

MUESTRA DE CREATIVIDAD EN SALUD MENTAL

Obras presentadas al octavo Concurso de Relato Breve
PREMIOS UMASAM 2023



Muestra de creatividad en salud mental

Obras presentadas al Octavo Concurso de Relato Breve

PREMIOS UMASAM 2023

Edita: Federación Salud Mental Madrid (UMASAM)

1ª edición: septiembre 2023

ISBN: 978-84-09-54059-4

Impreso en España

ÍNDICE

OBRAS PREMIADAS

Primer premio

Una voz en la noche. RODRIGO MARTÍNEZ PUERTA 13

Segundo premio

Lo que quiero contar. EVA BASTIDA VICARIO 19

Tercer premio

Flores en el pelo. RAQUEL MUÑOZ IGLESIAS 24

Finalista

Jero. ALBERTO ORTIZ LOBO 31

Finalista

El chico de las musarañas. ADOLFO GASCA PASCUAL 37

RELATOS PRESENTADOS A CONCURSO

Salud... CLARA OCHOA 43

Mi decisión adolescente: dejar de aparentar y ser como soy. ALBA SIERRA
RODRÍGUEZ 45

Quizás. SALVADOR CORTÉS FUENTES 51

Una madrugada de noviembre. RAQUEL CORRALES UCAR 52

De lo contraproducente a lo inesperado. TAMARA PÉREZ GARCÍA 55

Consecuencias. ESTÍBALIZ MÚGICA VÍLCHEZ 56

La nueva sangre. GONZALO RODRÍGUEZ MONTALVO 59

Papá. CONCHA MORA OLMEDO 65

Diario de un rebelde. M. SOLEDAD VEGAS JIMÉNEZ 67

Un sorbo de vivir. ANTONIO MORA LÓPEZ DE SEBASTIÁN 71

Un diamante. REBECA KHAMLICH 73

Acoso. SUSANA BAENA GARCÍA 74

Infancia y adolescencia. JULIÁN PÉREZ SERRANO	77
La mente humana y su entorno natural. ROSA MARÍA HIGUERA MUÑOZ	79
En tren a miento. ALBERTO LUIS COLLANTES NÚÑEZ	81
Amigas. DIEGO RUIZ RUIZ	83
Conocer la salud mental. JUAN ANTONIO VALVERDE RELLO	87
Resistencia al desconcierto. CRISTINA ARROYO VILLORIA	91
El silencio de Harrison. JOAQUÍN HERMOSO OCHOA	93
La luz de su habitación. LARA MARÍA MURO NAVARRO	95
Un encuentro divertido. MAY GONZÁLEZ MARQUÉS	98
Azul Cadaqués. PALOMA DEL CARMEN DÍEZ TEMPRANO	103
Memorias de una loca. AURORA RUIZ VIQUE	106
Inicios. JOSEFA GARCÍA	111
El alma. ANA ISABEL AGUILERA	112
La alegría de la casa con un nuevo ser. EMILIA MARTÍN ENCABO	113
Uno más. MARÍA DOLORES ARTAIZ AGUILERA	115
Depresión. ESTEBAN ERAUSQUIN	116
Juguete roto. JUAN ANTONIO MARTÍNEZ GASCÓN	117
Un joven problemático. ISABEL BEATRIZ MARTÍN PÉREZ	120
Alcohol, drogas y juventud. CARLOS DEL BARRIO CAMARERO	126
El árbitro. CANDHOLY CARRETO GARCÍA	127
La espera. ANA RINCÓN CAÑIBANO	128
A veces. AINHOA MARTÍNEZ PÉREZ	129
El delator de mi cordura. MARÍA DEL CARMEN ABELLÁN MARTÍNEZ	131

La corriente de la vida. MAR SOTELO RODRÍGUEZ	133
El mayor precoz. JESÚS SAN JUAN CARDENAL	135
Alma de doble filo. ALBA POBES LAGARTOS	140
Cómo llegar a lo que hoy en día soy. ELISA DE FELIPE GARCÍA	142
Mascullar. MANUELA CANCHO GALISTEO	144
Equipo de ganadoras. MINI RESIDENCIA SAN JUAN BAUTISTA	146
La voz de nadie. CLAUDIA VARGAS MUÑOZ	149
Relato blanco, historia blanca. LUIS SAIZ GONZÁLEZ	156
Ayuda mutua. LUIS RODRÍGUEZ SANZ	157
Trastornos mentales en Disney. JANET DEL CARMEN GARCÍA GATIKA	163
La huella del adultocentrismo. ALBANO DE MATÍAS SÁNCHEZ	169
Dilemas que pueden marcar toda la existencia. CARLOS DE LA CALLE CABRERA	175
Mi mirada nunca fue más viva. PATRICIA AGUILAR COLOM	178
Dolor en hojas de papel. DIVYA KARAMCHANDANI	179
En la soledad de la noche. JUAN CARLOS GARCÍA RICO	182
Luces en la oscuridad. ANA PLAZA FRANCISCO	184
Alegria en el hueco del fresno CLARA LÓPEZ ARRANZ	187

Presentación

Por octavo año consecutivo, la Federación Salud Mental Madrid publica el libro *Muestra de creatividad en salud mental*. Este libro, como en las ediciones anteriores, recoge las obras presentadas en el Concurso de Relato Breve de los VIII PREMIOS UMASAM.

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

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

Este año celebramos con especial ilusión nuestro décimo aniversario. Somos el referente en salud mental en la Comunidad de Madrid y eso no sería posible sin vosotras ni vosotros. Gracias también a todas las personas que han creído en nuestra misión y valores, rompiendo estigmas y tabúes. A lo largo de estos diez años hemos logrado grandes hitos, entre otros formar parte de la Confederación Salud Mental España y de CERMI Madrid. Hemos creado el Comité Madrileño Pro Salud Mental en Primera Persona, el Servicio de Información y Orientación, la Oficina de la Defensa de las personas con problemas de salud mental, el proyecto ¿QUEDAMOS? También hemos avanzado en la visibilización del movimiento asociativo pro salud mental e incidencia política.

Somos un espacio donde pensar la salud mental en positivo,

propiciar el trabajo sin máscaras y recordar que la salud mental somos todos y todas. Un espacio donde centrarnos en las capacidades de las personas y no en etiquetas estigmatizantes. Para ello, sobra decir que es necesario el aumento de recursos destinados a salud mental y a su tratamiento comunitario, en sociedad, en el día a día.

Para contribuir en el cumplimiento de estos objetivos creamos en 2016 los Premios UMASAM, formados actualmente por los Concursos de Relato Breve, Pintura y Fotografía, promoviendo la sensibilización de la ciudadanía, la puesta en valor de las distintas realidades que afectan la salud mental a través de la creatividad y, por supuesto, la diversidad.

Este año el tema elegido para los Premios, coincidiendo con el Día Mundial de la Salud Mental 2022, ha sido *Salud Mental en Infancia y Adolescencia*, colectivo cuya salud mental es más vulnerable y requiere de mayores esfuerzos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo una de cada siete personas jóvenes de diez a diecinueve años padece un problema de salud mental, un dato que refleja una realidad muy dura, siendo necesarias iniciativas como las de estos Premios para que se preste la importancia que merece a la salud mental de la población más joven.

El arte nos permite trascender nuestro estado presente y acercarnos a nosotros mismos. El arte sana y nos recuerda que el síntoma no es la persona. La creatividad no es más que darle rienda suelta a eso que tenemos dentro, siendo el arte una herramienta muy poderosa para canalizar nuestras emociones.

Queremos agradecer a todas las personas participantes, a los y las valientes que se atreven a desnudar el alma y compartirla con los demás. También damos las gracias a ese jurado que, año tras año, nos regala su tiempo y su criterio: Mariano Hernández Monsalve, doctor en Medicina, psiquiatra y coordinador de los seminarios «Escritura y psiquiatría» del departamento de Humanidades de la Universidad Carlos III de Madrid; Clara Deive Díaz, graduada en estudios hispánicos por la Universidad de Alcalá, quien también ha

participado de jurado del concurso de novela Ramón Hernández de Editorial Vitruvio; y Andrea Rodríguez Mijangos, ganadora del concurso de Relato Breve de los VII Premios UMASAM 2022. El jurado, tras la oportuna deliberación, seleccionó los siguientes relatos premiados y finalistas entre un total de cincuenta y siete textos:

- Primer premio: *Una voz en la noche* de Rodrigo Martínez Puerta.
- Segundo Premio: *Lo que quiero contar* de Eva Bastida Vicario.
- Tercer Premio: *Flores en el pelo* de Raquel Muñoz Iglesias.
- Finalistas: *Jero* de Alberto Ortiz Lobo y *El chico de las musarañas* de Adolfo Gasca Pascual.

Gracias también al equipo técnico de nuestra Federación y Asociaciones que hacen malabares con las funciones que se desarrollan día a día. Gracias a las familias, a los socios y socias, a las personas voluntarias: sois esenciales para mantener este movimiento.

Por último, agradecemos también el apoyo del Ayuntamiento de Madrid, pues gracias a la subvención para el Fomento del Asociacionismo del Área de Gobierno de Vicealcaldía, a través de la Dirección General de Participación Ciudadana, del Área Delegada de Coordinación Territorial, Transparencia y Participación Ciudadana, se han podido llevar a cabo los VIII Premios UMASAM.

Quedamos convocados todos y todas para la IX edición.

Madrid, junio de 2023.

OBRAS PREMIADAS

Una voz en la noche

RODRIGO MARTÍNEZ PUERTA

El traqueteo del vehículo no fue lo más incómodo de aquel viaje a casa, sino ese elocuente silencio que sobrevolaba el murmullo de la radio. La música, aunque molesta, se antojaba necesaria, una mera excusa que impedía abrir heridas a punta de palabra. A ratos, notaba de refilón las pupilas de mi padre asomando desde el espejo, preñadas de incomprensión, decepcionado incluso; en cambio, mi madre no se molestaba en disimular, se dirigía a mí con una impostada sonrisa que delataba, aún más si cabe, la brillante rojez de su mirada, como si tratara de esconder lo llorado bajo un paño de normalidad.

—Pronto estaremos en casa, cielo. Justo para la cena.

Respondí con un gesto apático antes de perderme en la ventanilla, inmerso en un paisaje que me llamaba a huir en marcha. Mi padre, al volante, se desahogaba con esporádicos gruñidos que él creía inaudibles, era fácil percibir cómo anudaba su lengua para guardarse lo que en verdad le ardía por dentro, tanto que mi madre solía verse obligada a reprenderle con un ligero arqueado de cejas.

—Todo irá bien, hijo. —Se recompuso tras los sigilosos reproches.

Nuevamente se hizo el silencio y ya no cesó hasta el final del trayecto, apenas ruido de motor y viejas canciones de la emisora sintonizada. Cualquier persona allí podría haber detectado cómo chirriaban los engranajes de nuestras cabezas, cada cual absorto en sus propios pensamientos, atenazados por aquel horizonte difuso que se presentaba sin manual de instrucciones. Desasosiego, bochorno,

miedo..., nadie en el coche sabía de qué manera afrontarlo, el único remedio parecía ser la cautela, medir al milímetro cada frase, al menos hasta que la cotidianidad se impusiera a la desconfianza.

Llegamos por fin. En casa se respiraba cierta frialdad, y en conjunto, lucía bien distinta, como si hubiera más espacio y las paredes callaran algo. Mis padres me escrutaban esperando en balde una reacción alentadora, por lo que me limité a fingir una media sonrisa que calmara su ansiedad. Ni con esas resulté convincente.

—Calentaré la cena, he preparado pollo frito del que te gusta, tu plato favorito, cariño. Si quieres, puedes ir a cambiarte a tu habitación.

—Estoy bien, mamá.

—Pues dile a tu padre que vaya ayudando a poner la mesa.

El tictac del reloj retumbaba por cada rincón, de algún modo volvía más lejanas e irreconocibles las fotos sobre los muebles. Aquella felicidad artificial marchitaba el presente con su naftalina, transformándonos en simples replicantes cuya vida languidecía fuera del marco. No digo que no reflejaran la realidad de entonces, quizá durante cierta época al menos, pero ahora a duras penas conseguía identificarme en ellas, su significado me era tan indiferente, tan desconocido...

—¡A la mesa! —avisaron—. ¡La cena está lista!

Siempre había sido costumbre cierta remolonería a la hora de juntarnos a comer, un hábito molesto que desquiciaba cómicamente a mi madre, sin embargo, en aquella ocasión acudimos raudos, señal inequívoca de que no estaba el horno para bollos. Las fuentes y los platos rebosaban comida, todo a mi gusto pese a mi extraviado apetito, así que qué menos que forzar cada bocado, aunque sólo fuera por complacerles y corresponder a sus buenas intenciones.

Tardé en darme cuenta de que mis cubiertos, a diferencia de los del resto de la familia, eran de plástico. Una cubertería similar a la que venía usando en el hospital, causa probable por la cual no me habría percatado antes de ello, evidentemente aún guardaba las

distancias con el mundo real tras largo tiempo ausente. Entre tanto, mis progenitores seguían conversando acerca de trivialidades con la intención de que me uniera a ellos y metiera baza, pero no fui capaz, me agobiaba en exceso descubrirme observado de reojo, tan preso de la vergüenza que ni siquiera acertaba qué decir. En vista del desolador espectáculo que estaba ofreciendo, y sin pretender ser maleducado, decidí pedir permiso para retirarme.

—Se me cierran los ojos —me excusé apagado—, ¿os importa si subo a dormir?

—Claro que no, hijo. Que descanses, mi amor.

—Buenas noches, chaval.

Me despedí agradecido, pero sobre todo culpable, en especial al ver cómo la incertidumbre les reconcomía, ojalá pudieran perdonarme algún día. Antes de llegar a mi habitación, entré al baño para cepillarme los dientes y entonces, casi por casualidad, logró abrirse paso desde el silencio un debilísimo filamento de voz, un amargo suspiro que provenía de abajo: se adivinaba un sollozo materno, aunque dolía como una punzada en el pecho. Por fin me metí en mi cuarto y, tumbado en la cama, deseé viajar hacia atrás en el calendario.

No fue el cansancio físico lo que me condujo al dormitorio, sino más bien que me agarrotaba la tensión del regreso. Se me hacía durísimo privar de una explicación a mis padres, imposible echarles nada en cara; no obstante, me aterraba cruzar la mirada con ellos y exponer mi naturaleza ilógica. ¿Para qué? ¿Para preocuparles más todavía? ¿Para que sintieran la misma lástima que yo me tenía? No sería justo.

La habitación no había cambiado en absoluto: viejos trastos, banderolas de fútbol, pósteres de modelos en lencería, el mismo colchón de siempre... De alguna manera, cada cosa se afanaba en reconfortarme, salvo un detalle que nunca me agradó y que tampoco acababa de corregirse del todo: aquella bombilla parpadeando desde lo alto del techo con su incandescencia amarillenta. Una vez apagada, permanecía una leve estela luminosa que se difuminaba absorbida

por la oscuridad, dejando sobre la retina una suerte de mancha naranja, la cual, al entornar las pestañas, parecía transfigurarse en dorados fosfenos. Gracias al recuerdo que dicha sensación provocaba, comencé a darle al interruptor compulsivamente, arriba y abajo, arriba y abajo..., obcecado en volver a reproducir tal fenómeno entre la penumbra. Poco a poco me fue levantando una considerable jaqueca, prelude inevitable del sueño, sin duda.

Ya con mi babeante aliento contra la almohada, rompieron a desfilar multitud de recuerdos, tan deslavazados estos que realidad y locura jugaban a ser la misma cosa. Mi respiración iba acompasándose como un fuelle ronco cuyo recital desprendía un efecto sedante, así pues no pude más que ir sucumbiendo al agotamiento hasta hallarme inconsciente.

Soñé entonces que sudaba y que, por la ventana, abierta de par en par, apenas corría el aire, únicamente el canto de los grillos desafiando a la noche estrellada, cuando de pronto una polilla irrumpió en mi cuarto con su vuelo torpe y atolondrado, seducida a todas luces por el enfermizo reflejo de mi bombilla. Su aleteo grimoso cesó al posarse en el bulbo de la misma, expectante, como si me observara desde su quietud cuasi inerte, aquello me perturbaba de tal forma que decidí cortar la luz, a ver si por casualidad se marchaba atraída por algún fulgor ajeno. Ni siquiera se inmutó de hecho, el brillo evaporándose a su sombra evocaba la insana ilusión de que toda negrura partía del propio insecto, igual que si se hubiera agigantado mágicamente. Mi jadeo así aparentaba ser el suyo, un turbio susurro que se derramaba sobre los tímpanos con escalofriante nitidez.

—Ella no volverá —reía con voz de hielo—, no la mereces. Seguro que ya ha encontrado a otro mejor.

—¡¡¡No!!!

—Sabes que sí —insistía la malvada criatura—, ¿piensas hacer algo al respecto?

El eco de sus palabras rezumaba veneno, uno invisible y letal, como si introdujese huevos por mis lacrimales para que eclosionaran

en una humedad abrasadora. Aquel bisbiseo alimentaba un dolor que me consumía latido a latido.

—¡Por favor, no!

—¿Quieres mi ayuda? ¿Me necesitas?

—Sí —Definitivamente me rendí a su poder—. Haré lo que digas...

Sentí de inmediato un leve cosquilleo en la cara interna de los brazos, una caricia que surcaba mi carne con la delicadeza de un patinador sobre la pista, grácil, suave, con un mimo impecable. La calma volvió a invadirme, en tanto que la bombilla titilaba de nuevo trayendo consigo la luz. La polilla entonces, empequeñecida, escapó hacia la noche, al lóbrego lugar del que procedía y de donde nunca debió salir, mientras que yo, muerto de sed pese a la modorra, enfilaba el baño para refrescarme. En un principio, me extrañó que por el grifo sólo corriera agua caliente, pensaba incluso que me había confundido de manija, pero al fijarme descubrí con horror que aquello no era agua, sino sangre... ¡mi propia sangre! Las manos temblorosas me guiaron desde su rubescente caudal hasta el sendero que mis muñecas dibujaban en forma de abismo, vacías e insondables en su negritud hipnótica, precipicio a un viaje sin retorno.

—¡¡¡Joder!!! —Desperté de sopetón, empapado y con el corazón a mil—. Otra vez no, por favor...

Me hallé en medio de una intensa tiritera, desubicado en la soledad del asiento del váter. Al parecer, con noctámbula pericia, me las debí de ingeniar para llegar dormido, casi por pura inercia. Aún no me había restablecido por completo de aquella impresión cuando tocaron a la puerta.

—¿Estás bien, chaval? —Mi padre aguardaba al otro lado.

—Sí —contesté mientras abría—, es que me olvidaba del ungüento para las cicatrices que me mandó el médico.

—Deja que te ayude. Venga, arriba esas mangas.

Me aplicó la pomada pese a todo lo que esa imagen le removía dentro, priorizaba mi salud a sus propios remordimientos, quizás a

causa de estos mismos precisamente. Tras la friega, reparé en sus ojos, mucho más humanos de lo que solían acostumbrar, y sin pensarlo, me anticipé a la pregunta que tañía inflexible sobre su conciencia:

—No es culpa vuestra, papá. No habéis fallado en nada, soy yo que...

Él me dio una palmada en el hombro en señal de gratitud y se despidió con una expresión melancólica:

—Hasta mañana, hijo.

—Buenas noches...

