislamiento había saltado por los aires. Compartieron el miedo y la asfixia sin juzgarse, sabiendo que el mundo parecía desmoronarse por fuera igual que ellas por dentro. Al caer la madrugada, el cansancio y la somnolencia vencieron al terror.

Herminia, con los hombros más relajados y la respiración acompasada, se levantó despacio. Se despidió con un roce en el brazo y regresó a su casa. El silencio que dejó a su paso en el rellano ya no

era una amenaza. Exhausta, Martina cerró la puerta y también se fue a dormir.

No hay nada en este mundo que te pueda hacer más daño que tus propias acciones y pensamientos. Es a la conclusión a la que las dos mujeres, tras una noche de complicidad y largas conversaciones la una con la otra.

A la mañana siguiente, la luz eléctrica había vuelto, zumbando débilmente en la nevera.

Martina se levantó con la boca pastosa. Caminó hacia la mesa del salón y agarró la botella verde por el cuello. Se acercó a la cocina, abrió el grifo y volcó el cristal. El líquido granate cayó por el sumidero de acero inoxidable con un gorgoteo espeso, manchando el metal antes de desaparecer por la cañería. Tiró la botella vacía al cubo de la basura junto con el corcho; sonó a hueco.

Se preparó un café y sacó un pequeño cuaderno del cajón. Sacó un bolígrafo y miró la página en blanco, recordando el temblor de Herminia bajo la luz del móvil y el calor asfixiante que no distinguía de pisos ni de puertas. Trazó unas letras rápidas:

«No soy la única que se ahoga».

Pero el miedo no desaparece al pasar una página. Los siguientes tres días fueron un pulso agotador. El miércoles por la tarde, la ansiedad le apretó el pecho con tanta violencia que bajó hasta el supermercado de la esquina. Se quedó quieta en el pasillo de las bebidas, mirando las botellas de vino con las manos en los bolsillos, sudando frío bajo los fluorescentes. Volvió a casa solo con una barra de pan, apretando la mandíbula.

El jueves, llenó seis páginas del cuaderno con una letra frenética y rabiosa y el viernes arrancó dos de ellas y las tiró a la papelera.

Finalmente, la mañana del lunes, el aire en la calle seguía siendo de un blanco abrasador. Martina se arregló un poco, se puso unas deportivas, agarró las llaves y salió del piso. Caminó unas tres o cuatro calles con la vista clavada en el asfalto. Al cruzar la acera, se detuvo frente al centro de salud. Se quedó allí de pie durante diez

minutos que le supieron eternos. El instinto le gritaba que diera media vuelta, que el aislamiento era más seguro, que no estaba preparada para abrir esa caja de truenos. No era una iluminación repentina ni la promesa de una vida nueva... era simplemente, el terror de no poder sobrevivir a otro apagón a solas. Apretó las llaves dentro del bolsillo y con la mano temblando casi tanto como aquella tarde con los geranios, llena de valor en busca de un nuevo camino y capítulo en su vida, empujó la pesada puerta de cristal para comenzar lo que sería el comienzo de un cambio de vida.

Aunque el suelo tiemble

Angélica Sánchez Moral

Mi querida y dulce niña:

Mi niña grande, sé que ahora mismo dudas de ti más de lo que nadie imagina.

Sé que hay noches en las que el miedo pesa demasiado, cuando te quedas mirando el techo sin poder dormir, dándole vueltas a todo sin encontrar respuestas. Sé que sientes que no encajas, que no eres suficiente o que quizás nunca llegarás a convertirte en la persona que sueñas ser. Y sé, también, que te exiges más de lo que nadie te pide.

Pero necesito que me escuches.

Lo vas a conseguir.

Aunque ahora no puedas verlo.

Aunque avances despacio.

Aunque haya días grises en los que solo levantarte ya sea suficiente.

Ganarás.

Sé que últimamente te miras al espejo intentando parecer más fuerte de lo que te sientes. Que sonríes para que nadie haga preguntas, incluso cuando estás rodeada de gente. Que hay momentos en clase, en el trabajo, en casa en los que finges que todo está bien porque no sabes cómo explicar lo que te pasa.

Y sé que, a veces, ni siquiera tú sabes ponerle nombre.

Y sé también que, aunque estés rodeada, a veces te sientes terriblemente sola.

Pero no estás rota.

Estás cansada. Asustada. Confundida. Y demasiado acostumbrada a callarte lo que duele.

No tienes que poder con todo.

No tienes que demostrar constantemente que eres fuerte para merecer cariño.

Eres digna y merecedora de amor por ser tú, incluso en tus días más frágiles.

No tienes que cargar sola con pensamientos que pesan demasiado para unos hombros tan jóvenes… ni para los de ahora.

Pedir ayuda es de valientes.

Hablar no molesta.

Llorar no da vergüenza.

Sentirte vulnerable no te hace menos valiosa.

Ojalá alguien te hubiera enseñado antes que la salud mental también necesita cuidados.

Que puedes cuidar de otros… y aun así sentirte rota por dentro.

Que sostener a los demás no significa que tengas que abandonarte a ti misma.

Habrá momentos difíciles. Personas que no sabrán entenderte. Días en los que sentirás que el mundo pesa demasiado, como si todo se desmoronara a la vez.

Pero también habrá abrazos inesperados, manos que sí sabrán sostenerte, y una versión de ti misma que aprenderá, poco a poco, a tratarse con más amor.

Créeme.

Seguirás cayéndote y aun así volverás a levantarte.

Habrá heridas, despedidas, decisiones que dolerán más de lo que imaginabas. Habrá finales que no elegiste…, pero que te obligarán a reconstruirte.

Y lo harás.

Descubrirás una fuerza dentro de ti que todavía no conoces.

Porque esa sensibilidad que tanto intentaste esconder será tu mayor fortaleza.

No tengas miedo de pedir ayuda.

Las personas fuertes también necesitan apoyo.

Hablar no es fracasar.

Llorar no es rendirse.

Y compartir lo que duele, a veces, es lo único que te salva.

No estás sola, aunque a veces lo parezca.

Habrá personas que te tenderán la mano cuando sientas que ya no puedes más. Déjalas entrar. No conviertas el silencio en tu refugio permanente.

Tu salud mental importa.

Tus emociones importan.

Tú importas.

Y, por favor, sigue soñando.

Sigue escribiendo.

Sigue cuidando, pero aprende también a cuidarte.

Sigue siendo esa persona que siente tanto, aunque a veces duela.

Porque un día mirarás atrás y entenderás que todas aquellas veces que pensaste que te estabas rompiendo en realidad estabas aprendiendo a reconstruirte.

Aprenderás también algo importante: escucharte.

Dejar de encajar a la fuerza en lugares donde nunca te sentiste en paz.

Dejar de dudar constantemente de ti misma solo porque otros no supieron ver todo lo que llevabas dentro.

Escúchate.

Esa voz pequeña que a veces intenta advertirte, protegerte o empujarte hacia lo que realmente deseas casi siempre sabe el camino antes que el miedo.

Confía en ti.

Incluso cuando tiemblen las piernas.

Incluso cuando tengas que empezar de cero.

Incluso cuando la vida no se parezca en nada a lo que imaginabas.

Porque muchas veces, sin darte cuenta, estarás construyendo algo más fuerte, más tuyo, más real.

Todavía no lo sabes, pero llegarás mucho más lejos de lo que hoy eres capaz de imaginar.

Y cuando ese día llegue, mirarás a la chica que fuiste con ternura, orgullo, y con un profundo agradecimiento por no haberse rendido, ni siquiera cuando todo dolía demasiado.

Porque, aun estando perdida, encontraste la forma de volver a ti.

Con amor,

La mujer en la que te convertirás.

Una gerbera

Wilmary Andrea Chacín Escalona

Una tarde en el jardín central, el sol inclemente insistía en irradiar, protagonizar y lastimar algunos pétalos sensibles, de un par de florecillas sin sombrillas, peso a ello, los colores y brillo de cada flor se hicieron apreciar en detalle en ese lugar que llaman hogar.

Entre ellas había una gerbera con un esplendor singular; además de cálida, sabia y alegre, despertaba interés en sus compañeras, a causa de su innegable autenticidad. Las flores del jardín tenían a Gerbera en muy alta estima y en sus conversaciones salía a relucir ella, sus pupilas más cercanas, con especial cariño también le llamaban Margarita Africana.

Entre el paisaje seco, aunque muy pintoresco, murmuran las flores entre ellas. La Rosa del Desierto comenta: «¡Es que soy como una trompeta! Hago mucho ruido para que me escuchen y al final del día termino ronca, agotada e ignorada».

La joven Curarire agrega: «Fíjate que florezco espectacularmente con toda intensidad entre abril y mayo, pero la floración de Gerbera no depende de una época».

Por su parte, la Corona de Espinas dice: «Al menos ustedes no ocasionan molestias. Cuando los demás están cerca de mí, sus ojos se irritan, algunos dicen que puedo ser tóxica y ya comienzo a creerlo».

Trinitaria asegura en la conversación estar en mayor desventaja; «¡Mis pétalos son tan frágiles como el papel suave!, confieso que siempre tengo temor de romperme por el fuerte viento».

Cayena difiere sobre el nivel de vulnerabilidad de sus amigas respecto a ella: «La ironía es que mi familia y yo somos buenas, pero solo nos usan para beneficio propio, aliviamos malestares ajenos y no ven nada más en nosotras».

Ixora añade: «Hoy saludé a Gerbera y es increíble cómo sus respuestas nunca son las que esperas, hace silencios cuando pides una solución porque confía en nuestra inteligencia y, cuando habla, sus palabras sí que llegan. No entiendo cómo su entusiasmo no depende del tiempo, del riego, ni siquiera del abono que otros ponen en ella».

Irrumpe Gerbera, que se encontraba un tanto cerca: «Mis queridas florecillas, muy distraídas se encuentran ahora. ¿Olvidan cómo las plantas y flores sedimentadas abren un camino para salir nuevamente fuera? Quien puede maravillarse de lo que está a su alrededor refleja sin voluntad la propia belleza». Gerbera se aproxima con gentileza a sus amigas y concluye a su manera: «Sería atreverse a mirar un poco más de cerca, abrazar el propio eje floral, previo a la herida, algo único que ya se vivía, una fuente de agua continua sin igual que habita en cada una».

Sin rastro de José Antonio

EMILI

Han pasado varias semanas desde que desapareció José Antonio, de 74 años de edad, de la residencia de Jarandilla de la Vera, donde se alojaba junto a otros compañeros para pasar unas bonitas vacaciones de Semana Santa, todos ellos con distinta discapacidad; unos física y otros mental. Él padecía autismo, hablaba con dificultad y se comunicaba mediante gestos. Para todos ellos eran unos días esperados con gran ilusión por conocer nuevos lugares (como es la preciosa Comarca de la Vera), donde poder caminar a gusto y subir a la sierra, que esos días aún tenía nieve, ver correr las aguas de las gargantas y los arroyos limpios y cristalinos.

A media tarde, cuando parte de los chicos y chicas disfrutaban viendo la televisión, parte asistiendo a la procesión, José Antonio, según creen los compañeros, salió fuera de la residencia a fumar un cigarrillo a escondidas de sus cuidadores.

La tarde estaba preciosa, el cielo despejado con un color azul intenso, el campo lleno de diminutas florecillas con un olor muy agradable, los cerezos en flor, que resulta un placer para la vista; eso fue supuestamente lo que le animó a José Antonio a pasear y tomar el sol alejándose para contemplar el paisaje. Siguió andando y andando sin rumbo por los caminos que él desconocía. La noche se echó encima y con la oscuridad no supo volver al lugar de donde había salido. Asustado y con frío, se refugió junto a una pared derruida y se quedó dormido, dejando olvidada en el suelo una pequeña bufanda que poco calor le daría en una noche fría del mes de abril, y caminando de nuevo al día siguiente sin saber dónde dirigirse.

En el centro de donde salió, en cuanto notaron su falta, ensegui-

da se pusieron a buscarlo por los alrededores. Viendo que no aparecía, recurrieron a perros especializados en encontrar a personas, drones, guardia civil y voluntarios, que se ofrecieron y ayudaron todo el tiempo. Han pasado varias semanas y sigue sin rastro alguno, la búsqueda no cesa, sigue como el primer día con la esperanza de encontrar a José Antonio.

Sé que los monitores responsables de estos chicos no los pierden de vista en ningún momento, están siempre vigilados, pero es fácil que en un breve instante uno se levante del asiento y salga fuera; esto fue lo que le pasaría a José Antonio.

¿Cómo les explicas a estos chicos tan sensibles este horrible suceso? Que José no está con ellos, que ha desaparecido. sa noche durante la cena todas las miradas se dirigirían a ver la silla vacía, igualmente el compañero del dormitorio nervioso, pero con esperanza de que entre en cualquier momento un cuidador y le diga que ha aparecido.

Pobres chavales, qué noches de pesadillas estarán pasando. A José le querían todos, porque era el mayor de los compañeros y se dejaba querer. Han pasado casi ocho semanas y aún no se sabe nada de su paradero. La Guardia Civil, perros y muchos voluntarios siguen buscándolo sin éxito alguno. Nadie sabe dónde se encuentra José Antonio en estos momentos.

Desde mi asiento ante el ordenador pienso en lo mal que habrá pasado este tiempo sin comer, beber quizás sí, porque en el campo hay fuentes, arroyos y es fácil agacharse y coger agua con las manos. Su mente adormecida y su poca capacidad para hablar por sufrir autismo me entristece mucho. Todo el pueblo de Jarandilla sigue consternado con la esperanza de encontrarlo sea como sea. ¿Dónde estará ?, ¿qué habrá sido de él ? ¿Habrá caído a un pozo o quizás a un zarzal profundo ?, ¿puede haberlo atropellado un coche y por temor a ser descubierto lo han metido en el maletero ? Muy dramática me pongo, pero, después de tanto tiempo y tanta búsqueda, es extraño que aún no haya aparecido. Los familiares estarán muy tristes y desconsolados, esperando que aparezca sin saber de qué manera ¡¡¡ pero que aparezca!!!!

Si apareciera vivo sería una gran alegría para todos, principalmente para su familia; si ha tenido la mala suerte de haber fallecido, sus familiares y amigos quedarán muy apenados pero ya dormirán (entre comillas) con el consuelo de que no está perdido sabe Dios dónde. Me uno a su familia en el dolor y espero que aparezca cuanto antes, y me siento muy orgullosa de saber que la gente de mi pueblo ha puesto todo el empeño en ayudar a encontrar a José Antonio.

Soy optimista y deseo que antes de que se emita este escrito haya aparecido. No hay que perder la esperanza.

Los últimos minutos

SLCassano

¡Querría haber matado al niño que fui antes de haberme convertido en este ser tan despreciable, paranoico, obsesivo, gordo, egoísta y con tantas ansias de vivir felizmente!

No pude elegir tener un presente más tranquilo, menos ensordecedor, no pido quizás un silencio total, pero sí algo menos de gritos.

Me viene ahora a la memoria la cara de Mauricio cuando me estaba pegando al salir del colegio, todos miraban y se reían. De casualidad mi madre pasó por ahí con el coche, frenó y empezó a regañarme por estar peleando en la escuela. Al llegar a casa, yo tenía una mirada furibunda, me arranqué la camisa y saltaron los botones por el aire. Con la camisa rota y mi madre ahora enmudecida, salí corriendo por la puerta del patio. Él estaría llegando también a su casa, tardé poco tiempo en dar la vuelta la esquina y abrir la puerta sin tocar el timbre, atravesé el *living* a oscuras y me precipité hacia la cocina. Allí estaba su madre con las manos bajo el grifo, se quedó pasmada sin saber qué decirme, seguí hasta la habitación y me paré en la puerta. Ahí estaba él con una mirada de miedo inaudito, era la primera vez que le veía esa expresión. Me tiré sobre él y con todas mis fuerzas le golpeé por todo el cuerpo y la cara. No puedo recordar que pasó justo después. Lo siguiente que viene a mi recuerdo es la imagen de mi madre caminado detrás de mí volviendo a nuestra casa avergonzada. ¡El maldito nunca volvió a hablarme!

Ese halo de luz que lucha por atravesar el postigo de la ventana e inundar la habitación se encuentra con el mismo escollo que mi cuerpo, un puto pestillo que no te deja atravesar la materia. Mi cuerpo es el postigo, y mi mente es esa luz.

¡El tarado anda pensando en no sé qué pestillo para justificar que no piensa levantarse de la cama el vago de mierda! ¿Te sabes ese chiste de los dos limones que van caminando por la calle? Al llegar a la esquina uno le dice al otro: «¡Cuidado con el camión!» «¿Cuidado con qué?» ¡Sprite!

Estoy mirando el techo, la manta me pesa tanto que no tengo fuerzas para poder moverla. Giré la cabeza para ver por la ventana, y me asusté al comprobar que esa luz ya no está. La ventana siempre estuvo abierta. Hace un rato parecía que era de mañana, pero ahora parece que está atardeciendo. Pienso en el imbécil ese que tocaba la lira y fue al inframundo a buscar a esa reventada que le gustaba y después de mil penurias la pierde por un halo de luz que no bañó todo su cuerpo y la termina perdiendo por un pie en sombras.

Imagino que estoy ya de pie afuera de la cama, miro mis pies y los odio, dos juanetes horribles me desfiguran todos los zapatos y siempre me terminan doliendo. Aborrezco esta panza de gordo sedentario, no soporto esta barba bicolor que llevo por pereza de afeitarme, una mierda de flequillo que se me viene siempre a los ojos y me obliga a hacer un movimiento ridículo con la cabeza para aliviar esta tortura.

Mi madre terminó por peinarme con gomina, asegurar todos los botones de la camisa y ponerme la corbata. Antes de salir de casa agarré el maletín nuevo de cuero marrón, revisé que estuvieran dentro el cuaderno azul, el estuche con el lápiz, la regla y la goma, y la cajita de 12 lápices de colores. La primera clase para mí estuvo llena de inquietud y nerviosismo, me tocó sentarme el último de la fila del centro de la clase. La maestra era joven y bonita, después de todas las presentaciones y explicaciones iniciales, nos indica que vamos a empezar a usar nuestro cuaderno, todavía no sabíamos escribir e íbamos a hacer un dibujo en el margen superior derecho de la primera página. Según nos explicó, cada día dibujaríamos el cielo, si estaba nublado dibujaríamos una nube, si estaba lloviendo dibujaríamos una nube con gotas de lluvia y si estaba el día soleado, dibujaríamos un sol. Ese primer día de clase teníamos un cielo de un celeste intenso, con un

sol grande y brillante. Nunca sentí tanta ilusión por querer hacer una tarea con tanto esmero y dedicación. Abrí el cuaderno, miré con devoción el espacio donde dibujaría mi primer sol, saqué mi estuche y la cajita de lápices. Abrí la cajita para sacar el color amarillo, y no estaba. Abrí el maletín de cuero para buscar ese lapicito que seguro se habría salido de la caja y estaría allí perdido. No estaba, no pude encontrarlo. No pude dibujar mi primer sol. Me quedé en silencio sin decir nada y conteniendo las lágrimas de rabia. La maestra pasó por las mesas felicitando a todos por ese primer dibujito bien hecho. Cuando miró mi cuaderno me preguntó que por qué no lo estaba haciendo y me indicó que todos los niños ya lo estaban terminando. Yo le dije sin mirarla a los ojos, que no quería hacerlo, que no me gustaba dibujar. Ella sonrió tierna y no dijo más, supongo que intentó no generar un conflicto en la primera clase y esperar que me fuera adaptando y seguramente pensó que con algo más de tiempo empezaría a sentirme más cómodo. En unos pocos días terminé odiando a esa hija de puta, odiaba a todos los niños que, sentados delante de mí, hacían sus tareas sonriendo y felices. Yo solo quería que estuviera nublado y lloviendo todos los días.

Ya estaba de pie, no entiendo cómo tenía el pantalón puesto y la camiseta en mis manos, no recordaba haberme levantado.

Tengo muchos libros, hasta tengo un exlibris con mi nombre. Me he comprado libros solo por lo bonito de la edición, me parecen objetos hermosos. No recuerdo haber mantenido ninguna conversación interesante con personas que no leen, y tampoco recuerdo haber hablado con alguien que leyendo no quiera evidenciar que ha leído. Todos son insoportables. Mis padres me quisieron mucho. Todas las demás personas me han sobrado.

La conciencia de despertar sin memoria debería ser la esencia de la existencia. ¿De qué sirve tomar conciencia cuando ya eres algo?

Quiero dejar de tener pensamientos. No me sirven para nada, no avanzo en nada, no saco conclusiones, no aprendo, no mejoro en nada, no puedo retroceder, no puedo elegir, no tengo nada que ofrecer.

De pequeño me hablaban del angelito de la guarda; entonces me daba tranquilidad, ahora creo que era un puto demonio hijo de puta que me torturaba y que solo quería matarme.

Me puse en pie, la manta cayó desde la cama al suelo, encontré el pantalón tirado en el suelo y me lo puse, las zapatillas estaban sucias y descoloridas, llevaba meses usándolas a diario. Odio los cambios, odio la sensación de la piel pegajosa por el sudor.

No miro a los ojos a las personas, tampoco puedo mirarme a los ojos en un espejo. No tengo espejos, hace años que no recuerdo cómo es mi cara. Hace tiempo que ya no enciendo luces dentro de casa.

Siento mucho frío, pero no recuerdo dónde tengo ropa de abrigo, he vuelto a meterme en la cama con la ropa y las zapatillas puestas. Las sábanas y la manta me dan el calor que necesito.

Imagino cómo sería salir de casa. Todas las formas rectilíneas me saturan, lo anguloso me irrita y angustia, lo curvo me genera tanta sensación de blandura que no lo soporto.

¿Con qué palabras dar esa noticia? La casa estaba llena de gente, todos esperando el desenlace fatal. Eran las cuatro de la madrugada, se abre la puerta de la habitación y, sin encender la luz, mi abuela se sienta en la cama y me toca el hombro suavemente para despertarme y susurra lentamente: «¡Despierta, hijito! ¡Se apagó la velita!». Miré su cara cansada y triste, pero sonriente. Me levanté a oscuras y empecé a vestirme. Por el otro lado de la puerta, se escuchaban murmullos, y luces de ambulancia atravesaban la ventana de la habitación en sombras. Llegué a discernir varias frases sueltas de voces no reconocibles: traslado de restos…, ya estaba sufriendo mucho... No recuerdo haber sentido nada por nadie desde hace mucho tiempo, pero escuchar esa frase dicha así, con ese tono tan dulce, en ese momento y contexto: «¡Se apagó la velita!», las recuerdo como el gesto de ternura más sutil y profundo al que puede llegar el amor y compasión.

Me desperté sudado con la ropa y zapatillas puestas dentro de la cama. Quise ducharme, se me había pegado la camiseta a la espalda, tenía el pelo mojado y me picaba la entrepierna por el sudor.

Se oyen conversaciones de muchas personas atravesando el pasillo y otras que estaban saliendo del ascensor, se oyen conversaciones graves y parloteos rápidos. No quiero estar todo el tiempo angustiado por no poder evitar que tantas personas estén cerca de mí.

Me desperté a medianoche y vi a Dios delante de mi cama. Flotaba en el aire, tenía pelo largo y barba blanca, su túnica se movía con el aire gélido que atravesaba la habitación. Me observaba con mirada acusadora, levantó su mano derecha y me señaló frunciendo el ceño, abrió su boca para empezar a hablar, pero grité con todas mis fuerzas y la imagen desapareció. El día que hice mi primera comunión, al salir de la iglesia me di vuelta y apretando el rosario que tenía en mis manos me prometí a mí mismo que no volvería a pisar una iglesia en toda mi vida. Sentía algo aún peor que no creer en Dios, odiaba a Dios.

Los autitos de colección y mis muñecos de héroes de acción eran mi devoción cuando era un niño, adoraba mis juguetes. Cuando crecí y ya no jugaba con ellos, los guardé para conservarlos. Un día vino un niño a casa y mis padres le sacaron mi caja de juguetes para que se entretuviera, rompió muchos de mis autitos y perdió piezas de varios muñecos. Le terminaron regalando varios juguetes y el muy cabrón se llevó a su casa todos los que quiso. Nunca he perdonado esa traición.

Pienso que todas esas personas que estaban antes en el pasillo podrían entrar aquí y hablarme, también empezarían a encender luces. Solo venían a mi mente formas de hacerme daño y gritar.

No pienso seguir dándoles el poder de generarme miedo. Me han mentido muchas veces. Me gustaba la música. Empezó a sonar en mi cabeza el Bolero de Ravel.

Cuando me enamoré por primera vez, también viví mi primer beso y mi primera erección. Todo vino a la vez, no pude separar el amor del sexo. Odio el sexo sin amor y no he vuelto a enamorarme. Odio el amor.

La alondra terminó siendo devorada por el gato. Éste la había cazado con un movimiento que pareció un salto al vacío, pero

terminaron cayendo al borde de la última teja, las alas del pájaro se batían ruidosamente, el gato daba zarpazos a su cuerpo que, de a poco, se iba quedando inmóvil. Luego lo pude ver cómo se alejaba sigilosamente del lugar dejando un reguero de plumas en el tejado. Tenía yo once años, desde entonces odio a los pájaros, me parecen sucios y macabros.

Estoy ahora de pie con la cara puesta delante de la pared, miro alrededor y la camiseta está tirada en el suelo totalmente mojada. No sé qué pudo pasar. Me tapo los ojos con las manos. Me duele la garganta, quizás estuve gritando.

Empieza a sonar el timbre reiteradamente. Miro el reloj asustado y ya han pasado solo ocho minutos. Se escuchan ahora golpes muy fuertes en la puerta, como si quisieran derribarla. Estoy muerto de miedo, pero no quiero estar más aquí solo. No van a entrar a evidenciarme. Solo espero que luego, cuando me encuentren aquí tirado, alguien diga: «¡Se apagó la velita!».

Lita y Lucka

David López Ramírez

Lita, que no es una piedra cualquiera, aunque su fisonomía redondeada, lisa y suave o su nombre puedan inferir a pensar que lo sea, goza de unas vistas privilegiadas, aun sin tener ojos, y tiene todo el esperanzador verdor del valle a sus pies, si estos tuviera. Y si algo distingue a Lita, es un rasguño, un menudo pero profundo y ligeramente alargado hoyuelo, probablemente ocasionado por el impacto casual con otra congénere en su anterior viaje por el cauce del río hasta quedar atrapada al borde de la cascada, detenida en el último instante por capricho de la naturaleza, quizá para tener el tiempo suficiente para decidir si permanece ahí o salta al vacío. Tiempo para pensar.

Lucka, que es un muchacho cualquiera, aunque alguien podría negarlo y tildarle de raro, introvertido, peculiar o cualquier otro adjetivo que le haga parecer anormal, simplemente está intentando ver su reflejo en el remanso del río, cosa sencilla, trivial y fácil, pero la cascada, que previamente acaricia a Lita, cae incesante provocando perpetuas olas que impiden cumplir el deseo de Lucka.

Imposible saber quién se es en tales circunstancias.

Algo implorante y desesperado, Lucka mira hacia arriba, allá donde comienza a precipitarse el agua, un destello le nubla súbitamente la vista. A esta hora el sol despliega uno de sus rayos sobre la rasgada hendidura de Lita, incendiando esa bella oquedad, impregnándola de una intensa luz áurea. A esta hora Lucka siente en lo más profundo de su ser algo que es incapaz de descifrar, que bulle en su interior, que palpita ferozmente como el latido de un volcán. Una efímera nube le devuelve la visión y Lita, instantes después, lo vuelve a cegar.

De pronto, toma conciencia del temblor de sus labios: quisiera decir, gritar, aullar algo, pero no encuentra las palabras.

Lucka, completamente trémulo y ciego, piensa si debería subir, piensa vehementemente en subir, piensa cómo o por dónde subir, y subiendo piensa por qué está subiendo, mientras mira el agua caer y piensa si él mismo no podría caer también con la misma ligereza y naturalidad y fluir naturalmente sin preocuparse de quién es, y es justo en este desvarío, que parece lucidez, cuando un nuevo fogonazo, tras una veloz nube, de Lita, hace resbalar a Lucka, cayendo en un espinoso enramado. Sus palabras de angustia y queja no necesitan ser pronunciadas.

Lita, recibe ahora una lenta, progresiva y cálida tonsura del sol, el remanso retoma su mansedumbre, alguien o algo ha cerrado la presa. Nubes enrejadas, llamémoslas así, hacen guiñar el ígneo ojo, llamémoslo así, de Lita. Ese sutil gesto de complicidad es captado incomprensiblemente por el aturdido y desconcertado Lucka, quien irguiéndose, imbuido por una fuerza sobrenatura o antinatura, o como queramos llamarlo, pero sea como fuere fuerza, consigue aferrarse a un risco cuadrangular o pentagonal o hexagonal, qué más da, huyendo del enramado, dejándose rubricar impúdicamente por las orgullosas espinas arbóreas, y de ahí a una frágil pero hercúlea rama y a otra y a otro risco, qué importa su forma, así sucesivamente, frenéticamente hasta llegar a la cumbre y mirar frente a frente, o al dorso o al lomo o al pecho o quién conoce con exactitud la nomenclatura de las partes de una piedra, a Lita.

¿Quién eres? ¿Qué eres? ¿Quién soy? ¿Qué soy?

Tú, una piedra en medio del río. Tú, una piedra en medio del camino.

¿Puedo acariciarte? No tardes.

Los labios vuelven a temblar y las palabras a desaparecer.

Tiempo para pensar. No hay.

Si no fueras como eres, no existiría la belleza que te rodea.

Se oye un ruido metálico, mecánico, orgánico. No, eso no. O sí. Quizás. Algo o alguien ha abierto la presa.

No tardes.