FIN

Segundo premio

Lo que quiero contar

EVA BASTIDA VICARIO

A menudo me imagino a mí misma hablando en público. Elaboro mentalmente mi discurso, oigo mi voz segura y con energía y hasta puedo sentir el interés que despierto en el auditorio. Lo noto por un pequeño revuelo de sorpresa o un sutil gesto de asentimiento. Mi público son las madres y los padres de los niños del cole donde trabajo. Los imagino sentados en las sillitas del aula. Las rodillas del padre de primera fila sobresaliendo del pupitre.

El contenido de mi discurso varía. Unas veces me gustaría contarles la emoción que siento cuando estoy con la maestra en la asamblea de Infantil. Me provoca mucha admiración. Escucha a cada criatura con la misma seriedad que le concedería al presidente del Gobierno. Ellos cuentan lo que ha pasado en el patio o lo que han hecho el fin de semana con sus papás. Sus palabras son tan sinceras, claras y transparentes que sólo un adulto muy maduro podría replicarlas. Ella les escucha con un exagerado gesto afirmativo en sus labios, una mirada atenta y extensa a todo el grupo. Cada niña y cada niño se adapta a cómo es mirada y escuchada. La mirada de esa maestra humaniza a la infancia.

Por contraste, me gustaría hablar ahora del ruido al que estamos expuestos desde la mañana a la tarde. En primer lugar, las vibraciones de las máquinas que construyen la ampliación del colegio. A eso se suma la música atronadora que avisa que comienza el día, el cambio de hora o que debemos salir al patio.

Les pido que se imaginen bajitos como sus hijos dentro de una galería del cole, rodeados de gigantes de 5º y 6º de primaria. Es como andar por un pasillo del metro poblado por una marabunta de gigantes gritones y descamisados que salen como toros al redil. Y de esa imagen de los toros pasaría a preguntarles: ¿Por qué en este país se habla del maltrato animal en macrogranjas y no se habla de las macroescuelas? En mi cole hay 950 «pollitos» con una proporción muy pequeña de cuidadores. Cuidadores que tienen la obligación de engordar conocimientos, pero en ningún lugar está escrito que deban ejercer la crianza.

Ahora me veo de nuevo a mí misma y ya empiezo a estar despeinada. Intento mantener el tono de voz, pero en realidad me gustaría gritarles si ninguno se ha dado cuenta de las malas condiciones de nuestro escaso patio, un lugar inhóspito con pistas de cemento agrietadas y árboles escuálidos. Un lugar donde en verano nos abrasamos y permanentemente estamos deslumbrados.

Les voy a contar una anécdota: recuerdo un día, después de las vacaciones de Navidad, cuando las grietas de cemento del patio estaban encharcadas y había mucha bruma. Ese día escuché las risas de Darío y Miguel, dos piratillas rubios de esos que nunca se quedan sin las diez Motofeber de la dotación del patio.

—Juan, quítate los zapatos.

Juan se ríe y se quita los zapatos. La baba, que no sabe controlar, sale como un río sobre su anorak.

—Ahora métete en el charco.

Juan salta descalzo al agua. Patalea hasta que le moja por encima de las rodillas. No tiene frío. Está encantado de que los mayores, los de cinco años, jueguen con él y le hagan caso.

—Vamos, Juan, pisa fuerte.

Darío y Miguel, disfrutando del poder que ejercen sobre uno que no les va a acusar de nada. Los otros enanos también ven la jugada cuchicheando como adultos en miniatura. Se acerca una profe, no es la misma de la que he hablado antes.

—Juan, ¿qué haces?

Juan levanta la cabeza. Su risa está desbocada. La baba moja el anorak, el babi, el jersey, la camiseta y la piel.

—Le hemos dicho que no podía hacer eso —dice Darío.

El gran coro asiente. La profe coge a Juan con una mano con cuidado de no mancharse de saliva. En la otra lleva los zapatos. En sus ojos y en sus hombros se confunde la sobrecarga, la indiferencia y el cansancio.

¿Cómo sigo? Voy demasiado fuerte, ¿verdad? El silencio inunda al auditorio. El asombro todavía no ha dado paso a la indignación. Noto que algunos no quieren escuchar. Distingo a las madres y padres de Juan, Darío, Miguel. No he usado sus nombres reales. Ellos no saben de quién estoy hablando. No saben si sus hijos son víctimas o verdugos. Son unos pequeñitos, casi bebés, que saben portarse de otra manera si ellos están delante.

¿Lanzo ahora mis preguntas? Las preguntas que me inundan la cabeza desde que empecé a trabajar aquí. ¿También a los cinco años el triunfo se consigue a expensas de los perdedores? ¿Estamos condenados al conflicto tribal, a la vida sin paz, al horror por la conducta humana?

Pierdo su interés porque no se sienten atraídos por preguntas trascendentes. Ellos quieren saber de sus hijos. Sigo entonces contando. Recuerdo otra asamblea, una tercera maestra esta vez con mirada de reproche. Veo cómo otra niña, Celia, abre los ojos y casi puedo oír como traga saliva. Estoy segura de que la maestra ha visto su polo grisáceo descolorido por mezclar en la lavadora jabón barato y la ropa blanca con la oscura. Oigo el rumor jocoso de los compañeros. Y entonces veo a Celia de otra manera. Es otra. Una muñeca construida con piezas de Lego que arman sus brazos y sus piernas. Piezas descoloridas como su polo. Sus pies están resquebrajados, no parecen de plástico sino de barro. Alrededor flota una sustancia extraña formada de partículas de confianza vaporizada que no ha llegado a existir. Marcho al pasillo de Primaria y veo otros

ojos. Aburridos, resignados. Cruzando a casa con la mochila de desesperanza. Veo a una niña puesta en una peana. Me deslumbra su enorme belleza, sus pestañas largas, la suavidad de su piel. Sus ojos vacíos ante mí, ante todos, su aislamiento, su incomunicación. Es una niña desvalida, sometida a la comparación constante, expuesta a los ojos adultos de la lástima o la sobreprotección.

Ya estoy desatada y quiero gritar que el modelo dominante de enseñanza, como las Olimpiadas o la selva, no permite el éxito de todos los participantes, sino sólo de aquellos mejor dotados. Quiero gritar también que legitimamos con la rigidez de nuestras facciones la discriminación en función del nivel de maduración, las habilidades motrices, la belleza corporal, las inhibiciones o la tipología de las emociones que los niños muestran.

Sólo me falta desinhibirme del todo. Rasgarme las vestiduras, soltarme los rizos y montar a caballo como Juana de Arco o una heroína del Romanticismo inglés. Gritar y gritarles de verdad. ¡Vamos! Se nos ha acabado el tiempo. En cinco años tu hija es una adolescente de hombros cargados. En diez tu hijo tendrá un currículum lleno de desánimo. Tenemos que darles oportunidades ¡Vamos! ¡Vamos!

¿Adónde? En este punto mi discurso se agota. No sé qué podemos hacer. Me quiero dejar llevar. La apatía me invade y ya no quiero enfrentarme. Estoy escondida en mi rutina, atascada en la autopista, enganchada al WhatsApp mientras espero el fin de semana, el puente, las vacaciones de Navidad y las de verano. Así al menos podré levantarme más tarde.

Me llega una nueva imagen. Soy un avestruz con la cabeza escondida tras un cojín. Sigo sin poder parar de pensar. Debe de ser que no me he puesto anestesia suficiente. Eso me permite hallar un hilo de esperanza.

Quiero contar a quien me quiera escuchar que prácticamente todas las personas diagnosticadas de enfermedad mental han sufrido acoso escolar. Quiero contar que, de este dato objetivo, aunque sin cifras que lo certifiquen, podría surgir un cambio en las creencias y

un movimiento social que promoviera una escuela más pequeña, más humana, con equipos de trabajo interdisciplinarios, donde las familias tengan su papel y los «polluelos» su espacio seguro para crecer en el nido amoroso que necesitan.

Tercer premio

Flores en el pelo

RAQUEL MUÑOZ IGLESIAS

I

—¿Por qué las golondrinas bebés abren tanto el pico? —me preguntaba mientras miraba sus anchos orificios desde las ranuras de la persiana. Sus cabezas asomaban por el nido que sus padres habían montado bajo el canalón de la casa de tía Amelia y dejaban mostrar su cuello desnudo.

—¡Chss! —chisté— ¡Escondeos o vendrán a tirar vuestro nido! No quieren que lo llenéis todo de porquería y os van a dar con la escoba —advertí mientras reproducía en mi cabeza las palabras de mi abuelo.

—¡Vicky! Por Dios. Son las cuatro y media de la tarde. No me has dejado dormir la siesta. Bájate ahora mismo con tus primas y baja la persiana, por favor, que entra el calor —dijo mi madre incorporándose de la cama y encendiendo el viejo ventilador.

Mi madre aprovechaba las vacaciones en el pueblo para, según ella, desconectar del estrés de Madrid y romper con la rutina de todo el año, pero la siesta era una costumbre que no podía desatender jamás. Hace algunos meses, vino a ver la función de Navidad y vi cómo se quedaba dormida mientras los niños de 4º tocaban el villancico de las Campanas con la flauta. Según ella, siempre está agotada. Me puse las chancletas y, sin hacer apenas ruido, tiré de la polea para bajar la persiana.

—Adiós, pollitos —susurré mientras veía cómo la sombra de las golondrinas desaparecía en la oscuridad de la habitación.

Abrí la puerta y me dispuse a cruzar el interminable pasillo de la planta superior. Sus puertas cerradas eran para mí un terreno impenetrable. Y, aun sabiendo que algunas no eran más que habitaciones deterioradas, era consciente de que una niña no debía entrar a ellas. En medio del silencio, alcancé a escuchar una respiración que provenía del único cuarto entreabierto. Me acerqué de puntillas presa de la curiosidad y me asomé por el marco de la puerta. Lo único que mi vista alcanzó a ver fue un torso desnudo y peludo. Las gotas de sudor caían por su panza mientras resoplaba en sueños. Era mi tío Armando, el padre de mis primas. Vivía en casa de mi abuela desde que se separó de su esposa y había cuidado de mí mientras mi madre todavía trabajaba en el pueblo.

Bajé las escaleras corriendo hacia el salón y allí vi a mis primas pintando con acuarelas. Mi abuela, sentada en su silla de mimbre, tejía la puntilla de un mantel mientras veía la novela.

—Ven aquí, mi bella durmiente —dijo ella mientras soltaba el mantel—, que te dé un abrazo la abuela.

Me lancé a sus brazos y me senté sobre ella. Podía escuchar cómo su corazón latía a través de la blusa. Su cuerpo me protegía y yo respiraba, tranquila, sobre su pecho.

II

—¡Que llueva, que llueva! La virgen de la cueva, los pajaritos cantan, las nubes se levantan. Que sí, que no, ¡que caiga un chaparrón y que se rompan los cristales de la estación! —cantábamos entre risas mis primas y yo.

Las nubes se acercaban por el horizonte danzando ante nuestros clamores. Parecían gigantes enfadados. Tronando a cada risa que articulábamos y llenando el cielo de relámpagos. Mi prima Margarita se escondía tras los pilares del pórtico cada vez que veía una luz aparecer y se tapaba los oídos esperando el inevitable sobresalto de la tormenta.

—Jo, qué aburrimiento, si llueve no podemos salir. Tenemos que

hacer algún juego aquí en el porche. ¿Qué se os ocurre? —dijo mi prima Pili.

Me encogí de hombros mirando a las demás. Pili era la mayor y no podía proponer ninguna tontería o parecería tan cría como las demás.

—¡Ya sé! Podemos contar historias de miedo —dijo Teresa, la mediana.

—No podemos, esta está aquí —dijo Pili señalando a Margarita—, y en cuanto empiece a tener miedo va a chivarse a nuestro padre—, pero tengo una idea mejor...

—¿Cuál? —pregunté.

—Podemos aprovechar que todavía no llueve para recoger algunas flores y hacer perfumes aquí en la mesa. Le pedimos unos botes a la abuela, los llenamos de agua y las hacemos. Y luego, si queréis, podemos regalárselas a nuestras madres. ¿Qué os parece? —propuso Pili.

Por algún motivo, la idea no me atrajo especialmente. Salir justo antes de la tormenta a mancharme las manos de barro y hojas húmedas no me resultó una buena idea, pero, aun así, acepté. Todas lo hicimos.

Nos dirigimos hacia la sala de estar y le pedimos a mi abuela que abriese el zapatero para elegir botas de agua. Aquel rincón bajo la escalera albergaba calzado de todas las épocas. Allí guardaban mis abuelos los zapatos de su boda, algunas de las bambas de mi madre cuando era chiquitita y un sinfín de zapatillas de trabajo. Mientras buscábamos nuestra talla entre las viejas botas de agua alcancé a ver los zuecos de campo de mi tío. Por un momento, mi cabeza evocó una imagen en la que él caminaba entre los cultivos y me sonreía con calidez.

—¡34! Los tuyos. Póntelos, Vicky, que viene la lluvia —dijo Pili sacándome de mi ensoñación.

Mi madre bajó por las escaleras y preguntó por nuestra aventura. Mientras miraba por la ventana, hizo una mueca de desaprobación y nos advirtió de los peligros de la tormenta

—Niñas, tened mucho cuidado con los rayos. No os metáis debajo de los árboles que ya sabéis qué os puede pasar. En cuanto empiece a llover volvéis, ¿de acuerdo? —nos sermoneó.

—Sí, mamá... —contesté a regañadientes mientras echaba el cerrojo de la puerta de entrada.

III

Al entrar al camino del cementerio, los perros de tía Lucrecia nos ladraron con fiereza. Enseñaban sus mandíbulas y abrían sus fauces como si quisieran salir de la valla para comernos. Margarita se escondió tras la chaqueta de su hermana Pili y cerró los ojos esperando que saliésemos corriendo. Teresa, Pili y yo nos miramos con complicidad. Sabíamos que esos mastines no podían salir del corral que guardaban.

—¡Guau! ¡Guau! Mordednos si podéis, valientes —gritamos entre risas—. Estáis encerrados, gruñones. ¡Venga salid! ¡Guau!

Margarita gritaba a su hermana asustada mientras se agachaba para hacerse un ovillo.

—Marga, no seas cagada, siempre con miedo, ¡enana! —recriminó Pili antes de cogerla por el brazo y continuar el camino.

Con la pequeña secándose las lágrimas, nos paramos en una zanja a recoger hierbabuena. En nuestro pueblo, esta planta brotaba a montones y servía para todo. Se echaba a la sopa de cocido, curaba el dolor de barriga y con ella se aromatizaba la salsa del cordero en Navidad. Teresa abrió su pequeña bolsa de rafia y guardó los brotes que partimos de la mata. Con cuidado de no perderlos, continuamos nuestro camino hasta una pequeña vereda contigua a la vía del tren.

—Tened cuidado que luego el camino se estrecha y nos pegaremos mucho a la vía —comenté.

—¿Y tú qué sabes? —respondió Pili confusa.

—No lo sé, las veredas siempre son así, ¿no? —añadí avergonzada.

Con mucha atención, nos colocamos en fila y fuimos enterrando nuestras botas en el barro del sendero. La humedad de los árboles hacía

que estuviese empantanado y resbalase. Aunque no se apreciaban huellas recientes, el camino me era familiar y conocía perfectamente el terraplén que nacía justo después de achicarse el camino. Lo había visto antes.

Tras varios minutos andando, el barranco apareció y el terreno se hizo tan estrecho que sólo éramos capaces de pasar colocando un pie delante de otro. Una a una fuimos siguiendo el sendero. Al cruzar Teresa, su bota encalló en el barro tropezándose y cayendo de rodillas al suelo. Atrapada en un minúsculo tramo de tierra, tuvo que colocar sus manos en la vía del tren para incorporarse y no caer por el barranco. Asustada, se acercó a nosotras y me agarró las manos.

—¡Mi bolsa! No tengo la bolsa. ¡La he perdido! —dijo nerviosa.

—Jolín, Teresa, de verdad. Siempre igual —replicó Pili—, siempre con tu torpeza.

—No te preocupes, prima. ¿No lo hueles? Estamos cerca de algo mejor —contestó Margarita—: huele a lavanda. Es un campo de lavanda. ¡Corred!

IV

Morado. Mis pupilas sólo podían ver un extenso e interminable lienzo morado. La tormenta se alzaba sobre él con más furia que nunca y agitaba las flores de lavanda como si fuesen olas del mar. Venían a por mí desde el horizonte y sentía cómo me llevaban hacia dentro. Sin retorno.

—¡Vamos, Vicky! Mira qué bonito. Aquí podemos coger todas las flores que queramos —gritó Margarita mientras giraba sobre sí misma entre los brotes.

Mientras, yo permanecía estática, sólo podía ver a mis primas reír y gritar de alegría mientras saltaban entre el sembrado. Un escalofrío recorrió mi cuerpo al ver cómo aquellas minúsculas flores tocaban mis botas con sus hojas.

—¿Qué te pasa? ¿Te dan miedo? Toma una —se burló mi prima mientras me intentaba poner un ramito de lavanda en la oreja.

—¡Déjame en paz! No quiero, Pili. No me gustan —contesté retirándome.

—¡Toma! Flores para el pelo. ¡Ja, ja! —dijo Pili sujetándome a la fuerza la flor en la cabeza.

—¡Que no me gustan! —grité antes de empujarla.

Ella me empujó de vuelta y me tiró al suelo. Caí sobre el suave manto de lavanda y vi toda la extensión del cielo. Por un momento, el fuerte olor a campo y el gris de las nubes inundaron mis sentidos conectando pequeños fragmentos de mis recuerdos entre sí. Como si de un sueño se tratase, mis ojos comenzaron a dibujar unos brazos robustos rodeando mi torso. Noté cómo mi cuerpo no podía levantarse y los latidos de mi corazón aumentaban a medida que mi respiración se agitaba más y más. De aquellos brazos emergieron manos que se deslizaron sobre mi cuello. Estaban frías y húmedas. Yo intentaba impulsarme para detenerlas, pero, de nuevo, no lo conseguía. Una voz familiar sonaba distorsionada «Tranquila. No va a pasarte nada malo», decía. Sobre mí comenzó a esculpirse un pecho masculino. No alcancé a ver a quién pertenecía. De él, se derramó una gota de sudor que, lentamente, hizo su recorrido hasta caer en una de mis mejillas.

Entonces, empezó a llover. Volví en mí y me limpié la gota de la cara. Me incorporé y vi a mis primas temerosas. Dieron marcha atrás mirándose entre sí y salieron corriendo del campo de lavanda.

—¡Volved, no me dejéis aquí! —grité mientras oía sus pisadas alejarse.

Y, mientras la lluvia se hacía más y más intensa, lloré sentada en el suelo hasta que mi madre vino a recogerme.

V

—¿Entonces fue ahí cuando comenzaste a recordar lo que pasó? —preguntó la psicóloga.

—Sí, bueno. Ahí fue donde empezaron los problemas. Aunque empecé a desbloquear el trauma, tardé mucho tiempo en darle

significado a lo que me pasaba, y eso me generó un enfado que he arrastrado durante años —contesté.

—Bueno, Victoria, lo que intentaba hacer la pequeña Vicky en ese momento era protegerte de las vivencias tan complicadas que traen consigo un abuso como el que tú viviste —añadió— y más en el seno de la familia.

—Sí. Eso es lo que más confusa me ha hecho sentir. Saber que mi tío hizo lo que hizo y ha seguido con su vida. Sin embargo, yo he tenido que lidiar con un trastorno de estrés postraumático. Bueno, aquí me ves, con parte de la familia enfrentada, relaciones rotas... —respondí en tono jocoso.

—Tu infancia no define lo que eres. Y tú eres la prueba de ello. Acuérdate siempre de esto. A lo mejor esas flores que te puso Pili te liberaron. Te han dado la oportunidad de conectar con tu pasado, de saber quién eres. De sacar a la luz tu oscuridad para poder transformarla —me recordó ella.