Lucka hunde un pie en el río, da igual si el izquierdo o el derecho, después el otro, ya se sabe cuál según lo anterior, un rumor resuena a lo no tan lejos, un hervor hierve, qué si no, en su pecho.

No tardes.

Un brazo, de verdad que da igual cuál sea, se extiende dubitativo hacia Lita, una mano, ya se sabe, temblorosa a escasos centímetros, unos dedos ansiosos de contacto, de cariño, de alivio, de paz…

Un guiño de Lita, nube caprichosa, un destello dorado, un inapropiado desequilibrio, una mano sumergida en el río, una piedra, y no cualquiera, saltando al vacío. Lita, volando sin alas, más liviana que el propio aire. Lucka en medio del río, mirando perplejo su mano, el hueco, vacío, vacío, su mano, vacía, vacía… ¿Y Lita? Lita rompiendo la calma del remanso, emitiendo un sordo, profundo y envolvente sonido, el valle estremecido. Lucka sintiendo el abrazo de la naturaleza. Lucka viendo a Lita en el centro del remanso brillando, compitiendo con el sol, y cómo, tras un último guiño, la cascada la hace desaparecer.

Lucka ocupa ahora el lugar de Lita, ¿es tiempo para pensar? ¿Hay tiempo para pensar?

La gota que no cesa

Clara Martínez Cebrián

Todos nosotros compartimos un lenguaje universal que nos hace vulnerables. Ese lenguaje es el de una gota, una gota que cae inexorablemente, como si hubiese un viejo grifo en nuestra nuca. Una gota que impacta violenta e incondicionalmente en nuestro consciente y subconsciente, generando un continuo y permanente martilleo que nos recuerda a cada instante que algo no está como debería.

Una gota que inunda nuestros sentimientos, nos torna azulados, grisáceos, aterrados de afrontar este mundo. Una gota ansiosa, repetitiva y amarga que no cesa, marcando un compás veloz, exasperante y del que ninguno de nosotros puede huir. Se infiltra angustiosamente, nos ahoga, nos contiene, nos silencia.

Pero hay un instante, casi imperceptible, en que levantamos la vista. No sabemos bien por qué. Quizás porque el agotamiento nos vence, o porque intuimos que alguien, al otro lado de la pared, escucha el mismo goteo que nosotros. En ese gesto humano: alzar los ojos, abrir el corazón y pronunciar «a mí también me pasa», ocurre algo que ninguna tormenta puede deshacer: nos reconocemos. Nos observamos como seres que han tenido el valor de no fingir que el grifo no existe.

De esas gotas estridentes puede brotar, casi sin quererlo, una melodía compartida. El ritmo cambia, se suaviza, se convierte en algo que ninguno de nosotros habría podido componer en solitario. Juntos formamos una lluvia delicada bajo la que, paradójicamente, ya no nos mojamos tanto, nos cubrimos los unos a los otros, nos reconocemos en la mirada del otro. Y aunque la gota siga cayendo, acompañada, pesa menos.

Aventurero, la vida es tuya

Gonci

Esperando el 32 en Mariano de Cavia, me vuelvo a casa, ha sido mes y medio encerrado en el psiquiátrico. ¿Y todo para qué? Es imposible vencer, harto de hablar del complot que hay contra mi persona y como el mundo me castiga, lo que me llevó al diagnóstico del trastorno delirante.

¿Y ahora qué? Lo que me ha dicho el psiquiatra, que me busque un oficio, que vuelva a salir con mis amigos. Qué fácil lo ve él.

Llevo casi un año sin hablar con mis compañeros de la universidad. ¿Se habrá echado una novia Ernesto? ¿Dani se habrá sacado la oposición?

Me encuentro ante el dilema, estar solo, sin hacer nada, en un «espacio seguro», y que no ocurra nada, ni bueno ni malo, en general absolutamente nada, o volver con mis amigos y «arriesgarme» a que pase algo que no tengo calculado, o que interprete comentarios contra mí, manipulación o algún daño psicológico.

Llega el verano del 23, y me voy a la playa con mi familia, aburrido de ver las horas pasar, el mar en calma y sin rumbo alguno.

Así que toca tomar decisiones, vuelvo a quedar con Ernesto, y me dice que sigue soltero, y con Dani, me comenta que no va a ser Inspector, que deja la «opo»; entonces les digo que tenemos que brindar no más que por el tiempo perdido, sino por el tiempo que vamos a ganar, toca mirar al futuro esperanzado. ¡He vuelto a salir con mis amigos!

Vamos todos rumbo a Conil, ya no hay vuelta atrás, porque el riesgo es nada comparado con la diversión, con el amor y la amistad.

Donde había dolor y resentimiento ahora hay despreocupación y diversión, porque la vida no está hecha para mirar, sino para vivir, para amar y romperse, para divertirse y hacerse polvo. Basta ya de lamentarse, es momento de la aventura y de experimentar lo que le vamos a contar a nuestros nietos.

El pasado queda atrás, y ahora toca bailar con la incertidumbre, no hay miedo sino convicción de agarrarse a cada segundo como si el mañana no existiera, porque la vida pertenece no al que se queda parado, sino al que se mueve. ¡Aventurero, la vida es tuya!

La vía del silencio

Dante

Dedicado a la gente que sufrió el accidente
de tren en Adamuz. Deseo que se recuperen

Un tren viajaba arropando a personas, al volver a casa, pero muchos pedían una manta.

Entre anécdotas divertidas, iba dormida una niña.

Todo estaba en calma, pero leyendo periódicos y libros florecían las palabras.

De una manera extraña, los hierros del carril, golpeaba este jardín.

Una sensación venía caminando, la gente no entendía nada, solo oían susurros vestidos de plata.

Muchos desaparecieron, el caos se fue partiendo entre lágrimas y miedo.

Es una pesadilla la situación que han vivido, por eso se me hace un nudo cuando lo miro con los ojos de un niño.

Las fuerzas de la ley y la gente de la localidad fueron a socorrerlos, por eso, al ver sus caras, pensaban que habían llegado al cielo.

No puedo imaginarme lo que estarán pasando esas familias; piensan que, al perder a un ser querido, ya no tienen vida.

Nadie entiende esto, porque al perder mil miradas, piensan que están en el infierno.

Espero que reciban la ayuda que merecen, porque podíamos haber sido algunos de nosotros y eso la gente no lo entiende.

Veo sus caras en los medios de comunicación, ellos nunca olvidaran este dolor, deberíamos practicar la empatía, seguro que estas cosas no pasarían.

La undécima campanada

áurea Acebes Domínguez

El reloj de la iglesia dio la primera campanada.

Tam.

Nadia la oyó. No la contó. Solo la temió.

El reloj dio la segunda.

Tam.

Una gota de sudor resbaló por su frente.

En la tercera campanada, Nadia sintió que no tenía aire. La habitación estaba quieta, cerrada sobre sí misma, como si también ella hubiera decidido dejar de respirar.

A la cuarta, empezó a contar.

—Cuatro.

Abajo, las terrazas de los bares seguían llenas de gente. Era una noche de principios de septiembre, de esas en las que pocos duermen y muchos fingen estar disfrutando porque quedarse en casa sería peor.

La ciudad se había convertido en un hervidero sin tapa que, lejos de quitar la sed, le hacía llagas en la piel.

A Nadia le flaquearon las piernas. Se agarró asustada al borde de la cama. Después se sentó. El mini camisón se le pegaba al cuerpo. La almohada estaba caliente por los dos lados. El agua del vaso sabía a tubería.

Continuó contando las campanadas.

Cinco.

Seis.

Siete.

¿Se acabaría algún día aquella maldita ola de calor? Puede que no le quedara mucho tiempo de vida. Puede que una noche cualquiera el aire dejara de entrarle en el pecho y nadie lo notara hasta la mañana

siguiente, cuando la ciudad siguiera ardiendo igual, con sus terrazas llenas, sus persianas bajadas y sus ventiladores moviendo aire inútil de un lado a otro.

El reloj siguió dando las campanadas, ajeno a la vida de Nadia.

Tam.

La undécima.

Y la última.

Eran las once de la noche.

Nadia respiró hondo.

Era la señal de que viviría una noche más.

Al día siguiente, acudió a la consulta del psiquiatra.

El doctor Ramos la recibió con una sonrisa. Hablaba deprisa, se movía deprisa y pronunciaba mal las erres, como si también las consonantes tuvieran prisa por salir de aquella consulta.

—Buenos días, queguida.

El doctor Ramos era de esos pocos psiquiatras de la Seguridad Social que todavía escuchan, miran, no interrumpen y bromean para bajar la angustia. También escribía notas en un cuaderno casi siempre en blanco, aunque Nadia sospechaba que, más que apuntar, dibujaba pequeñas puertas de emergencia.

—Y dígame —preguntó él, apoyando el bolígrafo sobre la mesa—, ¿desde cuándo tiene ese miedo a moguir asfixiada?

—Desde que el verano dejó de ser estación y empezó a ser amenaza —contestó Nadia.

El doctor Ramos asintió, como si aquella respuesta le pareciera menos exagerada de lo que ella esperaba.

—Entonces tenemos un pogblema, querida.

—¿Uno solo?

—No abuse de mi optimismo, pog favog.

Nadia no pudo evitar sonreír. Fue una sonrisa pequeña, casi administrativa, pero sonrisa al fin y al cabo.

El doctor Ramos la vio aparecer y no dijo nada. Se limitó a apoyar el bolígrafo sobre el cuaderno.

—Eso ya es algo —dijo.

—¿El qué?

—Que todavía puede sonreírse de una desgracia. Cuando alguien puede hacer eso, la desgracia empieza a pegder autoridad.

Nadia bajó la mirada hacia sus manos. Las tenía húmedas, como si acabara de lavárselas en agua tibia.

—Me siento ridícula.

—Mal empezamos, queguida. Si cada paciente que entra pog esa puerta se sintiera ridículo, tendría que poner una alfombra roja. Aquí nadie viene pog gusto. Bueno, algunos sí, pego esos suelen ser visitadores médicos.

Nadia soltó una risa breve.

—Perdón.

—No pida perdón. La guisa también es un síntoma. De los buenos.

El doctor consultó el reloj de pared. No para cortar la conversación, sino para medirla. En aquella consulta todo duraba treinta minutos exactos: el miedo, la vergüenza, la explicación, el silencio y, con suerte, una pequeña esperanza.

—Cuénteme lo de las campanadas —dijo—. Sin adornos. Como si me estuviera contando la lista de la compra.

—A las once creo que me salvo.

—¿De qué?

—De morirme asfixiada.

El doctor asintió despacio. Esta vez no hizo ningún chiste.

—Entonces no estamos hablando del reloj —dijo—. Estamos hablando del aire.

Se inclinó hacia delante sobre la mesa y fijó sus ojos en los de ella.

—Su cabeza ha buscado una señal. No es locura. Es una alagma mal regulada.

—Una alarma… —repitió Nadia en voz baja.

Claro. Solo era eso, pensó. Una falsa alarma. Una alarma gritándole peligro cuando quizá solo había verano. O quizá no solo verano, sino una ciudad entera demasiado caliente, demasiado llena, demasiado cansada para cuidar de nadie.

—Bueno, bueno —dijo Ramos, cerrando el cuaderno—. Esto ya está a punto de caramelo. Quiego verla pronto otra vez.

Tecleó algo en el ordenador. Frunció los labios. Miró la pantalla como si la pantalla tuviera la culpa de todo.

—Emmm… El primeg hueco que tengo es denglo de siete semanas.

Levantó la vista con una sonrisa irónica.

—Mire, con algo de suegte, ya no habrá calog que valga.

Nadia pensó que en siete semanas le daba tiempo a morirse otras tantas veces. Aunque, puestos a elegir, quizá si se reencarnaba en gato tendría más oportunidades: los gatos sabían buscar sombra, dormir de día y mirar al mundo con desprecio suficiente para sobrevivirlo.

Bromas aparte, salió de aquellos treinta minutos con menos miedo del que había traído. No estaba curada, ni mucho menos. La ciudad seguía ahí fuera. El calor también. Pero ahora tenía una palabra nueva dentro de la cabeza: alarma.

Solo tenía que reprogramarla.

Ramos se levantó primero. Nadia lo imitó. Caminaron juntos hasta la puerta.

Antes de abrir, el doctor se detuvo.

—Queguida Nadia, esta noche no intente vencer al verano. Intente solo abrirle una rendija.

Nadia lo miró. Esta vez no sonrió por educación.

Sonrió porque algo, muy pequeño, se había abierto también en ella.

Al despedirse, el doctor no le dio la mano.

Le dio un abrazo breve, limpio, de esos que no prometen salvarte, pero te recuerdan que todavía hay alguien al otro lado.

Cuando Nadia llegó a casa aquella noche, se quitó la ropa pegajosa y no volvió a vestirse. Con las persianas bajadas, sabía que nadie la vería.

Fue una ironía, o quizá una simple gracia, pero al bajarlas dejó una rendija.

Por ella entrarían las voces del bar con terraza, la luz de la farola recién encendida y, con un poco de suerte, algo parecido al aire.

Se echó sobre la cama desordenada. Cerró los ojos e intentó no pensar en nada.

Tam.

La primera campanada la sorprendió recordando lo que el doctor Ramos le había dicho por la mañana: cambiar la alarma.

Tam.

Con la segunda, se llevó la mano al pecho para sostener el fuerte bombeo del corazón.

Pero, sorprendida, no lo encontró.

No como otras noches.

Tercera campanada.

Se agarró a la cama. Pero sin tensión.

Cuarta.

Quinta.

Sexta…

Estaba tan cansada. El calor le pesaba sobre el cuerpo como una manta húmeda. La ciudad seguía ardiendo al otro lado de la rendija, pero Nadia ya no sintió la necesidad de permanecer alerta.

El maldito reloj no perdonaba. Ni un segundo se retrasó.

Llegó la undécima campanada.

Esa que Nadia ya no escuchó.

Somnolienta, dejó quizá para otra noche lo de morirse de calor.

Ad infinitum

María del Mar Huguet Jerez

«It is but a thought, although a fearful one,
and one which chills the very marrow of our bones»,
Edgar Allan Poe,
«The Imp of the Perverse»

Desde niño, Jacinto había experimentado ciertas manías algo extrañas a las que su familia se había ido acostumbrando con mucha paciencia y hasta cierto humor, no por ello sin admitir que el chaval no era como los demás muchachos del pueblo. Algunas de estas manías (o más bien rituales) eran tan simples como tocar el quicio de la puerta dos veces antes de salir a la calle o rozar con un codo, dos veces, la farola de la esquina cada vez que pasaba por su lado. Otras veces, si algo se le caía, le invadía la urgente necesidad de volver a dejarlo caer. Era, por tanto, el número dos una especie de aliado numérico silente que lo acompañaba en su vida con asiduidad sofocante, en una creencia infundada de que, si no llevaba a cabo tales rituales, algo horrible le podría pasar a él o a su familia. Con el tiempo, sin embargo, esos peculiares hábitos se atenuaron, aunque nunca desaparecieron del todo. Simplemente, se convirtieron en parte inherente de su ser, una acción involuntaria, como respirar o bostezar.

Sin embargo, ya bien entrada la adolescencia, una nueva y nada bienvenida obsesión lo asaltó, de golpe, como si se hubiera instalado en su interior de la noche a la mañana, sin avisar, llenando su mente de un modo asfixiante que no dejaba espacio para mucho más. «Ha sido como caído del cielo», reflexionaba incrédulo y asustado, intentando, con cierta desesperación, encontrar una causa

lógica a su nueva condición, la cual no lo abandonaría hasta el día de su muerte. En el mundo de su nueva obsesión, bastante más lúgubre que la de la necesidad de tocar ciertas superficies (lo que, en comparación, se le antojaba ahora tan inocente e inofensiva), le asaltaban pensamientos indeseados, las más de las veces violentos, los cuales, además, se repetían casi incesantemente, sin poder tener ningún control sobre ello. Simplemente, aparecían, se entrometían, en una especie de bucle infinito e insoportable. En ellos, se veía clavándose un cuchillo de trinchar la carne en el cuello o lanzándose al vacío desde lo alto del campanario. En otros, era el puente viejo del río el que colaboraba en tan terrible misión. El simple hecho de ver o estar cerca de estos objetos o lugares lo llenaba de pánico, le agarrotaba el estómago, como si una extraña mole se apoyara sobre el mismo, privándole de aire; le hacía incluso sudar y que la sangre se le acelerara en las venas. Cuanto más intentaba, vanamente, alejar esas terribles imágenes, más crecían estas y con más frecuencia insoportable aparecían. Era como si su mente hubiera desarrollado vida propia y hubiese dejado de obedecerle, al menos, en esta empresa en particular. Tan entrometidos se hicieron tales pensamientos, que empezó a dudar si acabar con su vida era lo que realmente deseaba, o si, por el contrario, tales pensamientos eran quizás lo opuesto, un miedo visceral ante la mera posibilidad de que pudiera hacer algo así. Lo que sí era cierto era que sus días se iban haciendo insufribles, los pensamientos le perseguían fuera a donde fuera, lo debilitaban. Llegó a temer el simple hecho de salir a la calle, ver a sus amigos o a su nueva novia. En tal estado de ansiedad casi constante, empezó a beber a escondidas. Parecía que era lo único que le relajaba la mente, poniéndola en blanco, al menos, temporalmente y otorgándole un breve y muy necesitado lapso de paz. Pero, en cuanto los efectos del alcohol pasaban, la oscuridad de sus pensamientos reptaba, se arrastraba a su posición triunfal y elevada en el enjambre de su mente. La resaca, incluso, los acrecentaba, haciéndolos aún todavía más insufribles.

Cuando estalló la guerra, le pilló en Badajoz, donde pasaba los veranos desde que era niño ayudando en las faenas del campo a su abuelo Hermenegildo. El sol y el aire puro del pueblo siempre le sentaban bien. Los pensamientos parecían darle un poco de tregua al concentrarse en el duro trabajo de la tierra: escardar, arar, trillar, espigar… La afiliación de su abuelo y sus compañeros de trabajo al sindicato de UGT fue suficiente para que nieto, abuelo y los tres compañeros que se hallaban en el campo con ellos el día en que entraron los nacionales, fueran detenidos y llevados a las dependencias de la Guardia Civil. Pasaron dos días agónicos de incertidumbre, todos juntos en la misma celda estrecha. El segundo día, taciturno y atemorizado, al igual que su abuelo, el cual nunca había sido hombre de muchas palabras de todos modos, acurrucado en forma de ovillo en un rincón del mugriento lugar, Jacinto, con asombro, como si estuviese descubriendo algo insólito pero probable, se preguntó por primera vez si detrás de la cara inexpresiva y horadada de hondas arrugas del abuelo habría un universo similar al suyo de pensamientos intrusos y despiadados que lo habían convertido en la persona casi muda que era hoy para los demás. Una especie de maldición familiar, quizás, que se regodeaba con algunos de sus miembros a su antojo hasta prácticamente silenciarlos, convirtiéndolos en meras existencias que se dejaban la vida calladamente en el campo, de sol a sol, como única manera de domar esa angustiosa condición que dirigía sus reflexiones a su antojo. La extenuación del final de los largos y penosos días de labranza hacía que la mente agotada solo quisiera retirarse a descansar y no pensar. Trabajar para no pensar. Según estaba inmerso en estas elucubraciones, un soldado abrió la fría celda y a empujones y culatazos de fusil los sacó al patio oscuro. «¡Vamos, andando, a pasear!», vociferó secamente. Afuera les esperaba una camioneta ruidosa y destartalada que los llevaría a un paraje abandonado a las afueras del pueblo. Mientras viajaban por un camino polvoriento repleto de baches, con el sol a lo lejos a punto de asomar y dar paso a lo que debería haber sido una jornada nueva de trabajo (¡tanto

quedaba por hacer en la era!), Jacinto, en una especie de revelación fulminante al contemplar la monstruosa posibilidad de que fuera a morir, entendió por primera vez su condición. Todos estos años en los que tanto había dudado si realmente quería quitarse la vida, su mente había estado procesando erróneamente tales especulaciones. En realidad, le horrorizaba morir. Tan demoledor había sido siempre su temor, que la mera posibilidad de tal contemplación lo había perseguido y atormentado toda su vida, pero distorsionada y repetitivamente, *ad infinitum*. Ahora que la camioneta había llegado a su fatídico destino, mientras descendían y se alineaban pávidos y temblorosos a lo largo de los surcos de tierra que compañeros de oficio habrían arado con triste precisión y sudor, más que nunca sintió un deseo fervoroso y claro de vivir. Cuando cayó moribundo a tierra y vio la cara pálida y sobrecogida del abuelo junto a la suya, resoplando, Hermenegildo tuvo aún fuerzas para susurrarle «Eran solo pensamientos, Jacinto».

Nota de la autora: Aproximadamente una de cada 50 personas se ven afectadas por Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) en algún momento de su vida. Pero la cifra, dicen los expertos, podría ser mayor debido a que mucha gente con TOC prefiere esconder su padecimiento

Despertar y salud mental

Elena Gómez de Frutos

Despertar con la luz del sol, una palabra cariñosa, unas metas y un objetivo, soledad silencio y amistad; ánimo, el mayor triunfo conquistado, una palmadita, un abrazo, un ánimo, estoy a tu lado y tienes mi apoyo, el acompañamiento en la vejez, el rayito de luz que da esperanza hasta que se apaguen las velas.

Las verdaderas leyes son:

1.-El rico tenía más éxito que el sanitario y, cuando azotó la pandemia, tuvo que conformarse con bollitos de pan y aplaudir a quienes se dedicaban a salvar vidas

2-El yo. Ese pronombre que tanto nos gusta escuchar es que yo estoy mal, yo no aguanto

La buena compañía poder elegir en todo momento.

El tener salud y no permanecer en hospitales y ausencia de enfermedad.

DEPRESIÓN

Es un pozo oscuro, pero muy doloroso que no tiene edad. La baja autoestima no es un fuego, pero destruye. Los ataques de pánico no son una exageración. Ojalá entendamos que la salud mental es igual de importante que la física

Pasan los días y creo haber mejorado y siento esa angustia, las ganas de llorar por todo, los dolores de cabeza y los pensamientos negativos que me invalidan; la insensibilidad de los llamados cuerdos y el miedo a quedarme enquistada en esta situación

Amor, sentimiento, si existe sinceridad. La depresión existe desde que el mundo es mundo.

Hay que prestar atención a la tristeza prolongada y ansiedad puede tratarse de algo muy serio. No sufras en silencio, oído para escuchar. Levántate a tiempo, porque cuando ya no despertemos, no habrá nadie a quien mirar a los ojos, ni un abrazo que sane, ni una verdad que consuele, ni una lagrima que no sea real. Decir a una persona con depresión que estás pasando mal momento y no tienes que fingir, que estarás bien, hay salida, ponte en contacto con un profesional tu dolor importa, tengo tiempo para escucharte…

Cuídate y entiende que no es fácil acompañar a alguien que sufre depresión, tú también puedes acudir a un profesional para prevenir el agotamiento de quedarte enquistada y pedir ayuda, acompañar a la persona que lo está pasando mal.

Los González

Gali

Aquel lunes empezó como todos desde hace un mes, con un sobresalto. El despertador analógico resonaba sin piedad en el estudio. Vibraba tanto que se desplazaba hasta el borde de la mesilla, de manera que solía agarrarlo al vuelo. De lunes a viernes se levantaba de la cama con los órganos de los sentidos bien agudizados.

Julia dejaba preparada la ropa la noche anterior, de manera que se vestía de forma ritualizada, se bebía su café soluble de un trago y pasaba por el baño, donde se acicalaba con gestos mecánicos. Hacía ya un mes que había empezado su nuevo trabajo en la gran ciudad, así que dominaba los tiempos. La única decisión relevante antes de salir de casa era si servirse el café en la taza de corazones o en la de gatitos.

Ya en la calle se dirigía a la cochera que había alquilado a un par de manzanas. Normalmente se cruzaba con los mismos vecinos a diario, que salían de sus portales a cuenta gotas, remolones. Era un barrio tranquilo de las afueras, la mayoría de jóvenes como ella se desplazaban solos en sus coches hacia el centro, donde las oficinas y macrocomercios se agolpaban. El resto de vecinos eran padres y madres de familia, llenaban los coches de elevadores, fiambreras y babis, se apresuraban a dejar a los niños en el cole, antes de ir al trabajo. Había tenido suerte, pensaba Julia, era bastante bonito el *boulevard* en el centro de su calle, lleno de banquitos de madera y árboles de hoja caduca. Era una mañana de mayo que amanecía despejada, se podía disfrutar de la primavera bajo aquella luz suave que sigue a la madrugada. El sol todavía estaba cerca del horizonte, la luna se dejaba ver tenuemente y apenas hacía frío para una chaqueta fina.

Julia llegó a su cochera y saludó a la familia González, compuesta por una pareja joven, un niño de tres años y su perrito. Aparcaban en la cochera contigua y solían salir para el centro a la misma hora que Julia. El perrito le ladró amistosamente mientras se acercaba, sus familiares humanos apenas repararon en la vecina, enzarzados como estaban en una conversación sobre lo que le pareció oír era el presupuesto para un mecánico. Se subió en el coche y los saludó con la mano, sin interrumpir su acalorada charla.

Arrancó su Citroen gris y condujo por el barrio. Había hecho esa ruta una veintena de veces, así que prácticamente se sabía de memoria cada ceda y cada paso de peatones, que eran muchos en un barrio como aquel. El sol había ascendido ya considerablemente y la chaquetilla le sobraba un poco.

Al pasar por el supermercado de la esquina reparó en una figura con el pulgar hacia arriba. Normalmente no se hubiera parado, pero estaba de buen humor aquella mañana. Reparó en que era un chico joven, en sudadera, vaqueros y con una mochila colgada.

—Hola, ¿en qué dirección vas? Lo digo porque me pilla de paso la universidad —le dijo Julia jovial, mientras aprovechaba para quitarse la chaqueta.

—Genial, voy para la facultad de Artes Plásticas—dijo el chico, con la mochila ya descolgada—. Perdona el autostop de buena mañana, se me ha pinchado la rueda de la bici y he decidido probar suerte, el bus se me hace eterno —Sonreía de forma infantil y llevaba *brackets* azules. Julia no recordaba que hubiera una facultad de Artes Plásticas en aquella ciudad, ya le indicaría el chico más adelante.

Volvió a arrancar el coche y se metió en una rotonda, empezaba a formarse tráfico y ya había cola para entrar en la autovía. El chico se enfrascaba en su teléfono móvil mientras Julia trataba de regular el aire acondicionado. Era increíble el calor que hacía para estar a principios de mayo. El semáforo permaneció en rojo una eternidad, para cuando iba a arrancar a Julia se le olvidó pisar el embrague. El Citroen se quejó en consecuencia y el chico levantó la vista del teléfono.

—Este finde me dejó mi novio su coche automático, flashes que me habrán quedado —se justificó Julia. El chico sonrió, Julia le miró de soslayo, tenía unos dientes blanquísimos, perfectamente alineados.

Había tanto tráfico que para cuando llegó bajo el semáforo estaba de nuevo en rojo.

—No puede ser, así no llegaremos nunca —se quejó Julia, tenía tanto calor que le pareció que su piel aceitunada se estaba volviendo roja, sería un reflejo de la luz del semáforo.

Miró al chico, se abrochaba la sudadera. ¿Cómo podía tener frío? A los pocos minutos volvió a cambiar la luz del semáforo, de rojo a fucsia oscuro. Julia parpadeo un par de veces, le daba el sol en la cara, el coche de atrás le pitó y, como su copiloto no se había inmutado, decidió acelerar e incorporarse de una vez a la autovía.

Metía las marchas concatenadas y subía revoluciones en el motor, sentía como si le ardiera la piel, el calor era casi insoportable.

Ya no podía parar, 60-70-80-90, su pie no le respondía, se había quedado enganchado al acelerador.

La alfombrilla se habría movido, de repente fue especialmente consciente de que llevaba puestas botas de tacón.

El coche corría veloz por el carril central pero Julia apenas lo notaba, el chico que llevaba de copiloto le agarró el brazo:

—Frena un pocon—le exigió.

—No puedo —una gota de sudor le resbalaba por la sien.

—Si no puedes nos vamos a matar —dijo el chico con una tranquilidad pasmosa.

El velocímetro del coche no paraba de subir.

Julia miró por el espejo central, el coche de detrás lo conducía una mujer de mediana edad, pelo negro y semblante tranquilo que transformaba en ese momento en un grito.

Miró también por ambos retrovisores, sin saber muy bien qué quería encontrar, vio las mismas caras tranquilas que se transformaban en semblantes espantados según cruzaban miradas. Reconoció en aquellos rostros a la mayoría de sus vecinos. Eran como muñecos

de cera que se derretían al contacto con la antorcha humana que era Julia.

Se había roto del todo el termostato.

Sentía en su cuerpo la velocidad del vehículo, todos aceleraban a la vez que ella en una carrera mortal.

Otra gota se le escurrió de la frente, se miró el pantalón y vio una mancha viscosa y amarillenta.

Miró a su derecha, el chico no estaba, en su lugar el perro de los González gritaba enloquecido.

Al volver la vista al frente el resto de la familia invadía el asfalto.

Rodó sobre un charco de cera a toda velocidad, dirección hacia algo muy caliente. Solo meses y mucha ayuda después pudo agradecer que se tratara de un hospital y no del mismísimo infierno.

Los sentimientos

Rubén Torrecilla Díaz

La vulnerabilidad es cuando eres sensible con otra persona y te preocupas de los demás, y el ser sensible y ayudar a los demás la sensibilidad es cuando eres muy sensible y ocuparse de los demás es cuidarlas y tener sentimiento pero ocuparse es cuidar de él y de los demás las personas se ocupan de que te quieran pero el saber querer es tener sentimiento y aprender a quererse a sí mismo y poder ser buena persona cuando llevas mucho tiempo ocupándose de una persona el ser muy sensible. Es tener mucha paciencia con los demás y tener corazón y un buen corazón y saber explicar las cosas bien en buen camino y llevar una vida normal y corriente y tener muchos amigos y muchas amistades y conocer a la gente en persona. Tener amistades es conocer a varias personas, cada persona es un mundo y prefiero llevarme bien con las personas y relacionarme bien con todo el mundo. En verdad estoy con buen ánimo, contento y muy animoso, y llevo la vida en mucha alegría y estoy entre buenos amigos y buenos compañeros. Estamos bien acompañados de mi familia y mis compañeros y la amistad es tener muchos amigos.

La unión es la fuerza y es tener un poco de paciencia y un de tener muchos amigos. La unión hace la fuerza y el ser muy generoso con los demás es compartir ser generoso con todo el mundo y comportarse bien con las personas y los amigos es necesario tenerlos para lo bueno y lo malo la amistad es necesaria tenerla. Pero con mucha preocupación y el ser muy buen compañero con los demás se puede ser buen amigo y ser vulnerable con los demás, pero teniendo tacto y preocuparse y estar bien con todo el mundo y conocer amuchas personas y ser solidarios tener.

La crisis te afecta como persona y como la naturaleza es para todos muy importante y lo que quiero decir que una crisis es cuando todo se pierde y de todas formas es la familia es importante porque es la te cuida y te protege y te ve cómo eres en persona.

Letras de realidad

Inés Matilde Mestre Herrero-Fontana

Crees que nunca te va a pasar,
Que no es para ti la salud mental.
Hasta que una ola gigante
Te arrasa sin llamar.

Yo no pedí una Dana.
Por qué me tuvo que tocar.
Hoy me quedé sin respirar,
Sin familia y sin hogar

Dormí en un polideportivo,
Me dieron café y pan.
Yo, que fui gran directivo,
Hoy soy cliente de caridad.

Oigo voces que no son de verdad.
Sudo sin calor.
Duermo a ratos,
Tengo depresión y ansiedad.

Es cosa del destino.
Será que Dios no me querrá.
No sé por qué me vino,
Pero me prometo que desaparecerá

Tiempo, me dicen,
Lo voy a necesitar.
Porque me siento trapo viejo
Al que pisotear.

Paciencia, me dicen.
Qué fácil es hablar.
Quiero estar solo
Y a la vez despotricar.

Todo es un sin sentido.
Hoy es mi realidad.
Estrés y depresión
Me cayeron sin piedad

Tuve que solicitar ayuda profesional.
Tomar «lamelapela»,
Llorar hasta vaciar,
Agarrar fuerte papel y boli para contar
[mi verdad

Crees que eres una roca,
Física y mental.
Eres tan vulnerable
Como cualquier mortal.

No estaba preparado para esta situación.
Dime quién lo está,
Dame solución.
No me mires con pena, no lo elegí yo.

Fui un alma en pena
Que buscó un lugar

Errante, sin rumbo fijo,
Fantasma de ciudad.

Me remangué para ayudar
A que otro lo pudiera superar.
Si yo estoy saliendo,
Tú te vienes detrás.

Lo voy a conseguir,
Me repito sin parar.
Sé que este mantra
Me liberará.

Te pongo estas letras, amigo,
Porque vi la luz al final.
A todo hijo de vecino
Le puede esto pasar.

No te quiero dar lecciones
Ni soy ejemplo de ná.
Solo te comparto el corazón herido
Por si te puede ayudar.

Que hoy eres persona
Y mañana Dios dirá.
De esta se sale y tú también lo harás.
No descuides nunca tu salud mental

Dulce tentación

Ana Santamaría Núñez

Martina se despierta sola. Le gustaría alargar los brazos como hacen en las películas y encontrarse con él. Él estará a punto de llegar a su puesto. Llevará la camiseta roja ajustada; las letras de socorrista harán de puente entre escápula y escápula.

Martina se despereza. Se palpa el valle hundido que surge entre sus costillas. El hambre grita debajo del ombligo. Es miércoles. Levanta la persiana.

Va al baño y de camino a su habitación comprueba que su hermana no está en la suya. Grita, ¡Bea! Silencio. ¡Bea! Nada. Nadie. Beatriz es su hermana mayor. Veinte años. Estudiante de Medicina. Esta semana está a su cargo. Tercer día sin sus padres. Están de viaje. Un inolvidable crucero por el Mediterráneo. Pedantes.

Empieza a dudar si su hermana ha dormido en casa. Hace lo que quiere, piensa. Le envía un mensaje: «¿Dónde estás?» Martina prefiere estar sola, así no tiene que dar cuenta de lo que come, lo que duerme o lo que hace.

Martina tiene que estudiar. ¿Has estudiado mucho?, le dirá su madre más tarde. Ella dirá lo que quiera para salir del paso. A ella le gustaría tener veinte años o más. Ser la mayor, independiente. Vivir libre, pero no; cuando no es su padre, su madre, y si ellos faltan, su hermana se convierte en la madrastra del cuento: odiosa, impertinente, insufrible. Desde que ellos se fueron, suena una letanía constante: recoge la habitación, estudia, eres una vaga, haz, prepara, escucha, obedece, mema, compra, come, levanta, espabila... Cuando Martina escucha ese soniquete, se encierra en su habitación o se esconde en el cuarto de baño, se tumba en la bañera azul con los pies

en alto, pone música, se calza los auriculares, habla por teléfono; lo que sea para no oírla. Bea responde el mensaje: «No es asunto tuyo. Estudia, no pierdas el tiempo».

Hace un día soleado de finales de junio. Mira por la ventana de la cocina. Comprueba si Bea ha bajado a nadar un rato. Le gusta tontear a primera hora. Se la imagina embaucando a Pablo, aturdiéndole con su conversación pegajosa de brillo labial, distrayéndole con la talla cien que le regalaron sus padres por la matrícula que sacó en Bachiller. Martina conoce la forma en la que él se deja engatusar.

Todo sigue quieto y en silencio. Desayuna una onza de chocolate negro contemplando a Pablo. Tendría que tomar el té verde, pero lo odia. Mientras roe el chocolate se ampara en una excusa: se lo ha ganado, un pequeño premio por el ayuno.

Pablo está solo. Martina se alegra; una alegría moderada, algo parecido a un día de suerte, algo que tanto echa de menos. El socorrista juguetea con el móvil sentado junto a la sombrilla de color naranja.

Suena el teléfono. No, mamá. Bea, no está. Sí, estudiando. Claro, sí, he desayunado, no te preocupes. Detesta hablar con su madre por teléfono, también sin teléfono. Deja el auricular boca arriba mientras oye algo ininteligible con un repiqueteo de «Bea Bea Bea». Sí, tranquila, se lo diré. Besitos. Adiós. Qué suplicio. Adiós. Su madre tiene la capacidad de hacer a su hermana aún más insoportable. No es su ojo derecho, es su pasión.

Pablo sigue solo. Tiene que aprovechar el momento. Elige un bikini de flores con fondo negro. Tiene escote palabra de honor, incómodo para nadar. Podría nadar durante horas y eso le permitiría algún otro premio, un brownie tal vez; pero hoy no nadará, hoy su objetivo es otro: arrancar al socorrista un poco de atención, unas palabras, unas miradas... Para Pablo, ella es una chica del montón, eso piensa. Martina quiere ser del montón, pero de las flacas. De momento, lo lleva bien, un poco de vacío en las tripas al despertar y al acostarse cierta tristeza. Sigue a una youtuber que da consejos para matar el hambre y engañar a los padres. Cada comida que evade es un pequeño triunfo.

Sabe calcular a ojo los gramos y las calorías. Aprende cantinelas que la ayudan a actuar: ante la duda, ayuna; un segundo en tu boca, una vida en tus caderas. Refranes sencillos para superar sus retos.

Pablo está hablando por teléfono. Se ríe, se balancea en la silla y gesticula con la mano. La piscina sigue vacía. Tiene que darse prisa. Quiere ser el blanco de su atención. No, no fingirá ahogarse, sería ridículo intentarlo. Sus piernas son demasiado largas para el 1,60 de fondo. Abrirá la cancela recién duchada con el pelo ensortijado y su bikini de flores; se pintarrajeará sin que se note demasiado.

Entra al baño. Se quita el pijama. Lo huele. Reconoce el olor que exhala cuando ve a Pablo. Nervios. Las axilas se le llenan de impaciencia. Lo guarda en el cesto de la ropa sucia encima de un sujetador de satén negro de su hermana. Se lo prueba. Las copas le quedan vacías como el sombrero de una bruja. Su hermana es una gorda feliz, piensa. Vaca burra. Cierra la puerta del baño. Echa el pestillo.

Se le está yendo el tiempo. El plan es ducha, piscina, Pablo, Pablo y Pablo hasta que pueda. No quiere estudiar hoy. Tiene aún tiempo para aprobar las matemáticas de tercero y ninguna gana.

Saca una toalla limpia del armario. La amarilla, la más grande y la cuelga del toallero. Deja el reloj sobre el lavabo. Se está haciendo tarde. ¿Dónde estará su hermana? No sabe nada de lo que hace. Sin embargo, Bea siempre le exige detalles de sus planes. No la soporta. A veces le gustaría descargar la ira que siente por ella. Odia esa miradita de saberlo todo. La hija perfecta. Zas, simula un bofetón tras la cortina transparente; la estamparía. Dice Débora, la youtuber, que un trago grande de agua caliente en la ducha quita el hambre y la sed. A Martina no le gusta el sabor de ese gel, aunque tenga proteínas de leche, pero lo hace, traga, y de paso simula la bilis de ira frente al espejo. Se mira pero no se ve, se intuye. El cristal se ha empañado totalmente al salir de la ducha. A la altura de sus ojos una avispa olfatea el vaho. Pasa la mano sobre el reflejo de su boca, dibuja una cremallera. Ojalá la pudiera abrir y cerrar a su antojo. Ve su cara de pensar; en concreto, su cara de estar tramando algo.

Se envuelve en la toalla amarilla apretada, marcando la cintura. La avispa se posa sobre el reflejo de su nariz, baja hacia la boca. El bicho la ignora, también. Se hace un turbante con la toalla. Está cansada de que el mundo la ignore.

Se desenreda el pelo. Lo peina con espuma. El agua le gotea por el cuerpo. Se pone el bikini. Así, medio vestida, lee el mensaje de su hermana: «¿Ya estás estudiando?» Qué pesada. No está estudiando ni lo va a hacer en toda la mañana. Camina descalza por la casa hasta la ventana. Una vecina hace anchos a braza.

En el cuarto de baño, la avispa recorre el bote del brillo labial. Parece saborearlo. Abre el cesto de la ropa y coge el sujetador de su hermana. Aplasta la avispa. Lo vuelve a guardar. Se mira frente al espejo limpio. Aún no está bronceada y su piel está pálida, casi apagada. Le falta vida. Sus labios sí brillan, también la sombra en crema dorada sobre sus ojos verdes. Quiere brillar entera. ¡Eso es! Su madre hace lustrosas hasta las comidas más horribles para ella; pinta las empanadas con huevo, pinta las tartas de manzana. No volverá a comer esas bombas calóricas. Lo acaba de decidir: hoy será ella su plato favorito. Abre el cajón de la cocina. Coge la brocha para untar. ¿Huevo? No, no podría. ¿Mermelada de melocotón? Justo. Apenas tiene trozos, mejor. Se sienta en la bañera y extiende la confitura. Sus piernas resplandecen como las de un atleta. Siente el frescor del azúcar. En la barra oxidada de la ducha un par de moscas juguetean. Continúa pintando su cuerpo, huele a desayuno, es como una tostada, un cruasán a falta de calor. El sol la hará relucir. Las moscas, las avispas, los ojos de Pablo se quedarán pegados a su piel. La pareja de moscas orbita sobre sus rodillas. Empieza a estar más apetecible.

Está preparada para el horno o para el sol –qué más da–. Mira a Pablo por la ventana. Está ajeno a su disfraz dulce. Se pone encima una camiseta negra holgada, las chanclas. Coge la bolsa con la toalla, los auriculares, el móvil, el libro que no leerá, una botella de agua y las llaves. Cierra.

Al abrir la puerta del jardín nadie la saluda. Ni siquiera Pablo. Extiende la toalla junto a un rosal. Se quita la camiseta y se tumba, cierra los ojos, se coloca los cascos, sube la música y se prepara. El sol tensa su piel blanca, parece estar en una rejilla a más de cien grados, inmolada, esperando a que lleguen ellas: las avispas, las miradas. Se imagina en la camilla trasera de una ambulancia; se imagina la ambulancia como si fuera una limusina; sus manos, las de Pablo con las de ella, una toalla helada que trata de calmar el picor a la vez que limpia suavemente el dulce que la recorre. Él la cuida, sin hacerle preguntas, aunque grite con su mirada por qué ha hecho eso. Martina se siente importante y de momento es lo único que necesita. Después estará acostada en una cama de urgencias, tendrá un gotero lleno de cortisona, alguien dirá: «Suerte que no es alérgica». Ella dirá: Suerte que no están mis padres. Su hermana llegará enseguida y, por un momento, verá en sus ojos un ápice de ternura. Será solo un instante.

El eco de los Lagos

Sara Quirós Pastur

Nueva Esperanza, 19 de mayo de 2026

Mi Lola:

Sé que estarás desesperada en Madrid. Imagino tus noches en vela en nuestro piso de Malasaña, pegada a las noticias de la tele, temiendo ver mi cara o escuchar mi nombre entre los españoles fallecidos y buscándome en las listas de expatriados. Desde que el Gobierno cortó la luz y las telecomunicaciones en todo el país hace ya tres semanas, he estado viendo cómo hacer para contactar contigo; ahora tengo la oportunidad.

Te escribo estas líneas, con un bolígrafo al que apenas le queda tinta, porque mañana sale un convoy del Cuerpo de Socorro Global hacia la frontera y un cooperante holandés ha prometido meter estas hojas en su equipaje y echarlas al correo cuando llegue a San José. Cruzo los dedos para que las recibas.

Perdona mi letra, amor, pero desde que comenzó el levantamiento popular en la Avenida de los Lagos mi pulso no ha sido firme. Quiero que sepas que estoy bien físicamente, pero la mente… ¡ay, la mente…! Tú me conoces, Lola, sabes que, desde muy niña, construí a mi alrededor una coraza de granito. Salir del armario a los trece años en aquel pueblo asfixiante de Las Hurdes me obligó a ser fuerte, autosuficiente y madura antes de tiempo. Madrid me cambió la vida, agarré con fuerza todas las oportunidades que me brindó —mi carrera, conocerte…—. A mis cuarenta y ocho años y con casi dos décadas a las espaldas entregada en cuerpo y alma a la Educación Social, me creía invulnerable; pensaba que ya nada podría quebrarme.

Venir aquí a dirigir el proyecto de cooperación con las madres solteras se me antojaba una tarea sencilla; en todo caso, un desafío más que mi experiencia sabría gestionar. ¡Qué arrogancia la mía! Este rincón de Centroamérica, que hace dos meses me parecía un paraíso con olor a café húmedo y a tierra fértil, se ha convertido en un infierno de fuego cruzado y barricadas. Hace dos semanas, una milicia progubernamental destruyó el centro comunitario; tuve que correr entre humo y escombros, esquivando ráfagas de fusil y viendo caer a personas con las que días antes estaba desayunando gallopinto.

Después de varios días agónicos, huyendo sin rumbo fijo, tuvimos la suerte de toparnos con Koen (el cooperante holandés). Gracias a él, conseguimos llegar a una finca cafetalera; estamos escondidas en el Beneficio con otras tantas personas. Koen dice que de momento es un lugar seguro, pero, Lola, nada más pisar este refugio me rompí por completo. El pánico me invadió, hasta el punto de enmudecer; la «Alba invulnerable» se había evaporado. Pasé tres días enteros acurrucada en una esquina, con una ansiedad punzante que no me dejaba respirar y un temblor en las manos imposible de controlar.

Me sentía profundamente avergonzada. ¿Qué derecho tenía yo a derrumbarme delante de esas mujeres locales que habían perdido lo poco que tenían, algunas de ellas incluso a sus hijos?

Pero anteayer ocurrió algo que cambió mi perspectiva. Blanca, una de las madres del proyecto, se sentó a mi lado en el suelo, me ofreció un vaso de agua con unas manos que temblaban exactamente igual que las mías, me miró a los ojos y me dijo:

—El cuerpo se nos vuelve gelatina con el ruido de las balas, licenciada. El miedo nos muerde a todas por igual.

En ese momento lo entendí todo. Al levantar la cabeza, descubrí que este lugar albergaba un sufrimiento idéntico: los niños ya no jugaban, las madres apenas dormían, hasta los ancianos, que intentaban aparentar calma, tenían la mirada clavada en el suelo. Estábamos en permanente estado de alerta, el más leve ruido provocaba sobresaltos. Comprendí que no hay escudos contra el horror, nadie estaba

bien, nadie. Nuestros rostros demacrados y ojerosos no solo mostraban el cansancio, sino también el colapso emocional que no entendía de roles, edades o pasaportes y que nos ahogaba a todos por igual.

Blanca me sacó del letargo. Poder decir en voz alta «tengo miedo» no fue cobardía, Lola, fue el acto más valiente y humano que me he permitido en años. Compartir el dolor en comunidad nos ha unido de una manera que nunca habría imaginado. Ahora simplemente estamos ahí acompañándonos y juntando nuestros pedazos; nos escuchamos y nos consolamos porque no nos queda otra opción más que sobrevivir. Como diría Alejandro Dumas, «Uno para todos, todos para uno» (me permito esta licencia para sacarte una sonrisa, sé que lo harás).

No sé cuándo podré volver a Madrid, pero no te preocupes por mi cordura. Estoy rota, como todos aquí, pero tengo una red de gente hermosa que me ayuda a resistir. Aceptar mi vulnerabilidad me ha devuelto las fuerzas.

Te quiero, mi Lola. Espérame.

Blue

Delphine K.

CATÁSTROFES INTERNAS (BLUE)

No se puede contemplar cómo el mal siempre ha de llegarnos en forma de flecha exterior, que nos trepana y nos traspasa. A veces hay catástrofes internas, ansiosas, luciferinas, que son mucho más discretas, pero que nos socavan hondamente y nos causan traumas que conviven para siempre con nosotros.

Mi vuelta al trabajo fue uno de esos episodios. Tras una depresión resistente, recibí varias sesiones de TEC (Terapia Electroconvulsiva, como se denomina amablemente al fiero electroshock) y lo olvidé todo: uso de bases de datos, nombres de compañeros, procesos, personal integrante de los respectivos servicios… Todo. El edificio laboral estaba en cuesta, y por las mañanas, al llegar, jadeaba imaginando la jornada que me esperaría.

Además, sin querer, me había convertido en una *rara avis*, ya que había entrado muchísima gente nueva en la empresa, todos duchos en redes sociales, y en los desayunos se tocaban temas de los que yo no tenía ni idea, como Toy Story 5 y las bondades de la animación u Operación Triunfo y la historia personal de los integrantes del concurso, que yo me había perdido por estar en ese tiempo en Irlanda, o historias de *influencers* cuyos nombres eran latín para mí.

En fin, que era un bicho raro y analógico con mi 49% de discapacidad y la angustia que me causaban las redes sociales y las películas de dibujos un poco lacrimógenas tipo *El viaje de Chihiro*. Yo no podía ver lo mismo que mis compañeros, porque me hacía daño, igual que no podía eviscerar sardinas o tener un tipazo. Las pastillas me habían forjado un carácter y un cuerpo distintos y tenía que aceptarlo.

Pero era diferente y el jefe supremo no sabía bien qué hacer conmigo, dónde colocarme. Era un problema. Era bilingüe en inglés y tenía cierta capacidad de redacción, pero mi desmemoria era mi peor baza, no se podía contar conmigo. Por no hablar de las recurrentes y larguísimas, infinitas bajas. Y no sólo había olvidado lo tocante al trabajo. También había olvidado todo mi noviazgo, y mis mejores momentos con mis amigos; viajes, todo. Había ganado treinta kilos, los mismos que había perdido de instantáneas amnésicas al aturdirme con cada descarga. ¿¿Llegué a estar mejor?? *Not really*. Me sacó la medicación. Me sacó el tiempo. Me sacaron el amor y la paciencia de los míos. Pero es anatema decir eso.

Ahora le he pedido al médico una pausa. No quiero olvidar más. Cuando veo una película, juego a recordar el nombre de los actores. A veces tiro del hilo y recupero algo. Eso me pone muy contenta. Pero en el trabajo aún voy muy lenta. Veremos. Estoy *blue*. Azul. Quizás sólo sea una etapa, como la de Picasso. Ojalá.

El detector de temblores

Laura Castro Colino

Nunca he sabido muy bien en qué momento exacto aprendí a sostener el mundo sin que se me notara el esfuerzo, aunque sospecho que fue mucho antes de tener edad para comprender que aquella fortaleza que todos celebraban en mí no era más que una forma sofisticada de supervivencia. Lo que sí sé es que, cuando la alarma de evacuación sonó aquella mañana con un estruendo que parecía atravesar las paredes y también mi pecho, comprendí que hay temblores que no empiezan en la tierra, sino en la memoria, y que uno puede pasarse la vida entera ignorándolos hasta que la realidad decide sacudirlo todo a la vez.

El edificio vibró con un estremecimiento seco, casi imperceptible, pero suficiente para que los vecinos salieran de sus casas con una mezcla de prisa y desconcierto. Yo seguí el flujo de personas escaleras abajo, intentando mantener la compostura que siempre me ha acompañado como una sombra fiel. Mientras descendía, sentí una pulsación interna, un latido irregular que no lograba ubicar en ningún órgano concreto, como si proviniera de un lugar más profundo y más antiguo que mi propio cuerpo. No era miedo inmediato, ni pánico, ni siquiera sorpresa; era una sensación conocida, una especie de eco que llevaba años intentando silenciar.

En la calle, los bomberos nos indicaron la zona segura con una profesionalidad que pretendía transmitir calma, aunque sus gestos delataban la urgencia. Un escape de gas, dijeron, con riesgo de explosión. La gente reaccionó de maneras diversas: algunos lloraban, otros hablaban por teléfono con voces temblorosas, otros simplemente se quedaban quietos, como si la inmovilidad pudiera protegerlos de lo que no entendían. Yo, fiel a mi papel de siempre,

me limité a respirar hondo, a ofrecer ayuda a quien la necesitara y a repetir mentalmente que estaba bien, aunque una parte de mí sabía que esa frase, tan útil en mi infancia, había terminado convirtiéndose en una especie de mandato que ya no sabía cuestionar.

Pasadas unas horas, cuando nos permitieron regresar brevemente a nuestras viviendas para recoger objetos esenciales, subí a mi piso con la sensación de caminar por un territorio que ya no me pertenecía del todo. Cogí algo de ropa, documentos y un cargador con la eficacia automática de quien ha aprendido a funcionar incluso en medio del caos, pero al abrir el armario me encontré con una caja de cartón aplastada en una esquina, con mi nombre escrito en rotulador infantil. No recordaba haberla guardado allí, y sin embargo su presencia me resultó tan familiar que me quedé mirándola durante unos segundos antes de atreverme a abrirla.

Dentro encontré dibujos, pulseras de hilo, un cuaderno con pegatinas y, envuelto en un papel arrugado, un pequeño aparato construido con cables, una carcasa transparente y un interruptor torcido. En la superficie, escrita con mi letra de niña, aparecía una etiqueta: «Detector de Temblores». Al verlo, una oleada de recuerdos me atravesó con una claridad inesperada. A los ocho años, obsesionada con entender lo que los adultos callaban, había construido aquel artefacto rudimentario para saber cuándo estaban tristes, porque en mi casa nadie hablaba de emociones y yo, que las percibía todas, necesitaba una forma de confirmarlas.

Lo encendí sin pensar demasiado, quizá movida por una mezcla de nostalgia y curiosidad. El aparato vibró de inmediato, no con un temblor débil, sino con una intensidad sorprendente, como si reconociera algo en mí que yo misma llevaba años evitando. Lo apagué de golpe, intentando convencerme de que estaba estropeado, oxidado o simplemente viejo, pero en el fondo sabía que no vibraba por la casa ni por el escape de gas: vibraba por mí.

Esa noche nos alojaron en un polideportivo habilitado como refugio temporal. Las colchonetas alineadas, las mantas grises y

el murmullo constante de personas que intentaban adaptarse a la situación creaban un ambiente extraño, una mezcla de vulnerabilidad colectiva y resistencia silenciosa. Me tumbé sin poder dormir, consciente de que el detector estaba guardado en mi mochila, emitiendo una presencia casi física, como si respirara a mi lado.

A medianoche, un estruendo metálico provocado por el viento golpeando una puerta nos sobresaltó a todos. Aunque no representaba ningún peligro real, mi cuerpo reaccionó como si el mundo fuera a partirse en dos. Sentí un temblor interno que no pude controlar, y en ese mismo instante el detector comenzó a vibrar dentro de la mochila, como si quisiera recordarme algo que llevaba demasiado tiempo ignorando.

Me incorporé lentamente, con las manos temblorosas, y comprendí que lo que estaba sintiendo no tenía que ver únicamente con la emergencia del presente, sino con una acumulación de emociones que había aprendido a reprimir desde niña. El escape de gas era un espejo del miedo a fallar; el estruendo nocturno, un eco de la inseguridad que me acompañó durante años; la evacuación, una metáfora de todas las veces en las que huí de mis propias emociones para no incomodar a nadie.

A primera hora de la mañana, una voluntaria se acercó a mí con una mirada tan honesta que me resultó imposible sostener la máscara habitual. Me preguntó si había podido descansar y, aunque intenté mentir por inercia, terminé admitiendo que no sabía cómo dejar de ser fuerte, porque llevaba toda la vida entrenándome para ello. Ella me respondió con una serenidad que me desarmó: me dijo que la fortaleza no consiste en resistir sin sentir, sino en permitirse temblar cuando la tierra (o la vida) se mueve bajo los pies.

Cuando regresé a casa días después, dejé la caja de la infancia sobre la mesa y saqué el detector con una mezcla de respeto y ternura. Lo encendí, esperando quizá una última vibración que confirmara mi fragilidad, pero el aparato permaneció en silencio. Me quedé quieta, escuchando mi propia respiración, y comprendí que, por primera vez

en mucho tiempo, no necesitaba que un objeto externo me dijera que tenía derecho a sentir.

Guardé el detector en un cajón, no para esconderlo, sino para recordarme que los temblores (los de la tierra y los del alma) no son señales de ruptura, sino invitaciones a mirar hacia dentro y reconocer que la vulnerabilidad no es un defecto, sino un modo profundo de volver a casa.

Cicatrices

Lucía Fernández Pérez

Sí, ahí estaba yo, de nuevo frente a aquel elemento que tan familiar me resultaba. Me devolvía mi reflejo, pero esta vez me parecía diferente, cambiado. No era yo, sino la yerma figura en que me había convertido. Se mostraba marchita, desprovista de color, de energía. Estaba cansada, consumida, y lucía unas ojeras que descubrían su evidente falta de sueño.

Cerré la puerta del baño y me quité la escasa ropa que llevaba puesta. Aquellos negros ojos que me escrutaban se frenaron en mi abdomen: era tan estrecho que me extrañaba tener órganos dentro. Mi prominente cadera hacía destacar mi forma de reloj de arena, donde se apreciaban con facilidad incipientes montículos que recorrían mi espalda. Mis costillas se mostraban afiladas bajo mi tersa piel, amenazando con traspasarla. Unos pequeños pechos danzaban a sendos lados de mi esternón, y un suave vello me recorría a cada centímetro, haciendo un vano esfuerzo por calentarme. Mis magras extremidades soportaban mi escaso peso a duras penas, y mi cara, desprovista de carne, exhibía unas facciones muy pronunciadas.

Mi obtusa mente, incapaz de pensar, vagó por terrenos hasta entonces desconocidos para mí. Ácidas mareas recorrieron mi boca, húmedas melancolías bañaron mi tez mientras en mis ojos sonreía la locura. Opté por abrir el grifo; el agua tibia me bañó y se llevó consigo los vestigios de mi desidioso cuerpo. Allí, en la ducha, con esa densa cortina transparente que empapaba mi corto cabello, pensaba en todo aquello que había dejado atrás. El agua goteaba de mis húmedos mechones cual estalactita, haciendo que unas delicadas gotas surcaran mis cerradas curvas rítmicamente.

El hambre imperaba en mí, mas yo no le prestaba oídos. Sacié esa sed que anegaba mi garganta, pero solo conseguí que aumentara mi zozobra. ¿Cuánto tiempo podría seguir así? No mucho, por descontado.

Yacía en una cama de hospital, con una sonda que recorría mi abrasado esófago adherida a la nariz. La luz me cegaba; no lograba enfocar una sola imagen. Me sentía aletargada, embotada, confusa. ¿Cómo había llegado hasta allí? No podía pensar con claridad. Una figura desdibujada apareció en mi campo de visión. Tras unas palabras ininteligibles, noté que una fría sustancia descendía por mi garganta. Fue extraño; nunca me había alimentado a través de un tubo. La goma rozaba mi epitelio, excoriándolo y produciéndome una desagradable sensación de ahogo. Apenas lograba deglutir sin notar arcadas. No obstante, yo ansiaba comer de nuevo, así que puse todo de mi parte para conseguirlo.

Días después, me extrajeron la sonda, dejando libre mi cuello, por el que el agua resbalaba grácilmente, humedeciendo de nuevo mi deshidratada garganta. Ah, ¡qué soberbia sensación! Poco a poco, comenzaron a bajar por ella los comestibles. Supuso un enorme esfuerzo, pero, pasado cierto tiempo, empecé a ingerir los alimentos por mí misma. Henchida de orgullo, pude volver a disfrutar de su color, su textura, su sabor. Podía tragar con normalidad, sin un ápice de dolor. Qué magna felicidad. Mi ahíto estómago me agradecía el cambio. Lo que yo desconocía era lo que el futuro me deparaba.