—Llevas razón. Gracias, prima Pili —finalicé.

Finalista

Jero

ALBERTO ORTIZ LOBO

Su mirada, el miedo que había en ella, me dio tanto asco que le escupí en la cara. Fue instintivo. Hasta ese momento había insultado al puto patoso y lo había ridiculizado delante de todos, pero nunca lo había tocado. En rigor, ahora tampoco, pero mi saliva punteaba su frente y sus mejillas. Nacho lo celebró carcajeándose, joder, primo, cómo te pasas, y Santi le coreó inmediatamente, ya te digo. Me sentí recompensado con la admiración de ambos, pero también supe que había cruzado una línea roja y comencé a imaginar las consecuencias.

La orientadora educativa irrumpió en mitad de la clase que siguió al recreo y me ordenó, delante de todos, que la acompañase a su despacho. Se cuajó un silencio espeso en el aula y decidí regodearme en ello para desafiar en alguna medida su mandato. Comencé a rascarme la cabeza y finalmente me apoyé en la mesa como si levantarme de la silla constituyera un esfuerzo titánico. Ya de pie me estiré los pantalones y la camiseta, aparentando con descaro que me importaba mi facha y comencé a meter con dilación cada uno de los libros y cuadernos en mi mochila. Una sonrisa cínica acompañaba todos mis gestos y logré que los compañeros fueran deshaciendo la gravedad de la escena con murmullos y risas cada vez más audibles. La orientadora intervino, ¿es que vas a mantener interrumpida la clase toda la mañana, Jeremías? Arrastrando los pies, salí detrás de ella y dediqué a la clase una risa burlona en la puerta que provocó las últimas carcajadas.

En su despacho nos sentó en las sillas delante de su mesa, uno frente al otro, a poca distancia. Esta disposición me incomodó. Con una voz supuestamente preocupada y amable me preguntó incorporada en su silla, ¿qué ha pasado, Jeremías? Yo miraba por la ventana, lo sabes perfectamente. Ya, pero no lo entiendo. Has venido a repetir el curso a este instituto, pero últimamente te veo más preocupado por hacerte el matón que por aprobar. Me quedé en silencio, estaba deseando que la conversación acabase cuanto antes. Jeremías, tus profesores me dicen que podrías sacar el curso con holgura, lengua y literatura hasta con sobresaliente, y la EvAU también, si quisieras. Yo resistía, cambiando la mirada al techo y de nuevo a la ventana, hasta que la fijé en un póster que había en la pared de enfrente, a sus espaldas. Era Freud, con sus gafas redondas y su puro y me di cuenta de que la orientadora era psicóloga, claro. Tras un largo silencio suspiró, el director está en clase, pero me ha pedido que te comuniqué que tienes un parte de expulsión de tres días y que va a llamar a tus padres para convocar una reunión mañana a las 10. Con ellos y contigo. Pues que se olvide de mi padre, no va a venir, no está en casa nunca. Y que sepa que va a putear a mi madre. Va a tener que pedir permiso en la casa donde trabaja y la van a joder. Volvió a suspirar de nuevo, ya, lo siento, y se levantó para dar por terminado el encuentro. Me acompañó a la puerta, buscó que nuestras miradas se cruzaran y se despidió: cuídate, Jeremías.

Era extraño caminar por la calle cuando tendría que estar en el instituto. Me sentía perdido, vulnerable. Decidí ir a casa de la abuela. Cuando abrió la puerta se entusiasmó al verme, qué haces aquí, Jeremías, qué ilusión. Nos abrazamos y con su calor recuperé mi centro de gravedad, joder, abuela, llámame Jero. Cariño, ya te he dicho que tú serás siempre mi Jeremías, eso de los motes se lo dices a tus amigos. Qué suerte tienes, que no me habías avisado y estoy haciendo tus croquetas. Aunque las ibas a comer igualmente porque iba a separar unas cuantas en un táper para que os las llevarais. Pero ahora te las vas a comer recién hechas, que están más ricas. Menos

mal que tenía pan congelado, porque se me había acabado el rallado y no me apetecía bajar a comprar. Pero lo he molido y además es integral, me parece que va a quedar un rebozado más sabroso, ya me dirás. Ay, abuela, cuánto hablas. Perdona, cariño, es que estoy sola todo el día y si venís alguno no doy tregua. Tirado en el sofá del salón me llegaba el trajín de la cocina, el rumor del aceite hirviendo y el olor de las primeras croquetas fritas. La casa de la abuela es un lugar seguro. Me puedo aburrir con sus conversaciones, pero no tengo que fingir ni estar a la defensiva. Con mamá tampoco finjo, pero no pasa un minuto sin que discutamos. Y qué suerte no ver casi nunca a mi padre. O qué putada que sea así de cabrón.

Después de sestear un buen rato mientras veíamos la televisión nos pusimos a jugar al tute. Sin darnos cuenta se nos hizo tarde y me despedí de la abuela. Por cierto, Jeremías, llévate estas croquetas para tu madre, así no tiene que cocinar esta noche. Había anochecido y sentir de nuevo el peso de la mochila sobre mi espalda me ancló de nuevo a la realidad. Pocas personas deambulaban por la calle a esas horas; sin correr, aceleré mi paso cuanto pude.

Cuando llegué a casa, mamá se levantó del sofá inmediatamente, ¿de dónde vienes a estas horas? He estado en casa de la abuela, me ha dado croquetas para ti, me puse delante la mochila que hizo de escudo y saqué el táper como ofrenda. ¿No tienes nada que contarme? La capitulación estaba lejos aún, así que decidí mantenerme en silencio y dirigirme a mi cuarto a dejar los libros y descalzarme. Mamá seguía mis pasos abrazada a las croquetas: Jeremías, ¿es que vas a perder otro año más? Me resultó difícil no contestar, pero me controlé. No voy a tolerar que repitas de nuevo, y tu padre, ni te digo. Estamos entrenados en decirnos lo que nos duele, pero mi silencio, que me costaba mucho sostener, la provocaba aún más y me hacía sentir fuerte. Ya verás cuando se lo cuente este fin de semana. Me refugié en el baño. Fue una táctica excelente porque, además de que me estaba meando, supuso el fin de la ofensiva de mamá y al rato escuché sus pasos hacia la cocina para guardar las croquetas y la retirada a su habitación.

Me quedé en camiseta y calzoncillos, pero antes de meterme en la cama fui a picar algo de la nevera y me acomodé en la penumbra del sofá a ver la tele un rato. Iba cambiando de canal, no buscaba nada en concreto, hasta que mamá apareció al cabo de unos minutos. Ya se había puesto el camisón y caminó en silencio hasta sentarse a mi lado. Me quedé inmóvil, su cercanía me incomodaba, pero no quería hacérselo notar. Me miraba y yo fijaba mi vista en la tele, ¿qué te pasa cielo?, estoy muy preocupada por ti. El director del instituto me ha llamado muy serio, no puedo creerme lo que me ha contado. Hijo, háblame, y para reforzar su súplica lastimera se acercó más a mí. Sus manos me acariciaron la cara con suavidad con el propósito de intentar volver mi mirada. Fue instintivo. Me separé de un empujón y me puse de pie. Ella se quedó escorada, estática, mirándome asombrada. Unos tertulianos gritando y pisándose la palabra se hacían eco de nuestro silencio. Ella comenzó a lloriquear y entonces huí a mi habitación, no podía soportarlo.

Me tumbé boca abajo en la cama. Odio la flaqueza de mi madre. Siempre me había conmovido y soñaba con rescatarla como ella había hecho conmigo toda mi vida. Pero las cosas ya no eran así, bastante tenía con salvarme yo. No iba a compadecerme de mí mismo, ni mucho menos ponerme a llorar. Tenía que luchar. No podía dormir. Me puse el despertador temprano para preparar el desayuno.

A la mañana siguiente estaba todo listo cuando se levantó, confiaba en que el olor a café y a pan tostado contribuyera a apaciguar su ánimo, buenos días, mamá. Ahora era ella quien imponía su silencio. Había una parte que me dolía, pero, en el fondo, me alegraba. La simulada indiferencia con la que me castigaba significaba el primer paso hacia mi absolución, pero, además, esta actitud dignificaba a mamá y la robustecía. Sentados uno frente al otro, desayunamos con la melodía de las cucharillas repicando sobre tazas y platos. Ocasionalmente yo intervenía sin esperar respuesta, cuidado, la leche todavía está muy caliente o, yo recojo. Cuando salimos a la calle la cadencia de nuestros pasos mejoró la sintonía, vamos con tiempo, mejor. Espero que este

tío no nos entretenga mucho. Yo también porque no quiero llegar muy tarde al trabajo.

Estaba tan pendiente de la penitencia con mi madre que me presenté ingenuamente ante la puerta del despacho del director. Nos recibió con solemnidad, como si se tratase de una audiencia ministerial y ese protocolo ya me puso en alerta. El despacho era funcional, con las paredes cubiertas de estanterías y posters, pero más amplio y luminoso que el de la orientadora, con un gran ventanal que daba al patio. Se sentó detrás de su mesa en una butaca que era más alta que nuestras sillas. Desde el primer momento encuadró la conversación con su mirada y actitud corporal, enfocado a mi madre y hablándole como si yo no estuviera con ellos. Le relató de forma grandilocuente el episodio con el puto patoso, su hijo tuvo un comportamiento fatuo e infligió una terrible humillación a un compañero. Me di cuenta de que tampoco estaba para mamá, usted no sabe por todo lo que ha pasado Jeremías antes de llegar a este instituto, y con el mismo estilo hinchado y hueco el director justificaba su castigo, nuestra institución no puede permitirse pasar por alto semejantes tropelías. Ya, pero perdone, creo que usted no se hace cargo de lo importante que es este curso y este instituto para él. Mi hijo tuvo que dejar los estudios a mitad del año pasado porque unos desalmados le hicieron la vida imposible. ¿A su hijo? En realidad, fueron unos hijos de puta, le pegaron y le insultaron, eso sí, justo fuera del instituto para que ni los profesores ni la directora tuvieran que preocuparse de hacer nada, ¿le sorprende?, mi hijo tenía miedo de salir de casa y al final tuvo que dejar de ir a clase. Pero... ¿lo denunciaron?, ¿llevaron a Jeremías al psicólogo? Claro que lo llevamos, si hasta empezó a orinarse en la cama y... ¡Basta! Me levanté de la silla sin pensarlo, ¡sí, me llevaron a un jodido psiquiatra que me empastilló hasta las cejas! ¿Y para qué sirvió? ¡Para nada! ¡Usted no tiene ni idea de mi vida y tú tampoco!

Me escapé corriendo de aquella encerrona, me metí en los baños y comencé a darles puñetazos a todos, al director, a mi madre, a los que me pegaron, a mi padre... Paré cuando me di cuenta de

que los azulejos estaban manchados de rojo. Resoplaba con fuerza, pero no sentía ningún dolor. Me lavé los nudillos con agua fría y después metí la cabeza debajo del chorro. La rabia que me inundaba se marchaba lentamente por el desagüe. Finalmente me calmé. Me miré al espejo y me reconocí. Seguía sangrando, así que envolví cuidadosamente mis manos con papel higiénico, como se las vendan los boxeadores antes de ponerse los guantes. Decidí marcharme a casa y al salir por la puerta del baño, alguien entró corriendo y se chocó ligeramente conmigo, ¡perdón, es que me meo! Sorprendido por la irrupción, joder, me volví. Él también se giró y me miró paralizado, primero a los ojos, después a mis nudillos que teñían de sangre el papel higiénico. Esa mirada, llena de pánico. Y comenzó a mearse encima.

El chico de las musarañas

ADOLFO GASCA PASCUAL

Día 1

Estoy deprimido, pero quiero escribir. Pienso que es una frase absurda, pero qué puede haber más absurdo que vivir así. Tengo dieciséis años y es como si tuviese doscientos, el cuerpo me pesa toneladas. Trato de levantarme, junto todas mis fuerzas, por el suelo hay ropa sucia, tirada. Me huelo el sobaco, llevo tres días sin ducharme.

Día 3

Ayer no escribí nada, en realidad, no hice nada. Siento como si un ser extraño me hubiera succionado el alma.

Día 4

Doy vueltas en la cama, me duele el hombro derecho y la espalda. Miro el móvil, son las doce y media y no soy capaz de dormir más. Me pregunto qué futuro me espera.

Día 5

Me despierta un ruido horroroso que viene de fuera, deben de estar cortando el césped. La semana que viene cumpla diecisiete y no quiero salir de la cama.

Día 6

Me he levantado pasadas las doce con las articulaciones doloridas

de aguantar el peso de mi cuerpo sobre el colchón. Pienso que en eso se está convirtiendo mi vida, en aguantar el peso de mi cuerpo.

Día 7

Lo único que quiero es que pasen las horas y volver a quedarme dormido, como una marmota. Creo que nadie me entiende, ni siquiera yo. En la tele hay tertulias, me resulta deprimente levantarme y ponerla, pero es lo que hago todos los días. Malvivo a base de café con leche y galletas. No quiero seguir viviendo, pero no encuentro otra opción más satisfactoria.

Día 8

He cambiado mi bio de Instagram: «Tengo 16 años y estoy más muerto que vivo».

Día 9

Pasan los días y sigo igual, de la cama al sofá y del sofá a la cama. Ni siquiera pongo la Play. La parte buena, me digo, es que queda menos para que esto acabe. Me sorprende comprobando que esto es un pensamiento positivo. Tengo la tele puesta, pero no la miro, de vez en cuando cambio de canal.

Día 10

He decidido que voy a escribir un diario sobre la depresión, lo iré haciendo en la aplicación de notas del iPhone. Quiero pensar que el solo hecho de hacerlo ya es una pequeña victoria, pero no es tarea fácil, me cuesta horrores juntar las palabras, es como escribir a puñetazos.

Día 11

Llaman al telefonillo, es el repartidor de Amazon. El paquete no es para mí. Nunca lo es. Vuelvo al sofá. En mi cabeza aún hay pequeños momentos de lucidez, me da por pensar que somos como las hojas

en otoño, que lo único que saben es dejarse caer. No sé por qué uso el plural, será por no sentirme tan solo. En la tele, todos hablan de lo mismo: una famosa que va a ser madre por gestación subrogada y que además ha escrito un libro, un diario. No me lo imagino como el mío, pero me gusta el título: El chico de las musarañas.

Día 15 (o 16)

Van pasando los días y no pasa nada.

Día 21

Pienso en mis amigos, ya casi no tengo, estarán jugado al fútbol o en la plaza. El mes que viene cumplo diecisiete, pienso que es extraño ser todavía menor de edad y no tener ganas de vivir.

Ayer

He soñado que me convertía en una roca. Era feliz.

Hoy

He llegado al presente con este extraño Delorean y son casi las dos de la tarde, fuera brilla el sol, como todos los días y yo estoy escribiendo esto. No sé si tendrá sentido, pero el solo hecho de proponerme algo y hacerlo, ya me parece una pequeña victoria.

Mañana

Sí, puede que me levante mejor y vuelva a sonreír.

RELATOS
PRESENTADOS
A CONCURSO

Salud...

CLARA OCHOA

No debemos ser estoicos, ni filosóficos, ni expertos en derechos del bienestar, para parafrasear que nuestros menores y la adolescencia son nuestro futuro y los que más protegidos tienen y deben estar.

Da igual dónde vivan o qué englobe la salud. Si es salud mental, engloba a nivel mundial.

Muchas meras palabras se quedan en el camino, y no me tiemblan las manos, o puede que sí.

Pero más alto no se puede decir que la infancia y la adolescencia van ligados y se dan la mano en el derecho de salud mental.

Cuando doy a una tecla a veces no sé a qué tecla doy, pero tengo que pensar, a veces, qué tengo que decir por mi impulsividad.

Puesto que yo tengo un trastorno, da igual que lo cante a raudales o lo vea en cómo se ruboriza mi cara al hablar.

De cosas que se nos tendría que caer la cara de vergüenza, al mundo entero.

Derechos penales... vulnerados...

Es a lo que más hay que proteger, a nuestros menores, y llenar las carteras de ilusiones, ánimos, estudios, el derecho a una vida plena a la salud... MENTAL.

Derechos de bienestar, filosóficos, típicos o tópicos sin fin.

Más vale parar a tiempo y repensar qué necesitamos.

No hace falta más.

Que cuando un adolescente hace una llamada a un teléfono pidiendo ayuda, hay que ir de inmediato a un protocolo de actuación.

Cuando en la infancia se sufre acoso escolar...

Cuando una mujer o niña habla por los poros de su cuerpo, habla fuerte y claro.

Y no es de dudar que a veces a los filósofos nos tiemblen las manos, o la boca se nos quede seca del dolor o de callar tanto.

Bienestar para todos y todas.

Mi decisión adolescente: dejar de aparentar y ser como soy

ALBA SIERRA RODRÍGUEZ

Mi madre tiene razón, tengo que actuar más en vez de petrificarme, paralizarme, atascarme, entumecerme, inmovilizarme y entorpecerme ante los sentimientos de competición, opresión, presión y odio de mi instituto. El caso es que sentir el odio recibido me hace rebotar de alguna forma ese odio hacia los demás de manera que sea hacia ellos, eso me hace quedarme parada y eso es lo que quieren: desmoralizarme para que no apruebe, para demostrar lo que nunca fueron, más que yo. Tengo que dejar la indecisión, la duda y el miedo a quedarme en *shock*, porque es en lo que me quedo con tanto rechazo y discriminación a mi alrededor. No puedo avanzar así, así es como me siento. Pero no me siento culpable de mi situación. Eso jamás, porque sé que no lo soy. Sólo sé que mi inadaptación es culpa de mi exclusión social desde la niñez, y yo a mí misma no me excluyo; como siempre, inadaptada sólo porque los y las demás quieren. Yo no formo parte de mi propia exclusión ni inadaptación. Sólo que, cuando siento el odio de los demás, me paralizo y se pasa el tiempo y acabo perdiendo mi tiempo y malgastando el tiempo en evadirme de esos sentimientos tan negativos que hasta me olvido de mí misma, de que yo soy una más en realidad y no una menos, y de que sobre todo me gustaría aprobar con buenas notas.

Lo que creo que piensa una compañera popular: piensa que yo no puedo con la clase, y ella tiene la creencia de que la clase puede conmigo

porque son los mejores. Pero no. Yo pienso que eso es soberbia nada más y, cómo no, desprecio hacia mí. Por supuesto que me come la clase, pero yo no lo puedo permitir y tengo que demostrar que soy tan capaz como ellos de aprobar y superarme a mí misma. Que en realidad son ellos los que me están marginando y discriminando, porque me expulsaron del grupo de WhatsApp, porque le pedí un montón de veces durante el curso escolar, cada mes hasta que en febrero me harté de pedírselo, que me aceptaran y me metieran de nuevo en el grupo, y yo creo que nada es lo que parece, que al final ellos no me merecen, por todo esto que me está sucediendo con ellos y ellas, porque yo sí me valoro a mí misma y para vacilar estoy yo más que ellos y ellas. Y yo, creyendo que por tener una cara bonita y un cuerpo más o menos corpulento iba a ser aceptada, pero lo que en realidad parece es que son un grupo de niños que vacilan entre ellos presumiendo de amistad y de móvil dándome de lado a la vez. Yo tenía la expectativa de poder hacer también amistades, pero como nada es lo que parece, mejor, así tengo más tiempo para mí.