Un duro golpe que la vida me asestó me subyugó a deambular de nuevo en la penumbra. Alientos desconsolados brotaban en mi interior, implorando una paz que nunca había ostentado. Débiles súplicas reverberaban en mi inconsciente, vaticinando un final muy próximo. Ya nada importaba, salvo soslayar el sufrimiento. Ni siquiera la lluvia me consolaba. Esa verde frescura que tanto adoraba acabó por asfixiarme. Añoraba esa vaharina matinal que refrescaba mi rostro, esas ínfimas gotas que pulverizaban mi cara. Sin embargo, el rocío reflejaba mi estado anímico: triste, íngrimo, quejumbroso.

La cruda realidad se cernía sobre mí, aprisionándome. El dolor se tornaba insoportable.

Ríos escarlata hicieron de mis brazos su cauce, y yo, incólume, los seguía profanando vorazmente. Lavaba mis heridas con frecuencia, permitiendo que esa maravillosa sustancia cristalina penetrara en ellas, deshaciendo mi malestar. El hielo se convirtió en mi mayor aliado: relajaba cada uno de mis músculos, destensaba mi expresión y aliviaba mi calor. Una vez más, el agua me aupaba hacia la superficie de aquel pozo en el que me había incrustado.

Al fin, tras meses de intensa lucha y penitencia, me decidí por dirigir mi vida hacia el final de aquel oscuro y angosto túnel al que llevaba años aferrándome. Escogí parar, dejarlo todo, no lastimarme. Y así, el día de hoy, puedo jactarme de albergar el bello significado que mis cicatrices esconden.

La asignatura común

Clara Alonso Sáez

Eran las nueve y media de la mañana. Clara iba caminando con prisa mientras se le atropellaban los pensamientos.

—Entonces la Ley 39/2006... Espera... ¿Era 2006 o 2005? ¡Mierda! Le dije a Mónica que necesitábamos pan. ¿Se acordará? Qué calor hace ¡Por Dios! ¡Solo son las nueve y media de la mañana! ¿A quién se le ocurrió poner los exámenes finales en junio? Bueno, céntrate. 39/2000... ¿Y yo para qué querré saber esto si lo que quiero es ayudar a personas?

Entró corriendo en el aula C-109. Quedaban dos minutos para comenzar.

Margarita, la profesora de Promoción de la Autonomía Personal, observó con orgullo la clase que había acompañado los dos últimos años y cuyos alumnos estaban a un aprobado de convertirse en los próximos integradores sociales.

Repartió los exámenes, comprobó que todos los móviles estaban apagados y dio inicio a la prueba.

Mientras respondía a las preguntas, Clara recordó un martes de septiembre en el que la profesora Margarita inició el curso enseñandole algo muy importante.

No debían encariñarse con las personas usuarias con las que trabajase en un futuro. Ni implicarse demasiado. Había que mantener una distancia profesional. Eran profesionales que iban a cuidar a personas vulnerables. Sí, eso era. Bastante tenía cada uno con sus propios problemas como para cargar también con los de los demás, aunque durante ocho horas al día se dedicasen precisamente a eso.

Sonó el timbre.

Las once en punto.

Se acabó el examen.

—¡Por fin! ¡Soy libre!

Después de dos años, Clara veía más cerca su propósito. Ya se imaginaba como educadora trabajando en un centro de día o en un centro de menores, salvando vidas y convirtiéndose en una de esas profesionales de las películas que les cambian la vida a cuatro adolescentes de un barrio marginal.

Cinco años después...

—No puedo seguir así. Cualquier día me voy a matar con el coche. ¿Quién me mandaría elegir el turno de noche? ¡Uf!

Conducía de camino a casa. Había pasado por múltiples trabajos, pero desde hacía un año tenía un puesto fijo en una miniresidencia de salud mental.

Al guardar las llaves en el bolso, se le cayó al suelo la tapa de un bolígrafo que le había regalado Susan.

La noche anterior, Susan había bajado al despacho para contarle que al fin había terminado su tesis sobre la capa termoprotectora de las patas de los pingüinos y que quería regalarle la tapa del bolígrafo con el que la había escrito como muestra de agradecimiento por todas las noches que Clara había pasado en vela ayudándola.

Clara sonrió.

Le encantaba lo minuciosa y detallista que era Susan.

Se acostó a dormir. En unas horas volvía a entrar a trabajar. Al menos era la última noche de la semana.

Media hora después, una llamada la despertó.

—¿Pero ahora quién es? ¡Que no quiero donar a Médicos del Mundo, por Dios! En qué momento les daría mi teléfono...

—Buenos días. ¿Clara Rodríguez?

—Sí. ¿Quién lo pregunta?

—Le llamo del Hospital Ramón y Cajal. Necesitamos que venga cuanto antes. Es sobre su hermana Mónica.

Clara corrió a la habitación donde se encontraba su hermana.

La abrazó desconsolada y no podía dejar de llorar.

Sacó un pañuelo de papel del bolso para secarse las lágrimas y allí estaba: La tapa del bolígrafo de Susan.

«Ahora vas a tener que ayudarme tú a mí...», pensó mientras la apretaba con fuerza entre sus dedos.

Durante semanas apenas distinguió unos días de otros.

Hospitales.

Informes.

Cafés fríos.

Llantos a escondidas en los baños.

Ansiolíticos.

Noches sin dormir.

—¡Vaya *look* te has dejado! ¡Ja, ja!

Raúl abrazó a su compañera mientras le revolvía el pelo.

—Cállate, joder. No tengo tiempo ni de cuidarme a mí misma. Con todo lo de Mónica decidí cortarme el pelo para tardar menos en la ducha.

—Es broma, Clara. Quería quitarle hierro al asunto. Siento mucho lo que pasó. Aquí se te ha echado de menos. Verás cuando te vean los demás.

Clara abrió su taquilla, sacó su agenda y revisó las anotaciones de la última semana.

—Bueno, ponme al día. No quiero pensar en lo de fuera durante estas ocho horas. Vamos al grano.

—Ha habido tres ingresos nuevos... Álvaro recibió el alta...

Raúl comenzó a informarla, pero Clara le interrumpió.

—Espera, ¿qué día es hoy?

—Doce. ¿Por?

—¡Uf! ¿Me puedes cubrir mañana en el cambio de turno?

—Sí, claro. ¿Qué pasa?

—Nada. Se me había olvidado completamente que mañana tengo cita con el psiquiatra. El Lexatín está dejando de hacerme efecto y...

—Tómate veinte gotitas de Haloperidol, ya verás cómo se te quita la tontería. Adelante, no seas tímida, ahí tienes el mío ¡ja, ja, ja!

—¡Antonio! ¿Cómo estás?

—Bien, bien.

Antonio chasqueó los dedos. Era una de sus estereotipias más comunes. Tenía autismo y esquizofrenia paranoide y había entrado en el despacho sin llamar, escuchando lo último de la conversación.

—Antonio, agradezco tu ayuda, pero no sé cuántas veces hemos hablado de que no puedes entrar sin llamar...

—Que ya lo sé, mujer. He estado ensayando chistes. A mí no me hacen gracia, pero bueno, en internet pone que a los mortales sí. Ya sabes que lo mío no son precisamente las relaciones sociales, pero sí el teatro.

—Bueno, Antonio, me alegro mucho de verte, pero tenemos que seguir trabajando.

Como si no la hubiese escuchado, Antonio permaneció de pie mirando una esquina del despacho.

Guardó silencio durante unos segundos.

—¿Tú cómo estás, Clara?

Finalmente habló.

«¿Tú cómo estás, Clara?» La pregunta comenzó a resonar en su cabeza.

Qué pregunta tan sencilla. Y, sin embargo, qué difícil de responder.

Era una pregunta que ella había formulado miles de veces.

«¿Cómo estás?»

«¿Necesitas algo?»

«¿Quieres hablar de ello?»

Preguntas que llevaba años haciendo día a día.

Pero hacía mucho tiempo que nadie se las hacía a ella.

O quizás sí.

No estaba segura.

Lo que sí sabía era que hacía mucho que había dejado de responderlas con sinceridad.

Entonces, recordó aquel examen final.

Recordó la carrera por los pasillos, la Ley de Dependencia, el alivio cuando sonó el timbre.

Y recordó a Margarita.

«Sois profesionales que vais a cuidar a personas vulnerables»

Quizá, había pasado años mirando la realidad al revés.

Porque no existe ningún manual, ninguna ley ni ningún título que exima a nadie de ser vulnerable, ni dónde está la línea que separa dónde se disipa la diferencia entre cuidar y ser cuidado.

La vulnerabilidad no estaba en la discapacidad.

No estaba en las residencias.

No estaba en los diagnósticos.

No estaba en las consultas de psiquiatría.

La vulnerabilidad estaba en las personas.

Y las personas estaban en todas partes.

Era Susan.

Era Antonio.

Era Mónica.

Era ella.

Por primera vez comprendió que nunca había trabajado con personas vulnerables.

Había trabajado con personas.

Y que la vulnerabilidad no era aquello que las diferenciaba.

Era precisamente aquello que las unía.

Comprendió que el verdadero examen no había sido el de Integración Social.

Fue el que la vida le puso después.

Y ese examen enseñaba algo que no aparecía en ningún temario: que la vulnerabilidad es una asignatura que todos compartimos.

La luz del rellano

Eugenia García Alba

Juan observaba la calle desde la ventana de su dormitorio. Eran las diez y media de la mañana. Llevaba despierto desde las ocho. Aquel día no le tocaba la visita de Margarita, la auxiliar de ayuda a domicilio que acudía dos veces por semana.

Siempre le había parecido curioso que las noches se le hicieran eternas y que deseara con impaciencia la llegada del amanecer. Sin embargo, cuando la luz del sol inundaba la habitación y comenzaba el día, aquella ilusión inicial se iba apagando lentamente con el paso de las horas.

Ya estaba vestido. Pantalón marrón, camisa bien planchada, corbata y unas gotas de colonia fresca. Asi le gustaba a Anita. Se lo había prometido cuando se casaron: seguirían arreglándose cada mañana como si fueran a salir juntos. Hacia doce años que ella había muerto, pero Juan seguía cumpliendo aquella promesa. Cuánto la echaba de menos. Miraba sus fotografías: la de ella sola, las que tenían juntos, la de la boda… Todos los días tomaba una entre sus manos y la besaba; aquel era su ritual de cada mañana

—Cariño, otro día más aquí, sin verte.

—Sé que tú me cuidas, pero ya son noventa y ocho años y tengo ganas de volver a encontrarte.

Con pesar se dirigió a la salita y dejó que los recuerdos acudieran a su memoria. Recordó los momentos felices vividos junto a Anita, pero también la tristeza que aparecía en sus ojos cada vez que creía estar embarazada y descubría que no era así. Aquella decepción se repitió durante años, aunque nunca logró empañar la felicidad que compartían.

De pronto recordaba escenas de su vida, como cuando, durante el servicio militar, fue bibliotecario en el Hospital Gómez Ulla. Eran los tiempos de aquellos pabellones donde todos parecían formar parte de una misma familia: Carmen, la cocinera que siempre le regalaba alguna pieza de fruta al cargar las cajas; Magi, la costurera; sor Conce, o sor Mariela, que reñía a los médicos cuando faltaban a misa

También recordó su etapa laboral. Había sido jefe de talleres en la cárcel de Carabanchel, donde se fabricaban zapatos. Los presos le confiaban sus historias y él, al llegar a casa, las compartía con Anita. Algunas les hacían reír; otras les arrancaban lágrimas.

¡Cuántas veces Anita había cosido ropa para la familia de algún recluso! Y cuántas otras Juan había entregado prendas suyas a quienes más las necesitaban. Eran recuerdos de una etapa marcada por la solidaridad y el deseo sincero de ayudar a los demás.

Cuántas personas habían pasado por su vida. Cuántas historias compartidas. Y cuántas de ellas ya no estaban.

Después de dejar la cárcel de Carabanchel, compró un taxi. Aquel SEAT 1500 reluciente que conducía con orgullo y uniforme impecable. Desde el asiento del conductor conoció alegrías, desengaños celos, penas y dificultades económicas. Cada pasajero llevaba consigo una historia.

Nunca olvidó a una mujer que subió una tarde a su taxi. Llevaba una carta en la mano y un gesto de profunda preocupación. Sujetaba el sobre con tanta fuerza que parecía contener toda su vida. Él se interesó por ella, por si podía ayudarla, y ella le contó que su marido era un actor conocido y que sus juergas hacían que desapareciera durante semanas, y que esta vez no podía seguir asi, le pidió que le llevara al hotel donde el se alojaba y le dejara una carta de despedida.

Asi lo hizo, pero al dejarla en la puerta del hotel y viéndola temblar decidió quedarse y esperarla. Ella bajó y al verle se sorprendió pidiéndole que la llevara a su casa; él así lo hizo, pero dio una vuelta por Madrid para tranquilizarla. Semanas más tarde supo por ella que

él había leído la carta y que volvió a su casa prometiéndole que jamás volvería a dejarla, y cumplió su promesa hasta el final de sus días.

Juan recordaba aquel rostro como si lo hubiera visto el día anterior, aunque habían pasado más de cuarenta y cinco años. También recordaba la frase que le había dicho entonces. Permanecía absorto en sus pensamientos mientras el televisor encendido llenaba la casa de un ruido de fondo que le hacía sentirse menos solo.

De pronto, la imagen desapareció. Al mismo tiempo comenzaron a escucharse pequeños pitidos procedentes de los aparatos eléctricos.

—Otra vez se ha ido la luz. Volverá pronto.

—Voy a comprobar los plomos.

—No, está bien, debe de ser una avería de la calle. Me sentaré a esperar.

Poco después se asomó al balcón. Escuchó voces de vecinos que comentaban lo mismo: era un apagón general en todo el país.

La angustia comenzó a apoderarse de él. Nada funcionaba. Sus vecinos de la planta superior no estaban y apenas conocía al resto del edificio. No podía llamar a nadie. El ascensor estaba detenido y sus piernas ya no le permitían bajar con seguridad los cuatro pisos por la escalera.

Sintió cómo el corazón se aceleraba.

Bebió un vaso de agua y trató de serenarse

—He vivido situaciones mucho más difíciles. Esta será una más. Sí, pero entonces era más joven. Cuando murió mi madre, yo era un niño, pero tenía a mi hermano. Ahora siento que mi cuerpo ya no responde como antes. ¿Qué voy a hacer?

Guardó silencio durante unos segundos.

—Bueno, apenas veo para leer. Recordaré momentos junto a Anita. Abrazaré su fotografía. Eso me dará fuerza.

Y así, abrazado al retrato de su mujer, termino quedándose dormido.

Despertó sobresaltado.

Eran las siete de la tarde.

—¿Qué ha pasado? Ni siquiera he comido... Y sigue sin haber luz.

Miró a su alrededor.

—Nadie sabe que estoy aquí. Si esto continúa, pronto anochecerá. Podría caerme. Buscaré unas velas... ¿Cómſo no se me había ocurrido antes?

Rebuscó por la casa.

—Velas sí tengo, pero no encuentro las cerillas. Y solo queda una linterna con pilas. Si la utilizo, no podré escuchar la radio.

La noche terminó envolviendo la vivienda.

Entonces comprendió algo:

Aquella oscuridad no había comenzado ese día.

Llevaba años instalada en su vida.

Desde que Anita se marchó.

Desde que el silencio ocupó las habitaciones.

Desde que dejaron de sonar las llamadas.

Desde que la soledad se convirtió en su única compañía.

No le daba miedo la muerte.

Le daba miedo morir solo.

Le daba miedo desaparecer sin que nadie se diera cuenta.

Después de una vida llena de recuerdos felices, nunca imaginó que el final pudiera parecerse tanto al abandono.

De repente, escuchó unos golpes en la puerta. Pensó que quizá los había imaginado. Volvieron a llamar.

Y entonces escuchó su nombre.

Avanzó despacio por el pasillo, ayudándose con la tenue luz de la linterna.

Al abrir la puerta, varias luces iluminaron el rellano.

Eran voluntarios de AFADE.

Recorren las viviendas de las personas mayores y vulnerables para comprobar que se encontraban bien.

Llevaban linternas de repuesto, chalecos identificativos y material de primera necesidad.Pero aquella noche traían algo mucho más importante. Compañía.

Juan los reconoció inmediatamente.

Intentaron preguntarle si necesitaba agua, comida o cualquier otra ayuda. Sin embargo, él no pudo responder.

Las lágrimas llegaron antes que las palabras.

No lloraba por el apagón.

No lloraba por miedo.

Lloraba porque alguien había pensado en él.

Porque alguien había llamado a su puerta.

Porque alguien había recordado que seguía existiendo.

Uno de los voluntarios permaneció a su lado durante toda la noche. Compartieron conversación, silencio y la espera.

Horas después regresó la electricidad.

Las bombillas volvieron a iluminar la vivienda

Pero Juan sabía que lo más importante no había llegado por los cables.

La verdadera luz había aparecido mucho antes.

Había subido cuatro pisos por las escaleras.

Llevaba linterna en la mano y humanidad en el corazón.

La ciudad recuperó la electricidad aquella madrugada.

Juan recuperó algo aún más importante: la certeza de que seguía formando parte del mundo.

El poder de la sonrisa

Ángel Bahamontes Gómez

Estaba en la cresta de la ola de mi vida. Todo marchaba bien: la familia, el trabajo, el negocio. Y entonces, en un solo minuto, todo cambió. Una visita a urgencias y un diagnóstico: un tumor maligno y seis meses de vida. El suelo que creía firme se abrió bajo mis pies, el mundo se vuelve gris, confuso e impredecible, porque en menos de un minuto no había visto esta caída y mi salud mental me había convertido en un ser vulnerable, sin futuro.

Lo primero que recuerdo no es el miedo a morir. Es el color. El mundo se volvió gris de golpe, como si alguien hubiera bajado la luz de todo el hospital a la vez. Volví a casa con un sobre de informes en la mano y la sensación de que la vida de los demás seguía corriendo mientras la mía se había detenido en seco. Los coches, las prisas, las conversaciones de la calle: todo avanzaba sin mí. Yo me había quedado atrás.

De golpe, todo se detiene: tu familia, tu pareja, tu trabajo, tu negocio. Los demás siguen avanzando y tú te quedas rezagado, atrás. Pero, en lugar de tirar la toalla, decido presentar batalla, continuar y pelear. No porque me lo digan los demás, sino porque es algo que ya sé: una caída no es el fracaso, porque el verdadero logro está en volver a levantarse. Como tantas otras veces en mi vida, en las que me he caído y me puse de nuevo en pie. Ahora toca hacerlo otra vez, aunque esta vez es más dolorosa y tienes un tiempo que marca, pero sé que incluso, cuando parece que ya es tarde, en cada tramo del camino se aprende. En cada decisión que tomamos, aprendemos y construimos; en cada respiración crecemos y nos hacemos más fuerte. Y mientras los demás se limitan a ejecutar, empiezo a comprender que solo hay

un camino y es sacar fuerzas como otras veces y superar este nuevo reto, y no es fácil.

En esta nueva caída me he transformado. Ya no persigo a nadie: ahora busco mi propio ritmo y construyo mi propio camino. Y es cuando descubro que, justo cuando estaba a punto de rendirme, vuelvo a la vida con más fuerza que nunca. Me levanto de nuevo. Y no a pesar de esta caída, sino gracias a ella; porque no quería como hacemos ante un problema que nos afecta poderosamente a la mente, que es callarnos y asentir cuando nos dicen que no debemos preocuparnos, no quería asentir a todo el que me preguntaba que todo está bien, porque la realidad es que mi mundo se derrumbaba en silencio, debido a un peso que no se ve en ninguna prueba médica y que, sin embargo, hunde más que la propia enfermedad: el miedo a estar a solas. Las paredes se caen, las noches se hacen más largas y te das cuenta que tu cerebro es tu principal enemigo, al que tienes que ganarle, sí o sí.

Tardé en entender que aquella caída no me estaba rompiendo solo la mente y el cuerpo. Me estaba rompiendo por dentro, donde no llega el bisturí. Y que esa parte —la del ánimo, la del miedo, la de las ganas— también enferma, también necesita cuidado y también se puede curar. Pero no en soledad.

Me costaba mucho abrirme y contar mi enfermedad, pero ya estaba desahuciado y no tenía mucho tiempo y en otra de mis visitas a urgencias, conocí a una chica que se llamaba Angélica, que me cambió la vida. Estábamos sentados en urgencias y nos pusimos a hablar de tonterías, al final nos contamos por qué estábamos allí, mi miró fijamente a los ojos y me dijo: «No hace falta que estés bien delante de mí». Y se me rompió la voz. Por primera vez en semanas dije en voz alta lo que llevaba dentro: que tenía miedo, que estaba agotado, que no sabía si podría seguir; ella miraba mis lágrimas y me dio un pañuelo y empezó a sonreír y no se hundió el mundo. Al contrario: por aquella grieta, por fin, entró una luz que aumenta cada día.

Descubrí entonces algo que nadie me había explicado y que ahora no me canso de repetir: compartir la vulnerabilidad no es rendirse,

es defenderse. Decir «no puedo solo» no es el final de la fuerza, es su comienzo. Cada vez que ponía en palabras el miedo, pesaba un poco menos. Cada conversación, cada mano sostenida, cada lágrima que dejé caer delante de ella me devolvía un trozo de mí mismo.

Y poco a poco, sin darme cuenta, dejé de mirar a los que avanzaban por delante. Dejé de correr la carrera de los demás. Empecé a buscar mi propio ritmo, el de quien aprende a respirar otra vez. Comprendí que en cada tramo del camino se aprende, que en cada decisión se construye, que en cada respiración se crece. Que equivocarse, caer, dudar no es fracasar: el verdadero logro está en volver a levantarse. Como tantas otras veces. Como ahora.

Me sostuve porque dejé que me sostuvieran. Y entendí que defender la salud mental es exactamente eso: no fingir que estamos enteros cuando estamos rotos, no caer en silencio, no avergonzarnos de la grieta. Es atreverse a compartirla, porque lo que se nombra se puede acompañar, y lo que se acompaña, se aligera.

Hoy, cuando me preguntan cómo lo llevo, ya no contesto «bien, todo bien» por costumbre. Contesto la verdad, la que toque ese día. Y si toca un día malo, lo digo. Porque he aprendido que pedir ayuda fue lo más valiente que hice, y no lo más débil.

En esta nueva caída me he transformado. Ya no persigo a nadie: ahora busco mi propio ritmo y construyo mi propio camino, acompañado de los míos, de los que me quieren y es justo ahora cuando descubro que, cuando estaba a punto de rendirme y tirar la toalla, ellos están a tu lado y vuelves a la vida con más fuerza que nunca, su mirada simplemente te da más fuerzas para levantarte y seguir luchando en este mundo.

Así que, la próxima vez que tropiece —porque volveré a tropezar—, no me quedaré mirando el tropezón. Me concentraré en levantarme de nuevo y seguir. Se lo debo a todos los que me quieren y me apoyan cada día, porque ningún ser humano, por muy fuerte que sea, está hecho para sostenerse solo.

Ahora no toca llorar a escondidas. Toca sonreír, sí, pero una sonrisa

distinta: la que se atreve a estar acompañada. Porque esa sonrisa, la que comparto, es la que despierta el poder que llevo dentro: el de levantarme una vez más, mirar de frente lo que venga y tenderle la mano al que aún cree que tiene que caer en silencio.

Y mientras me queden fuerzas para compartir esa sonrisa, ninguna caída podrá conmigo.

Un suspiro en la garganta

Micaela

La vida pasaba como pasa un suspiro en la garganta, un beso en la mejilla inesperado, una sonrisa cómplice. De días largos, mañanas soleadas y tardes calurosas, la vida apacible y llena de monotonía marcaban la rutina de sus habitantes sin que se sintieran sobresaltados por ningún acontecimiento excepcional.

Sin embargo, aquel día nadie ni nada pudo presagiar lo que ocurriría. Esa tarde empezaron a caer pétalos de flores amarillas del cielo, caían flácidas como flotando en el aire con la brisa fresca del atardecer, como un espectáculo preciso y precioso. Poco a poco se empezó a llenar todo de tonos amarillos, las calles se inundaron, la gente se refugiaba en sus casas esperando que no entraran las flores en sus portales, como huyendo de algo tan bello que no pareciera una amenaza.

Cada vez caían con más fuerza, a pesar de los intentos no podían deshacerse de ellas. Las flores se les enredaban por los brazos como queriendo abrazarles. Agarraban sus piernas y los enterraban bajo un manto dorado haciéndoles perder la consciencia. Muchas personas sucumbieron ante aquella avalancha, no pudieron resistirse a ese asedio y caían inertes uno tras otro, sin poder evitarlo. Un escenario dantesco que ni el mejor prestidigitador podría haber anunciado jamás.

Al día siguiente, las calles continuaban inundadas de los restos amontonados de aquellas flores inertes, sin vida. Poco a poco se empezaron a recuperar los cuerpos de los que quedaron allí atrapados bajo la atenta mirada de los transeúntes que habían tenido mejor suerte en su devenir vespertino.

La amargura y el desconsuelo se adueñó de los habitantes, tras una larga despedida, de brazos entrelazados, de ojos tristes y miradas fijas, perdidas. Aquel suceso dejó un reguero de corazones rotos, almas quebradas y mentes enredadas en marañas de tristeza.

Sin embargo, poco tiempo después, esas personas por las que otros ojos lloraban comenzaron a habitar las calles como en un renacer de ultratumba. Empezaron a convivir los corazones presentes y los ausentes, las almas eran una misma revestidas de blanco, como de una luz que resplandecía y les iluminaba de vida. Poco a poco se empezó a recuperar la cordura, las almas rotas fueron reparadas, las miradas afligidas tornaron alegres y las mentes empezaron a sanar como aves malheridas que descansan tras un golpe fortuito. Nada volvería a ser lo que era pero sentir a sus seres queridos cerca de su corazón rondando las mismas calles que ellos habitaban era lo que les devolvió la cordura y la ganas de volver a vivir aquella vida resquebrajada por la fuerza de la naturaleza.

Mi casa

Laura Crespillo López

Mi madre empezó a decir «martes» en el coche de vuelta, no como si estuviera diciendo una fecha sino como si buscara un escalón en lo oscuro con la punta del pie, por si el siguiente no estuviera. Cuatro noches en el polideportivo, las luces encendidas hasta cuando echaban el cierre, niños llorando en distintos rincones como marcando las esquinas para que nadie se perdiera, y los mayores hablando de mapas, de una línea roja que subía, de un viento que había cambiado sin avisar.

No me cabía en la cabeza qué quería decir que el viento cambiara. Nos habían sacado deprisa, una bolsa cada uno, y mi abuelo, en el último segundo, con el coche en marcha y mi madre gritándole que subiera, había vuelto a meterse en casa.

—Lo pone ahí. Señalaba el móvil sin mirarlo. Martes.

Él tenía las manos planas sobre las rodillas, como puestas a secar.

—Para un momento.

—No.

—Es solo un momento, hija.

—No.

Conté postes para no mirar el monte. A los lados ya no había árboles, había estacas negras clavadas de pie, como puestas para llevar la cuenta de algo y abandonadas a la mitad. Me equivoqué en el seis, y ya no supe si iba por siete o por nueve, y me dio una rabia increíble, porque, cuando pierdes la cuenta, algo se descoloca por dentro y no hay manera de saber por dónde se había quedado.

El abuelo habló, pero no con nosotros.

—Una colmena, cuando arde, huele así muchos días. Aunque la apagues o la entierres.

Mi madre subió la radio. No había señal, solo un ruido y aun así la dejó subida.

Desde fuera la casa era la misma. Eso fue lo primero que soltaron los de la calle. Tienes suerte, Carmen, que la tuya aguantó, que mira las de los Heras. Por dentro no. Las cosas seguían en su sitio y ninguna estaba igual. Mi madre abría una ventana, cerraba otra, volvía sobre la cerrada, probaba el pestillo, lo soltaba, lo volvía a probar.

—Arriba no.

No miró a nadie.

—Pero mi cuarto está,

—He dicho: «arriba no».

El abuelo puso la bota en el primer peldaño.

—Subo a ver una cosa y bajo.

—No subes.

—Mujer, tengo que ver si…

—No.

Se quedaron frente a frente, y entre los dos pasó algo de antes del fuego, de mucho antes, un modo de cortarse la palabra que el humo solo había sacado a la superficie, como el calor saca la resina vieja de la madera. Retiró la bota. Se quedó al arranque de la escalera, mirando el rellano que no se veía, las manos muertas a los costados. Que se quedara quieto teniendo algo que hacer no lo había visto nunca, y eso me asustó más que nada.

Esa tarde supe que el fuego no se había quedado fuera. Se sube contigo en el coche, se mete en casa como uno más, y lo notas cuando estás quieto y de repente hay un ruido que no sabes de dónde sale. No es fuerte, es seguido, y cuanto más intentas no oírlo, más está. Me puse a contar lo que tenía cerca para ordenarme la cabeza, pero los números se me escurrían, y antes contaba sin mirar y ahora tenía que vigilarme como a alguien que se puede caer.

No es la quemazón, que se pela y debajo sale piel nueva. Es el olor, que no entra por la nariz sino por debajo de las uñas y se queda ahí dentro trabajando. Y el zumbido. Creen que uno vuelve,

ve los cuatro muros en pie y con eso ya se arregla, como se levanta una cerca o se vuelve a sembrar. No saben que dentro de la cabeza se ha metido un trabajo de colmena que no descansa, y que uno aprende a hablar por encima de ellas para que no le noten el ruido por debajo.

La primera noche la pasamos en la cocina. Mi madre apartó la mesa de un empujón y bajó tres colchones sin dejarnos ayudar. Sobre la mesa había un cenicero de cristal verde que yo no había visto en mi vida, y nadie en casa fumaba, y ella le pasaba cerca cada vez que iba y venía, lo corría hacia el borde, lo giraba, lo volvía a su sitio, como se toca la madera para saber que sigue ahí.

—Papá, los zapatos.

—Ahora.

—Que te quites los zapatos.

—Que ahora.

No se los quitó. Me acosté contando las veces que se levantaba a la ventana. A la quinta me lie y me quedé enganchado en el fallo, deshaciéndolo hacia atrás, cuatro, tres, como si de acertar el número dependiera que las cosas volvieran a su sitio. No volvieron.

Por la mañana había una abeja en su taza, andando despacio por el asa, sin zumbar. El abuelo se inclinó sobre ella con un cuidado que no le conocía, ni con los conejos ni conmigo, sin tocarla, moviendo los labios.

—Quieta. Quieta tú.

—Qué le dices.

—Que desayunes.

Mi madre soltó el cazo en la pila. Sonó más de lo que suena un cazo. Él se giró deprisa, demasiado, y la taza se fue al suelo.

—Joder.

—Te ha picado.

—No.

—La tenías en la mano, la he visto.

—Que no.

Se miró la palma un buen rato, como quien espera que en ella aparezca algo que no aparece.

Antes lo hacía todo con las manos, y estaba ahí como está el grifo o la luz: una bisagra que dejaba de chirriar cuando él la tocaba, una pata que medía a ojo y luego la cinta le daba la razón. De los pueblos de abajo subían a encargarle una cuna, un cajón para el grano, porque tenía un pulso que no se le movía. Ahora se le va en seco. Está buena y deja de estarlo de golpe, como si alguien de dentro le soltara una cuerda y no acertara a recogerla.

Y entonces vienen ellas. La primera vez creí que era casualidad, dos en el filo del fregadero, luego una tercera en la muñeca. Dejó el estropajo despacio.

—Mira.

El temblor se paró.

—Lo ves o no lo ves.

Dije que sí con la cabeza.

Se para. Lo dijo bajito, casi pidiendo perdón. Mientras están, se para.

—Y por qué vienen.

—No vienen.

—Pero si están aquí.

No contestó. Volvió a mirarse la mano como si no fuera del todo suya.

A mi madre no se le posaba nada encima. El ruido se le había metido más hondo, donde no llega ni una abeja, en un sitio que no se veía, y por eso todos miraban al viejo que daba el respingo y tiraba la taza, y a la mujer que fregaba y subía a lo quemado y bajaba con una bolsa no la miraba nadie. Por la noche dejaba el grifo del baño abierto, igual que mi padre el invierno que estuvimos encerrados, antes de marcharse. Yo contaba las baldosas del pasillo con la punta del zapato. Pensé en llamar a la puerta. No llamé. Si la abría iba a pasar algo, y después no iba a saber dónde ponerlo.

La hizo el padre, la garlopa, y el mango se le fue dando la forma de

mi mano de tanto agarrarla, hasta no saber dónde acababa la madera y empezaba la palma. La saqué de casa, eso lo sé como sé mi nombre, entré a por ella, solo a por ella, con la cría gritándome desde el coche o la dejé al subir. Y ahí, donde tendría que estar el saber si la solté o no, no hay nada, hay el zumbido más gordo, un sitio quemado donde antes estaba la memoria de un gesto tan mío como respirar.

Yo pensé que lo peor no era haber perdido una cosa, sino no saber si la habías perdido, y eso no se arregla contando hacia atrás, porque para volver a contar tienes que saber por dónde empezaste, y él ya no sabía por dónde.

Lo dijo una noche, con la cuchara a medio camino.

—Mañana bajo al huerto de Ramiro a por nogal.

Mi madre dejó el tenedor.

—A por qué.

—A trabajar. No puedo quedarme quieto, no lo ves que no puedo.

—No estás para eso.

—Me voy y se acabó.

—Y al niño no te lo llevas.

—Viene a sujetar.

Me miraron los dos a la vez. Yo tenía buen pulso, de antes, el que a él se le había ido se me había quedado a mí en las manos como si me lo hubiera pasado sin darse cuenta.

—Yo voy —dije.

—¡Tú te callas! —dijeron los dos, a la vez, con la misma voz casi.

Se hizo un silencio que no se parecía a los otros. Mi madre corrió el cenicero verde hasta el borde mismo de la mesa, hasta donde un dedo más y caía, y ahí lo dejó.

—Haz lo que te dé la gana.

No sonó a que nos dejara.

Salimos antes de que clareara, en fila, sin hablar. En una cuneta, donde el fuego no había llegado por un palmo, había verde otra vez, una mata pequeña y terca, y se paró un segundo a mirarla y siguió.

El nogal de Ramiro estaba como lo había contado: caído y negro de un costado, vivo del otro. Se arrodilló al pie y le pasó la palma buscándole la veta como quien busca el pulso en una muñeca.

—Por aquí le entro. Sujeta de ahí. Así no, más arriba. Con las dos manos. Más fuerte.

Apreté con todo. Empezó a serrar. Las primeras pasadas no mordían, recolocó el codo, el hombro. A la tercera, la sierra se salió del surco y vino hacia mí de golpe.

—Quieto. No te muevas de ahí.

Se quedó parado, la sierra en el aire, respirando corto. Esperamos. Yo miraba sus brazos, su cuello, el aire alrededor de él.

—¿Y vienen? —pregunté.

No contestó. Esperamos más. No llegó ninguna. Sentí eso de cuando algo no sale como tenía que salir y no sabes qué tocar.

—Otra vez.

Lo intentó de nuevo. La mano le falló más, la hoja entraba torcida y salía.

—No puedo.

Lo dijo y se quedó así, de rodillas, la sierra colgando.

—No puedo.

Se le oyó distinto. No como una queja de las de aquellos días, sino como si lo estuviera sabiendo justo entonces, por primera vez, con todo el cuerpo.

Y entonces llegaron.

Muchas. No las había visto venir nunca tantas a la vez, del nogal vivo a lo mejor, de la cuneta, del aire, y se le fueron posando por los brazos, el cuello, la cara, le entraban por la camisa, lo cubrían despacio como una manga que sube, y no picaban, solo estaban. No movió un dedo para quitárselas. Soltó la sierra en la hierba, cerró los ojos, levantó la cara hacia donde salía el sol por detrás del monte pelado, y las dos manos se le quedaron quietas del todo, quietas como hacía días que no las tenía.

—Ahora sí.

No sé a quién se lo decía.

Me acerqué un paso.

—Qué dices, abuelo.

No contestó. Le movía los labios y ellas se le quedaban encima, oyéndole lo que yo no oía.

Y a lo lejos, cruzando el campo quemado, la voz de mi madre.

—¡Eliseo!

Y luego me llamó a mí. Y se equivocó: cambió el orden de las letras, las dijo al revés, como cuando se lía con las vueltas en la tienda y empieza otra vez desde cero. Levanté la mano para avisarle de que así no era, que estaba mal contado, que tenía que volver atrás y decirlo bien, porque alguien tenía que decirlo bien y a lo mejor era yo el que esta vez podía, y pensé que, si daba con el número justo, todo volvería a su sitio, la casa, las manos de él, el modo en que ella decía las cosas antes, y dije: «No, mamá, es…».

¡Vamos allá!

Ataraxia

¿Cuánto nos cuesta seguir, salir adelante?

Somos vulnerables, sensibles, todos podemos ser violentados de forma brusca, repentinamente, por una persona cercana, por la sociedad, por los medios de comunicación, por la tribu, por la manada, por uno mismo, un accidente, por una catástrofe natural…

A veces, algunas veces, tal vez demasiadas veces, nacemos con una enfermedad mental o esta se manifiesta arrolladoramente de forma repentina en un segundo y ¡ZAS! nos damos de bruces con una sociedad disfóbica, poco comprensiva, cada día más individualista en busca de la felicidad inmediata. ¡Lo quiero todo y lo quiero ya!

Tú, que has crecido en una sociedad desarrollada del primer mundo (sí, la vieja Europa), ¿has nacido en el lado bueno de la tostada? ¿Estás seguro? ¿Te sientes seguro? Ay, me duele España, como dijo aquel poeta. Esta España nuestra, tan antigua, tan moderna, tan solidaria, tantas veces rota, heridas que han de curar, duelos y quebrantos…

El MIEDO: ¿quién no ha sentido miedo?, ¿y si me pasara a mí?, ¿y si recaigo?, ¿y si acontece algo terrible súbitamente a mi alrededor? ¿y si…? ¿y si..?

¡SEGUIR LUCHANDO! «Si naciste para martillo del cielo te caen los clavos».

No puedo quedarme callada, mirar para otro lado, ponerme de perfil, ¡protesto! ¡Yo denuncio!, sí denuncio y reclamo: a las administraciones públicas, a las autoridades, a los vecinos: por favor, votemos; sí, votemos; no queremos perder la democracia, ni los derechos tan duramente adquiridos por tantas personas que lo dieron todo.

¡Ah! las mujeres, pobres mujeres, mutiladas, vendidas, esclavizadas, niñas-madres y pobres niños-soldados, huérfanos a la fuerza… ¡¡¡HORROR!!!

Horribles guerras, infames genocidios, ¿es que no basta con los desastres naturales?

Padecemos grandes catástrofes por el cambio climático: danas, volcanes, riadas, tsunamis, huracanes, incendios devastadores, sequías asoladoras, pandemias virulentas, olas de calor…

La vida nunca ha sido fácil, vivir no es fácil. Mujeres cuidadoras, hombres cuidadores, niños y niñas cuidadores, ¿les cuidamos a ellos? No creo. Al menos no lo suficiente, pero lo intentamos a pesar de los pesares, con mucho pesar.

Igual no hay nada nuevo bajo el sol, igual el sol sale para todos, igual todos somos iguales: iguales, únicos, diversos, diferentes, iguales. Sí, al final seremos iguales, seguramente. ¿Estamos seguros? ¿queremos todos una sociedad inclusiva o somos aporafóbicos? ¿Nos necesita la naturaleza? No sé, no sé nada como dijo aquel, pero sí que nos necesitamos unos a otros

Después del miedo

María Nuria González Sanz

La plaza seguía allí donde siempre, pero no era la misma.

Antes estaba llena de ruido: niños corriendo alrededor de la fuente, risas y vecinos hablando a gritos desde las terrazas.

Hasta aquel jueves.

Era día de mercado y la plaza estaba llena de gente. María, una niña de nueve años, recordaba a su madre comprando unas naranjas cuando ocurrió la explosión.

Nadie supo exactamente qué pasó. Algunos hablaron de una fuga de gas; otros, de un fallo eléctrico. Lo único cierto fue el fuerte estruendo.

Después llegaron los gritos.

El humo cubrió la plaza en segundos. Los cristales cayeron al suelo y la gente empezó a correr sin saber hacia dónde.

—¡Corre, María! —gritó su madre.

Durante horas, las sirenas de bomberos, policías y ambulancias llenaron el pueblo.

Aunque pasó un año, la plaza nunca volvió a ser la misma. La panadería cerró y abrió un local dos calles más allá. El quiosco también cambió de lugar.

—La gente tiene miedo —le dijo un día un vecino a otro—. La gente pasa rápido por aquí, como si temieran que volviera a pasar.

Los ruidos fuertes hacían sobresaltarse a cualquiera. Algunos evitaban hablar de lo ocurrido; otros lo repetían constantemente, como intentando entenderlo. La gran mayoría de las personas de aquel lugar necesitaron ponerse en manos de profesionales para poder superar el miedo y continuar con su día a día.

Una tarde, María paso rápido por la plaza, como siempre. Cuando, de pronto, escuchó música.

Un anciano estaba sentado junto a la fuente tocando un violín.

La melodía era suave, tranquila, casi imposible en un lugar así, después de lo sucedido.

María se acercó despacio.

—¿No tiene miedo de estar aquí? —preguntó.

El hombre sonrió un poco.

—Claro que sí.

—Entonces, ¿por qué viene?

El anciano guardó silencio unos segundos antes de responder.

—Porque si dejamos de venir, el miedo se instalará aquí para siempre

Al día siguiente, el hombre volvió a tocar. Y al otro, y al otro.

Poco a poco, algunas personas empezaron a detenerse unos minutos para escuchar. Una mujer abrió la ventana de su casa. Un niño pequeño se sentó en el borde de la fuente.

El anciano sonrió mientras seguía tocando.

Días después, María apareció con un balón bajo el brazo.

Se quedó quieta en mitad de la plaza, dudando. El silencio aún imponía respeto y un poco de miedo. Pero entonces el violinista empezó a tocar una melodía alegre.

María dejó caer el balón al suelo.

Otro niño se acercó.

Después otro más.

Y, por primera vez desde la explosión, alguien volvió a reír en la plaza. A medida que las heridas se iban curando, la plaza se iba llenando de vida de nuevo.

El método Kovacs

Anselmo Araoz

Julián Kovacs tenía dos certezas en la vida: que el café con leche debía tomarse exactamente a setenta y dos grados centígrados, y que él era —entre todos los humanos conocidos— el más impermeable al desastre.

Lo primero lo garantizaba un termómetro digital de cocina que llevaba en el bolsillo del pantalón como otros llevan las llaves; lo segundo era una convicción forjada durante cuarenta y tres años de existencia sin ningún contratiempo emocional digno de mención. Julián había sobrevivido a dos divorcios, tres expedientes de regulación de empleo y una pandemia global con la serenidad de quien observa llover desde el interior de una catedral. No era insensibilidad, se decía. Era, simplemente, «método».

El método Kovacs consistía en lo siguiente: ante cualquier eventualidad, clasificar el problema en una escala del uno al diez, calcular el porcentaje de variables controlables y actuar exclusivamente sobre estas últimas. El resto, ignorarlo con elegancia matemática. Su terapeuta, la doctora Puig, le había dicho en tres ocasiones distintas que aquello no era un método sino una coraza, y Julián le había respondido en las tres que la diferencia era filosófica y, por tanto, irrelevante.

La noche del jueves dieciséis de noviembre, Julián Kovacs se encontraba en su apartamento del paseo de Gràcia preparando la cena cuando recibió la alerta en el móvil: Lluvia torrencial. Riesgo de inundaciones. Permanecer en domicilio. Nivel de emergencia: Rojo.

«Rojo.» Julián consultó su escala interior. Problemas climáticos: categoría cuatro sobre diez. Variables controlables: noventa por ciento.

Acciones disponibles: cerrar ventanas, no bajar al aparcamiento, aplazar la cena mediterránea con Sofía.

Aplazó la cena. Cerró las ventanas. Se preparó un sándwich.

A las once de la noche, el agua entraba por debajo de la puerta.

No fue una inundación dramática, de esas que aparecen en las películas con música de Hans Zimmer y primeros planos de caras angustiadas. Fue una lámina silenciosa, casi discreta, que avanzó por el suelo del parqué con la paciencia de quien sabe que tiene toda la noche. Julián la observó desde el sofá durante exactamente cuarenta segundos antes de ponerse en pie y reclasificar mentalmente el problema: categoría seis. Preocupante, pero manejable.

Empezó a apilar libros sobre la estantería más baja. Luego los zapatos. Luego la caja de documentos importantes donde guardaba, entre otras cosas, el certificado de divorcio de su segundo matrimonio y la garantía de la cafetera. Cuando el agua le llegó al tobillo, reclasificó a siete.

Fue entonces cuando llamó a su vecina del cuarto, la señora Marta, para saber si necesitaba ayuda. La señora Marta tenía ochenta y un años, una cadera operada y un gato llamado Ministro al que consideraba intelectualmente superior a la mayoría de los políticos en activo. Julián nunca había mantenido con ella más de tres intercambios verbales, todos relacionados con el reciclaje.

—Estoy perfectamente —dijo la señora Marta al teléfono—. Aunque Ministro está algo nervioso.

—¿Quiere que suba?

—A estas horas, ¿usted sube a casa de una señora mayor? ¿Cómo se lo explicaría a sus nietos?

—No tengo nietos.

—Ya, pero yo tengo imaginación.

Julián subió igualmente con una linterna, dos botellas de agua y el sándwich que no había llegado a comerse. La señora Marta lo recibió en bata, con Ministro en brazos y una expresión que sugería que le estaba haciendo un favor considerable al dejarle entrar.

Pasaron la noche así: él sentado en el borde del sofá como si fuera a salir corriendo en cualquier momento; y ella en el sillón orejero con el gato, charlando. O más bien, la señora Marta charlando y Julián respondiendo en monosílabos que ella ignoraba olímpicamente para continuar con el relato que tuviera en marcha. Habló del barrio cuando era niña. Del marido que había muerto veinte años atrás de un infarto mientras veía el fútbol. De cómo había atravesado una guerra civil siendo bebé, sin enterarse, y eso le parecía la mejor manera de atravesar una guerra civil.

—Usted —dijo en un momento dado, mirándolo con los ojos entrecerrados—, usted es de esos que no piden ayuda.

—Soy autosuficiente —respondió Julián.

—Mi marido también lo era. Le dio un infarto viendo el fútbol, ya le digo.

Alrededor de las tres de la madrugada, con el agua aún cubriendo las calles y la luz parpadeando de manera poco tranquilizadora, Julián Kovacs hizo algo que no había hecho desde el funeral de su madre, diecisiete años atrás: se le quebró la voz. No estaba hablando de nada importante. Estaba describiendo cómo había apilado los libros, el gesto mecánico, casi ridículo, de salvar objetos ante algo que ningún método podía clasificar del todo. Y de pronto la voz se fue, así, sin previo aviso, como si le hubieran cortado el suministro.

La señora Marta no dijo nada. Dejó a Ministro en el suelo, donde el animal se instaló sobre los pies de Julián con la dignidad propia de quien concede un honor, y esperó.

—Perdone —dijo Julián al cabo de un momento.

—¿Por qué?

—Por…

—No ha hecho nada malo —dijo ella—. Ha subido a ver a una anciana con un sándwich a las once de la noche durante una inundación. Si algo merece perdón aquí, no es eso.

Julián miró al gato sobre sus pies. El gato lo miró de vuelta con esa ecuanimidad perturbadora que tienen los felinos, como si

llevaran siglos calculando exactamente cuánta emoción humana están dispuestos a tolerar antes de irse a otro sitio.

—No sé muy bien qué me pasa —admitió Julián.

—Pues bienvenido —dijo la señora Marta—. Eso nos pasa a todos, tarde o temprano. Algunos tardamos más.

A la mañana siguiente, cuando las calles empezaron a vaciarse y la luz gris del amanecer reveló el caos ordenado que deja toda emergencia —el barro, los coches mal aparcados, la gente con caras de haber dormido poco y pensado demasiado—, Julián bajó a su apartamento. El parqué había sobrevivido. Los libros también. La garantía de la cafetera, en cambio, se había disuelto en una mancha borrosa que ya no decía nada útil.

Llamó a Sofía para contarle lo ocurrido. Luego llamó a la doctora Puig, aunque no era su día de consulta, y le dijo que quizá tenía razón con lo de la coraza. La doctora Puig respondió que ya lo sabía, pero que se alegraba de que él también lo supiera, y que eso era, en realidad, todo el trabajo.

Esa tarde, cuando el termómetro digital marcó setenta y dos grados, Julián Kovacs se tomó el café de pie frente a la ventana y observó la calle con una sensación extraña, nueva, vagamente incómoda: la de ser, por primera vez en muchos años, exactamente tan vulnerable como los demás.

Le pareció, curiosamente, un alivio considerable.

La medida del agua

Miss Barruntos

Mi madre leía de todo, menos libros.

Desde la inundación, desde aquel día en que el agua nos llegó a la cintura y nadie supo decirnos qué hacer, descubrió que la realidad siempre supera la ficción; por eso ella bebía de otras fuentes de conocimiento que regaban su imaginación, buscando un orden físico que el caos del barro nos había quitado. El asunto es que tragó demasiado y las ideas se desbordaron de su cabeza a borbotones. Ahora solo esperamos que un guionista incorpore alguno de sus eslóganes:

—Colón no solo descubrió América, sino que quitó la mancha rebelde de las mangas del chaleco de vuestro padre —dijo orgullosa—. Seguro que es por los fosfonatos, los blanqueantes ópticos, la Pinta (de tomate) y la Niña.

Todos nos miramos con cara de póquer; no por lo de Colón —que ya tenía enjundia—, sino por la localización de la maldita mancha colorada.

Podía declamar las bondades de cada champú o fregasuelos que almacenaba compulsivamente. Conocía los beneficios de las cremas antiarrugas y releía como un loro las fórmulas de cada nuevo bote. Como solo leía las etiquetas de los envases, no paraba de comprar; se declaraba una lectora voraz. Decía que el conocimiento tenía que servir para algo cuando todo fallara.

El día que adquirió un compuesto para sus patas de gallo pensó que era buena inversión. Sin embargo, tras analizar el bote frente al espejo, decidió que el producto sería mucho más útil aplicado, de forma literal, en las extremidades de su marido. Se abalanzó sobre él y,

en sus zancas flacas y casi sin vello, empezó a frotar la crema untuosa. El hombre parecía un palomo o un pollo, dependiendo de la camisa que llevara puesta. Sus piernas eran como palos; lisas y con el hueso del tobillo salido como un espolón. El tórax abultado y los botones de las camisas, abochornados, pujaban por no salirse de los ojales.

—Mamá, cómprate un libro y deja de gastar en ungüentos —le decíamos.

—Eso son historias inventadas, lo que importa es la realidad —respondió tajante—. Todo es física y química. Yo no leo ficción, absorbo información valiosa y saco conclusiones. No necesito que me lo den todo hecho. Si se acabara el mundo, yo podría fabricar cualquier producto mientras vosotros perderíais el tiempo con esas fantasías. Nadie nos explicó nada cuando el agua entró en casa.

A mi padre, lo de las patas de pollo le cayó como un jarro de agua fría; aún se creía un hombre atractivo y estaba locamente enamorado de ella. Por eso permitió que llenara la casa de botes y aguantó pasar horas departiendo sobre tensioactivos y glicerinas. Hasta que nos reunió a todos en el salón y decidió que ya estaba bien: tiraríamos los productos a la basura y llenaríamos los armarios de libros para obligarla a calmar su voracidad lectora.

Aprovechando que ella pasaba la tarde fuera, cometimos la fechoría y luego nos entró miedo. Cuando volvió con su bolsa de la compra y un líquido limpiador de lentes, abrió el armario para guardarlo y leer los componentes. Nos miramos; se respiraba un sudor nervioso. En el acto lo vio todo claro, y eso que no había abierto el bote.

—Ja, ja, ja, habéis sustituido mi fuente de conocimiento por los malditos libros.

Se hizo un silencio sepulcral. Mi padre dio un paso atrás, protegiendo sus espinillas de pollo ante la inevitable tormenta. Pero mi madre no gritó; sus ojos brillaron con la chispa de quien descubre un nuevo elemento en la tabla periódica.

Se acercó al armario, ignoró las portadas coloridas y sacó el volumen más grueso: una edición en tapa dura de *Cien años de soledad*.

Lo giró con desprecio, pero en un segundo su dedo índice empezó a recorrer las letras diminutas de los créditos legales y la contraetiqueta del código de barras.

—Papel ahuesado de ochenta gramos… —susurró, ensimismada—. Tinta vegetal con trazas de soja, rústica cosida con hilo de poliamida… ¡Y el adhesivo del lomo es de copolímero de acetato de vinilo!

Nos miramos estupefactos. Ella levantó la vista hacia mi padre con una sonrisa de absoluta victoria.

—¿Decías que querías que leyera, viejo palomo? Pues prepárate. Mañana me compras la enciclopedia entera. Acabo de descubrir que el disolvente que usan para fijar el pan de oro de estas portadas es el mejor remedio para limpiar el sarro de las tuberías.

Mi padre suspiró, derrotado pero aliviado, mientras mi madre ya saboreaba el índice alfabético como si fuera la fórmula de la eterna juventud, o al menos, una manera de que no nos volviera a llegar el agua al cuello.

Sostener también es dejar que me sostengan otros

Sandra Soley Rodriguez Nuñez

Llevaba toda una vida siendo resiliente: caer, levantarme y empezar de nuevo. Para mis amigos y familiares, yo era una persona fuerte, con la cabeza bien amueblada.

Pero llegó la pandemia, y los desafíos empezaron a pesar más. Con los años llegaron también los achaques de la edad madura. Y este último año trajo demasiado: una enfermedad limitante, la muerte de mi madre y una separación de pareja. Un cúmulo de emociones y pérdidas que ninguna mente, por estable que sea, puede atravesar sin un temblor interno.

Se apoderaron de mí una tristeza pesada, una ansiedad agónica, una profunda sensación de desesperanza. Me miraba al espejo y no reconocía mi rostro. Estaba perdida en mi dolor.

Y por primera vez en mucho tiempo, entendí que no podía sostenerlo todo sola. Pedí ayuda, acompañamiento, profesional y vincular. Y eso me ha ayudado muchísimo. Sentirme sostenida, poder hablar de lo que siento, aligera el peso y la carga.

Sostener también es dejar que me sostengan otros.

Hoy sé que la salud mental no consiste en ser fuerte todo el tiempo. También implica reconocer los propios límites, aceptar la vulnerabilidad y permitir que otros caminen a nuestro lado cuando el peso se vuelve demasiado grande.

Las estaciones de Andrés

Blanca Arcas Varanda

CAPÍTULO 1: «ANDRÉS»

Se había debilitado tanto que sentía que podía morir en cualquier momento. En el fondo no lo temía, era una especie de alivio imaginar que su sufrimiento tendría fin aunque también lo tuviera su consciencia.

Con un miedo visceral hacia el ser humano, Andrés pasaba días y noches en su cabeza que le mostraba un macabro carrusel de momentos, situaciones y vivencias de los que había salido mal parado.

Ya no era capaz ni de frenarlo ni de darle la vuelta, su persona se había diluído en ese desfile de malos recuerdos y ya no sabía cómo era ser él mismo.

Extraño en su propia piel, Andrés solo podía encontrar alivio cuando cerraba los ojos y mantenía la guardia instantes antes al bombardeo al que le sometía su mente.

CAPÍTULO 2: «LAS ESTACIONES»

Primavera estaba al caer y era conocedora de la situación de Andrés a través de animalillos y plantas de alrededor que le habían ido informando desde el año anterior, cuando ella tuvo que marcharse a otras latitudes sin haber podido hacer nada por él.

De común acuerdo con las demás estaciones, se había decidido que Andrés permaneciera en el invierno semicongelado un poco

consciente de sí, como el coma inducido que en algunos casos los médicos provocan a pacientes en estado critico.

En el otoño del año anterior aún cabía esperanza de que Andrés se deshiciera de las hojas muertas que le impedían retomar su vida, pero no fue así, y llegó al invierno con todas ellas.

Las estaciones siempre pueden ayudar, pero si Andrés no ponía más de su parte o conseguía algún tipo de apoyo humano para deshacerse de sus demonios ellas no mejorarían su situación.

Verano sugirió entrar de golpe en la vida de Andrés durante dos semanas para derretir la pétrea capa de hielo negro que recubría su alma, pero a las demás estaciones les parecía arriesgado.

Pero había otro actor en escena:

Un grupo de ardillas que le conocían bien de la época en la que él aún tenía vida y paseaba por el parque.

Era un buen hombre y ellas lo sabían, pero eso no era bastante para salir del pozo imposible en el que estaba sumido.

Las ardillas temían que si Andrés no despertaba para la primavera, pasaría un año más en el invierno y probablemente sería el último.

CAPÍTULO 3: «LA REUNIÓN DE LAS ARDILLAS»

Se reunieron en la copa del pino más alto del parque a mediodía, el sol de invierno caldeaba el frío acumulado en el ambiente tras una semana de intensas heladas.

Después de dos horas devanándose los sesos y devorando kilos de nueces, decidieron que solo podían hacer una cosa: intervenir en la vida de Andrés para provocarle algún tipo de emoción, a ser posible agradable.

Lo importante era sacarle de ese estado semicatatónico para que la primavera pudiera entrar en él. Abrir una pequeña rendija, esa sería su misión.

Empezarían provocando simpatía y cariño hacia ellas, tenían una semana exacta para hacerlo funcionar; si no, pasarían al plan B.

Al día siguiente, antes del amanecer, las 29 ardillas habían trepado hasta el balcón de Andrés y esperaban agazapadas a que despertase y diera señales de vida por la casa.

Las cotorras argentinas las miraban y cotilleaban, no eran del agrado de las ardillas, pero una de ellas, llamada Patas Flojas, ya tenía idea de cómo ponerlas de su parte, por algo tenía la mente más rápida de todas las ardillas.

A las 13 horas por fin se escuchó ruido en la casa, y las ardillas empezaron a golpear el cristal del balcón haciendo acrobacias, saltos y gracias de todo tipo para llamar su atención. Andrés se acerco sobresaltado y se quedó parado mirándolas, sentía cierta alegría, pero era mayor el miedo a dejarse llevar por un sentimiento bonito y su expresión no cambió.

Las ardillas no se sorprendieron, era el primer día, volvieron al parque a sus quehaceres, menos Patas Flojas, que se acercó al grupo de cotorras con un mensaje claro: «Os hemos acogido en este barrio, a pesar de que hacéis competencia a urracas, mirlos y gorriones que son de la casa, ahora os toca colaborar y demostrar que sois dignas de seguir aquí »

Las cotorras accedieron sin dudarlo, y convocaron a otras bandadas de la zona.

CAPÍTULO 4: «EL PRIMER ASALTO AL BALCÓN»

A la mañana siguiente un grupo de cotorras esperaban a las ardillas en el balcón, otro grupo voló hacia el parque para ayudar a las ardillas madre a alimentar a sus crías y así poder unirse antes al grupo de animales.