Lo que le dije a Míriam (una chica con apariencias feas): «Te tenía que explicar antes que la gente es muy estúpida por juzgarte por las apariencias. La gente hipócrita y estúpida critica a las personas por cualquier cosa: si es guapa, fea, delgada o gorda... Lo critican todo, a mí también me criticaron por tener una cara bonita, y la clase 602 murmulla comentarios despectivos, como «ojalá esta no apruebe»; me miran con desprecio porque ellos creen que mi belleza es estereotipada o prototipada, y no es así. Mi belleza es natural.

»La belleza no sólo puede ser exterior, te quería decir, puede ser también interior. Y yo tengo tanto belleza interior como exterior. No te lo podía explicar en persona porque no sabría cuál iba a ser tu reacción. La gente tiene muchos prejuicios sobre cómo debe ser la belleza. Pero yo pienso y opino que la belleza sólo existe cuando a alguien le parece guapa una persona por algún motivo concreto. No tiene por qué ser que su cara es perfecta, bonita, no tiene arrugas ni pliegues ni celulitis ni granos, como una Barbie. Pues no. Por eso

quiero ser tu amiga, para romper con esos ideales hipócritas y romper los estereotipos y prototipos».

He descubierto que después de decirle esto me ha bloqueado por WhatsApp, ella es una persona superflua. Yo pensaba que mentalmente ella iba a ser de una manera y es completamente de otra, más artificial. Ella es también hipócrita y artificial como todos, porque es lo único que le han enseñado: a ser y a despreciar a quien te mira con desprecio, y a la vez despreciarse a sí misma (por el complejo de las apariencias de ser fea). Es tan ridículo... Yo creía que ella precisamente iba a ser diferente porque se valoraba a sí misma, iba a querer romper los prototipos que le había propuesto. Pero ella también me ha demostrado que las apariencias engañan y nada es lo que parece, y que ella tampoco me merece.

Carta del proyecto Erasmus de la escuela que no presenté porque no me llevo bien con la gente: Me gusta viajar, viajaría a África porque es mi prioridad en la vida disfrutar de mi vida, pero, al contrario de las mujeres africanas, yo no quiero casarme y tener hijos, sino disfrutar de la vida porque la vida tiene muchos fenómenos y sucesos. No sólo casarse y existir para criar otro hijo cuando no has aprendido (cuando no he aprendido) todo lo que me gustaría aprender en la vida. Viajaría al Sáhara, visitaría las pirámides de Egipto y lugares interesantes, viajaría a China para ir a Pekín; iría a Tokio y Singapur, por ejemplo. Me gustaría aprender chino y japonés. Pienso que hay muchas cosas por las que vivir, hallar experiencias y no ser una inmadura irresponsable y prematura que tuvo un hijo por no usar precauciones; me gustaría aprender estos idiomas (chino y japonés) precisamente porque me llaman la atención y los chinos dicen que los dos idiomas son muy diferentes. Hay muchos mundos diferentes, y tipos de personas y familias, por el motivo de que no todas las familias deben ser iguales, deben seguir unos prototipos marcados por la sociedad. Por ejemplo, puede haber dos madres cuidando a un niño, y eso es una familia, o dos padres cuidando a una niña, y eso ya es otra familia; hay muchas formas de vivir la vida y no tiene por

qué ser lo preestablecido como correcto y cierto. Puede haber madres solteras con cinco gatos, unos nietos de su hermana tía y los abuelos, y eso ya es una familia; puede haber muchas maneras desconocidas que se ocultan y nos son indiferentes porque tendemos a seguir un orden de lo que debe ser correcto o no. Pues no, no tiene por qué ser así. Y en mi caso yo he decidido que mi familia es mi madre (sin padre porque no lo llegué a conocer y nunca me pasó manutención), mi perra, mi hermano, mis dos hermanas con sus dos hijos —un sobrino por cada una—, mis dos primas, una con una hija y otra que es lesbiana con un perro a su cuidado, y mi tía, y los dos esposos de mis hermanas y todos los familiares de los dos esposos. Para mí mi familia es un tesoro. A lo mejor para otras personas la familia no lo es todo, pero para mí sí lo es, y no pienso ser irresponsable si voy a crear a otro ser dentro de mí, para eso prefiero no hacerlo.

Cambiando de tema, sí me gustaría viajar, incluso me gusta ir a la playa, montaña, visitar ríos, cabañas y albergues y comer moras silvestres del bosque, e incluso me gustaría ir de crucero para visitar Roma e Italia en primavera, pero para eso, incluso para aprender idiomas, hace falta mucho dinero, que no tengo, y para eso necesito la titulación de la ESO, para ponerme a trabajar. Mi prioridad en la vida es aprender de todos los temas y culturas, excluyendo la cultura árabe porque me parece machista y patriarcal por la imposición del velo en la mujer o del burka. Me gustaría leer todo lo que pueda sobre, primero, el Evangelio de Jesús, del cristianismo; me gustaría aprender sobre todo lo relacionado con el budismo, me gustaría aprender todo lo que tenga que ver con el hinduismo, sin dejar de creer en ninguna de las tres formas de pensar y de vivir. Me gustaría aprender todo lo que pueda sobre astronomía, astrología y geografía universal, también sobre la función del cerebro, e incluso me gustaría aprender todas las novelas de escritores famosos españoles porque ya de por sí me gusta leer y escribir mis reflexiones y conclusiones. Claro que mi prioridad es disfrutar de mi vida y no ponerme a parir como si no hubiera un mañana, desengañarme de machistas asquerosos que no reconocen la

igualdad del feminismo y todo por lo que hemos luchado hasta ahora las mujeres. Pero me da miedo viajar y no estar segura ni protegida por esa figura esclavizadora masculina. Eso sí.

Carta a la falta con justificante de un estudio del Gregorio Marañón:

Soy una mujer de ciencia, soy una mujer con el sentimiento de creencia, de fe ciega en que existe un Todo: tanto alienígenas y vida extraterrestre como todas las religiones del mundo, y la teología y filosofía, pueden abarcar mi mundo. Un mundo espiritual, que a la vista de cualquiera no es creíble, perceptible ni demostrable. Pero estoy acostumbrada a que me pasen cosas contradictorias, a sentir e incluso a pensar cosas contradictorias e imposibles. ¿Por qué? Porque si, por ejemplo, digo que estoy deprimida, mi familia me dice que no esté así y se queda más pancha que ancha (a gusto). Aunque en mi mundo todo lo imposible se puede hacer posible, ya que mi alma es un alma perturbada por el ámbito paranormal, con la situación familiar de falta de respeto hacia mi persona y mis creencias espirituales. Porque yo salí creyente de una familia no creyente y atea. Mi interés por la ciencia y de anticipar que la Tierra es redonda y gira alrededor del Sol, y que el Sol y todos los planetas son redondos viene también de la evasión del mundo espiritual para tocar mi otro mundo de ambiciones, bienes y riquezas materiales. Mi ambición viene de muchas fuentes: yo quería ser arquitecta, ahorrar y conseguir el dinero para construir con mis propias manos un templo y después mi casa, pero ese sueño lejano se me hizo imposible. Muchas veces mi capacidad de reflexión y mente abierta son incomprendidas por todos y todas. Muchos dirán que es incompatible una cosa (la fe y el ámbito religioso) con la otra (la ciencia y las matemáticas), pero en mi cabeza todo está relacionado. Me ha costado varios años aceptar esta compostura mía, porque he reflexionado mucho en qué modo están conectados, y aunque no lo tenga claro aún (porque en un principio no tendría sentido, ya que son polos opuestos una y otra cosa, y sólo sé mi historia), cuento que tuve varias vidas, en varias reencarnaciones.

También he sabido secretos del planeta y de los universos, también que sabía viajar en el tiempo. Los polos opuestos son contrastes entre sí interconectados, igual que en un planeta, y eso sólo puede suceder aquí, en un planeta con vida. Significa que, aunque no lo sepamos, en la vida diaria del ser humano esos dos polos (fe y ámbito religioso y ciencia y matemáticas) son contrastes de polos conectados por la vida, es decir: en nuestra vida, el cuerpo humano está por demostrar que se tiene que llegar a la perfección moral, social, económica, política, estructural de infraestructuras y espiritual, finalmente. Sobre todo para estar en paz con el equilibrio del gasto de recursos del planeta. Y a mi parecer, seguiré espiritualmente reencarnándome, o quién sabe, ¿viajaré de nuevo en el tiempo?

Quizás

SALVADOR CORTÉS FUENTES

Quizás tenga cosas que contar, pero no sé por dónde empezar,
quizás busco, pero no encuentro,
quizás en mi contra,
quizás faltas de ortografía,
quizás mis manías,
quizás no se fían,
quizás confusión, medicación,
quizás el estado de bienestar me hace estar mal,
quizás, ZAS, ZAS, ZAS.

Soy persona con mi todo, mis modos, mis lodos, mis procesos,
pienso que quizás es esa palabra que me entiende, me comprende
y camino junto a ella.

¿Hoy quizás? Quizás hoy...

Una madrugada de noviembre

RAQUEL CORRALES UCAR

Encontraron tu cuerpo sobre el asfalto. La madrugada se abrió paso aquella mañana de noviembre.

Muchos eran los motivos por los que te quitaste la vida, pero ninguno nos valía al resto. Nada podía justificar tus actos. Un silencio abrumador se hizo en nuestras vidas. Marchabas para no volver. La vida, intensa y fugaz, pudo contigo. Nadie notó nada en ti. Si al menos hubieras dado alguna señal...

Eras un chico gordito, tímido y reservado. No tenías muchos amigos y te encantaba dibujar. Pintabas cómics, tipo manga. Eso es lo que nos dejaste. Aquellos bocetos. Tu madre ahora los guarda con dolor.

Se habla poco del suicidio y nada se sabe de este. Valiente y cobarde decisión. Elegir cuándo parar de sufrir. Sufrir por no poder elegir. Tu mente esconde muchos misterios que sólo tú sabes cuáles son. Acabas así con tu penitencia, pero matas en vida a los que más te quieren. El alivio que sientes es el infierno que generas.

Tenías diecisiete años y ya habías sufrido más de lo deseado. Los problemas te venían grandes. Pudiste aferrarte a las oportunidades que la vida te brindaba, pero la burbuja negra te absorbía en ella. Una delicada luz en el túnel te guiaba para seguir adelante. Pero las esperanzas fueron disminuyendo hasta agotar tus fuerzas.

Nacemos sin ningún tipo de elección posible. Todo nos viene ya pactado. La vida que nos toca vivir no nos da tregua posible. Es así, y ya está. En nuestras manos fluye el disfrutarlas o, por el contrario,

sufrirlas. Elegiste la segunda opción. Y lo hiciste en silencio. El dolor del alma fue *in crescendo* en ti. No viste más salida que parar en seco.

Pero no te culpamos por ello. A veces, es inevitable ponerse en tu pellejo. ¿Qué pasó por tu cabeza segundos antes? ¿Cuál fue el detonante de esa macabra acción? ¿Por qué no pediste ayuda? ¿Cuánto llevabas pensando esto? Preguntas sin respuesta. Preguntas agolpadas, repetitivas, incesantes, profundas, interminables. Preguntas simbólicas a las que nunca les pondremos solución.

En algún lugar leí que hay tres tipos de suicidas: los altruistas, los egoístas y los sociales. Los primeros se sacrifican por los demás, los segundos sólo piensan en su bienestar y los últimos son esclavos de la sociedad. Creo (y quiero pensar) que tú eres de los últimos, puesto que no encajabas entre nosotros. Siempre aislado, en tu mundo interior, ausente del resto del mundo. No disfrutabas en fiestas y reuniones multitudinarias. Eras feliz entre tus libros y juegos.

Las sensaciones se apoderan de mí. No puedo pensar en otra cosa. Sólo tú ocupas lugar en mi mente. Aquella madrugada desperté sobresaltada. Como si fuese una premonición. Quise pensar que yo era tu último recuerdo. Tu último anhelo. Tu último pensamiento.

Creo que somos pura energía y que, por lo tanto, nos transformamos. Espero que toda tu luz se haya plasmado en algún recién nacido con ganas de vivir. Que puedas disfrutar de todo aquello que en esta breve vida se te impidió. Que, aunque sea en otro cuerpo, con otra voz y con otros ojos, seas tú en tu máxima plenitud.

El colegio hoy está de luto. Tus compañeros lloran, y una nube de incertidumbre se posa sobre nosotros. A todos nos ha cogido por sorpresa. Nadie se lo esperaba. Nadie intuía que lo estabas pasando mal. Nadie.

Sólo tú y tus circunstancias saben lo que el resto no sabía. Sólo tú podías ponerle solución. Sólo tú tenías en tu mano las riendas de tu vida. Sólo tú.

La lluvia hace, si cabe, este día más triste. El cielo llora tu ausencia.

Mis lágrimas se confunden con el agua en mi rostro. Ya nada será igual. Te llevas nuestros corazones lejos, muy lejos.

Una mano se posa sobre mi hombro. Allegados y amigos estamos aquí para recordarte. Intentamos dar explicación a algo que no la tiene.

Encontraron tu cuerpo sobre el asfalto. La madrugada se abría paso aquella mañana de noviembre.

De lo contraproducente a lo inesperado

TAMARA PÉREZ GARCÍA

A pesar de las circunstancias seguiré obsoleto en mis pensamientos: tu mirada, tu silueta, la inquietud por vencer el terror de un pasado furtivo versionado por hazañas clandestinas..., el lánguido discurrir a través de la niñez sin hoja de cálculo ni preámbulos misteriosos que idolatran el más puro estilo paisajista de la noche. Sentirse como una nube envuelta en polvo sin más premisa que un desierto dominado, a su vez, por vencer la idea estratosférica de lo prohibido.

No sabemos si el símil interlocutor entre lo que uno escucha y lo que uno cuenta promueve confusiones nostálgicas de ser consecuente a nuestros actos empíricos, o tal vez, es una doctrina de principios sumisos en materia de burocracia. El derecho de un menor en situación de exclusión social contribuye a dogmatizar una marcha forzada esclarecida en antecedentes familiares y funciones adoctrinadas de acuerdo a situaciones de índole sociológicas; sentir el apoyo suficiente del Estado, el cual nos compromete a llevar a cabo tareas multidisciplinares con el consentimiento de una organización sin fraude de ley, se traduce en vulnerables batallas propagandísticas asociadas a una carrera de fondo igualitario.

Ser un eufemismo en consonancia con lo recíproco del día a día conmueve sensaciones infantiles de rebeldía jurisprudencial. Esclarecer la causa como forma de soslayo desestructural es, en buena medida, parte de nuestra salud mental y la de ellos. La inteligencia basada en una sinrazón lógico-matemática establece un conjunto de estrategias banales, en el buen sentido de la palabra, que dan lugar a un progreso costumbrista y dinámico de la enfermedad neurodegenerativa.

Consecuencias

ESTÍBALIZ MÚGICA VÍLCHEZ

Tenía trece años cuando le di la primera calada.

¿Otra vez? Si sales del trabajo a las 18:00, tendrías que estar en casa a las 18:30 y no a las 21:00.

Estábamos de vacaciones, en una aldea del norte, cerca de la playa y del monte. Allí conocí a chicas de mi edad.

Si te pones ese color de pintalabios, van a creer que eres una puta.

Ellas fumaban y bebían, alguna hasta lo había hecho con algún chico. Yo me sentía extranjera, un poco señorita viniendo de ciudad.

Esta noche hemos quedado para cenar con mis padres, quiero que vayas decente.

Se acabó el verano y regresé a Madrid. Allí presumía en el instituto, yo sé cómo se lían los porros.

Los estudios comenzaron a ser difíciles para mí y no tardé en ser una marginada dentro de mi clase.

Si la niña deja los estudios será por tu culpa, sólo sigue el ejemplo de la madre.

A los diecisiete años tenía amigos. Mi madre intentaba mantenerme ocupada, como si no deseara que pasara tiempo en casa: baloncesto, patinaje... Nosotros preferíamos saltarnos la actividad y quedarnos hablando de lo que nos gustaría experimentar, llegar a la raíz de lo que éramos.

Que sea la última vez que me ridiculizas delante de mis amigos.

Joel era un chico que tenía problemas en casa. ¿Y quién no? Me repetía en aquella época. Gracias a él conocí el *speed*.

Hija, tu madre estaba enferma, ella no quería morir, sólo liberarse de sus responsabilidades.

Entonces comenzó el sentido.

La recuerdo envuelta en un halo de tristeza, acompañando el humor de mi padre: si él estaba contento ella fingía estarlo. Si él estaba enfadado, ella enmudecía. De pequeña jugaba conmigo a buscar formas de animales en las nubes, nunca me decía nada de mi padre. Una vez, me confesó que sentía el haberme traído a la vida. Como si esta fuera algo parecido a un callejón sin salida y no un lienzo sobre el que pintar nuestros deseos.

Unas Navidades, al levantarme de la cama, no vi regalos. Los reyes me habían dejado un mapa, era el plano de nuestra casa, seguí los puntos que estaban marcados y ¡tachán! encontré la guitarra que había pedido.

Por eso la reconocí.

Al salir de casa habías dibujado una puerta en la pared del edificio de en frente. Entra, me susurraste. Sabía que era una alegoría, un lenguaje íntimo que sólo comprendíamos tú y yo. Tenía que hacer uso de mis facultades y de mis recuerdos para entenderte, me costó la primera pista. ¿Dónde debía entrar? No era la primera vez que me lo decías, cuando íbamos a casa de los abuelos, sus padres, siempre me animabas; yo no quería pasar, me intimidaban.

No les veía desde el funeral. Llamé al timbre y me abrió ella. Me invitó a pasar y sentí tu calor, estabas allí. La conversación fue breve, pero vi tu segunda señal. Debajo del cuadro en el que aparecían los abuelos y papá pintados había una caja de música, la abuela siempre me regañaba cuando la cogía diciéndome que la iba a romper con estas manazas. Parecía querer decirme algo. Llévame, me susurró. Aprovechando que la abuela iba a la cocina a dejar en la pila los vasos, la metí en la mochila y me fui corriendo.

Me senté en un parque y la abrí, una bailarina danzaba sobre su propio eje, me recordó a nuestros bailes, cuando dábamos vueltas hasta marearnos y caernos al suelo. Empecé a girar hasta que me di cuenta de que los padres y sus niños me miraban. Bajé la vista al suelo y allí, escrito en la arena ponía *Hazlo*. Mi mente lo captó enseguida, había

estado dando largas a Joel porque no me encontraba anímicamente en mi mejor momento, ahora me aconsejabas.

Tras pasar la noche con él me sentí llena de energía, consumimos y los vínculos con las personas se hicieron palpables. Desayunamos con sus colegas y todo estaba bien.

Se lo conté. Le dije que desde que te habías ido tratabas de decirme algo y mediante una yincana existencial me perseguías para que te hiciera caso.

Cuando regresé a casa la policía me esperaba. Mis abuelos sentados junto a mi padre me preguntaron qué había hecho con la caja de música. Les expliqué que no podía devolverla, que mamá quería que la tuviera yo.

Lo siguiente lo podéis imaginar: ingreso forzoso en la planta de psiquiatría, ataduras por prevención, evitando autolesiones o agresiones y un par de semanas probando medicación.

Ahora sé que el mundo no me habla, que mi madre no está detrás de los grafitis que veo por la calle y las voces que me empujaban a creer mis delirios se han callado.

He empezado la universidad y dejado las drogas ilegales. Espero que la búsqueda visceral de sentido no me conduzca de nuevo al abismo.