En el balcón no cabía una mosca cuando la figura de Andrés apareció por el pasillo como un alma en pena.

Las ardillas comenzaron con su show al ritmo de los cantos y parloteos de las cotorras.

A Andrés le chirriaba tanto festejo, le arruinaba el funeral en el que vivía y sin mirar de frente a los animales bajó la persiana del balcón.

A la mañana siguiente la persiana del balcón seguía cerrada, así como las de la ventana de su dormitorio y de la cocina, quedaba claro que no iba a ser una misión sencilla.

Pasaron tres días y seguían bajadas, Andrés no había abierto ni para ventilar y los animales decidieron convocar otra reunión.

CAPITULO 5: «REUNIÓN DE ARDILLAS Y COTORRAS»

Reunidos los animales en el parque, intentaban una heroica labor, ponerse de acuerdo. Les era imposible comunicarse ya que se pisaban hablando unos a otros.

Las cotorras hablaban sin parar y las ardillas se quedaban sin paciencia intentando abrirse sitio entre tanto parloteo.

Boca Miel, una ardilla basta y chabacana en las formas pero de carácter redicho y refinado, propuso elegir dos portavoces por cada especie, ella y su compañero Patas Flojas representarían a las ardillas.

Las cotorras, tras otra escandalera, se decidieron por Larga Lengua, una cotorra que tenía muy desarrollada la escucha al tener una lengua tan larga que le impedía hablar a su ritmo normal, y Pata Garras, un cotorro gordo y fuerte, de patas similares a un águila que podía levantar 500 gr de peso.

PG: —Hay que entrar ahí como sea.

BM: —Aunque nos acerquemos a él no nos hará caso, está cerrado a nosotros.

LL: —Habría que acercarse a él cuando duerme y susurrarle al oído.

PF: —Tengo la solución.

Los animales se pusieron de acuerdo enseguida sobre el plan a seguir e informaron a sus grupos, estaban contentos y expectantes, durmieron deseando que llegase el amanecer para ponerse en marcha.

CAPÍTULO 6: «SEGUNDO ASALTO AL BALCÓN»

Siguiendo el plan trazado la tarde anterior, Pata Garras se acercó a la ventanilla del baño que daba al patio interior del domicilio de Andrés, una vez adentro fue a la cocina y consiguió subir la persiana y abrir la ventana, por ella entraron más cotorras y todas juntas consiguieron abrir el balcón por el que entraron las ardillas.

Se acercaron sigilosamente al cuarto de Andrés y le susurraron cositas, las ardillas le acariciaron con su cola y las cotorras con sus alas, todo en un tono muy suave.

La presencia de los animales relajó el cuerpo de Andrés y la tensión se fue reduciendo.

Tras una hora, los animales se fueron dejándolo todo cerrado.

Andrés se sentía algo mejor al despertar, no sabía por qué, pero así ocurrió también durante los dos días posteriores.

Al tercer día decidió ir al balcón y abrirlo, deseaba no haberlo cerrado, recordaba a los animales y temía que no fuesen a volver a visitarle.

Las cotorras vigilantes del árbol lo vieron e inmediatamente llamaron al grupo y a las ardillas. Volaron y corrieron hasta el balcón donde se reunieron entre cantos y parloteos. Esto llamó la atención de Andrés. Se acercó casi corriendo, sintió alegría después de tanto tiempo y se dejó llevar por ella, se unió a los visitantes de su balcón, las ardillas le trepaba y los pájaros revoloteaban a su alrededor y se le posaban.

CAPÍTULO 7: «LA RECUPERACIÓN DE ANDRÉS»

Al principio Andrés creía que era un sueño el encuentro con los animales, el primer día tan solo esbozaba una oxidada sonrisa que los días posteriores fue evolucionando en palabras bonitas, jugueteos y caricias.

Andrés esperaba cada día la visita de los animales y les ofrecía comida y agua, ya tenían confianza entre sí.

Habían pasado 12 días y todo iba cada vez mejor, los objetivos se estaban cumpliendo y las ardillas decidieron hablarle a la primavera sobre la evolución de Andrés.

Primavera se quedó sorprendida y contenta al oír la noticia, y decidió que no había tiempo que perder, había hueco suficiente para colarse en Andrés y hacerle despojarse de todo lo malo acumulado años atrás.

Los animales habían cumplido su misión, lo celebraron con un convite a todas las especies del parque; para las ardillas supuso consolidarse como la mano derecha de la Primavera, y para las cotorras ganarse el respeto y el cariño de las especies del lugar.

Comieron, bebieron, bailaron y festejaron casi toda la noche mientras Primavera ultimaba detalles para poner el broche final.

CAPÍTULO 8: «LA REUNIÓN DE LAS ESTACIONES»

Primavera convocó a las demás y les habló de su decisión de entrar al día siguiente para Andrés y su zona; no quería arriesgarse a que sufriera un bajón.

No era algo habitual cambiar la fecha de entrada de una estación, pero en algunos casos se había hecho, toda regla tiene excepciones y las demás estaciones estuvieron de acuerdo en actuar así.

A Invierno le suponía marcharse dos días antes de lo esperado, pero Otoño y Verano se ofrecieron a ayudarle a recoger sus cosas.

Adelantar la llegada de Primavera era la mejor solución.

Al día siguiente, las ardillas y cotorras esperaban a Andrés en el balcón, habían traído hasta a sus crías. Ese día iba a ser especial.

Andrés fue hacia el balcón como ya era costumbre en él y, al abrirlo para saludar a sus visitantes, una ola de alegría y resurrección invadió su cuerpo, mente y corazón. Fue una explosión de felicidad y victoria para todos los allí presentes.

Primavera se deshizo de todo lo que le hacía vivir en la amargura y el dolor.

Durante una semana, Andrés se deshizo de todos los objetos que le anclaban al pasado, pintó la casa, volvió a cuidarse y a pasear cada día por el parque donde ya era casi famoso.

Tenía una alergia tremenda a la primavera, que le hacia estar siempre estornudando, pero después de tanto tiempo en depresión eso era lo de menos.

Nuestro amigo Andrés nunca supo de la labor de los animales, cada ser tiene su mundo y su misión. Lo que sí le quedó claro es que nunca estamos solos ni excluidos en el juego de la vida.

FIN

El espejo

María Barros

Tal vez hoy me haya sentido como un vaso vacío, como un plato sin comida… Y es que la vida de vez en cuando nos da un revés y no entendemos por qué nos pasan ciertas cosas. No acertamos a comprender la naturaleza de comportamientos alejados de nuestras ideas.

Hoy me he mirado delante de un espejo y no había reflejo, me he asustado, no entendía como había podido llegar a esta situación. ¿Tanto habían cambiado las cosas para que yo misma no me reconociese?

Modificaciones absurdas, aparentemente, hacen de nosotros seres incapaces de sonreír, de comer, de sentir, incluso de llorar. Al fin y al cabo somos incapaces de vivir.

Hay que disfrutar… pero ¿de qué? Cuando te encuentras mal no disfrutas de nada, todo se hace pequeño e insignificante, parece que la luz cambiase a cada segundo…, segundo…

Ver que mi cigarro se consume es lo único que me indica que el tiempo se agota, que pasan los minutos, y que sigo aquí. ¿Qué pretendemos que cambie cuando no hacemos nada para ello?

Hoy trate de sonreír, de mirar hacia delante, pero el horizonte había desaparecido. Hice un gran esfuerzo, pero la vista se empezó a cansar, me pesaban los ojos, como si la más grande de las pesas se hubiese aferrado a ellos cual perro amaestrado se amarra a su presa.

Sentí un impulso fuerte que hizo que mi corazón se convirtiera en una pasa, me llegó a doler, como si me estuviesen matando poco a poco… sólo era capaz de preguntarme, ¿por qué?

Qué etéreas pueden hacerse las palabras, los pensamientos, las convicciones, cuando las cosas no van como deseamos. Todo se

convierte en no sé, en temor, en ese miedo que nos impide tomar decisiones, que nos hace dudar de todo.

El riesgo a que las cosas cambien nos asusta porque ya no somos capaces ni de pensar que las cosas pueden mejorar, que podemos tener una segunda oportunidad, que ese segundo de felicidad, que parece que hace años murió, puede estar detrás de la siguiente calle.

Somos capaces de poner excusas realmente absurdas para no ver la realidad, para no abrir los ojos, para abstraernos un poco de la película que día a día vivimos.

Pretendemos recibir premios por nuestras buenas acciones, porque no entendemos que no siempre todo puede salir a pedir de boca.

No recordamos que un día fuimos felices o mejor dicho lo preferimos obviar para no ser conscientes de que nuestra vida se está convirtiendo en un auténtico desastre. No queremos vivir en el pasado, el futuro nos asusta y el presente nos parece complicado, lleno de trabas.

Esperamos que mañana cambien las cosas, que, tras dormir, nuestro destino dé un giro al levantarnos con otro pie, por no tirar la sal y que ese maldito gato negro no se nos cruce en la carretera.

Pretendemos encontrarnos en otras personas, comparando existencias, para tomar decisiones que otros tomaron y así no sentirnos culpables de que en nuestro caso las cosas no funcionen. «Yo hice lo que me dijiste, pero no… si es que tenía que haber hecho lo que yo pensé». Así lo aclaramos todo, echando balones fuera.

Me encantaría poder reflejarme de nuevo en este espejo, poder sentir que hay sentido, que no hubiese peros en mi vida, que mis llantos fuesen de felicidad y que fuese capaz de ver la suerte allí donde se encuentra y hacerla mía.

El equilibrio es mi estado ansiado, sería un plato del que me gustaría comer, sentirme plena.

Deseos siempre deseos… hace mucho que no recuerdo ninguno cumplido, y sé que los tuve, ¿acaso se me acabó el cupo?

¡Cuánto echo de menos mi reflejo!

Un día más

Wilmer Segundo López Córdova

La vida en Olmedilla del Olmo transcurría como cualquier otro día de verano. Los niños jugaban en el parque junto con sus familias, las parejas paseaban, grupos de amigos salían a divertirse. Era lo normal junto con el calor, no parecía haber nada diferente. Y para mí un día como cualquier otro, sin pertenecer a nada de esto, deseando solo si por suerte se cumpliera, que pudiera encontrarme como otra persona cualquiera.

La gente conocida continuaba con sus historias y me parecía genial, mientras yo me encontraba luchando contra mi propia dualidad; querer vivir y continuar pensando a la vez que no quisiera volver a respirar.

Al llegar la noche, caí dormido del cansancio y estuve soñando con fuertes vientos sobre los árboles, la gente que solía ver y la lluvia cayendo como oleadas del propio mar.

Desperté con pánico pensando en que lo poco que me conecta con la posibilidad de continuar, tuviera ese destino. Pensando en que los rostros conocidos que me han sido amables ya no estén.

Y me di cuenta de que había ocurrido, que hubo una inundación por las lluvias. Pensé en mis vecinos, los que conocía. Pablo, un señor mayor que vivía solo, que siempre me había ayudado.

Vivía en un bajo, eché a correr en su búsqueda y por suerte los vecinos del primero ya le habían ayudado y él se encontraba al lado de las escaleras, con el agua casi llegándole a los pies.

Estaba desolado, todos sus recuerdos y ahora sus miedos, por sus hijos y por sus nietos. Me quedé con él hasta que agotó todas sus lágrimas. Entonces Pablo me pidió que fuera a ayudar a Juan y

Andrea, la pareja que le rescató, que habían ido a buscar a su perro que salió corriendo y se lo llevó el agua, y se temía lo peor.

Cuando fue posible salir, ya que no había tanta corriente y había menos cantidad de agua, me despedí de Pablo y nos deseamos lo mejor.

Pude observar los equipos de emergencia, y fui preguntando por Juan y Andrea, terminé encontrándome solo con ella. Juan había desaparecido. Me quedé junto a Andrea, observando cómo ella imploraba que apareciera Juan. Solo pude observar y pedir que también ocurriera. Fueron horas que se hicieron eternas.

Un chico del equipo de emergencia me pidió que le acompañara para confirmar que realmente era Juan. Y así fue, lo encontraron gracias a su perro Momo; estaba inconsciente, pero respiraba. Andrea echó a llorar agradecida por que apareciera.

Andrea se fue con Juan y su perro Momo a un centro médico. Yo volví con Pablo, que seguía allí. Con los ojos rojos y aliviado por la noticia de que su familia estaba bien. Le dije que Juan, Andrea y su perro Momo estaban bien. Le conté lo ocurrido.

Pablo me comentó después de un rato charlando, que siempre había sabido de mi depresión, pero que incluso en momentos como este seguía siendo un buen chico que se preocupaba por los demás, como cualquier otra persona. Y como cualquier otra persona y sus luchas internas, podía hacer algo, y que sería una lástima que no lo hiciera.

Me dijo: «Primero haz algo y quédate con lo poco que te haga feliz. Pero hazlo. No te rindas, aunque te cueste toda tu vida. Siempre será difícil, pero hazlo».

Aún sigo aquí

Silvino Alcón Garrido

Aún sigo aquí. En el recuerdo de todo lo que fui, de todo lo que viví. Aquí, donde los días se muestran tormentosos y nublados, donde la esperanza se siente truncada y ciega por la desesperanza y el desamparo de la lucha en la vida y la idiosincrasia del nuevo amanecer que aún vivo y… Que no vives. Aquí en la ciudad con las puertas abiertas que te eleva al cielo con su nombre: Madrid. Aquí, donde tomé un tren el 11M y en el pensamiento dijimos: «¡Adiós!».

Te fuiste, me fui y se fueron los hijos de los hijos, los padres de los hijos y los abuelos de los padres en un eterno silencio, y yo todavía sigo aquí. Sigo aquí en el levante de la madre de Guetta y el *Mare d'els desampara*. Estoy aquí en el barranco del Pollo y en el remanso embravecido del caudal de un río ciego que todo lo arrastró tras él, como un toro negro de Miura.

Todo fue desorden, ayuda sin auxilio, y aquí estoy yo, tendiendo mis brazos y ofreciendo mis manos como un cirineo al náufrago de ningún barco, portando su cruz, en el tejado de la casa de su vecina, de la ventana de su hermana, de la anciana, del cristiano, del árabe y del judío, del perro y el gato, la gallina, la oveja y la cabra, del niño que llora en el desastre y el abandono del caos y del lodo, de toda vegetación y aparatos metálicos con motor.

También me subí como los vientos alisios en la montaña de La Palma donde estalla su ira el fuego y la lava. Arrastrando tu casa que es mi casa y la humildad de un pueblo centenario y el amor de mis paisanos.

También, estuve en Lorca y en la bonica Murcia dando agua de mi manantial a los desamparados que yacen inertes entre las fauces y la boca abierta con hambre de la madre tierra.

Aparecí en Adamuz, donde, el raíl se desvío y mi tren le dio un beso a otro tren que se acercaba entre los hierros retorcidos y desechos; entre equipajes del viajero que marchó y nunca volvió. Yo también estuve aquí, acompañando la decisión final de marchitarse una rosa con su nombre: Noelia Castillo, que solo quiso terminar de una vez por todas con el sufrimiento que la tenía muerta en vida y con su adiós de despedida, que tantas lágrimas costó.

Con todos estuve yo. Pasé por riadas, incendios, por terremotos, por volcanes... Viajé en trenes que no se pararon en ninguna estación, con el fin y la vida y la eutanasia escogida.

Yo supe entender que, aunque mi vida también esté callada y en pausa oyendo las voces de la gente que tanto chillan y me gritan en mi cabeza, pidiendo descansar porque ya no pertenecen a este mundo. Yo con ellos estuve, me morí en mi hastío un poco con todos. Sigo aquí, tomando mi calma con respeto y solo en un universo infinito, recogiendo la arena de otra playa desierta y guardando mi mente y la tuya en el bolsillo profundo de mi corazón.

Cuídame como yo te cuido. Yo sigo aquí. Siempre estaréis y estuvisteis en mi mente. Ahora estoy mejor que nunca. No hay tiempo para resignarse y cambiar la ruta de la gaviota. Estoy aquí, en el paridero donde el niño nace y empieza su llanto. Sigo aquí, donde me arrodillo ante un crucificado maltratado por su pueblo, donde la Magdalena secó su sudor y sufrimiento. Aquí, donde las agujas marcan la media noche, en la campana, en el traje blanco, en la caja de pino, en el cadáver del féretro del amor divino. Sigo aquí, donde mi primavera se llena de flores, donde la hoja marrón caída, que chasca al ser pisada, donde la fuente sueña con querer ser río, donde no llueve porque las gotas son condenadas a ser nieve, donde mi pan comparto, donde la paz no llega, donde el Oriente confunde sus vislumbrantes sueños, donde se apaga mi sed, donde se encuentra el corazón, el espíritu y mi alma. Aquí, donde solo deseo que me encuentre mi querubín y mi santo querido, donde el tiempo no avanza, donde se fuerza mi esperanza y donde no queda

tiempo para ser perdonado. Sigo aquí en el lecho de muerte de mi madre, donde me encontré con el peso y el olvido del Alzheimer. En mi otro yo, en mi corazón y en mi perdón, lo que me espera solo lo sabe Dios.

A quien quiera escuchar

Emeterio Rafael Martín Villaescusa

A quien quiera escuchar:

Me acuerdo de aquel día tan complicado en mi vida. Todo paso el 3 de junio de 2020, en mi pueblo, Robledo del Alto.

Estaba con mi desayuno, pastillero... Pero puse las noticias y anunciaron que se acercaban fuertes lluvias. Empezó a llegar agua de todos lados, recorriendo todas las calles. Nos aconsejaron ir al polideportivo, un lugar con refugio médico y seguro. De repente, escuché:

—De aquí no me saca nadie, no vais a poder conmigo.

Era mi vecino de balcón, don Andrés, un señor de 88 años con pérdidas de memoria. Me asomé y le dije:

—Don Andrés, prepárese que voy a por usted y Paco (su caniche).

Andrés protestaba y hablaba solo por la casa, así que decidí bajar. Por el camino me encontré a Paula, estaba sofocada y triste: se había caído y perdido la medicación de la diabetes. Le ayudé a buscarla, pero fue imposible, el agua nos cubría más de un metro. Le propuse que fuésemos juntos a buscar a don Andrés y llegar al refugio, donde habría médicos que la ayudarían.

Andrés estaba en su casa, ya preparado, pero visiblemente enfadado; a su lado, Paco, su caniche, no dejaba de moverse inquieto mientras escuchaba los gritos. Entré rápidamente a buscar un macuto con documentos, fotografías y la medicación que él necesitaba, tal como me había pedido.

En el portal ya me esperaba Paula. Nos sujetamos a una cuerda que yo tenía preparada para poder avanzar con seguridad. Salimos con dificultad; el agua ya nos llegaba a las rodillas y seguía subiendo con fuerza.

Durante el camino nos encontramos con Alba, que estaba completamente destrozada por el dolor: había perdido a su marido, Joaquín, que había sido arrastrado por la corriente. Le explicamos que íbamos hacia el refugio y que allí podrían ayudarla y organizar la búsqueda.

Finalmente, con ayuda de voluntarios, conseguimos llegar al polideportivo. Una vez allí, Andrés logró tranquilizarse poco a poco, Paco se calmó y volvió a estar animado, y a Paula le administraron la medicación que necesitaba urgentemente. En cuanto a Alba, la atendieron y tomaron sus datos para iniciar la búsqueda de su marido.

En mi caso, cuando por fin me senté, llegó todo de golpe: la ansiedad, la frustración, la agorafobia y todos los miedos que había estado conteniendo durante el camino al tener que ocuparme de los demás. No sé si fue bueno o malo no pensar en mí en ese momento.

Me quedaron secuelas de aquellos diez días en el refugio. Mi psicóloga me recomienda contarlo, pero todavía me resulta duro y complicado. Aun así, lo sigo trabajando poco a poco.

Un saludo,

Pedro

Justicia y reparación

Morla Egido

Estoy feliz, contenta, me como el mundo. Esto es lo que he estado sintiendo durante dos meses. La sensación de libertad era tal que no podía quedarme quieta.

Mi psiquiatra me decía que estaba un poco subida, pero no para el ingreso. Yo no entendía nada, me sentía tan bien. A mi alrededor dudaban si podía estar en manía, y yo fui varias veces con ellos a las sesiones para demostrarles mi inocencia, y sí, digo mi inocencia porque me estaban juzgando continuamente. ¿Por qué hablas tanto?, ¿por qué no paras en casa?, ¿por qué haces esto, lo otro? Así no ayudaban a mi supuesta recuperación, porque sí, señoras y señores estaba finalmente en hipomanía, pero sin comprensión, sin empatía, sin apoyo y sobre todo sin psicoeducación. Estaba más expuesta aún para entrar en manía o depresión.

Ahora siento miedo. Pero mi psiquiatra me ha visto recurrentemente, bajándome los antidepresivos hasta quitármelos del todo paulatinamente hasta que por fin llegamos a la denominada eutimia (normalidad en la jerga del trastorno bipolar). Miedo, siento miedo a la intensidad, eso es lo que he sentido durante estos dos meses y medio, intensidad en forma de alegría, cabreo, de estar irascible, enérgica, a la defensiva y más que nada a mi forma de amar.

Por la hipomanía y la falta de información de las personas que están a mi alrededor (porque así lo lo han decidido), estoy a punto de perder veintiséis años de matrimonio. Él no entiende que no era personal algunas de mis palabras, algunas de mis reacciones estaban ligadas profundamente a mi estado de hipomanía.

Yo tengo que ponerme en el lugar de todos ellos, pero ¿quién se pone en mi lugar? Que es quien lo ha sufrido.

La primera fue una niña

AWETIPE

Me llamo Genara. Y la gente suele ignorarme por completo. Observo a las personas pasar ensimismadas en sus móviles, sus preocupaciones y sus prisas, sin prestar la menor atención a lo que les rodea. De mí dicen que soy inmóvil, y pequeña, pero las plantas tenemos una concepción diferente de las cosas que no podría ser explicado en un idioma como en el que se ha convertido el humano, de uso tan limitado.

La mayoría de las personas no son capaces de verme ni escucharme. Pero hay unas pocas que sí. La primera que lo hizo fue una niña. Yo era apenas un brote, y pude sentir la preocupación de su madre cuando se me acercó y empezó a comunicarse conmigo, ni más ni menos que en un idioma puente entre el suyo y el mío. Yo no entendí por qué eso habría de ser motivo de preocupación. Obviamente yo aún era demasiado joven en este plano y me faltaba experiencia. El siguiente fue un hombre mayor que arrastraba los pies y al que nadie comprendía porque tenía un idioma único. Por supuesto él pudo escucharme y luego verme. Para aquel momento yo ya era un poco más mayor y había aprendido mucho de todas las plantitas que a duras penas crecen por su cuenta o son plantadas rodeadas de cemento, así que ya sabía de la necesidad de escucha y comprensión que traía consigo esta persona. Tuvimos una conversación de lo más curiosa y expansiva. Desde entonces he visto a unas cuantas personas más, a veces me oyen primero y luego me ven, a veces es al revés, a veces simplemente me perciben, pero no desde una parte consciente; también se comunican con otras plantas, y con otros seres, elementos y energías que el resto de personas no parecen percibir. Yo sé que es porque el resto de personas están desconectadas de la energía fuente

universal, no es que no puedan hacerlo, es que lo han olvidado. Sin embargo, esa minoría de personas a las que casi ninguna de las otras personas comprende, y a las que por lo general no tratan bien, pueden vernos, oírnos, hablar con nosotras y con el resto porque siguen conectadas o porque algo que ocurrió en sus vidas las reconectó. Ojalá el resto de personas desconectadas lleguen a darse cuenta, y podamos comunicarnos y vernos y conversar y convivir desde el amor que les falta.

La última puerta

Matyssa

La primera persona que vio el agujero fue Ramón. Eso era un problema porque Ramón no sabía guardar secretos. No era por maldad, era simplemente que su cerebro consideraba que cualquier información interesante pertenecía al dominio público. Ramón llevaba quince años cuidando los jardines de la urbanización Los Cedros, una colección de chalés tan grande que parecían competir entre sí por ver cuál tenía menos contacto con la realidad. Aquella mañana observó cómo tres camiones de obra entraban en la parcela de los Giner. Los operarios descargaron hormigón, después llegaron estructuras metálicas y finalmente apareció una excavadora. Ramón apoyó la escoba.

—Pues sí que están haciendo una piscina grande.

La excavadora siguió cavando sin parar. A mediodía, el agujero parecía capaz de tragarse un autobús. Ramón dejó de barrer.

—Eso ya no es una piscina.

Aquella misma tarde se lo comentó a Clara, la empleada doméstica de los Valcárcel. Clara se lo contó al repartidor, el repartidor se lo contó al conductor del autobús escolar y el conductor se lo contó a una madre. A las cuarenta y ocho horas media urbanización sabía que los Giner estaban construyendo algo bajo tierra. A las setenta y dos horas nadie recordaba que el origen de la historia había sido de Ramón, a la semana ya circulaban tres versiones diferentes.

La primera decía que Tomás Giner estaba construyendo una bodega secreta, la segunda aseguraba que era un refugio para proteger una colección de arte y la tercera que era un búnker. La tercera fue la que ganó porque era mucho más divertida. Tomás Giner era un

hombre que había convertido la preocupación en una afición. A los cuarenta y nueve años había sobrevivido a tres crisis económicas, una pandemia, dos apagones importantes, varias olas de calor históricas y unos siete mil titulares que anunciaban el fin inminente de la civilización. Había desarrollado una teoría que consistía en que tarde o temprano ocurriría algo terrible. No sabía qué, pero algo. Quizás una guerra, quizás una tormenta solar, un colapso energético o quizás una inteligencia artificial rebelde.

Las posibilidades eran infinitas y precisamente eso era lo que le impedía dormir, por eso estaba construyendo un búnker. No porque supiera algo, sino porque no sabía nada y para Tomás la incertidumbre era peor.

La presidenta de la comunidad se llamaba Beatriz Valcárcel y su trabajo consistía oficialmente en organizar reuniones vecinales. Extraoficialmente dirigía la mayor agencia de inteligencia del barrio, era cotilla de profesión. Conocía divorcios antes que los abogados, embarazos antes que las familias y operaciones de cirugía estética antes que los cirujanos. Cuando oyó la palabra búnker, convocó una reunión urgente. Asistieron veintitrés vecinos. Nadie reconoció estar interesado, pero todos acudieron.

—No quiero alimentar rumores —dijo Beatriz.

Aquella frase alimentó inmediatamente los rumores.

—Pero debemos estar preparados.

—¿Preparados para qué? —preguntó alguien.

Beatriz bajó la voz.

—Eso es precisamente lo preocupante.

La sala se quedó en silencio, nadie sabía de qué estaba hablando, pero sonó alarmante. Dos calles más allá vivían Sergio y Lucía, *influencers* cuya principal fuente de ingresos consistía en grabarse reaccionando a cosas. A veces reaccionaban a noticias y otras a vídeos. En una ocasión reaccionaron a una reacción de otra reacción. Habían perdido el hilo hacía años. Cuando escucharon lo del búnker, publicaron un vídeo.

—No queremos generar alarma —eso era exactamente lo que estaban haciendo—, pero creemos que ciertas élites están tomando medidas.

El vídeo alcanzó medio millón de visualizaciones en menos de dos horas. Los comentarios aportaron teorías cada vez más extravagantes: Amenaza nuclear, invasión, colapso financiero, meteorito, plaga, guerra, conspiración gubernamental y un largo etcétera. Una señora aseguró que había visto algo parecido en una serie coreana. Eso fue suficiente para sembrar más el caos.

Mientras tanto, Tomás seguía almacenando provisiones: agua, medicinas, conservas, linternas, generadores, papel higiénico y más agua, siempre más agua. Cada vez que llegaba un camión los vecinos observaban desde detrás de las cortinas.

Los Cedros empezó a parecer un barrio habitado por espías muy torpes. La urbanización empezó a transformarse de maneras extrañas. Al principio fueron pequeños cambios: alguien compró una cámara de vigilancia nueva, después otro vecino instaló tres. A la semana siguiente parecía que cada chalet estaba preparándose para custodiar secretos de Estado. Volvió a agotarse el papel higiénico. Nadie sabía exactamente por qué, pero se agotó. Cada vez que alguien veía un carrito lleno en el supermercado asumía que el fin de la civilización había adelantado su fecha de llegada. Los niños escuchaban conversaciones detrás de las puertas.

—¿Qué es una guerra nuclear?

—Nada. Termínate las lentejas.

Aparecieron grupos secretos de WhatsApp. Luego grupos secretos para hablar de los grupos secretos. Después grupos secretos creados para vigilar a los otros grupos secretos. La mayoría compartía exactamente los mismos miembros.

Los vecinos empezaron a observarse mutuamente. Si alguien compraba muchas latas, era sospechoso. Si no compraba ninguna, también. Si alguien sonreía demasiado, parecía que sabía algo. Si parecía preocupado, seguramente sabía aún más.

Una mujer aseguró que el farmacéutico había pedido medicamentos extra. El farmacéutico explicó que los había pedido porque era farmacéutico. Nadie quedó convencido. Cada furgoneta de reparto generaba nuevas teorías. Cada paquete recibido era analizado desde detrás de una cortina. La privacidad desapareció sin que nadie la echara demasiado de menos. Lo más preocupante era que empezaban a disfrutarlo. La incertidumbre se había convertido en el entretenimiento favorito del barrio. La gente fingía pasear al perro, fingía correr, fingía podar setos, y todo para vigilar discretamente a Tomás. La discreción era tan exagerada que resultaba imposible no darse cuenta.

El único que parecía divertirse era Ernesto. Tenía setenta y ocho años, psiquiatra jubilado, viudo, lector compulsivo y observador profesional de seres humanos. Sentado en la terraza de su casa, contemplaba el espectáculo con fascinación porque estaba viendo algo conocido. Muy conocido, no era miedo, era contagio. El miedo siempre había sido contagioso. Antes de internet, de la televisión, incluso antes de los periódicos, una persona asustada encontraba a otra persona y de repente había dos, luego cuatro, luego veinte y después una multitud. La amenaza ni siquiera necesitaba existir, bastaba con imaginarla.

La tormenta empezó un jueves a las nueve y trece de la noche. El viento rugió, los árboles se doblaron y los transformadores eléctricos comenzaron a fallar. A las nueve y diecinueve toda la urbanización quedó a oscuras. El apagón duró exactamente dos horas y siete minutos, pero para Los Cedros fue el Apocalipsis.

Los grupos de WhatsApp explotaron. «¿Lo estáis viendo?, «Esto es el principio», «Sabían algo», «Por eso construyeron el búnker», «Lo sabía», «Lo sabía», «LO SABÍA».

Tomás recibió diecisiete llamadas. No respondió, estaba intentando arrancar un generador. Cuando abrió la puerta, encontró a los primeros vecinos, estaban empapados, nerviosos, con mochilas. Después llegaron más, y más y más. Alguien apareció incluso con una jaula con dos canarios.

—¿Qué hacéis aquí? —preguntó Tomás.

—Venimos contigo.

—¿A dónde?

—Al búnker.

Tomás tardó varios segundos en comprender que hablaban en serio. A medianoche cuarenta y dos personas ocupaban el refugio. Estaban sentadas, calladas y esperando. Al principio reinaba una tensión insoportable. Todos vigilaban las noticias, las radios, las pantallas, pero pasaron horas y no ocurrió nada. Entonces empezó algo inesperado, la conversación. Porque cuando desaparecen las distracciones, las personas terminan encontrándose unas con otras.

Sergio confesó que revisaba las estadísticas de sus redes sociales cada quince minutos. Lucía admitió que tenía ataques de ansiedad desde hacía años. Beatriz reconoció que dormía con la televisión encendida para no sentirse sola. Un empresario millonario explicó que llevaba meses tomando pastillas para dormir. Una mujer contó que desde la pandemia era incapaz de escuchar una ambulancia sin ponerse nerviosa. Otra habló del miedo que sintió durante el apagón del año anterior. Otra recordó las inundaciones, otra la enfermedad de su hijo, otra la muerte de su padre. Poco a poco el supuesto refugio contra el fin del mundo se convirtió en otra cosa, un lugar donde nadie fingía. Quizá porque el miedo había agotado las máscaras.

Ernesto escuchaba, no intervenía. Comprendió algo curioso, aquellas personas habían pasado años compitiendo por dinero, prestigio, apariencia y éxito, pero bajo tierra todos tenían exactamente el mismo rostro. El rostro de alguien vulnerable que teme perder aquello que ama.

Dos días después decidieron salir. La gran puerta metálica se abrió lentamente y todos contuvieron la respiración. Esperaban humo, caos, silencio o cualquier cosa. Lo que se encontraron fue un repartidor dejando paquetes, un perro persiguiendo una pelota y un niño comiéndose un helado. El cielo estaba tan azul que parecía pintado.

Nadie habló, el mundo seguía allí, indiferente a sus catástrofes imaginarias. Tomás fue el último en salir. Observó el barrio, a sus vecinos y el cielo. Y finalmente preguntó.

—¿Y si ocurre mañana?

Ernesto sonrió, una pequeña sonrisa cansada y humana.

—Siempre puede ocurrir mañana.

Tomás guardó silencio.

—Entonces ¿qué hacemos?

Ernesto miró a las personas de su alrededor, ya no parecían desconocidos ni rivales, ni propietarios de chalés gigantes, solo personas normales, frágiles y asustadas.

—Vivimos hoy —respondió Ernesto.

Y por primera vez en mucho tiempo nadie tuvo nada que añadir. Mientras los vecinos regresaban lentamente a sus casas, Tomás se quedó observando la enorme puerta metálica del búnker. Había invertido una fortuna para protegerse del fin del mundo y, sin embargo, comprendió que el verdadero encierro había estado siempre en otra parte. En las horas perdidas imaginando catástrofes. En las noches robadas por el miedo. En esa necesidad agotadora de controlar lo incontrolable.

Cerró la puerta y el ruido del cerrojo resonó como una despedida. No del peligro sino del miedo. Después levantó la vista hacia el cielo despejado. Era un cielo corriente, exactamente igual que cualquier otro día. Pero hoy, ese cielo, le pareció un milagro.

Un camino

Caminante

La primera noche de Filomena pensé que era bonito.
Eso fue antes de que la nieve empezara a borrar las cosas.
Primero desaparecieron los coches.
Luego las aceras.
Después los bancos del parque.
Al tercer día Madrid parecía una ciudad dibujada con tiza blanca.
Desde mi ventana de Carabanchel veía gente caminando por mitad de la carretera como si las normas hubieran dejado de funcionar junto con los autobuses.
El silencio era lo más raro.
Ni motores.
Ni persianas metálicas.
Ni terrazas.
Ni niños saliendo del colegio.
Solo el crujido de las botas sobre la nieve.
Y, de vez en cuando, alguna pala.
Yo llevaba meses sin salir apenas de casa.
La pandemia me había dejado una costumbre difícil de explicar:
Cuanto menos veía a la gente, menos capaz me sentía de verla.
Al principio había sido miedo al contagio.
Después cansancio.
Después algo más espeso.
Una especie de niebla interior.
Trabajaba desde el salón.
Pedía comida por aplicación.
Contestaba mensajes con horas de retraso.

A veces miraba el móvil durante media hora antes de reunir fuerzas para responder un simple «¿cómo estás?».

Y siempre decía:

«Bien».

Porque «cansado» parecía una exageración.

Y «vacío» sonaba demasiado dramático.

La nieve terminó de aislarlo todo.

Recuerdo especialmente el cuarto día.

Se fue la calefacción del edificio.

No solo la mía.

La de todos.

Los vecinos empezaron a bajar al portal envueltos en mantas y abrigos imposibles.

Yo no conocía prácticamente a nadie.

Llevaba siete años viviendo allí y apenas podía poner nombre a tres personas.

Una señora del tercero repartía termos de café.

Un chico ecuatoriano ayudaba a empujar coches atrapados.

Una pareja discutía sobre cómo subir bombonas de butano por las escaleras.

Yo me quedé en un rincón, fingiendo mirar el móvil apagado.

Entonces apareció Amalia.

Setenta y muchos.

Pelo completamente blanco.

Andador decorado con pegatinas de flores.

—Tú eres el del quinto B, ¿no? —me dijo.

Asentí.

—Tienes cara de no haber hablado con nadie en días.

Me reí por educación.

Ella no.

—Lo digo en serio.

Y aquello me molestó más de lo que debería.

Porque era verdad.

Durante unos segundos pensé en volver a subir a casa.
Encerrarme otra vez.
Poner cualquier serie.
Esperar a que derritieran Madrid.
Pero Amalia señaló la puerta.
—Vamos a abrir camino.
—¿Perdón?
—La farmacia de la avenida. Hay gente mayor que necesita medicinas.
Miré fuera.
Seguía nevando.
La calle parecía una fotografía antigua.
—No puedo —dije.
Ella observó mi pala intacta.
—Claro que puedes.
Quise explicarle que no era la nieve.
Que lo difícil no era caminar.
Lo difícil era todo lo demás:
vestirse,
contestar llamadas,
hacer la compra,
sentir algo parecido al entusiasmo,
levantarse sin pensar «otra vez».
Pero no dije nada.
Al final salimos seis vecinos.
Nos colocamos en fila improvisada y empezamos a apartar nieve.
Al principio apenas hablábamos.
Solo respiración.
Pala.
Nieve.
Pala.
Después alguien contó un chiste malo sobre pingüinos madrileños.
Alguien se rio demasiado fuerte.

Y, poco a poco, empezó a ocurrir algo extraño.

La gente comenzó a hablar de verdad.

No de política.

Ni del temporal.

Ni de cuándo volverían los autobuses.

Hablar de verdad.

Una mujer confesó que llevaba semanas durmiendo fatal.

El chico ecuatoriano contó que tenía miedo de perder el trabajo.

Un padre admitió que no sabía ya cómo tranquilizar a sus hijos.

Y Amalia, sin dejar de empujar nieve, dijo:

—Pues imaginaos con setenta y ocho años y viendo el Telediario.

Todos nos reímos.

Incluso yo.

La nieve nos llegaba casi hasta las rodillas.

Pero el camino empezaba a aparecer.

Un sendero irregular, torcido, lleno de hielo.

Suficiente para pasar.

Cuando llegamos a la farmacia ya era casi de noche.

La persiana estaba medio levantada y había una cola silenciosa de vecinos con recetas en la mano.

Nadie parecía tener prisa.

Eso también era raro.

Madrid siempre tiene prisa.

Aquella semana no.

Aquella semana todos avanzábamos despacio porque no quedaba otra.

Recuerdo que Amalia me miró mientras esperábamos.

—¿Sabes qué pasa? —dijo—. Que la gente cree que pedir ayuda es molestar.

No respondí.

Porque llevaba demasiado tiempo viviendo exactamente así.

No contar.

No preocupar.

No incomodar.

No necesitar demasiado.

Como si ser adulto consistiera en derrumbarse en voz baja.

Cuando volvimos al edificio, alguien había colgado un cartel en el portal.

HEMOS ABIERTO CAMINO.

SI NECESITAS ALGO, LLAMA AL 1ºA.

Debajo empezaron a aparecer más pisos escritos con bolígrafo.

2ºC.

4ºB.

Ático derecha.

Yo miré el papel un rato.

Luego añadí:

5ºB.

Aquella noche tardé mucho en dormirme.

Pero por primera vez en meses no sentí la casa tan vacía.

A la mañana siguiente alguien llamó a mi puerta.

Era Amalia.

—Baja —dijo—. Hoy toca despejar la entrada del colegio.

Y entonces entendí algo que la nieve había dejado al descubierto: que la vulnerabilidad no era quedarse atrapado, era pasarse la vida fingiendo que uno puede salir solo.

Pequeños detalles

Hera Martin

Ella siempre confió en que saldríamos y volveríamos a vernos. Ella fue la luz en mitad de tanta desesperanza. Cuando todos a mi alrededor acababan en el hospital y algunos no salieron nunca de él, ella terminaba cada conversación con un «esto va a salir bien».

Visto con la perspectiva que dan los años, creo que ella tenía tanto miedo como yo, y solo era su mecanismo de defensa porque, si lo decía en alto, ella también se lo creería, pero me da igual porque para mí, fue esperanza. Hablar con ella me hizo creer que todo podía ir bien de verdad, que nos volveríamos a ver, que nos juntaríamos a pesar de los miles de kilómetros que nos separan y así fue. Volvimos a reír cerca, a sentirnos, a tomarnos esas cervezas y esas tapas que tanto le gustan y a que le diese el sol de España. Ese sol que la llena de vida y que se lleva para cuando en su tierra falta.

Nunca se lo dije. Tenemos la mala costumbre de no hablar con el corazón en la mano en estos tiempos, y ella no sabía lo que había supuesto para mí cada charla durante los peores días de incertidumbre, pero mira por dónde, se lo pude devolver. Este invierno le tocó flaquear a ella. El frío, la nieve, la falta de luz, sus circunstancias… supongo que todo tiró de ella hacia abajo y sin decirle eso que no sirve para nada como es lo de «anímate, mujer» o «esto pasará». Hablé de cuando peor lo pasé y le dije que ella fue mi cálida sonrisa de ilusión y seguridad entre el desánimo y la desconfianza. También que gracias a ella intenté hacer algo de provecho en esos sombríos días y me dediqué a estudiar. Ella cuidó de mí, como yo lo intento hacer de ella. Nos separa mucha distancia, pero siempre la siento cerca y, aunque nos vemos poco, es como si el tiempo no pasase de una

vez a otra. Estaré eternamente agradecida por prometerme que todo saldría bien y aunque para muchos no salió bien, a mí su optimismo me salvó y me ayudó a seguir adelante y conseguir mis sueños.

Hace unos días él se sentó un poco nervioso y, cuando me explicó su situación, intenté resolver el trámite como lo habría hecho por cualquier ciudadano. Se sorprendió del empeño que le puse en dejarlo resuelto, pero al margen de que sea mi trabajo, no tenemos en la administración la intención de ponérselo difícil a los interesados. Parecía que se relajaba al ver que todo podría resolverse en unos minutos, pero mientras llevaba a cabo mi labor, él se debatía entre mirar el reloj e intentar aguantar unas involuntarias lágrimas que comenzaban a brotar. Yo no había hecho tanto mérito como para que le emocionara llevarse un par de trámites resueltos y noté cómo sus nervios volvían. No pude evitar preguntarme qué le pasaba, pero no iba a indagar sobre ello. Le miré en silencio y seguí. Él, sin apenas levantar la cara, me interrogó sobre si tardaría mucho. Al principio me sentó mal porque venía sin muchas esperanzas y encima de que se lo puedo dejar hecho, aunque no correspondía, me metía prisa. Le sonreí, como hago siempre que quiero relajar una situación, y continué en silencio. Agachó la cabeza y cada vez tenía más lágrimas hasta el punto de que ya era difícil disimularlas. Dejé mi silla, pasé varios puestos y salí hasta donde estaba a entregarle los papeles en mano, no como quien desciende de manera condescendiente de un altar, sino porque de verdad quería hacer de alguna manera que se sintiera mejor. Me dijo que miraba la hora porque tenía que firmar en unos minutos su divorcio en los juzgados cerca de allí. Me dijo que no quería firmar porque todavía la amaba. Le di un abrazo y le dije que no le iba a soltar hasta que no me prometiera que no iba a hacer una locura y que iba a creer en mis palabras. Le dije que dentro de un tiempo estaría mejor y que más delante, volvería a sonreír.

Quizá a día de hoy no me recuerde, pero ojalá yo tenga razón y haya conseguido volver a sonreír. Su recuerdo me alegra porque pienso que me hizo caso, que aguantó el chaparrón y hoy brilla el sol

de nuevo en su vida, porque se encontró a más personas como yo que fueron poniendo más granitos de arena y él puso el resto y volvió a estar bien.

A veces no son necesarias grandes hazañas, solo cosas normales que se dan entre amigos o pequeños gestos y detalles que puedes ofrecer a desconocidos. A veces un simple abrazo, una llamada, una sonrisa y todo cambia.

Muévete en casa

Tusitala

Suena el teléfono, es mi nieto. El de la gimnasia. Está listo él si piensa que lo voy a coger. Mi nieto sale en la tele todos los días. Hace un programa. Lo echan en La 2. Es para estos tiempos del virus que andamos todos bajo techo, para que no nos oxidemos, ¿sabe? Se titula *Muévete en casa*. Pero no va la criatura y dice ahí, en antena, como dicen todos estos de la tele: «este ejercicio lo puede hacer todo el mundo, ni que estés en el sofá sentado, sentada…» Hasta ahí muy bien ¿verdad? Porque mi nieto es un chico que ha ido a buenos colegios, requeteducao, que quiere que llegue a todo el mundo su gimnasia y eso. Y hasta ha dicho «sentado y sentada», que a mí esas repeticiones de hoy en día me parecen una pamplina de marca mayor, toda la vida existió el género neutro que valía para todos. Pero, bueno, es lo moderno, pues me tendrá que parecer bien, él es un chico de estos tiempos y tiene que ir con lo moderno.

Pero vamos a ver, con lo bien que ya había quedado su discurso, no va luego y se sienta en el sillón arrepanchingao, empieza a abrir los brazos y a cerrarlos y salta: «Puedes moverte, puedes abrir, ¿verdad? Esto va para mi abuela». ¡¡Va para mi abuela!! Ha dicho. ¿Será posible? Yo que le oigo… ¡Jesús, María y José!

Tres cosas bien dichas le voy a decir en cuanto me lo eche a la cara ¿Pero a santo de qué tienes que mentarme en tu programa? Le pienso decir. ¿Qué va a pensar su público, eh? ¿Qué va a pensar? Pues que tiene una abuela como Matusalem que ni se mueve, ni na de na. Una momia que ni siente ni padece. Eso va a pensar. Y me dirá lo que su tía. Que a mí que qué más me da lo que diga su público. Pues me da, claro que me da, porque a mí, ésta, sí, la cabeza aún me rige

muy bien y, gracias a Dios, me defiendo por casa. Que ya tengo una edad, me dicen. Pues sí, eso dice el carné de identidad, que hace un siglo que ni me lo renuevan, la tendré, pero también la he vivido, ya le he dicho, la he vivido. Los 95 ya no los cumplo, ni alguno más, pero ¿Acaso estoy mal? A ver cómo llegas tú a mi edad, ya le voy a decir yo, a ver cómo llegas con tanto salto y tanta patá, que te vas a descoyuntar un día, le voy a decir, como le he dicho a su tía, que aquí la tengo, todo el santo día pegada a mis faldas, haciendo el paripé de que me cuida; paripé, porque a la hora de verdá, esta está más cascá que yo. Si lo sabré yo, que la he parío y soy su madre.

Porque esa es otra, que sigue el programa y a las tres frases de decir «Esto va para mi abuela», sigue hablando moviendo el esqueleto, como hace él, y dice: «No quiero que nadie vaya a recoger patatas y tomates». Es un decir, ¿sabe? Porque se conoce que algunos no lo hacen muy bien, ¿sabe? Lo de mover los brazos. Ya ve usté que menuda ciencia moverlos… Pero a lo que vamos, que ya le digo yo a usté también, que este nieto mío mucho de piquito, pero no las ha recogido en su vida. Ni tomates, ni patatas, ni na, que no tiene ni idea de cómo se recogen, porque sí, este habrá hecho mucho deporte sí, nadie lo discute, pero por lo demás un señorito. Pero bueno, si a él le parece que lo tiene que decir yo no me meto, ¿sabe? Son cosas de él y de su oficio este de matar el cuerpo pegando saltos, puñetazos y qué sé yo. Yo ahí no me meto.

Pero es que después de la metedura esa de pata de mentar a su abuela, o sea a mí, ya iba todo bien, pues como siempre, haciendo y diciendo esas cosas que dice: venga zancada, baja, tú puedes, dos, tres, ánimo, cuatro, cinco, sonríe… Que malditas las ganas que le quedará a su público de sonreír, pobres criaturas, que encima de estar encerraos por la pandemia, la paliza que les está dando, pero sarna con gusto no pica. Me sé las frases de memoria porque como le veo todos los días, todos, sin faltar ni uno. Que no siempre sale el nieto de una en la tele, ¿sabe? Hasta que sigue la criatura hablando y salta otra vez: «Para la gente con movilidad reducida… ¡ahí va, mi yaya!»

¡¡Y otra vez que me ha mentao, el truhán!! Dos veces casi seguidas. ¿Será posible? Y claro que me he levantao poniéndome en jarras delante de la tele a decirle las tres cosas que se estaba mereciendo. Claro. Y las cuatro y las cinco. Porque no me podía callar. Porque se lo estaba mereciendo. Y no va esta alma de cántaro y encima me dice «yaya» ahí, en la tele, para que lo escuche toda España. ¿Pues no sabe ya que por ahí fuera a los catalanes, más de uno y de dos, no nos miran bien…? ¿Que no lo sabe ya? Ostras, que parece nuevo. Pero no contento con eso ha seguido como si hablara conmigo: «Por favor, ¿estás sentada? Pues, venga, abre tus brazos…». Y yo pues a voces delante de la tele: «No, no estoy sentá, leche, estoy de pies, para que lo sepas». Pero él a lo suyo: «…uno, dos, podemos hacer los ejercicios aquí sentados, abriendo, cerrando. Y sí podemos, podemos golpear aquí, podemos hacer los mismos ejercicios». Erre que erre. Vuelta la mula al trigo. Y yo dándole voces desde este lao de la pantalla. Mire me estaba poniendo… Aceleraíta y lo que no es aceleraíta. Negra me estaba poniendo. Así que más le gritaba yo a la tele, que si le tengo aquí, este se va caliente… Y como ya me notaba el pecho galopándome como un tambor, me he sacado una pastillita de la bolsilla esta que llevo siempre dentro el sostén, y ¡hala! debajo de la lengua, que para eso no necesito yo a nadie.

Porque ya ve, le ha dado hoy por meterse conmigo. Y una no es el correcaminos ese que salía en los dibujos, pero cuántas querrían estar como yo, ¿sabe? Y más jóvenes que yo, ya lo querrían. Porque una casi vive la otra pandemia, ¿sabe? La que decían que era española, pero no lo era. Que yo nací en el 22. Vamos, que de pequeña jugaba yo con las mascarillas esas que aún andaban por los cajones de casa y al retortero. Fíjese si he vivido. Y luego que si la guerra, la posguerra, la transición esa que dicen… Y aquí estoy tan normal contándoselo, que si empiezo no acabo, de lo bien que me recuerdo todo. Para que ahora venga este nieto que está empezando, como quien dice, a afeitarse, a decirme que me tengo que mover y cómo, y yo que le escucho tan atenta, pues me ha dado la gana de chillarle. Y más que

le voy a chillar cuando me lo eche a la cara. Que se deje de tanto llamarme por teléfono y venga a verme.

Porque lo último ya ha sido cuando ha soltado la frase que me ha dado la puntilla. No acababa yo de sentarme otra vez en el sillón, cuando él seguía hablando lo que no tenía que hablar, porque va y dice: «Si estás con el andador, pues haces suave un trabajo de piernas…» ¡Mi andador que también lo ha mentao! ¿Será posible? Que me seguía hablando a mí, oiga. Pero es que sigue y dice: «Aguanta aquí, te doy miles de ejercicios suaves ¡Tía, por favor, espabílala!» Mire, yo que oigo que le dice a su tía, sí, a esta mema que les ha llamao hecha un manojo de nervios para que vinieran a atenderme. ¿¡A mí?! Si la que estaba para que la atendieran era a ella. Y el nieto diciéndola desde su programa que ¡me espabilara! ¡A mí! Con todo lo que ya he vivido. ¿Me va a espabilar esta? Cómo no me iba a poner como me he puesto… ¿¡Pues no me estaba diciendo que moviera los brazos?! Pues bien que los he movido, los he movido y a conciencia.

Y si desde la pantalla él ha dicho que moviera los brazos hacia un lado, yo los he estirado pero bien, haciendo un corte de mangas al aire. Perfecto. Al aire, a él y a esta mema que tiene por tía y dice que me espabile. Y un corte de mangas a un lado, y después otro corte de mangas al otro, y luego al otro, y luego al primero. Y así pa un lado y pa el otro, que ni sé los cortes de mangas que habré podido dar al aire como una descosida, que parecía que me habían dado cuerda, con una energía que pa qué las prisas. Y me decía que los brazos para el frente, pues bien estiraos pero con los pulgares pa bajo como hacen ahora los jóvenes, que se creen que han inventado algo, pero ya lo usaban los romanos en el circo con los gladiadores que no les gustaban, que soy mayor pero allí sí que no estuve, pero ¡ay! esas pelis de romanos cómo me gustaban. Y fuera el gladiador de la tele, que era mi nieto. Fuera. Fuera. Pues claro que sí. ¡¿Y a mí que me importaba que esta mema llamara a urgencias?! Que les llamara, sí, pero que vinieran rápido a atenderla a ella. A ella que parecía que le iba a dar algo de ver que yo estaba haciendo cortes de mangas como

una loca a diestro y siniestro. Pues no querían que hiciera gimnasia, pues toma gimnasia. Que hasta me he despeinao de lo rápido que hacía los cortes de mangas, a un lado, a otro, y dale y otra vez.

Sí, no se preocupen por mí, y atiéndanla, si yo estoy divinamente. Ya me ven. Divinamente. Ni el virus, ni el sin sustancia de mi nieto, ni nadie puede conmigo. ¿Cómo que no es mi nieto? ¡Pues claro que lo es! Super espabilada estoy. Pero lo de ver su programa se ha acabado. Ni uno más. Por estas que ni uno más. Y que venga, que venga, que me va a oír. ¡Que si es mi nieto, oiga! No insista. ¿No lo voy a saber yo? Y esta mujer no es mi cuidadora es ¡mi hija! Pues están ustedes peor que yo… Normal, en estos días, andarán ustedes tan cansados…

Consuelo

Leo B. Salamanca

Regimiento de caballería, cuarto batallón, nº 5… Regulares de Melilla.

El amor se vuelve una fiera cuando uno de los dos muere. La historia se ahoga, se transforma, amanece cada mañana con más fuerza y se enfurece cuando se cuenta, sobre todo a aquellos a los que crees y creen que se les debe una explicación, porque ese amor de locura durante tantos años, mezclado con la sinrazón, ha hundido a la familia de alguna forma.

Ella intentó mantenerla intacta, salvaguardándola del inquebrantable y amenazante paso lento de los años. 35 años, ni un día más ni un año menos. Largos días y largas noches sin él. Sin su uniforme de regular con el boinete oscuro y la cinta roja rodeándola. Ni un día había pasado sin que se acordara de cuando iba caminando por la orilla de la carretera con el cántaro de leche, cuando se paró el taxi en seco y vio bajar a su primo Timoteo acompañado de aquel regular de bigotito oscuro y mirada lejana, alto y esbelto. Ella, 16 años, él 21.

Una guerra civil, un cáncer, una muerte, miles de días de ausencias, soledades eternas, incomprensibles lamentos aburridos para el resto y única compañía para ella. Consuelo, la que nunca tuvo consuelo. Extraño destino el de un nombre que parece marcar una vida. Ahora, con 86 años en la espalda, caminando con un bastón, escondida en un pisito pequeño de Benidorm me cuenta, a su sobrina, lo que tantas veces ha contado a sus paredes vacías y a la mirada de él en los retratos que llenan su casa, mirándola, como todas las miradas de los muertos que te dejan sin palabras y sin consuelo.

Regimiento de caballería, cuarto batallón, nº 5… Regulares de Melilla… Y al repetir esas palabras se le inunda la mirada de amor. Lo iba a contar… Tanto tiempo ha pasado y tanto es el amor que perdura. Una vida echada a perder por tanta ausencia. Una mujer de antes de la guerra. Cuando esta estalló, ella tenía 16 años en un pueblo mísero de Zamora, cargado de suciedad, de trabajos sin recompensa en amaneceres muy tempranos, sin luz, sin cariño. Era la mayor de tres hermanos. Dice que crió a su hermano pequeño, a mi padre, pero quizás no fuera cierto y solo lo arrastró por la casa y por el corral porque no sabía qué hacer con él, porque ella también era una niña y nadie supo tampoco qué hacer con ella.

…caminaba por la orilla de la carretera y se paró el taxi. Oyó la voz de su primo segundo que venía del cuartel de Melilla y le presentó a Adolfo. Ella les dijo que iba a por leche, con la mirada sencilla de la que sabe que nunca va a pasar nada a pesar de que su belleza inundaba el pueblo, los alrededores, daba la vuelta a la comarca, se esparcía por todo el país, llegaba fuera del planeta y volvía a ella sin que hubiera pasado nada. A los nueve años, sus padres, mis abuelos, la mandaron a vivir con los suyos, mis bisabuelos, el tío Francisquillas, que la dejó dormir durante meses en una cama donde solo la separaba de ellos unas tablas de madera y donde cuenta que oía a su abuela quejarse... Por la mañana le preguntaba que por qué se quejaba por las noches y ella le decía que era «porque su marido la arañaba con las uñas de los pies», más tarde se enteró de que fornicaban, y con ella al lado. Y lo cuenta con tristeza, con amargura. Se queda pensando mientras se le caen las palabras igual que su mirada. Le pidió a su madre, mi abuela Catalina, que por favor no la dejara con sus abuelos, y lloró, y su madre le dijo que, como no se quedara con ellos, se tiraría a un pozo. Tenía sólo nueve años. En aquel momento dejó de querer a su madre y ahí empezó a crecer esa locura que ya nunca la dejaría.

Eran los tiempos de muchas otras locuras, de otras madres que abandonaban hijos o se los robaban, de traiciones, de tiros, de decisiones que ahora no entenderíamos. Mi bisabuelo, el tío

Francisquillas, se quedó viudo y más tarde se volvió a casar. Consuelo no sabe decirme a ciencia cierta si se casó o simplemente comenzó a vivir con otra, no lo recuerda, simplemente sabe que era una novia que su abuelo tuvo de joven y que, cuando se quedó viudo, fue a buscarla para casarse con ella. Pero seguro que nada más la llamó para que le cuidara la casa. Consuelo estuvo viviendo con ellos hasta la edad de 16 años. Como su madre, mi abuela, nunca volvió a buscarla; finalmente se fue a servir a la ciudad y lo cuenta con desgana y frialdad, con odio, volviendo a parar su mirada en algo lejano tan fijamente que me di la vuelta para ver si había visto a alguien a mis espaldas, pero no había nadie. Me pregunté por qué pasan todas esas cosas, por qué hay gente que vive esas vidas. Ahora sé que eso se hacía cuando no había dinero para mantener a todos los hijos: mandar a la mayor a cuidar de los abuelos.

…se paró para saludar a su primo y estos despidieron el taxi. Habló con Adolfo, unos instantes. Se sonríe pícara. La veo feliz por primera vez desde que la conozco. Y siento deseos de llorar y agarrar a la vida por el cuello para destrozárselo como ella ha hecho con mi tía, con su vida.