La nueva sangre

GONZALO RODRÍGUEZ MONTALVO

Venimos de algún sitio, no sabemos adónde vamos, ni por qué. Sólo sabemos que no sabemos nada. Mi generación, la de los noventa, somos hijos de personas a las que engañaron con sustancias, falsas creencias e intolerancias. Personas que crecieron con odio a un sistema que sólo buscaba eso, una separación entre el pueblo joven y revolucionario que estaba emergiendo. No hablo de izquierdas, derechas, rojos, azules, grises, ganadores ni vencidos. Hablo de niños, los cuales no tenían ninguna otra preocupación que no fuera divertirse, beber y demás historias que no quiero recalcar. A estas personas se les dio un camino que no eligieron ellos. Está claro que no te encañonan para que te drogues o bebas, o en ocasiones sí. Pero con esto quiero decir que eran niños, al igual que lo he sido yo y todos ustedes. Espero no tomen mal mis palabras, ni las malinterpreten, porque yo no quiero faltar el respeto a nadie, son mis vivencias en mi infancia, adolescencia y con la enfermedad mental. En mi caso, fue esquizofrenia, pero hay muchísimas patologías que incluyen esa patología, con diferentes variantes de dictámenes médicos. Pero claro está que nadie es perfecto. Ni lo será. Yo soy cristiano, mi señor y luz de mi camino es Cristo. Esto me lo inculcaron de pequeño, y así me quedé, pero nadie me obligó. Al igual que, al llegar a Madrid a vivir, poco tiempo después, probé las drogas, incluso antes del tabaco. Nadie me obligó, y tampoco a dejar de asistir a clase, siendo el más implicado en intentar retener conocimientos. Me encantaba leer escuchando música, sobre todo libros que trataran de la edad media, claro está, fantasiosos, con un héroe, enanos, orcos, tragos, brujos, magos y dragones, pero eso forma parte del pasado, ahora

no soy capaz ni de leer lo que yo mismo escribo, ni las revistas de informática o videojuegos. Estoy esperanzado, porque voy a empezar a hacer un curso de un recurso de minusvalía, pero ahí no me voy a acostumbrar. Voy a seguir aprendiendo para demostrar a los que alguna vez tuvieron fe en mí que puedo y lo hago solo, y sólo por placer. El saber no ocupa lugar, pero la desidia es malísima, la sensación de malestar. De joven estudié, después de hacer todo tipo de gamberradas, un P. C. P. I. de fontanería, y tendría la formación del curso y la ESO, pero por cuestiones de salud y de la vida, en las prácticas, me ingresaron. Era el mejor estudiante de la clase, dicho por el tutor del instituto Salesianos de Atocha. Cuando me dijo que no me daban el título, se le notaba decepcionado con los que le obligaron a decirnos a mi madre y a mí que no me daban el diploma y la secundaria. Era buen hombre, espero que le vaya bien. Después me puse a hacer trapicheos, no digo con quién, con qué o cómo, pero de todo tipo. Y perdí mi juventud de oro en Ciempozuelos, ingresado, en un sitio que no era mi sitio. Entré con 18 años y salí con 22, me reinserté, y ahora mismo estoy dejando la droga, o todo tipo de drogas, sobre todo la esnifada. Caí yo solo, claro está, con amistades, pero después de más de cinco años de adicción, he decidido dejarlo. No por el dinero, sino porque quiero estar bien y poder tener hijos o hijas, pero poca chica querría estar conmigo. Tengo sobrepeso, aunque estoy bastante fuerte, pero mi cara habla sin palabras al primer vistazo.

En mi infancia lo pasé genial, pero yo mismo sabía que estaba enfermo, puesto que tenía alucinaciones que yo me tomaba como algo normal. Ahora no me aguanto ni yo mismo, mi propia cabeza decide por mí, al igual que un videojuego en el cual soy un personaje que dice la misma frase por mucho que le acciones a iniciar conversación. La frase es «me muero yo»; esa frase la llevo años, y no exagero, años repitiéndola. No sé bien por qué.

Mi juventud fue un poco macarra, demasiado diría yo, pero lo pasé genial, en grande. Aunque, si volviera atrás, si tuviera la

oportunidad, no se darían esas circunstancias. Quiero decir con esto que hasta de los momentos malos hay que sacar algo bueno o, por lo menos, escarmentar del error o el disgusto. No entrar nunca en el bucle de la depresión, eso es terrible, pero hay veces que estar solo es mejor. No por la mala compañía, muchas veces uno mismo es la persona más tóxica que puede tener uno, su propio enemigo.

El título que he escogido para este texto sólo significa que, como por ejemplo yo, caí en los errores de ciertos familiares: la droga, la delincuencia, el tráfico..., y de ello aprendí que el camino fácil sólo trae problemas, y lo que rápido llega, bien rápido se va, ya sea dinero, joyas, amistades, relaciones o el mismo ego, ya que cuanto más subes, más duele la caída.

En los años que llevo viviendo con mis compañeros de residencia, en Sainz de Baranda, he aprendido mucho de los mayores que me aconsejan. He hecho gamberradas, me escapaba para drogarme y tener sexo con mujeres, pero eso quedó atrás. Ahora quiero centrarme, tener un trabajo, mantener mi casa, cuando me la concedan, y ser responsable; sobre todo, no drogarme ni juntarme con macarras, no es por despreciar a nadie, pero lo digo así de claro.

Algo inteligente en esta vida es estudiar y saber escuchar. El que más habla o es un entendido erudito o es un bobo y la verdad que el que hace algo malo, si es inteligente, se lo calla. Yo cuento estas cosas porque entonces tendría unos 13 o 14 años, pero fue cumplir los 18, y dejé de delinquir y de hacer mal a los demás. Mi juventud fue un poco turbia, entre psiquiátricos y recaídas en drogas, pero no volví a deberle nada a la ley, ni a nadie que no fuese un camello.

De niño, quería ser policía, no me preguntes el porqué, pero me atraía proteger a las mujeres, niños y personas que sufren cualquier tipo de abuso, pero, cuando tienes 15 años y el mismo cuerpo de policía te deja sin respiración ni pulso durante unos minutos de la paliza, se le quitan las ganas a cualquiera de serlo. Además, ahora mismo no me dejarían entrar al cuerpo: para ellos soy un enfermo mental, un P. P. P., es decir, un Perro Potencialmente Peligroso.

Si yo tuviera la oportunidad de tener cerca a esas personas, les pediría disculpas por los golpes que recibieron de mí, pero les diría unas cuantas cositas, las cuales han desembocado en una enfermedad mental, y que conste que no les tengo rencor, pero se pasaron tres pueblos. Yo respeto al cuerpo policial, pero los abusos no son buenos en ningún sentido. Bueno, estos son temas que me gustaría dejar atrás, porque me enfado.

En mi adolescencia, mi enfermedad estaba en auge, tanto que llegué a pegar a familiares, amigos y gente que no tenía ninguna culpa de mis enfados; pero no sé, no tenía otra manera de resolverlo. Estaba solo ante el trauma, la enfermedad y el desprecio de todos los de mi alrededor. No quiero dar pena ni ir de mártir, pero lo he pasado muy mal. Tenía delirios con el Demonio, creía que yo era su hijo, sé que suena fuerte, pero yo lo vivía como real. Hoy en día, en el comienzo de mi madurez, a mis 30 años, estoy muy bien, demasiado para como podía estar.

De crío veía cosas, llámalas paranoias, pero yo lo vivía, y me refiero a que lo que yo sentía, veía o soñaba, por desgracia, se hacía realidad. Digo por desgracia, porque nunca me ha tocado la lotería, aparte de que no juego, porque eran paranoias malas hacia los míos, y siempre estaba callado, no me relacionaba. Mi pasión toda la vida han sido el *anime* de Son Goku y los Pokémon. Llamadme *friki*, pero prefiero ser un *friki* que tener que estar con nueve milímetros debajo de la almohada.

De esas personas con las que apenas me he criado, o que han estado ahí pero colocados, o enmonados, he aprendido, tarde, pero lo he hecho, que la vida viene y va, y que sólo tú decides tu destino. Sólo tú. Que no hay que tener miedo a nadie, ni dar explicaciones a nadie, de lo que debas hacer. Que la heroína es la ruina y que, si alguien tan especial en mi vida como quien me dio a luz y me llevó en su vientre pudo dejarlo por y para mí, yo puedo con lo que se me interponga, sin violencia, con coherencia y respeto, pero, si debo actuar, se hace, de una vez y sin miedo.

En mi infancia no he tenido miedo, pero en mi adolescencia, hasta que espabilé, he sido un acojonado por todo. Hubiera preferido ser un cobarde para el resto, y tener una vida normal y asegurada, pero la vida viene así, y así tengo que vivirla. Como pueda y como deba. Sin hacer daño a las demás personas. Ni robar, ni nada de eso, ser un ejemplo con mis hermanos y ser un orgullo para mi querida madre y mi abuela, que ya está mayor, y me gustaría que me viese verdaderamente bien porque ella me crio en mi infancia, y luego mi madre, quien me ha librado de muchas. Me ha jodido mucho también, puesto que tiene muy mal genio conmigo, pero no tengo ningún rencor hacia ella ni nada. En todo caso me lo tengo hacia mí mismo, por faltarle el respeto y más cosas de las que no estoy orgulloso.

Si alguna vez te preguntan si te arrepientes de alguna cosa en tu vida, contesta con la misma pregunta, pero con sutileza, y tendrás una charla en forma de terapia de choque. He tenido muchas terapias de choque, grupos de apoyo, C. R. L., etc., pero lo que más me ayuda son las muchachas de la residencia. Las educadoras son ángeles caídos del cielo. No lo digo por tema de hormonas, sino porque se vuelcan con todos y cada uno de nosotros.

La directora es muy buena, demasiado diría yo, porque las he liado pardas, y aun así no me ha expulsado definitivamente. Me ha exigido, ordenado, he incluso expulsado temporalmente, pero le debo, por lo menos, una estrella del firmamento. A las demás, las dejaré quietas para que alumbren el camino a los que andan perdidos y que encuentren su destino, pues no hay que ser avaricioso ni por asomo.

Si me dieran a elegir, decidiría estar enfermo yo, y que las demás personas, incluso las que me han despreciado o tratado mal, vivieran en paz y tranquilidad. Y lo digo en serio.

Mi niñez fue la infancia más feliz del mundo; mi adolescencia, bastante mala. Mala en el sentido de que me comporté mal, me junté con gente maleante, por así decirlo; pero hoy en día me quieren

todos los compadres del barrio, todas las mujeres, niños y niñas, pero me falta mi hermano, mi mejor amigo..., mi compadre. No quiero entrar en detalles, pero esa persona siempre estará presente en mi vida. Siempre.

Ha sido, es y será mi compañero, amigo y hermano. Estas últimas palabras van en su honra, a él y su madre, padre y hermano y hermanas, primos, y sus hijas, mis pequeñajas. En especial para mi tía Rocío, su madre. Lo juro, no he visto mujer con más coraje que ella: es fuerte y dura como una montaña, pero delicada como un hilillo de agua que baja por la ladera de la meseta de la sierra de los sentimientos hacia un hijo arrebatado. Hermano, te quiero y siempre te llevaré en mi corazón. Sé que me cuidas, proteges y ayudas con mi enfermedad. Gracias.

No son todos los que están, ni están todos los que somos.

Paz.

Papá

CONCHA MORA OLMEDO

Nife

No puedo dormir. Ha venido papá. He oído la puerta y ahora le oigo dar voces. Ya están peleando otra vez. No sé por qué no ha venido a verme. Hace mucho que no veo a papá. Me acuerdo mucho de cuando era pequeño y papá me subía en sus hombros. Mamá y papá no peleaban antes y siempre se reían mucho y lo pasábamos muy bien. A veces íbamos al zoo y veíamos a los monos. Un día un mono se escapó y saltó hacia mí y me quitó el polo. Mamá y papá me dijeron que luego me compraban otro, pero no me lo compraron. Antes siempre jugaban conmigo y lo pasábamos muy bien. Mamá y papá siguen gritando. Luego regañaban todos los días y mamá lloraba. Y luego, un día, papá se marchó de casa. Papá me dijo que él y mamá ya no se querían, pero que a mí me seguían queriendo mucho.

Yo vivo con mamá y sólo veo a papá algunos fines de semana y le echo mucho de menos. Y lloro mucho, pero nadie me hace caso. No sé por qué no puedo verlo más. Mamá dice que porque no se ha portado bien con nosotros y que por eso el juez le ha dicho que viva con ella.

Cuando me voy con papá, lo paso muy bien y me compra muchas chucherías y algunos cochecitos y algún juego para la Play.

Ya se ha ido papá porque ha dado un portazo muy fuerte. No sé por qué no ha subido a verme. Los he oído dar voces, pero solo he oído algunas palabras sueltas. Algo decían de mí porque han dicho «el niño».

Cuando era pequeño, siempre jugaba con papá y me divertía mucho y ahora sólo me dejan verlo algunos días. Papá me dice que él

quiere verme más, pero que no le dejan y yo le pregunto que por qué y él me dice que porque todos los jueces dan la razón a las madres.

Y, encima, en el cole voy muy mal y la *seño* quiere hablar con papá y mamá, pero no sé si querrán ir juntos.

Cuando me dijeron que se iban a separar, yo no lo entendía, pero ahora que soy mayor lo entiendo un poco. Es mejor que no estén siempre peleando. Ahora oigo llorar a mamá. Yo creo que ella todavía quiere a papá, pero papá no la quiere. Quiere a Teresa. A mí Teresa no me gusta. Ríe como una hiena. Creo que la semana que viene veré a papá. No quiero ver a Teresa porque es mejor que estemos los dos solos. Teresa me alborota el pelo y eso no me gusta.

Al principio, yo le decía a papá que volviera a querer a mamá, pero él me decía que eso no se puede hacer. Creo que es como cuando me enfadé con Juanito porque no me invitó a su cumple y ya no quiero ser su amigo. Pero no es lo mismo. Papá y mamá son padres y Juanito no es familia. Me gustaría tener una familia como Paula, todos juntos, mamá, papá y sus tres hermanitos. Ahora oigo crujir las escaleras. Mamá está subiendo. Espero que papá no le haya pegado. Me haré el dormido.

Diario de un rebelde

M. SOLEDAD VEGAS JIMÉNE

Advertencia previa: El personaje que escribe este diario, aunque de manera ocasional pueda estar inspirado en algún personaje real, es de ficción y no debe conducir a atribuir conducta alguna a persona existente o que haya existido en la realidad.

Por fin estoy en casa, aunque no sé qué es peor. Los frailes del internado tampoco eran tan malos, salvo uno del que se comentaba que rondaba mucho por las habitaciones de los pequeños. Durante el mes que he durado en este cole me han tratado, si no con simpatía, sí con condescendencia y educación. Vamos, ¡mil veces mejor que «el Jefe»! ¿Y entonces por qué me he escapado? ¿Qué sentido tiene volver aquí?

Yo creo que mi problema con los colegios es que no me adapto al gregarismo. No puedo hacer las cosas al mismo tiempo y en el mismo orden que los demás, así es que me coloco en la oposición a las órdenes inmediatamente. No discuto ni reivindico, tampoco busco que me secunde nadie, lo mío es la resistencia pasiva, por ejemplo, ponerme a fumar en la clase de gimnasia ha sido un puntazo que les ha dejado impactados.

Bueno, ya está hecho. Ya da lo mismo todo y no van a tener que andar llamando a mamá todas las semanas quejándose de mí, me he escapado. Yo que nunca he ido a ninguna parte solo, he cogido un tren y he conseguido llegar hasta casa. Tenía tanta furia dentro que no me cabía ni un átomo de miedo.

¿Y ahora qué? «El Jefe» no se anda con chiquitas cuando se saca el cinturón o se lía a bofetadas. En ese momento ya no puedo pensar. Me bloquea la rabia, la humillación, el miedo y la soledad.

No puedo manejar esas situaciones. En esos momentos no caben resistencias pasivas ni activas ni argumentos. Es insoportable vivir tan aterrorizado. Tendré que huir también de casa y para siempre, pero ¿dónde? ¿Cómo se hace eso con quince años?

La última vez que me escapé les dejé un «regalo». El osito de la niña colgaba de la bombilla del pasillo de una soga, ahorcado y destripado, además le había clavado montones de dardos. Creo que mamá se rio, la niña lloró y al «Jefe» le dio por decir que yo estaba endemoniado y que mi madre tenía que llamar a su amigo el cura para que viniera a echar agua bendita a la casa.

Mamá no dice nada, no sé si es que está también harta de mí y ha delegado totalmente en él para que me «meta en vereda» a su aire, o es que aún le tiene más miedo que yo y respira aliviada cuando «el Jefe» entra en casa, y en vez de a la cocina donde está ella, se viene directo a mi habitación.

¿Por qué tanto cambio de colegio, tanta asistente social, tanto psicólogo, tanta terapia? Hasta un escáner de la cabeza me han hecho... ¿no deberían ser ellos los que fueran al psiquiatra? Ellos, todos los adultos, mis padres sobre todo, pero también los frailes, profesores, los propios psicólogos y psiquiatras y todo el mundo. ¡Menuda panda de hipócritas teatreros!, ¡pero soy yo el que tengo que ir a terapia! Estoy viendo claramente que ser mayor no garantiza tener juicio, sólo garantiza tener poder. Todo son media verdades e incoherencias, no hay quien les entienda, ni ellos se entienden entre ellos o a sí mismos. Uno de los psicólogos dice que mis edades mental, intelectual y afectiva no coinciden, y yo me pregunto si es que ellos hacen coincidir sus hechos con sus palabras y con sus principios, o están también muy perdidos, pero como son mayores nadie puede dudar de que saben lo que hacen o de que son íntegros, pero no lo son. Están locos y llenos de mentira y se cubren las espaldas y se auto justifican con verborrea.

Con la primera psicóloga cometí el error de hablarle de las palizas que me daba «el Jefe». Por supuesto no pasó nada. Creo que habló

con la asistente social y ésta habló con mis padres y tampoco pasó nada, salvo que lo pagué yo en casa después. Al final no paraban de llamar a mamá para que fuera ella la que buscara soluciones, como separarse o poner denuncias. En fin, la patata caliente. Hablar sólo empeora las cosas. No hay solución.

Anoche soñé que un bocadillo de jamón me hablaba; no me extraña, estoy *canino*. «El Jefe» me ha mandado a la cama sin cenar y no he probado bocado desde esta mañana en el desayuno del internado. He pillado un trozo de pan, pero se lo he dado a *Maki* porque no sé si alguien se acuerda del pobre gatito cuando yo no estoy en casa. El veterinario le ha dicho a mamá que el gato tiene depresión por estar siempre solo en la terraza. «El Jefe» no quiere que entre en la casa. La próxima vez que me escape me lo llevaré, porque si no va a terminar muerto como la pobre golondrina. La encontré en la calle medio muerta y la traje. Ya estaba muy bien, tenía el ala casi curada y me seguía por toda la casa como un perrito. Era muy divertida y lista. Pero «el Jefe» la mató. Dijo que me entretenía para hacer los deberes y la metió dentro de una caja. La pobre debió morir de miedo. Aquello fue un crimen en toda regla. Es un asesino.

No le gusta que quiera o que me quiera otro ser vivo, ni siquiera mamá. Siempre está diciendo que me muevo, la imito y hablo como ella y que eso no es sano y voy a terminar siendo marica. Dice que mamá ejerce sobre mí una extraña influencia. No nos deja que estemos juntos.

Mamá trabaja como una mula fuera de casa y en ella para mantenernos a todos y asegurar nuestro bienestar, pero nunca se impone, siempre trata de apaciguar dejando que todo el mundo haga su voluntad. Esa mansedumbre y docilidad me enferman. No puedo contar con ella y al mismo tiempo me siento fatal por el daño que le puedo estar haciendo.

Me acuerdo de que, hace varios años, en un bar en el que estábamos me negué a probar el pulpo a la gallega que habían pedido. Yo era pequeño y mamá dijo que no pasaba nada, pero «el Jefe» me dio una

voz y un par de capones y poniéndome delante el plato de madera me obligó a comerme toda la ración yo solo. A partir de entonces me encanta el pulpo, si hubiera sido por mamá aún no sabría cómo sabe.

Yo ya tengo decidido que nunca me voy a casar o a tener hijos, porque lo mismo que he heredado su lunar, puedo también haber heredado su violencia y al final trate también mal a todo el mundo. Por ejemplo, la niña me pone nerviosísimo y la empujo y la chillo. Mamá me regaña y yo le digo que la consiente mucho y que así sólo conseguirá que termine siendo tan desastre como yo. No entiende que lo hago por su bien, porque es muy inquieta y hace muchas trastadas. Bueno, y también lo hago porque me saca de quicio. Así es que lo mejor va a ser no tener mujer ni hijos y así no tendré que chillar a nadie.

David me ha conseguido una pistola. No mata. Es de perdigones. La tengo debajo de la almohada para la próxima vez que «el Jefe» entre con el cinturón en la mano. Si un peluche ahorcado le puso los pelos de punta, con esto se va a cagar.

Una vez que me estaba acosando en la cocina cogí un cuchillo. Me ordenó soltarlo y le obedecí. Entonces me dijo que antes de coger un arma, debía estar seguro de que la iba a utilizar y tenía razón, porque si la sueltas, te llueven el doble de golpes, así es que muchas gracias por la lección.

Esta vez no te vas a librar.

Te voy a ver correr como un conejo.

Un sorbo de vivir

ANTONIO MORA LÓPEZ DE SEBASTIÁN

Mientras el taxi iba al hospital, él miraba por la ventana y veía cómo esos dos coches le debían seguir, la policía del pensamiento iba detrás de él.

Todo es borroso en la memoria, pero en un momento se vio en una sala y unas personas con bata blanca le dieron una pastilla: «Toma esto, vas a estar mejor».

Casi se cae al suelo al cabo de un rato, esa pastilla hizo su efecto.

Una chica le preguntó que por qué estaba allí. «Me persigue la policía del pensamiento». «Ah», dijo ella, «ya sé por qué estás aquí».

Una noche él estaba en la sala de la tele y llegó un colega de habitación con una chica que llevaba el pelo corto, casi rapado. De forma extraña su colega se fue de la sala y ella y él empezaron a besarse después de tal vez intercambiar un par de palabras.

Un día pintaron una «A» de anarquía en la pared. A los dos les gustaba Manolo Cabezabolo y solían pasar el día juntos en la mesa con otra amiga, fumando.

La otra amiga le hizo varias pulseras. Ya no recuerda el nombre de ninguna de ellas; sin embargo, hoy recuerda esos días emocionado y con la sensación de haber perdido todo lo bueno que la vida le pudo ofrecer.

Se ha ido volando el amor, la locura y la juventud.

Todo lo que podría haber sucedido es una espina en mi corazón, ahora, cuando imagino y recuerdo; pero tengo la impresión de que de todos esos sueños, si uno se hubiera cumplido, sería una simple realidad cotidiana más: ahora, un sueño cumplido es un sueño muerto.

Los sueños son todos esos pájaros volando libres mientras yo los contemplo.

La policía del pensamiento sigue en los grandes medios, pero ya no en mi cabeza.

Mi locura siempre fue un intento de salir de mí, de ir más allá de mis inhibiciones, de mi timidez, de mis miedos. Como una abrupta apertura espiritual, un plan de emergencia de mi alma.

Un escape.

Sí, este muchacho que escribió estas palabras salió del hospital y me dijo que nunca más se sintió integrado con su grupo de amigos.

Y apenas tuvo ningún amigo más. Pero mejor que sea él, aquel muchacho de por entonces 19 años, el que nos exprese su vivido sentir:

Yo, fuera siempre del río donde los demás nadan y juegan, estoy fuera. Ellos vienen de atrás y van hacia delante, están bien sujetos a sus relatos.

Yo, como una marioneta sin hilos. Y no hablo de libertad, todo lo contrario, no quiero nada, no sé de dónde vine, ni cuál es mi papel, no puedo imitar a los peces del agua, así que me voy de allí, y miro películas en mi casa. Y compongo música, escucho música, porque estoy fuera.

Esa era la expresión que mejor me definía: estoy fuera.

Todo lo que yo buscaba y quería en cualquier época, ¿no fue siempre apenas un sorbo de lo que realmente fue?

Un diamante

REBECA KHAMLICH

No sé si te acuerdas de lo que decían las abuelas: «los ojos son el espejo del alma». Yo siempre creí que era una idiotéz bíblica, pero, después de un tiempo tomando 24 antidepresivos diarios, ya no reconozco mis propios ojos. Las pupilas están tan dilatadas que mi color original no se ve y mis ojos parecen los de un gato y no los de un humano. La verdad es que ya ni siquiera me importa mucho porque la medicación me ha dejado tan adormecida que podría perder todo mi cuerpo y ni siquiera me daría cuenta.

Mientras pensaba en esto y en que el oftalmólogo que me atendió la semana pasada debió de pensar que soy drogadicta, encontré una diminuta joyería y compré un pequeño diamante. No porque de repente me hayan interesado los complementos de lujo, sino simplemente porque no quiero morir sin haber tenido un diamante o un reloj de oro como le ocurrió a mi abuela después de trabajar toda su vida. ¿Se supone que eso es lo que hace que la vida tenga sentido? ¿Tienes un diamante? No. ¿Pues entonces nada de lo que hiciste ha valido la pena!

Llegué a casa, le hice fotos y lo vendí por el doble de lo que había pagado en una web de compra-venta de artículos usados. Capitalismo salvaje.

Durante diez minutos fui propietaria de un diamante en honor a mi abuela.

Y ahora además puedo pagar el psiquiatra al que no quiero ir y las pastillas que no quiero tomar.

Con cariño:

Tu cuerpo adormecido y tus pupilas dilatadas.

Acoso

SUSANA BAENA GARCÍA

Son las doce de la mañana y hay un gran alboroto en clase, en menos de una hora comenzaran las vacaciones de Navidad. Toño se refugia bajo su gorro y sus gafas; ha sido objeto de burla, insultos y vejaciones durante todo el curso por parte de sus compañeros de clase, su expediente académico se ha visto muy afectado y en su casa su hermana Lola ha sido su mayor apoyo, pues la relación con su familia también ha empeorado: hace meses que le notan deprimido, ausente e irritado.

Al llegar a casa enciende la tele y hablan de las vacaciones de miles de estudiantes, entre las noticias Toño se identifica con la de jóvenes que sufren acoso escolar o *bullying*. Explican que cada vez jóvenes de menos edad son objeto de burlas, palizas y vídeos que suben a la red por parte de sus compañeros de clase y ello les lleva a sufrir trastornos mentales, se sienten culpables por una sociedad que no les comprende, por su raza, religión u orientación sexual.

Toño apaga la tele y se siente solo y desanimado, tiene miedo de encontrarse por la calle a los compañeros de colegio que tanto le hacen sufrir. Sabe que, si habla de lo ocurrido, sus compañeros se vengarán; por eso no hace mucho que le ronda por la cabeza la idea del suicidio, pues siente que su vida es una puta mierda. A sus 14 años siente cómo la sociedad aparta y margina a los que son diferentes, una sociedad que está enferma y que los más jóvenes son reflejo de ella, trasmitiéndonos el infinito dolor del mundo.

Toño apaga la tele y por un momento le viene a la cabeza todo el infierno que vive, siente tanta angustia y ansiedad que le tiemblan las manos. Dos gotas de sudor le recorren la frente, siente mareos.

Cuando se despierta, está en la cama del hospital, mira las paredes, las luces que le deslumbran y por un momento se siente como en una cárcel. Aún no sabe que está en una planta de psiquiatría.

«Buenos días: Soy el doctor López. Toño ha sufrido un brote psicótico: le hemos hecho un lavado de estómago, ha ingerido bastantes lexitines.»

Los padres de Toño explican al médico entre lágrimas por lo que ha estado pasando su hijo durante los últimos meses y cómo cada vez estaba más metido en su mundo, hacía días que no quería comer, que estaba muy retraído y comentaba que no quería ir a clase. Su madre estaba muy preocupada por ello y su doctora le había recetado un ansiolítico, le había aconsejado que lo mejor era denunciar el acoso escolar por el que estaba pasando su hijo Toño.

—¿Se recuperará, doctor López?

—Necesitará terapia, pero hay que denunciar —les explicó tajante.

Toño entre sus sábanas ve entrar un rayo de sol por la ventana y se pregunta por qué los humanos son tan maliciosos. Entre alucinaciones se dice a sí mismo: «No tengo miedo», pero al momento le invade una sensación de ahogo.

—Hola, Toño, soy el doctor López. ¿Cómo te encuentras?

—No quiero volver al colegio —dice tímidamente—: esos chicos son tan malos...

—Bien, Toño; te vamos ayudar, pero tienes que contarnos lo que te pasa.

—Yo, no sé... Me insultan, me pegan, me intimidan; no quiero vivir así.

—Toño, ¿sabes que hay muchos chicos y chicas pasando por lo mismo que tú?

—Conocemos un centro donde pueden ayudarte.

Toño entre lágrimas piensa en las largas horas de clase que le traen tan malos recuerdos; pero lo que no sabe es que sus padres han denunciado su caso y en ese mismo instante están dando la noticia por la tele.

El *bullying* es una práctica muy extendida entre los adolescentes. La sociedad debería implicarse más en ello, es un problema que nos atañe a todos. Nuestros jóvenes están enfermos, dice la noticia.

Nuestro pequeño protagonista se recupera gracias a sus profesionales.

Por suerte este relato es ficticio, pero la realidad es otra bien distinta.

Cientos de jóvenes se suicidan cada año, no olvidemos que es la primera causa de muerte no natural entre jóvenes y adolescentes y la sociedad está desligada de ello, cuando deberíamos preguntarnos qué no hacemos los mayores por evitarlo, qué mierda de sociedad les hemos dejado. Los jóvenes son reflejo de la sociedad.

Recapacitemos y ayudemos a la juventud; nos necesitan, necesitan una sociedad sana y comprometida con las causas sociales. Si no ayudamos a nuestros jóvenes ahora, corremos el riesgo de perder los valores humanos transmitidos de generación en generación.

Actúa: La enfermedad mental entre jóvenes y adolescentes nos afecta a todos. Impliquémonos en ello, es más serio de lo que parece; ellos nos lo agradecerán.

FIN

Infanescencia y adolescencia

JULIÁN PÉREZ SERRANO

Con tolerancia, es a temprana edad, lo que la vida nos puede deparar, actos y comportamientos con y sin miramientos, edades para aprender lo que la existencia nos quiere proponer, debemos y tenemos que crecer, libres y responsables es un querer. Todos hemos sido niños y necesitado mimos, si somos bien cuidados, seremos y estaremos más acertados, en eso estamos. Vivir la vida transcurrida, vivida, y estar a salvo de lo malo claro, difícil tarea la que nos espera.

La infancia con audacia, la adolescencia con paciencia. Intentamos prepararnos y desarrollarnos con salud, eso pensamos una gran multitud, pero la enfermedad nos tira, esa es su mira, y debemos luchar para ganar, poderla superar, una y otra vez la tenemos que romper, la tenemos que vencer. ¿Qué más podemos hacer, ser buenos, hacerlo bien? Con cuidado a ver con quién, el que hoy es tu hermano, mañana te suelta de la mano. En este mundo hay confusión, parece ser su decisión, uno no sabe qué ofrecer ni en quién o no ha de creer.

Creemos todos juntos, con tumultos, y lo que para alguien está bien y se puede ver, otro no lo puede ni compartir ni entender. Buscamos y pretendemos bienestar, físico y mental, estar a un lado de sufrir daño, pero es una lucha perdida, todos enfermamos de algo, en el transcurso de la vida. Debemos aceptar lo que Dios nos viene a dar, aunque a veces no lo podamos soportar, y entre todos ayudar, no parar, nos vamos a apoyar, eso nada ni nadie lo va a dudar, ni evitar, porque aprendimos que es mejor bienestar.

Entendernos, comprendernos, tolerarnos, tratarnos con cuidados, pero sin descuidarnos. Con libertad vamos a ir, más en libertinaje no

se debe convertir. Vivimos con obligación, que no esclavitud, es una tentación, una aberración.

Cuidar de nuestros niños, con guiños, de los jóvenes noveles, para que lleguen sanos a mayores sin temores; con bienestar, lo tenemos que procurar. Los pequeños lo necesitan, los medianos lo solicitan y los mayores lo incitan, y estaremos ahí para que ellos puedan vivir, con decencia, con conciencia y acumulen siempre la buena experiencia. Que crezcan sanos, así a un gran futuro llegamos, que sea esto lo que queramos, porque ¿quién va a querer estar mal, pudiendo estar bien?

La maldad no son más que cien. ¿Por qué la maldad ha de existir si así nadie quiere vivir? Deberíamos poder elegir, y puestos a que tenga que pervivir que sea para los que la quieran compartir, son maneras de ir y venir, de vivir, cada cual con su conciencia cada uno con su propia experiencia y así aprendemos a conocernos y a saber quién y qué es quién. Ojalá todos seamos gentes de bien y lleguemos a buenos puertos, vivos o muertos.

La vida es muy larga y hay que optimizarla, positivamente organizarla, para poder disfrutarla, desmenuzarla por partes, para eso están las artes, el arte de vivir, aunque aquí al ser mayores o menores tengamos que sucumbir, esperemos que exista el arte, el arte de revivir.

La mente humana y su entorno natural

ROSA MARÍA HIGUERA MUÑOZ

Queridos lectores y lectoras:

Nosotras, las personas con enfermedad mental, somos sociables, sinceras, con tristezas y alegrías.

A muchas personas con problemas de salud mental nos apasiona la fotografía y las actividades musicales. Sentimos gran interés por las plantas y el reino animal, especialmente los perros y los labradores porque son nobles. Actualmente, la tecnología nos inspira creatividad y entretenimiento. Contribuimos también a cuidar el medio ambiente como el resto de individuos. En las actividades cotidianas ponemos mucho empeño en no cometer errores.

Intentamos valer lo mismo que los demás seres humanos, tanto a nivel educativo, profesional o artístico. Intentamos poner nuestro compañerismo a nivel de la sociedad.

No nos merecemos el estigma social que a veces padecemos.

A las y los jóvenes, os recomiendo que al menor síntoma vayáis al médico. No tengáis miedo a los síntomas, puesto que hay amigos y amigas, y profesionales que os pueden ayudar. También os puede apoyar la familia, así como vuestro entorno. Tenéis que romper las barreras. Tenéis que romper con el miedo a no quedar bien. No tengáis temor a decir lo que sientes porque pienses que te van a rechazar o a poner trabas.

Todo ello os ayudará a prevenir cualquier enfermedad mental y a intentar poner a flote las emociones positivas. A través de la música, del dibujo o de la pintura los síntomas pueden paliarse.

A veces sé que cuesta hacerse a la idea, hacerse a la idea de las emociones negativas, pero con esfuerzo constante se puede conseguir.

Ánimo a todas y todos los jóvenes y adolescentes: tenéis un espacio en esta sociedad.

Un abrazo.

En tren a miento

ALBERTO LUIS COLLANTES NÚÑEZ

Por si las voces vuelven.

Ángel Martín

Al coger el tren, camino de la consulta del psiquiatra, Luisito no pudo evitar un escalofrío. Sabía que el ataque de sus particulares monstruos sería hoy y se notaba muy desentrenado. Por eso tenía la mirada perdida al decir adiós a su padre con la manita temblorosa. Su madre le había dicho que no se preocupara, pero ella no podía ver a los monstruos que le acosaban. Pensó en todo el tiempo que le habían obligado a perder durante el verano con las clases particulares y sus estudios de mates y lengua y todo ese rollo.

Sus malas notas le habían condenado a un castigo aún mayor que tener que estudiar en verano: no había podido entrenarse para luchar contra los terribles monstruos que le perseguían desde que era un bebé y se sentía débil y solo. Además, Luisito sabía que un tren, con sus pasillos estrechos, era una trampa mortal que los monstruos no iban a desaprovechar para poder por fin capturarlo. Aunque fuera un tren de Cercanías y un trayecto corto.

El tren se movía con una cadencia rítmica que se fue transmitiendo a su vejiga hinchada por la Coca Cola y le hizo sentir una fuerte punzada. Se estaba meando desde hacía ya un rato y tenía miedo: los ataques siempre se producían cuando tenía ganas de hacer pis.

Miró nervioso a su alrededor, pero no vio nada. Quizás era cierto que, como no se cansaban de repetir los psicólogos a sus padres, los monstruos no existían y eran sólo producto de los videojuegos y su desbocada imaginación.

Cerró los ojos y se recostó sobre el hombro de su madre. Ella revolvió su pelo y le acarició el cuero cabelludo con los dedos. Eso le hizo sentirse seguro y se relajó.

Le pilló por sorpresa. Una mancha amarillenta como un Pokémon amarillo con cara de Pikachu apareció de repente y le atacó. Pero Luisito había previsto el ataque y, usando su mochila como escudo, pudo repeler el ataque con facilidad. Eran muchos años peleando contra los monstruos. Abrió su mochila y sacó su regla metálica de combate. Entonces, descubrió que su madre la había sustituido por una de plástico. ¡De plástico!

Después de tantos años, iban a atraparle por una maldita regla de plástico que se rompería al primer mandoble. ¡Y encima estaba desentrenado!

Atrapado en el vagón del tren de Cercanías, Luisito rompió la regla de plástico contra el cuerpo del malvado Pokémon que, sin ceder ni una raya de vida, acabó con el pequeño Luisito en apenas un santiamén. Mientras, la misma voz metálica de siempre iba anunciando alegremente por los altavoces del tren:

«Game over, chaval. Próxima estación: Apeadero de Miento».

Y también entonces, como siempre, regresaron los espasmos y la epilepsia por los que Luisito había cogido el tren para ir a la consulta del psiquiatra.

Amigas

DIEGO RUIZ RUIZ

Hubo una noche, no podría decir cuál exactamente, una en la que ella bailaba desatada por culpa del alcohol, que no nos dirigimos ni una sola palabra durante horas. Nunca podría asegurar que lo de dejarme de lado lo hiciera con consciencia. Siempre ocurría por otras razones, el momento, el furor, «otras vainas» como ella misma decía, dejándose llevar gobernada quizá por la base musical de la discoteca o por las palmadas de esos que se arrimaban a nosotras y nos jaleaban como animales en celo cuando bailábamos. ¿Qué podría decir? Jamás la acusaría, nunca lo hacía con intención, imposible, no mi amiga con la que había vivido tanto y con la que he disfrutado todos estos años de colegio e instituto. Desde aquel día que nos conocimos en el barrio por amigos comunes, nos gastamos una broma, una sencilla sonrisa, y ese fue el primero de muchos que pasaríamos juntas. De padres, de chicos, de juergas, de estudios, como flechas surcando la vida a una velocidad imposible de alcanzar. ¡Nadie nos alcanzaría! Nosotras constituíamos nuestro pequeño mundo, tan lleno de riqueza como de pobreza, de miles de sonrisas y de lágrimas, sin percatarnos en nuestro vuelo que nuestro oxígeno éramos nosotras mismas, la una para la otra, que donde una se hacía fuerte, la otra se hacía pequeñita; que si una era la guapa, la otra era la fea. Existen rincones donde alguien escucha música mientras otro sólo oye ruido, lugares en los que uno puede perderse, aunque conozca bien las calles, allí donde somos sólo latidos, allí donde nunca nadie debería vivir.