…esa noche había baile en el pueblo y Consuelo iba a ir a la plaza. Tenía que bailar con un mozo del pueblo que la pretendía, pero cuando llegó el segundo baile, se acercó Adolfo. Era el baile de FIADO, cuando alguien interrumpía el baile y le robaba la pareja a otro, estuvieron toda la noche bailando, a partir de esa noche y las dos siguientes bailaron y pasearon por la plaza hablando ante las miradas de todos los paisanos. Miradas turbias y malpensadas. Él se marchó. Volvió a Melilla y ella se quedó cuidando de los cerdos, limpiando los suelos, ordenando los establos y yendo a la huerta. Él le envío telegramas todos los días y ella los leía y los leía y los tocaba y se los guardaba en el pecho. Pasaron tres meses y llegó la primavera y volvió él. Llamaron a su puerta y cuando Consuelo la abrió vio a un hombre con una camisa de seda negra, un traje gris y un sombrero tipo Clark Gable. Según cuenta, «estaba majestuoso»,

que le dijo: «Hola, Consuelo», y ella le miró sin reconocerle. Él se extrañó y dijo: «¿No me reconoces?», y ella le contestó «no», y él volvió a repetir: «¿Pero no reconoces a tu novio?». Qué simpleza, él entonces se extrañó y le dijo: «Pero si te he estado enviando telegramas todos estos meses, cada día», y ella dijo: «Ah, eres Adolfo, es que sin el uniforme del Regimiento de caballería, cuarto batallón, nº 5… Regulares de Melilla… no te había reconocido». Y era cierto. No le había reconocido. Y me repite que no le había reconocido, ni por un momento se imaginó que aquel majestuoso ser que llamaba a su puerta era el hombre del taxi, de la plaza del pueblo, de los paseos, de los bailes de los tres días, de los telegramas, el de sus sueños de amor y de deseo. No supo que era él. Quizás, pensé yo, en ese momento fue cuando él se enamoró de verdad, porque eso enamora a los hombres, el despiste, la ligereza, la sencillez, porque el mundo es tan complicado y el de mi tío Adolfo seguro que lo era, en Melilla, en África, lejos de su pueblo y de los suyos, buscando, de seguro, una mujer que le amara y le hiciera compañía, una mujer de raza y de bandera, como se decía en la España de aquel entonces, en esa España llena de humildad y sencillez, de pobreza y suciedad, hastío y sueños de gloria lejos del pueblo. Pero nunca sabré cuándo realmente se enamoró de ella, si fue al bajar del taxi meses atrás o cuando vio los ojos de sorpresa de ella al verle sin el uniforme de regular, el uniforme que enamoró a medio país femenino y atemorizó al otro medio. Y entonces ella le miró y le hizo pasar y le invitó a beber algo.

Antes de que él se fuera poco después, ya se habían comprometido. La boda sería el mes de junio siguiente. Llegó el mes de junio y no pudieron casarse porque el padre de mi tío murió. Se casaron el día 13 de agosto, víspera de la Purísima. Ella nos cuenta que su abuelo, mi bisabuelo, se quiso casar ese mismo día con su criada, o con su amante, o con aquella mujer «que había metido en la casa», y ella nos cuenta que no lo toleró, nos dice que si su abuelo se hubiera casado el mismo día que ellos, ella se habría fugado con Adolfo sin casarse. Pero se casaron y se fueron a Melilla.

Hoy ya han pasado muchos años. Su matrimonio fue muy feliz aunque para Adolfo, hombre cuerdo, bondadoso, comenzara otra guerra con una mujer bipolar de ansiedades inconexas. Mi tío murió después de una larga agonía y el tiempo se detuvo para Consuelo.

Fue diagnosticada de depresión y ahí comenzó un eterno peregrinaje de psiquiatras y medicinas y píldoras de todos los colores y tamaños; antes de comer, a media tarde… Muchas pastillas. A veces se tapaba los oídos y chillaba pidiéndonos ayuda y nosotros, asustados, nos alejábamos de ella diciendo: «Estás loca». Y la dejamos sola. Era el año 2012. La salud mental todavía era un tabú. La dejábamos allí sentada llorando su pena y su desdicha. La mirábamos de reojo, la juzgábamos. Y ella se iba muriendo de amor y locura. Sola.

Y sola y deprimida, nadie confío en su versión. Los médicos no escuchan historias de amor, solo síntomas. Y ella solo quería contar que le echaba de menos rabiosamente, hasta la locura.

Y si antes lo que inundaba la comarca eras sus hermosos cabellos negros ahora eran sus lágrimas, sus ropas de luto, sus pucheros, sus pañuelos húmedos metidos en las mangas de las ropas negras, las ojeras oscuras rodeando unos ojos todavía hermosos, mustios por la soledad y la amargura. Un pelo negro como el azabache y rizado, que se fue volviendo blanco, esos cabellos de las mujeres esbeltas y bellas de la España que se crió con carne de matanza y polvo de pajar. Esas mujeres viudas caminando por las calles solas y perdidas que duraron 40, 50 años, los de nuestra historia y de las que nadie ha hablado. Mujeres a las que hicieron locas.

Fueron mujeres de esa guerra que no tiraron balas y que las acribillaron vivas una y mil veces.

Consuelo, mi tía enlutada y vestida de negro llorando cada Navidad, cada verano, cada cumpleaños y cada primavera, siempre triste. Deprimida. Llorando de amor o de arrepentimiento por no haber hecho las cosas mejor o de forma distinta o simplemente por no haberlas hecho. Importa que ella vivió todo lo que cuenta, que se

atrevió a contarlo aquella tarde en Benidorm, que de su boca salió también la frase heroica: «Creo que, por todo lo que me pasó de niña, y en la guerra, y luego por tanta soledad, me debí de volver loca».

Querría haber nacido con cuarenta años, hace cuarenta años, y haberme sentado con ella y haberla abrazado sabiendo lo que ahora sé, y mezclar mi vida y la suya con todo lo que he aprendido, y simplemente abrazarla y reconciliarme con su dolor, para por fin poder hacerlo con el mío.

Porque al fin y al cabo yo puedo ser ella.

Grité mi silencio al lago

María Victoria Cansado Domínguez

No sé por dónde empezar, tampoco recuerdo cómo comenzó todo, lo que sé es que he vaciado de golpe la mochila que llevaba, la que me oprimía el alma, con la que me acostaba y levantaba cada día desde no recuerdo cuándo.

Ahora no sé cómo seguir, de repente se ha parado todo. Me miro en el agua del lago, veo reflejada mi cara y han desaparecido de mi rostro la angustia y la desesperación, No sé cómo ha pasado, solo recuerdo el sonido atronador de mi grito, que asustó a los patos y hasta me pilló con el pie cambiado. Fue un grito prolongado, que recorrió mi cuerpo y me sobrecogió. Después vino un llanto atropellado tan largo que me hizo caer en la cuenta de que no había llorado desde hacía mucho tiempo. Me sentó bien sacar para fuera esas lágrimas retenidas, que controlaban mi día a día.

Al fin estaba yo sola conmigo misma. Respiré, reí, lloré y, por primera vez, me permití tirarme al suelo y descansar mirando al cielo. ¡Qué curioso me resultó cambiar el foco de mi mirada!. Ya no recordaba la última vez que me quedé mirando pasar las nubes y admirando el azul del cielo. De repente, vino a mi memoria el recuerdo de las noches de verano en Cervera de Buitrago, tumbada en la hamaca, con la manta y la oscuridad por compañeras. Reviví con claridad la belleza más pura de las estrellas, cerré los ojos y sentí que eso es lo más cerca de la felicidad que he estado jamás, en el silencio de la noche con el aleteo de los murciélagos y el cielo estrellado, buscando la magia de una estrella fugaz, a la que pedir un deseo. ¡Qué paz me trae ese recuerdo!.

Sentí de nuevo la opresión en el pecho que me acompañaba cada

día, cerré de nuevo los ojos y. al intentar levantarme para retomar mi vida, escuché una voz en mi interior, que era mi voz, pero que no salía de mi boca, Era una voz que me hablaba con serenidad, buscando respuestas: cómo he podido llegar hasta aquí, qué me ha pasado, en qué momento he dejado de ser yo para mimetizarme con el ideal que dicta una sociedad enferma de éxito y progreso desnortado.

No podía moverme, era como si una fuerza me atrajera hacia la tierra y me dejara allí inmóvil, con mi voz por compañera.

Se encendió una pantalla dentro de mí y empecé a ver con claridad escenas de mi día a día.

No sé qué me estaba pasando, era como si yo no fuera yo, sino un personaje televisivo, que me traía imágenes de mí misma. Me impactó ver mi cara de tristeza, sentí pena al ver esa mirada perdida y sin brillo.

Había una presentadora en la pantalla que analizaba mi vida al detalle, hacía preguntas al aire y yo no podía contestar ni defenderme. Al fondo vi a mi hijo, sentado en el cuarto de estar, como de costumbre, viendo la televisión. Vi su miedo y su vulnerabilidad. Las ventanas y la puerta de la terraza formaban parte del decorado, como si no hubiera más vida que el plató de televisión. Qué angustia en su mirada, no paraban de salir imágenes de la riada, de la dana, gente sufriendo desconsolada y… mi hijo saltó del sofá gritando y se metió en la pantalla para ir detrás de su pastillero. Gritaba «¡Noooooooo!, yo tengo que seguir mi tratamiento, no se puede llevar el agua mis pastillas, estoy enfermo y necesito tomar mi medicación». Lloraba como un niño angustiado y me miraba y tendía su mano hacia mí para pedirme ayuda.

Las noticias decían que quedaban suspendidas todas las citas médicas agendadas con los psicólogos y psiquiatras del CSM porque las demandas de ayuda de las nuevas víctimas potenciales de la DANA, eran prioritarias. Se recomendaba no salir de casa y seguir conectados a la pantalla para apoyar psicológicamente a todas las víctimas.

Dieron paso a los anuncios, y allí estaba yo en mi cama, durmiendo. Debajo aparecía un rótulo indicando que eran imágenes de archivo. Vi mi melena blanca y las arrugas de mi cara, entré en mi sueño y me estremecí al sentir la angustia del sueño. Tenía que marcharme, había llegado el fin de mi vida y lloraba suplicando de rodillas que esperaran a que terminara de arreglar los papeles para que mi hijo tuviera una buena vida, feliz tras mi muerte. Me había citado con la trabajadora social para entregarle la última documentación, para que mi hijo tuviera una familia solidaria, comprometida con el bienestar y la salud mental. Así estaría acompañado el resto de su vida, y podría seguir con sus actividades en la asociación que tanta tranquilidad y bienestar le proporcionaban.

El ladrido de un perro, el beso en la cara y el sonido de la risa de mi hijo me despertaron de golpe. Mi hijo me decía que me estaba esperando el grupo para merendar. Sentí la brisa en mi piel y me aferré a mi chaqueta, respiré, sonreí y, al levantarme para encontrarme con el grupo, me di cuenta de que estaba en Piedralaves, en la excursión con la asociación.

¡Qué alivio y qué sonrisa cubrió mi rostro al pensar que haríamos noche allí!

Podría escuchar las historias de astronomía de mi hijo, admirar la belleza de la noche y esperar con la ilusión de una cazadora de estrellas fugaces su aparición para pedir deseos.

Microescamas del alma

Momo Lka

Me hallaba perdido, mirando la profundidad de aquellos ojos oscuros inundados por la rabia.

Algo así como mirar a aquel pasado sin esperanza, del que un día prometí no volver.

Titubeé y, con el poco aire que pude, cerré los puños y le dije:

—Pequeña Alma, a veces la vida es tan volátil como el amor que le profesan los dedos a las alas de las mariposas, algo que muchos creen irresponsable por lo delicado de la realidad.

»Se necesita una armonía casi perfecta y caótica, con la elegancia de un universo en movimiento, para no rozar la fina línea entre el todo y la vorágine.

»Porque si colisionan, igual que tus lágrimas fluyen desbocadas, aguas por doquier dejarán vidas en la nada, dejando entre penumbra la alegría de esas casas, apatía en los mandiles y desdicha en las creencias.

Mientras sientes que te rompes, otros lloran la violencia, de cómo abrió sus carnes el suelo llevándose su existencia. Ni claridad, ni coherencia, ni familia, ni clemencia, ahora solo hay un hilo que separa sus sentencias.

»Estos, aquellas, las otras, todos, estamos recubiertos del polvo de esas alas, acompañados de la fragilidad del tiempo y las emociones, seres sumamente sentidos, corazones tremendamente fervientes, pero tan efímeros.

»A veces un roce y las consecuencias son tremendas, una palabra, un desaire, una mirada, un mal gesto, podría romper un mundo interno.

»Alma, pequeña, nuestras alas no se pueden ver, pero sí sentir, están en cada uno de nosotros y, aunque nadie lo muestre, se lo calle o lo ignore, nuestras mentes son esas alas que hay que dejar volar y bailar a su son, dejándolas su espacio, pues son enormemente poderosas y otras veces tan delicadas.

Para cambiar el tono de la conversación hice el amago de colocarle el pelo por detrás de la oreja pero sin tocarla, se secó las lágrimas y sonrió.

—No olvides pequeña, que a veces las apariencias engañan y las sonrisas más intensas esconden imperios de tristeza, porque los ojos no lo saben todo y hay que decirle desde el corazón, que abrirse al mundo y dejar a otro entrar siempre fue y será un acto de valentía.

»Que la sanación siempre fue un privilegio añadido al colectivo y que entretejiendo nuestros mundos con amor, la delicadeza que puede aportar cada personita, hace del ahora un lugar maravilloso y armónico para que las alas se desplieguen sin miedo a ser heridas, incomprendidas e incluso dañadas.

»Un lugar que quiero para ti, pequeña Alma, un mundo en el que todos comprendieran que la fragilidad es parte de todos, que el amor es el máximo exponente cuando hablamos de sanar y acunar el dolor, allí donde cada uno de nuestros brazos y palabras sean refugio para otros, incluso haciendo del silencio un respiro, una bocanada que apacigüe temores, un lugar al que todos llamemos HOGAR.

Salvarse

Rosa Ovejero Garcia

Se iría. Desaparecería sin dejar rastro. Estaba decidida y esta vez lo iba a conseguir. Lo tenía todo calculado. Esperaría a la paga de julio, también podría coger la de su marido y con eso y las joyas heredadas de su madre, tendría para sobrevivir algún tiempo en algún lugar del extranjero, hasta encontrar trabajo.

Llevaba tiempo pensándolo. Había barajado varias posibilidades. La primera fue pedir el traslado, ya que su empresa tenía sucursales en varias provincias, pero eso dejaría un rastro. El suicidio también se lo planteó, desesperada, en alguna ocasión, pero los descartaba inmediatamente porque pensaba que mientras pudiera oler el jazmín y tuviera bien la cabeza, merecía la pena seguir viviendo. Matar a su marido no era una solución, las denuncias previas por maltrato no le iban a librar de la cárcel al menos por un tiempo y allí es difícil encontrar jazmín, y acabar con él y desaparecer le parecía imposible.

Ese fin de semana fue definitivo para tomar la decisión. El sábado se levantó y como cada mañana preparó el desayuno, arreglo la casa, puso la lavadora, fue a la compra, hizo la comida y ahí surgió de nuevo el enfrentamiento.

A las tres de la tarde ni su marido ni sus tres hijos habían aparecido para comer. Comió, dejó la comida en la encimera de la cocina y, sin poner la mesa, se fue a dormir la siesta. Arrastraba el cansancio de la semana, estaba agotada. Al poco rato, el marido la sacó a golpes de la cama obligándola a poner la mesa y servir la comida. Los hijos, presentes, como en ocasiones anteriores, ignoraron el maltrato y siguieron hablando de las buenas jugadas del Real Madrid en el entrenamiento que habían ido a ver por la mañana. El marido

protestó porque la carne estaba dura y le gritó que les cambiara los cuchillos por otros de carne.

Fue en ese momento cuando se dio cuenta de que su decisión previa no iba a esperar. Cogió el cuchillo más afilado de la gaveta y le asestó una puñalada por la espalda. El horror que acumulaba, le cargó de tal fuera que hizo que la herida fuera profunda y rotunda, de manera que el hombre murió al instante.

Ninguno de los hijos tuvo el coraje de acercársele. Temían por su propia vida. Llevaban años ignorando el sufrimiento de su madre y habían heredado del padre la costumbre de exigirle y agredirle. Para ellos era lo normal.

Ella, sin el menor gesto de preocupación o arrepentimiento, le pidió al mayor que llamara a la policía y, acto seguido, se sentó a la mesa y encendió una vara de incienso con olor a jazmín.

Pesadilla

Ángel Bravo del Valle

Son las siete de la mañana. Acaba de sonar el despertador y comienza un día más de trabajo. No sé si es martes o jueves. La verdad, poco me importa desde que aquel tren me embistió en un paso a nivel. Mi coche acabó en el desguace, pero yo resulté ileso. La monotonía me tiene atrapado en un trabajo… ¿Cuál es mi trabajo? Debo estar aún medio dormido, porque no recuerdo dónde debo acudir. En fin, tendré que prepararme el café más cargado de lo habitual; parece que me hace falta. Pero no encuentro el café ni hay leche en la nevera. Empiezo a preocuparme. ¿Qué me está pasando? Es como si mi vida no fuera más que un sueño. ¿Acaso sigo dormido? ¿Será sólo una pesadilla? No lo creo. Parece tan real… Pero si esta es mi realidad, si es mi vida de verdad, ¿por qué parece tan extraña, como una película barata con un guion a medio terminar? Miro el reloj de nuevo, pero sigue marcando las siete en punto. No es posible. Llevo cuarenta minutos dando vueltas a mi situación, pero el tiempo no pasa. Ahora ya estoy preocupado de verdad, y con algo de miedo. Voy a darme una ducha, a ver si me despejo. Pero no sale agua por la alcachofa, ni está mi esponja, ni el gel. No hay nada. Voy a terminar con esta pesadilla. Me voy a la cama a poner fin a este mal sueño.

Acabo de abrir los ojos, aunque el despertador no ha sonado. No puedo moverme. Tengo los brazos y las piernas amarrados con correas de cuero. No reconozco mi habitación. No hay nada más que una mesilla, sin mi armario, ni mis cosas. Voy a cerrar de nuevo los ojos porque sigo teniendo pesadillas.

Invierno

Sonia Barbero Expósito

Otra noche sin dormir y ya van cuatro. No es que no duerma nada. Duermo algunos minutos seguidos, luego me despierto, doy vueltas por la casa, me vuelvo a desvelar y miro el móvil. Me pongo a ver vídeos que no dicen nada, siempre perdiendo el tiempo. Es necesario descansar, y yo sigo sin dormir.

Amanece y vuelve la rutina, todo cuesta más. El cuerpo se arrastra, la cabeza está nublada y aunque fuera hace un sol estupendo, yo llevo el invierno dentro de mí.

Podría haberme arreglado, podría haberme peinado bien, podría haberme maquillado un poco, podría ponerme un vestido o una falda de verano. Pero como es invierno dentro de mí, me pongo un pantalón largo, unas zapatillas y una camiseta negra que se pega al cuerpo y, con el calor, se adhiere todavía más. Noto el sudor bajando por la espalda, el caminar se vuelve pesado. No hay tiempo ni para pensar, aunque en realidad estoy pensando todo el rato.

Pienso en las tareas no hechas, en las personas que no están, en la llamada que no hice, en el perdón que no di. Pienso en mis despedidas sin decir adiós, en los mensajes que recibí y no me dio a tiempo a leer y en el abrazo que se me olvidó dar...Y sigue siendo invierno dentro de mí.

Voy a una cafetería y pido un café descafeinado, porque si no, no dormiría nada, pero da igual, porque sigo sin dormir. Pido también un vaso con hielo y la leche fría, para que se mezcle con el frío del invierno que llevo dentro.

Y todos me dicen que me quejo de vicio, que no es para tanto, que hay personas en peores situaciones, que deje pasar el tiempo, que

borre todo eso que no viví, que dé las gracias por no haber estado allí y que hay que seguir viviendo. Y sí…, pero es verano y yo llevo el invierno dentro.

Me abro paso entre la muchedumbre con el frío palpitando en mi interior y pienso en todos esos lugares en los que no estuve presente, el concierto al que no pude ir y ellos sí, el beso que me quedó por dar, el final que no acaba, las palabras atragantadas, el poema inconcluso… Subo las escaleras, me siento a esperar, busco rimas, no sé si son asonantes o consonantes, ¡Qué más da!

4C3 es mi número, me toca entrar.

Uno y aire

Carmen Sáez de Vicente

«¿Hasta cuándo vas a seguir tirando tabiques?», pregunto a mi amiga Martina, pero no me responde. Los ladrillos rotos y el yeso muerto que caen al suelo dan frío. Todo huele a húmedo. Pero ni esto, ni los escombros que se acumulan por todas partes, ni el jardín huérfano le impiden seguir viviendo allí. Desde que Pau se suicidó no ha parado de tirar tabiques.

Se lo vuelvo a preguntar en cuanto deja de dar golpes. Ha soltado las herramientas en el suelo y se ha guardado las manos en los bolsillos del mono azul de Pau, que le queda grande. Lo arrastra como si le pesara mientras viene hacia mí con el pelo lleno de motas de pintura y arena, igual que si una lluvia de deshechos la hubiera sorprendido sin darle tiempo a cobijarse. De una patada aparta los cascotes con los que acaba de tropezar.

—No te he dicho que vengas para esto —me responde, gritando en voz baja, como en cursiva.

Los días, los meses, las estaciones sin él se le han echado encima como una niebla espesa, y aún no ha encontrado respuesta a tantas preguntas o a una sola: ¿por qué? Hace tiempo que se ha vaciado de lágrimas y, poco a poco, ha olvidado los pequeños placeres: un buen trago, una onza de chocolate, un vestido nuevo.

La espero con una botella de vino, sentada en la mesa redonda que acumula dos dedos de polvo. Ha pasado el tiempo y todavía no hemos hablado de lo que ocurrió.

Martina no quiso explicar su ausencia en esos días previos, ni hablar del cálculo exacto de Pau para que su viaje no tuviera retorno, ni de las innumerables llamadas perdidas. Después de aquello se encerró en la casa y empezó a derrumbar los muros del interior.

Quitó pasillos, distribuidores, puertas y, al final, el dormitorio: el último lugar que Pau habitó, donde quedó atrapado su último sueño. Allí estaban, como testigos, las paredes y el techo que vio antes de cerrar los ojos. «Hay que abrir para que salga la oscuridad», dijo Martina. Pero la oscuridad seguía allí, dentro del habitáculo enorme y desangelado en el que se convirtió. «¿Tú la ves?»

Todo quedó desnudo y a la intemperie. No dejó ni un pequeño resguardo para ocultar la cama. Podía verla desde la mesa redonda del comedor, rodeada de escombros, mientras abandonaba la comida en el plato. Ese espacio enorme era ahora el lugar donde ocurría todo: comer, dormir, desparramarse en el sofá, llorar, estar en silencio. No le importó dejar al descubierto el rincón donde alguna vez hubo intimidad y luego nada.

Ahora no hay ningún muro hacia dónde dirigir una mirada perdida ni un recoveco donde recrear los últimos pasos que dio Pau desde la cocina al dormitorio, después de dejar miles de blísteres vacíos y el vaso con restos de agua sobre la encimera. Tampoco queda rastro del camino que Martina recorrió esa mañana, cargada con una maleta y gritando su nombre, hasta que llegó al lugar donde ya no había nadie.

Solo quedaba esa pared que hoy ha terminado de derribar para que todo sea uno y aire.

—No sé cómo seguir —dice Martina, y luego se queda callada con la vista fija en el suelo.

Me doy cuenta de que, entre los cascotes, unas grietas han empezado a dibujarse bajo sus pies.

—Igual si pones una viga —le digo, para evitar que se desmorone y desaparezca entre esas fisuras por donde ya asoma la tierra.

Se sienta conmigo en la mesa junto a la ventana. La luz que entra traza una línea fina y deja la mitad de la sala dibujada a carboncillo. Los escombros desaparecen en esa sombra. Coge dos copas del aparador lleno de polvo, las limpia con la manga y me las acerca. Entonces habla por primera vez de aquello:

—En su vida solo había vacío.

No hay emoción en sus palabras. Su voz suena como si se estuviera emitiendo en un programa de radio.

Abre la botella y sirve las dos copas hasta arriba. Las chocamos sin hablar. El líquido rojo se derrama sobre la mesa y empieza a correr como un río entre laderas de polvo. Vemos cómo se desliza hasta el borde y unas cuantas gotas se precipitan sobre un trozo de ladrillo.

Relato de bruja demente

Malgbruja

Me llamó loca, y yo, que no quiero cargar con un calificativo tan grande, le respondí:

—Enferma mental, oiga bien: enferma mental, o mujer de los nervios.

Madrileña, mujer ya de por sí descarada y chulesca.

En mi familia, siempre he sido la que padece de los nervios, marcada por un trastorno esquizoafectivo de tipo bipolar.

Estoy cansada de las acusaciones de quienes no saben y de frases como «relájate, mujer».

Dicen que la naturaleza es sabia y que las semillas bien sembradas, igual que las personas bien educadas, florecen con los años.

Son las que crecen con la edad y llegan a tocar el alma; de lo contrario, no terminan de germinar.

El tiempo madura esas semillas como madura la fruta.

Y en ese proceso se ponen a prueba los límites, la paciencia y todo aquello que forma parte de una misma persona.

Todo eso acaba reflejándose en las convicciones y en la manera de actuar.

Cuando la mente no está bien, el malestar se manifiesta de muchas formas; sobre eso podría divagar largo y tendido.

Ahora quiero hablar del parné, o, mejor dicho, del coste de hacer crecer esas semillas para poder ver sus frutos. Tiempo invertido en querer una buena cosecha social .

Los frutos que hacen adultos sin perjuicios y con valores.

Ese podrido dinero que creen mueve el mundo y la gente quiere hacer crecer cual cáncer en su vida sin pensar que la Santa Muerte no

acepta sobornos y sin dinero te quiere, te lleva de igual manera como te toque.

Trabaja, ten casa, viajar, todo lo que hacemos va acompañado siempre de un valor monetario que termina dando el numero de la importancia. Siempre eres un ser marcado por el tipo de economía que te rodea, pero más te ha de marcar los valores esos que ves en tus personas de referencia, pero en la enfermedad no ocurre eso.

La mente trabaja de diferente manera. Cuando tiene heridas, se cuestiona mucho más el porqué de todo comportamiento, y lo que os puedo decir es que una mente enferma o dañada razona, suelta, no pide explicaciones, simplemente vuela, se va de tu alcance. A veces hará que no pase nada, solo tiempo, pero ya no vas a obtener esa sonrisa con abrazo incondicional.

Los trabajos van y vienen, solo el hogar que se forma es un lugar seguro. Viajar es un reto que puede crear ansiedad, solo el conocimiento calma a la mente.

La demencia no es la locura, pero sí es la capacidad de un enfermo mental de cuidarse suficiente como para olvidar lo que le hizo daño. Identificando lo que le afecta, así hemos de pasar nuestra existencia. ¿Y tú? ¿Cuál es tu síntoma de alarma?

Sí, loca son zapatos grandes, pues es el apodo de nuestra gran reina del Imperio Hispano Germano Juana I De Castilla.

Gracias, señora, dejar el nombre tan alto hace que todas las que somos locas también seamos reinas en algo.

Y sabéis, en mi reino mando Yo. Siento los heridos demente de mí, nunca sabré de ti.

La fiebre mental

Juanjo

Queridos amigos:

Quiero comentaros cómo me encuentro en estos momentos. Siento una alegría inmensa por los acontecimientos de estos últimos años. Os cuento.

Desde que estoy en el Hospital de Día Lajman he aprendido lo que es la Salud Mental. Antes tenía una breve idea, pero ahora la comprendo en su plenitud.

La enfermedad mental es como tener fiebre, fiebre mental. Es parecida a la fiebre corporal. Me explico. Cuando tienes 38 o 39 o 40 grados de fiebre, te sientes mal, tembloroso, con delirios; estos delirios no lo controlas tú, sino te vienen dados con el malestar que tienes. Cuando te baja la fiebre, y vuelves a tener 36 y medio, cesan los delirios y no te acuerdas para nada de lo que has delirado.

Con la fiebre mental pasa lo mismo. Cuando te encuentras mal mentalmente, tienes delirios; pero cuando, con ayuda del psiquiatra, del psicólogo, del terapeuta, te recuperas (o te vas recuperando) y tienes (o vuelves a tener) 36 y medio, los delirios mentales desaparecen.

Es verdad que a veces tienes unas décimas de fiebre mental, y te impiden hacer lo habitual: relacionarte bien con los demás, realizar actividades sencillas, como por ejemplo leer o más sencillo todavía, ver la TV (sin pensar que te observan, que te vigilan, que te conocen; todos ellos síntomas de que no te encuentras bien, de que tienes unas décimas). Cuando en estos casos (con ayuda también), te baja la fiebre y vuelves a tener 36 y medio, vuelves otra vez a tu estado normal y te encuentras otra vez en plenas facultades mentales, y puedes otra vez volver a realizar las actividades de la vida diaria con toda normalidad.

Todo esto lo he aprendido con vosotros, mis amigos de Lajman: compañeros, terapeutas, psicólogos y psiquiatras. Os doy las gracias de todo corazón.

Ahora, como os decía, me encuentro perfectamente. He llegado a cotas muy altas, como por ejemplo: hablar en la radio, cosas que antes eran imposibles.

Estoy seguro de que conseguiré hacer más cosas bonitas con vosotros. De nuevo os doy las gracias. Sin vosotros no podría haber hecho nada.

Gracias.

Vuestro amigo,
Juanjo

Obras Premiadas

PRIMER PREMIO

DOS PALABRAS - JORGE JIMENO PÉREZ

SEGUNDO PREMIO

FINALISTA - PATRICIA ROCA NAVARRO

TERCER PREMIO

VULNERABILIDADES EXPANDIDAS - ALBANO DE MATÍAS SÁNCHEZ

Finalistas

GEOGRAFÍA DEL COLAPSO - SILVIA ASENSIO GARCÍA

DOS GOLPES - EMPORIOMANOLO



federación SALUD MENTAL madrid

Proyecto subvencionado por:

MADRID