Marta era guapa, muy guapa, daba igual el trapo que se pusiera o los pelos con los que saliera a la calle porque toda persona sobre la Tierra podía percatarse de que tenía algo especial. Alguien llegó

a preguntarme una vez si no envidiaba su belleza, y yo ni intentaba explicar que, de ninguna manera, porque mi modo de verla era diferente a la que tenían los demás. Cuando pensaba en ella veía su casa, sus cosas, sus padres, las camisetas que me había prestado, las tardes sobre la cama y las horas en los bancos. No podía verla de la manera en que todo el mundo la veía porque ella era otra parte de mí. Quizá por ello todos sus actos se volvieron tan importantes y desencadenaron aquel desorden en mí sin que ella pudiera advertirlos.

La primera vez que sentí esa extraña quemazón en el estómago fue en casa de Alberto. Éramos unos diez, cuatro chicas y seis chicos. Jugábamos a la botella, como hacían muchos jóvenes por aquel tiempo, experimentando con nuestra sexualidad. Marta sabía que Alberto me gustaba. Tenía una sonrisa perfecta y un carácter fuerte y divertido que me atraía. Tuve la suerte de que al girar la botella esta terminara apuntando hacia él, nos besamos tímidamente y con fugacidad, primero porque estaba nerviosa, segundo porque él no parecía muy contento de que le hubiera tocado conmigo, pero sus labios eran suaves y sentí un cosquilleo en la nuca que jamás había experimentado. No obstante, cuando fue su turno el giro terminó en Marta. Se observaron con un brillo juguetón en los ojos. Al mismo tiempo en que ellos se besaron se iniciaron las risitas contenidas de los demás. Como si ese contacto fuera el centro de decenas de rumores. Esta vez el beso fue pasional, casi tuvieron que separarlos, pude sentir sus babas sobre mi cuerpo; desde entonces Alberto pasó a la historia.

Por aquella época éramos unas crías, ella tampoco es que estuviera muy ducha en eso de los besos y me pidió disculpas por dejarse llevar. Maduramos juntas como las frutas de un árbol, ella se volvió más exuberante, con su mirada conseguía atravesar a cualquiera; yo, sin embargo, me quedé más o menos igual, mejor formada eso sí, y con unos ojos más vivarachos y un culo bien atractivo (era lo único que me gustaba de mí). Comenzamos a visitar más discotecas, bailábamos las canciones de moda como si nunca fueran a volver a sonar. En las discotecas los chicos solían invitar a Marta a chupitos, pero ella

siempre trataba de que también me invitaran a mí, a veces hasta lo conseguía. Cuando salíamos con las demás también lo intentábamos, «una copa gratis es una copa gratis», pero casi siempre ocurría que era a ella a quien llevaban a la barra, como si fuera la elegida para mantener la fiesta en todo lo alto y las demás fuéramos únicamente parte del escenario. Pero Marta no era culpable de todo eso, y yo tampoco quiero que pueda entenderse de esa manera.

En nuestro primer año de universidad, comprobamos que las cadenas de la cautela se habían desatado en alguna parte y habían caído muy atrás en nuestro camino. Bebíamos casi cada día, en casa, en los bares, en las discotecas, en el parque, en cualquier lugar donde pudiéramos dejarnos llevar. No recuerdo mucho de aquel año, pero muchas de aquellas noches no conseguí dormir porque Marta gemía de placer en la habitación de al lado o tronaban los golpes del cabecero de su cama contra la pared. Ella ligaba sin tener que proponérselo. A menudo, cuando las dos íbamos a la discoteca que tanto nos gustaba, aparecía un chico, o varios, y le susurraban al oído, ella les sonreía como en un juego que nunca acababa. A veces bailaba con ellos o se besaba, y yo me sentaba cansada de bailar conmigo misma, observada por los ojos brillantes de unos lobos hambrientos. Las discotecas son el mejor lugar para que uno se sienta solo, puede sonar raro porque estás rodeado de gente que observa a los demás, pero lo hace de una manera tan superficial que a veces ni te toca. Aquel año suspendí varias materias y mis padres tuvieron que gastar casi todos sus ahorros para pagarme los créditos de nuevo.

Desconozco si fue debido a las discusiones con mis padres, a la inmensa tristeza que se apoderaba de mí cada mañana después de una borrachera (que desaparecía cuando volvía a tomar una cerveza), no sé si fue por estar en una nueva ciudad, quién sabe, pero jamás podría declarar culpable a Marta. Tomé el tren para ver a mi abuela. Durante todo el viaje sopesé la misma idea, una y otra vez. La ayudé a colgar la ropa en el tendal de la ventana y a hacer la compra. Comimos juntas esa tortilla de patatas espectacular que solo mi abuela era capaz de

hacer. Cuánto la echo de menos. Me dirigí al baño con sigilo cuando se quedó dormida en el sillón viendo la televisión. Abrí el armario y me guardé un bote de pastillas.

Marta había quedado con otras amigas aquel día. Llené la bañera y me metí desnuda en el agua, libre y con lágrimas en los ojos. Vacíé el bote de pastillas sobre mi mano y las tragué tan rápido como pude. Noté calor en el pecho, el alivio de la presión en la garganta después de tragar. Creo que pasaron minutos. El agua taponando mis oídos, después su voz, la de Marta, como si fuera la mía propia. Me decía que tuviera fuerzas, que yo era la chica más fuerte que había conocido. Me acurrucó con sus palabras, pude sentir su vibración en el cuello, debajo de las orejas, susurrándome muy cerca. Me sentí en el mejor lugar del mundo, donde las dos éramos únicas.

En el hospital me dijeron que había faltado muy poco, que Marta me había envuelto entre sus brazos, que me arropó con dulces palabras, lágrimas y su calor hasta que llegó la ambulancia. Y que durmió a mi lado hasta que mis padres aparecieron en el hospital.

Conocer la salud mental

JUAN ANTONIO VALVERDE RELLO

Conocer la salud mental es conocer la salud de la persona en su totalidad, ya que esta forma una unidad de cuerpo, mente y espíritu. Por distintos motivos, esta unidad es dañada en una o varias partes de su ser, lo que le lleva a lo que llamamos enfermar. En el enfermo mental se manifiesta con ideas o pensamientos considerados patológicos, pero como en cualquier otra enfermedad, la alteración de una parte afecta a todo el ser en su conjunto.

Vale decir que todos enfermamos a lo largo de nuestras vidas, en mayor o menor medida también a nivel mental. Bien es cierto que somos afectados en un grado mayor si nos diagnostican algún cuadro de depresión, esquizofrenia, bipolaridad, etc. Esto ocurría antes a una de cada cuatro personas. Actualmente, con la pandemia que venimos padeciendo y recientemente con la guerra de Ucrania, estos porcentajes están aumentando considerablemente y de forma alarmante. Todo ello debido a, entre otras causas, el aumento de las situaciones y experiencias traumáticas, como fallecimiento de familiares, enfermedad, estrés, miedo, incertidumbre, soledad, pérdida de empleo, etc. Sobre todo en las clases más bajas y colectivos más vulnerables, siendo estos el doble de casos, un 32,7%, frente aquellos que se identifican como clase alta, un 17%. Y como consecuencia de ello, el aumento de la dependencia de los psicofármacos de estas clases más desfavorecidas se triplica respecto a las clases más acomodadas: un 9,8% frente al 3,6%. También cabe señalar que los grupos de edades más jóvenes (entre 18 y 34 años) están siendo de los más afectados, uno de cada dos. Las mujeres duplican los porcentajes respecto a los hombres. Sin olvidar a los niños que, según el 85,7% de los padres, han sido

afectados en relación con dificultad para concentrarse, irritabilidad y aburrimiento.

Comentar brevemente que la salud mental a lo largo de la historia y aun en la actualidad sigue siendo tratada desfavorablemente, con insuficientes medios materiales, humanos y otros. Añadiendo, a esta situación adversa, el estigma y los tópicos de siempre: violencia, imprevisibilidad, diferencia, poco constantes, que no pueden trabajar, recuperarse o desarrollar capacidades intelectuales. Todos ellos se han desmontado, primero porque son ellos los que más sufren distintos tipos de violencia, intolerancia y discriminación. Sobre lo segundo, porque son diferentes y poco constantes, decir lo manifestado por una profesional de psiquiatría en la jornada sobre salud mental en la Asamblea de Madrid: «Todos tenemos nuestras propias taras». Así como otros manifiestan que actualmente está diagnosticado y tratado el 15% de la población mundial, el 85% restante está todavía sin diagnosticar y tratar.

Con respecto a que no pueden trabajar y desarrollar capacidades intelectuales, decir que dichas personas rinden igual que cualquier otra, con la peculiaridad de que tienen menos bajas laborales, según estudios realizados al respecto. Sobre el desarrollo de capacidades intelectuales, es sabido por todos que actualmente, y a lo largo de la historia, grandes escritores, pintores, científicos y artistas de todo tipo, e incluso santos, han manifestado padecer algún episodio de trastorno en su salud mental durante su vida. Los que no, si vivieran actualmente, serían diagnosticados probablemente de alguno de ellos.

En definitiva, gran parte del problema del estigma y tópicos hoy día lo tienen los medios de comunicación, pues cuando aparece una noticia desagradable en la que participa un enfermo mental la magnifican, no así si la persona implicada padece cualquier otra patología.

Por consiguiente, hay que decir basta ya de acercarse a la salud mental con ideas preconcebidas que las estigmatizan; trabajemos esa pesada piedra del estigma, que puede aplastarnos individualmente,

pero que si la manejamos entre todos con soluciones no sólo sanitarias, también educacionales, de justicia y de empleo, puede hacerse tan llevadera que hasta ni la percibamos y desaparezca. Pues nada cambia si no cambiamos nada.

Cierto es que las distintas dolencias y trastornos con sus síntomas nos darían la información necesaria para ser el principio de la curación, y esta duraría más o menos o se establecería crónica dependiendo de los cambios que hagamos a todos los niveles de cuerpo, mente y espíritu. Hoy día se tiende a cronificar todo tipo de enfermedades, por ser los cambios no drásticos sino tibios y así lograr un cierto equilibrio que ni mata ni sana completamente. Además de las distintas terapias que recibamos, es importante hacer un cambio en nuestras creencias y actitudes. Siendo estas siempre de confianza, coraje, compasión, humanidad, alabanza, amor y gratitud.

Elisabeth Kübler-Ross decía: «El saber es útil sin duda, pero el conocimiento sólo no ayuda si no se utiliza además nuestro corazón y alma». Porque no sólo somos lo que vemos, tocamos o sentimos, además de los sentimientos y pensamientos somos ese conjunto integrado que llamamos alma, espíritu o trascendencia. Somos desde lo más denso y perecedero hasta lo más permanente e infinitamente sutil. Por ello, tengamos fe y esperanza de que todo lo que necesitamos saber se nos revelara. Como que todo puede cambiar, transformarse y renovarse con la ayuda de Dios.

Decir que con educación emocional es más fácil construir niños y adolescentes fuertes que reparar adultos rotos. Y es que los niños y adolescentes aprenden lo que viven: si viven con reproches, hostilidad, miedo, lástima, celos y venganza, aprenden a condenar, a ser agresivos, aprensivos, a autocompadecerse, a sentir envidia y culpa. Sin embargo, si viven con ánimo, tolerancia, elogios, aceptación y reconocimiento, aprenden a confiar en sí mismos, a ser pacientes, a apreciar a los demás, a amar, a valorarse y a saber que es bueno tener una meta. También decir que las Biblias no son permitidas en muchas escuelas, pero sí las permiten en prisión. Si las dejaran leerlas a los niños y adolescentes

en las escuelas, muchos de ellos no llegarían a prisión. Pues si a los niños y adolescentes se les enseña y viven con solidaridad, honestidad, ecuanimidad, amabilidad y consideración, aprenden a ser generosos, a conocer qué es la verdad, la justicia y a respetar a los demás. Así como si viven con seguridad y afecto, aprenden a tener fe en sí mismos, en los demás y que el mundo es un maravilloso lugar para vivir. Pero ¡cuidado!: «Dadle a un hijo todo lo que desee: crecerá convencido de que el mundo entero le debe todo», decía Emilio Calatayud.

Para concluir, seamos todos conscientes de nuestra propia vulnerabilidad y de que a lo largo de nuestra vida podemos enfermar, y todas las experiencias, tanto las que consideramos positivas como negativas, nos sirven para crecer en este mundo nuestro en el que vivimos. Y recordar que al final, en el principio y durante el proceso todos somos uno, no creamos que somos diferentes. Pues como reza un dicho: «Aunque estemos hechos en distintos moldes, todos procedemos del mismo barro». Ya que la vida son dos días, también con alegría y humor:

—Doctor: Y dígame, ¿usted escucha voces en su cabeza?

—(No, dile que no) No, doctor.

—Entonces tiene un problema de doble personalidad.

—No doctor, yo no; será el otro.

Qué bonito es estar loco y andar suelto... Seamos locos y raros, porque aburridos existen demasiados.

P. D: Visto que la verdad científica permanece hasta que es sustituida o mejorada por otra, y en la salud mental que nos ocupa hay que reconocer lo mucho que no sabemos. A los profesionales, pedirles mejor apoyar falsas esperanzas y no falsas desesperanzas, que es lo habitual que se venía practicando hasta ahora.

«Si me preguntan por el niño, el adolescente y su formación, decir que el árbol crece recto o ligeramente inclinado. Dependiendo de su especie, el terreno donde nació y creció, el agua que lo regó y el viento que lo azotó. Por todo esto, me gustan todas clases de árboles, pues todos ellos juntos forman parte del bosque».

Resistencia al desconcierto

CRISTINA ARROYO VILLORIA

Se me instaló una niebla definitiva donde cualquier promesa vespertina se convertía en el oro a explotar en cuanto apareciera algún rayo de luna. Tantas eran las promesas en formato de *reel* que empecé persiguiendo reflejos de joyas bañadas en papel de aluminio, seguí corriendo detrás de la mirra y acabé arrastrada buscando humo.

Cada día más promesas que perseguir, cada día más rápidas, cada 24 horas sentir vacío y angustia por lo que otros cuentan, muestran, maquillan. A mí los ojos no me brillan de esa manera, a mí los pantalones de talle alto me aprietan, yo cuelgo fotos de tarde de domingo de peli y manta, y a nadie le importa.

Tanta es la niebla entre la que caminar que perdí la habilidad de bailar en zigzag. Llevo mucho tiempo avanzando en verticales por no tener que sortear piedras, porque me da miedo apartarme del sendero que me marcan personas que ni siquiera conozco, que me hablan a través de filtros, voces que me devuelven a la misma casilla del tablero.

A fuerza de haber transitado tantas veces mi propio bucle, camino ya con los ojos cerrados. Tengo tanta fatiga por no alcanzar nunca un minuto de perfección...

Y sin embargo, en el espacio que habita ese minuto de transición entre la oscuridad más impenetrable y el resplandor más tímido, he visto veredas esperando a ser invadidas de nuevo por flores no perfectas, alumbradas por algún cometa a punto de estrellarse. Me he visto reflejada en algún espejo quebrado y mi cuerpo dividido entre lo que es y lo que puede ser si otros ojos lo enfocan.

En sueños te he oído susurrar: «Qué sería del verano sin la lluvia

frágil y fría de la primavera.» Y yo te contestaba: «Entre todos los tréboles, el que más suerte nos trae a ti y a mí es el de tres hojas, el diferente». Pero siempre amenaza la neblina con regresar a la costa, implacable.

Porque en las madrugadas de óxido y desconcierto,
el último grito válido de mi resistencia
es tu voz.

El silencio de Harrison

JOAQUÍN HERMOSO OCHOA

Eran las 04.00 de la madrugada cuando llegó Harrison, de dieciséis años, de estar con los amigos, se bebió un vaso de leche y se acostó quince minutos después.

En mitad de la noche una gran angustia recorrió su cuerpo y se empezó a encontrar mal; de la angustia pasó a la ansiedad y no sabía cómo combatirla. Despertó con gran euforia a sus padres, quienes se asustaron al verle.

—¡Mamá, mamá! ¡Socorro!

—¿Qué pasa, hijo?

—Que me tiembla el cuerpo... tengo un vacío como si me fuera a dar algo.

—Vamos a urgencias, hijo, eso tendrá remedio.

Se fueron a urgencias, entregaron la cartilla y pasaron al triaje donde le derivaron al psiquiatra. Antes de ser atendido por una buena psiquiatra, Harrison gritaba repetidamente: «¡Yo no estoy loco! ¡yo no estoy loco! Estoy bien de la cabeza».

Pero a él su madre le decía: «Harry, cariño, te tiene que mirar un especialista». Poco después pudo hablar con una psiquiatra a quien le contó, con llanto entrecortado: «Siento vacío, me tiembla el cuerpo, tengo miedo al futuro, no tengo esperanza...».

La doctora le recetó unas pastillas y cita con un psiquiatra, y la vida siguió. Hasta que un día Harrison, con la intención de encontrar comprensión, decide con valentía contarles a sus amigos del barrio que estaba yendo al psiquiatra. En ese mismo grupo de amigos en el que Harrison depositó su confianza, estaba Peter, un chaval que andaba con la ayuda de unas muletas y que despertaba la compasión

de la gente. Harrison pensaba que podía contar con la ayuda de sus amigos al igual que le ocurría a Peter, pero no fue así y se encontró de cara con una realidad muy distinta: el rechazo.

Semanas después de haber contado que iba a la consulta del psiquiatra ya era considerado por sus amigos «el loco del barrio». Harrison se sentía solo, aun contando con el apoyo de sus padres. La soledad que sentía entonces le afectó hasta sentir un vacío infinito.

Una mañana Harrison despierta atado en una cama desconocida, y, asustado en ese desconocido lugar, llora. Pide ayuda y acuden los médicos, quienes le explican que está ingresado. Transcurridas unas semanas, Harrison comienza a contar con desconfianza lo que le ocurre. Pasados unos meses de haber estado hospitalizado regresa a su casa, haciéndose la promesa de no contar nada a nadie, volviéndose así en un lobo solitario.

Harrison sueña en las noches de vigilia: imagina un mundo en el que siempre quiso estar.

CONTINUARÁ.

La luz de su habitación

LARA MARÍA MURO NAVARRO

En su habitación todo es bonito. Es un mundo de luz, luz que entra por la ventana y lo baña todo. Él lo considera su reino, uno en el que sus amigos siempre le acogen, contentos de verle, y en el que a veces hay tanto silencio que hasta puede sentir eso a lo que llaman calma, pero que rara vez se experimenta. Él está seguro de que, si se lo propusiera, podría encontrar de todo en su reino. Podría incluso hallar comida casera y calentita, recién hecha, bajo su escritorio, que, por supuesto, habrían colocado allí las hadas que custodian el reino, pequeñas, dulces y muy pero que muy protectoras de su rey. El reino tiene el tamaño de una habitación pequeña, pero es más que suficiente. Se encuentra rodeado, eso sí, por el resto de la casa; ciénagas llenas de trampas, tierras movedizas, jaulas con serpientes y perros con colmillos enormes. Pero los más temibles son los gigantes, con fauces colosales capaces de tragarse a cualquier niño de su edad, una fuerza sobrehumana con la que desmembrar a un animal salvaje y un cerebro pequeño con el que solo pueden pensar en sí mismos. Un gigante jamás podría pararse a escuchar, y no son capaces de abrazar, se nutren de discusiones y rencor. Viven en la oscura penumbra del resto de la casa. Así que él se recoge en su habitación, el reino que con tanto amor le aísla de tan violenta desolación. En ocasiones, desde la ventana, observa cómo se posan pajaritos en el alféizar. Sabe que le sugieren marcharse con ellos, agarrarse de sus patitas e ir a otro reino más grande, más luminoso y en el que no hay gigantes temibles acechando fuera. Pero bien saben los pajaritos, y él mismo, que lo que le sugieren es muy difícil. Los gigantes se darían cuenta de su ausencia en el reino y se enfurecerían, aunque pasaría

mucho tiempo hasta que eso ocurriera, porque estarían tan ocupados gritándose y torturándose que, hasta entonces, tendría tiempo de urdir un inteligente plan para atarse a las patitas de los pajaritos y ser el primer niño que volara.

Hay días en que los muebles tiemblan, los cristales vibran y la puerta parece venirse abajo. En esos días los gigantes suenan a querer derrumbarse, a que pelean con las serpientes de las jaulas o los feos perros. Nuestro rey trata de hacer caso omiso al estruendo, pero suele ocurrir que la puerta se abre de par en par, la oscuridad penetra en el reino y las altas bestias le agarran de los brazos, le zarandean y le reprimen. Las hadas corren a ayudarlo, pero ellos son muy grandes y corpulentos, así que solo pueden meterse en las orejas del rey para impedirle escuchar. Le provocan una especie de trance, consiguen que no sienta nada y, cuando el rey niño quiere darse cuenta, ya está de nuevo en su cama, con algún dolor aquí y allá, pero con la puerta cerrada y la luz calentándole la piel.

Cuando se siente algo más solo, habla con sus amigos. Ellos se esfuerzan en responderle, pero el rey sabe que es difícil que un peluche o un soldadito pronuncien una sola palabra, tan difícil como volar a lomos de un pajarito. Aun así, el rey habla, se desahoga, cuenta historias e inventa finales esperanzadores, y siente que sus amigos le atienden y le permiten divagar, algo imposible con las criaturas que habitan el resto de la casa. Cuando el miedo le espanta, cuando, además de los muebles, tiemblan sus piernas y sus manos, se pregunta si él es el héroe que debe recuperar la seguridad del reino; considera si él, como rey, debe responsabilizarse de la seguridad de su morada, pero las hadas siempre le convencen de lo contrario: le susurran que los problemas de gigantes no deben ser solucionados por niños, ni aun siendo reyes. Tras esto, suele cerrar los ojos e imaginar una casa en la que la luz llena cada rincón, donde no hay ciénagas, mal olor, frío o dolor. Una casa donde los gigantes son criaturas humanas, calmadas como el reino, dulces y protectoras como las hadas, comprensivas como sus amigos. Y

mientras el rey imagina, las hadas retoman posiciones en la puerta haciendo guardia, los peluches y los soldaditos le arropan, la luz se vuelve tenue y los pajaritos cantan nanas. Se duerme, cansado, intentando recordar lo que se sentía cuando los adultos hablaban a baja voz.

Un encuentro divertido

MAY GONZÁLEZ MARQUÉS

Esta es la historia de una niña y un niño que querían cumplir un sueño.

Estela tenía nueve años y era una niña muy muy lista, requetelista. Tan lista era que a los cinco ya se había leído todos los cuentos y libros de la sección infantil de la biblioteca de su barrio. Todo el mundo la admiraba porque dejaba su huella en quien la conocía, de ahí su nombre. Pero a la pequeña le ocurría algo muy triste: aunque era tan inteligente, Estela se aburría un montón; su mayor sueño era que llegase un día en el que le ocurriese algo tan divertido que se pusiera a reír a carcajadas sin poder remediarlo.

Origen era un niño de once años al que le encantaba comer, tener ideas e inventar cosas a todas horas. Físicamente era gordito, o como se dice ahora, tenía sobrepeso. Esto sólo le importaba cuando iba al colegio y un par de niños fastidiosos le insultaban llamándole «hamburguesa con patas», aunque si lo pensaba bien, una hamburguesa de esas características tendría muchas posibilidades como invento. Al margen de esto, Origen se pasaba la mayor parte del tiempo construyendo todo tipo de objetos interesantes, pero como su imaginación era tan grande, nunca los terminaba y se ponía a empezar otro nuevo, de ahí su nombre. El sueño de Origen era conocer algún día a alguien que le aceptase tal como era.

Una mañana, Estela se encontraba en casa de unos amigos de sus padres recitando poemas, cuando le pasó algo que cambiaría toda su vida. Sus padres presumían de lo inteligente que era, por eso la exhibían ante sus amistades, pero ella prefería jugar y leer cómics a tener que soportar algo que era más propio de una persona adulta.

Mientras estaba leyendo los poemas de un precioso libro antiguo, de vez en cuando levantaba la vista y miraba las caras de todos los allí presentes, ¡eran tan aburridas! Hasta que llegó un momento en el que ya no pudo más y su lista cabecita le preguntó: «¿Pero, qué estoy haciendo?», y como respuesta a aquella importante pregunta, la niña dejó caer al suelo el libro y salió corriendo del salón.

Fue en dirección al parque, a donde le gustaba escaparse de vez en cuando. Al llegar allí se sentó en un banco y tras sacar de su bolsillo un cómic empezó a leer. Ahora sí que se encontraba bien.

Origen también había ido al parque aquella estupenda mañana de domingo, porque pensaba que hacía un tiempo genial para probar su último invento: El helado de diez bolas que nunca se caen. Hasta ahora no le había funcionado del todo, porque cuando ya parecía que las diez bolas aguantaban sobre el cucurucho, en el último momento siempre ocurría algo que las tiraba, ya fuera el viento o el fuerte ladrido de un perro. Mientras colocaba el invento, Origen le estaba dando vueltas a otra idea en su mente. «¿Qué tal si creaba una máquina que fabricase una increíble merienda en el mismo momento que tuvieses hambre?». Lo cierto es que su estómago estaba protestando, al fin y al cabo no había comido nada desde hacía media hora. Entonces, con gran alegría, se acordó de que llevaba en el bolsillo un bocadillo de chorizo, por lo que dejó aparcado de momento su invento para sentarse a almorzar tranquilamente. «¡Qué rabia!», pensó el niño mientras miraba a su alrededor. «Todos los bancos están ocupados. Bueno, no pasa nada, lo echaré a suertes. Pito, pito, colorito, dónde vas tú tan bonito, a la acera verdadera, pin, pan, pum, ¡fuera!», y señaló precisamente con el dedo el banco en el que estaba sentada Estela. «Bueno, hay sitio de sobra para los dos», pensó acercándose a la niña. Y entonces ocurrió algo muy curioso. Cuando la tuvo delante, Origen pegó un grito de emoción y dejó caer su bocadillo al suelo.

—¡Tú, tú... estás leyendo mi cómic favorito, *El fantasma de los Pedos Multicolores!* ¡Nunca he conocido a nadie que le gustase!

Estela dejó el cómic a un lado al escuchar al niño y sonrió abiertamente.

—¿A ti también te gusta? Estupendo. Me alegro de conocerte. Mi nombre es Estela —y le tendió la mano al niño.

—Yo, yo... me llamo Origen.

—¡Qué nombre tan curioso!, nunca conocí a nadie con un nombre como el tuyo.

—Me lo pusieron mis padres. Mi padre, que se llamaba Fin, y mi madre, que se llamaba Mientras. Los dos murieron hace años de un empacho de golosinas.

—Lo siento, eso tuvo que ser terrible para ti.

—Bueno, no tanto, estoy seguro de que están en un lugar en el que comer chuches no suponga un problema, además, vivo con mi abuelo, que se llama Todavía y lo pasamos muy bien juntos.

—Qué suerte tienes, yo en cambio me aburro muchísimo con mi familia.

—¿Y eso por qué?

—Porque todo el mundo piensa que soy muy lista y siempre me están exhibiendo ante los demás. Todo eso es muy aburrido para mí. ¿Lo comprendes?

—Claro, ser demasiado lista debe de ser un rollo.

—Es de agradecer que lo entiendas.

Origen sonrió. Nunca antes había oído hablar de esa forma tan bien hablada a nadie. Se fue hacia su bocadillo y lo recogió del suelo. Le quitó la arena que tenía por encima y se lo ofreció a la niña.

—¿Quieres un poco? Me lo ha preparado mi abuelo porque sabe que enseguida me da el hambre.

—No, gracias, eres muy amable: soy un poco delicada con las comidas.

—Ah, bueno, entonces más para mí.

Origen se puso a comer con tanto apetito que Estela se quedó asombrada al verle.

—Oye, Estela, dime, ¿por qué te gusta tanto *El Fantasma de los*

Pedos Multicolores? Para mí es lo más de lo más de los superhéroes.

—Bueno, la verdad es que este cómic lo tengo desde hace mucho tiempo. Un tío mío me trajo una vez una revista de ciencia y dentro estaba este ejemplar, debió de meterlo allí por error. Cuando empecé a leerlo lo que más me gustaron fueron sus superpoderes.

—A mí también, poder disparar pedos de tantos colores para fulminar a tu enemigo no tiene precio.

—Además, el ser un fantasma ayuda mucho a pasar desapercibido.

—¿Desapercibido? ¡Ah!, te refieres a que no le vean.

—Sí, es como si fuese invisible.

—Oye, Estela, ahora tengo que irme. He dejado abandonado mi último invento.

—¿Qué invento? Espera, te acompaño.

Los dos niños corrieron hacia donde estaba aparcada la máquina.

—¿Qué es esto?, ¿lo has construido tú?

—Sí, con algo de ayuda de mi abuelo, pero todavía no funciona bien. Es la máquina de El helado de diez bolas que nunca se caen. ¿Me dejas que lo pruebe contigo?

—Claro que sí, no creo que vaya a hacerme ningún daño, al fin y al cabo, no es más que un helado.

—Pero de diez bolas... ¿Estás segura de que quieres hacerlo?

—Que sí, ponlo en marcha ya, no tengo todo el día.

—De acuerdo, allá va.

Y dicho y hecho, después de que Origen apretase unos cuantos botones, la máquina empezó a funcionar. Primero hizo un ruido enorme como de rayos, truenos y centellas, y de repente, del Helado de las diez bolas que nunca se caen, cayeron las diez, una detrás de otra, encima de la cabeza de Estela. La niña pegó un grito al verse inundada por tanto helado. Origen pensó: «Tierra, trágame», y al mirarle Estela y ver la cara tan graciosa que acababa de poner y verse a sí misma con aquella pinta, no pudo evitar reírse, y se rio cada vez más fuerte, hasta que estalló en carcajadas. Su sueño se había cumplido.

—¡Gracias! —le dijo a Origen dándole un besito en la mejilla, y salió corriendo del parque sin dejar de reír.

Desde aquel día Estela no volvió a aburrirse nunca. Había comprendido que para divertirse no hace falta más que hacer cosas divertidas, y no dejó que nadie jamás volviese a decidir por ella.

En cuanto a Origen, aprovechó su invento del Helado de las diez bolas que nunca se caen y le cambió el nombre por el de Helado de las diez bolas graciosillas, pues siempre que las dejaba caer sobre la cabeza de alguien, ya fuese niño, niña, perro o vecino. Por muy aburridos que estuviesen antes, ahora estallaban a reír a carcajadas. Desde entonces tuvo muchos amigos, y nunca nadie se volvió a meter con él, al contrario, ahora era conocido como Origen, el Hacedor de Risas.

FIN

Azul Cadaqués

PALOMA DEL CARMEN DÍEZ TEMPRANO

Mario mueve los dedos como si todavía tuviera la trompeta en su mano derecha. Asienta el pulgar debajo del tubo de plomo imaginario entre dos carcasas. Seguro que en su cabeza tiene una impresionante sinfonía. El dedo índice, el dedo medio y el anular deben colocarse en la parte superior de las válvulas. Así puede estar mucho tiempo, en cualquier parte, pulsando esos metálicos pistones. Sonríe al aire y a veces frunce el ceño como si no sonara bien.

Mamá nos quiere a los dos por igual, pero yo sé que mi hermano es su preferido, se siente orgullosa: de sus clases de solfeo, de su música, de sus ojos azules. Es muy guapo, como su padre. Yo nací tres años después tras una serie de cambios en la familia y mi padre no es tan guapo. En realidad, no nos importa ni a Mario ni a mí, tener padres distintos, porque tenemos la mejor madre del mundo. Ella también me aplaude cuando yo bailo en el pasillo, con esa luz que sale de la cocina que parece un foco de teatro y proyecta mi baile. Me mira y suelta alguna carcajada y así tratamos de tener un poco de alegría. Mi padre no comprende muy bien a mi hermano, se queja de que estudia poco y de que esté todo el día tocando. Siempre tiene en la boca esos reproches que no terminan nunca y entristecen a mamá. Para él es difícil llegar hasta Mario, es como si tuviera a su alrededor una fortaleza invisible que le impide comunicarse con él. Siempre se va a su cuarto cuando llega papá o, aunque esté, parece ensimismado en su planeta.

Yo no sabía que Mario heredó de su padre una enfermedad mental, un infortunio del destino, supongo. Es capaz de tocar hasta muy tarde y comprende todos esos signos musicales a la perfección que para mí son como un jeroglífico egipcio. Lo único que los pitidos

de la trompeta me irritan hasta la médula, sobre todo si tengo que estudiar para un examen.

En el instituto tampoco sabían nada hasta que Mario tuvo una alucinación o un brote un día en clase y se puso muy nervioso, lleno de pánico. Nadie podía comprender lo que veía, pero él temblaba y gritaba que le iban a abandonar como a su padre. Que se lo iban a llevar a un lugar horrible, lleno de oscuridad. Le dije una y otra vez que mamá jamás nos abandonaría, que nos quería por encima de todo. Le agité los hombros para que despertara de esa pesadilla, pero él la vivía de verdad. Yo creo que él es más sensible ante los comentarios de papá. Oímos su discusión. Mi padre quería que cuando cumpliera los dieciséis le inscribiera mamá en el ejército. Llamaron al Samur y le pusieron un tranquilizante que le dejó muy pálido y callado, más de lo normal.

Estuvo ingresado sólo unas horas en observación. Allí estábamos mamá y yo encogidas de preocupación. Ella empezó a hablar de su primer marido, de esa esquizofrenia que nunca captó hasta que no convivió con él. Se enamoró y no tuvo en cuenta sus rarezas. Comprendí el semblante siempre serio de mamá, aunque ella dijera que era así, una persona seria, y su especial cariño hacia mi hermano; se sentía culpable, no sé, como si fuera más frágil, pero él no era débil ni nada parecido. Al contrario, en clase no se dejaba llevar por los comentarios y se enfrentaba si era necesario con alguno que se burlaba de su manera de mover los dedos. Además, sólo había heredado un poco de esa enfermedad, un grado mínimo, nos comunicaron.

Alguna vez para que deje de tocar, le digo que me tiene harta y que me dibuje algo. Me pinta cualquier paisaje de Cadaqués. Fuimos muy felices el pasado verano allí, sin ninguno de nuestros padres, sólo con mamá. Nos encantaba el pan *tumaca* de los desayunos y la playa grande, donde se apean de los barcos y se remiendan las redes. Mamá nos compró una caja impresionante de todo tipo de pinturas. Una ventana nueva para Mario que, como no podía tocar la trompeta en la playa, descubrió sin pensar.

Esas veces, cuando voy a su cuarto caótico, pero lleno de luz, miro sus posters de Louis Armstrong y de Miles Davis y me gusta su mundo, porque Mario tiene sueños, aunque no los cuente. Yo todavía no he encontrado el mío, así que le hablo de los chicos que me gustan y no me hace ningún caso hasta que menciono a Rosa, una de mis colegas, más amiga que ninguna. No es muy atractiva, como yo, pero tiene mucha personalidad. Tiene siete hermanos y está cansada de compartir todo. Yo creo que sobre todas las cosas nos une nuestros complejos y nos inventamos, cuando estamos juntas, mil formas de maquillaje para esconder nuestra nariz y agrandar los ojos. A Mario le hace mucha gracia cuando salimos maquilladas del baño.

Esa tarde fatídica, cuando volvió del hospital, fui a su cuarto. No movía sus dedos con la trompeta imaginaria. Ni siquiera la había mirado. Estaba junto a la ventana con las manos en los bolsillos.

—Resulta que estoy loco.

—¡Qué dices, atontado! Y yo también estoy loca...

—Tú no tomas medicación.

—Bueno, pero el médico ha dicho que puedes hacer una vida normal.

—Ya. ¿Qué ha dicho Rosa? No me acuerdo de nada.

—Que los artistas estáis un poco locos.

—Igual puedo ir a la banda de música del ejército.

Tras el veredicto de mi amiga «pefe», sin importarle lo que habían dicho los demás, me dibujó ese mar que adorábamos, con unos barcos muy viejos y pobres. El agua tenía un azul precioso, no entiendo cómo conseguía ese tono tan alucinante.

—¡Es increíble ese azul! ¿Qué azul es? Los tíos no sabéis cómo se llaman los colores: ¿turquesa?, ¿azul cielo? No, ese es demasiado claro...

—Azul Cadaqués —dijo en tono subidito.

Memorias de una loca

AURORA RUIZ VIQUE

«No se puede hablar honestamente de tus sufrimientos hasta que has dejado de sentirlos», reza la famosa obra de Arthur Golden *Memorias de una Geisha*. Pues bien, si seguimos esa premisa, lo más probable es que no sea lo suficientemente objetiva a la hora de escribir sobre el tema que nos compete: salud mental en infancia y adolescencia.

Permítanme pues que hable de mis experiencias personales al no tener otra referencia. Tomen en cuenta por tanto que al ser esto un tipo de «Memorias» falten los puntos de vista de los que lo vivieron conmigo.

Veamos, ¿qué es la salud mental en la infancia y adolescencia de los que la vivimos la década de los noventa y primeros de los dos mil? La respuesta más obvia es nada. Nada porque no se podía decir que tuvieras algún problema. Nada porque no había información a tu alcance ni se consideraba un tema propio para niños. Nada por la falta de información para que una se pudiera hacer una idea de qué le estaba pasando. Nada de ejemplos a los que atenerse ni pautas para consultar al médico. Nada porque no podías pedir ayuda ni contar con nadie que la pidiese por ti.

Enfermedad mental entonces era sinónimo de ser culpable, de ser malvado y peligroso. La única información pública al respecto era lo que se veía en las películas, leía en novelas de kiosco, cuentos, revistas de sucesos y habladorías de esa gente ignorante que malmete a espaldas de quien critica. Por tanto, nadie quería admitir que en su familia pudiese haber una persona con «esas cosas». No en público.

Siendo niña, esa nada se acrecentaba. La máxima era que lo mental era una cosa «de mayores», sobre todo la depresión. La infancia era

alegría. Y si te taladraba el ruido de los petardos o tener reuniones sociales escandalosas era culpa tuya porque no te querías adaptar. Si otros niños se reían de ti, tu propia familia se encargaba de decirte que hicieses como que te gustaba lo que a ellos, ya que, si no, eras extraña, que todo el mundo tiene preocupaciones o que le dabas demasiadas vueltas a la cabeza. ¿Qué persona de aquellas fechas no ha escuchado el ignominioso «si te pegan, te defiendes»?

En mi caso concreto, imagino que todo empezó cuando sufrí varios abandonos familiares siendo casi un bebé. Lastimosamente, sólo recuerdo que me decían que era especialmente seria. Pero el tabú mayúsculo se produjo después de que mi casa sufriera un incendio en el que perdí todo lo que había formado parte de mi infancia: muñecas, peluches, casitas, un radiocasete con el que realizar mis primeras mezclas musicales... No podía llorar delante del resto porque resultaba de mala educación. La forma de quitarse el trauma por parte de los familiares directos era contar chistes negros sobre el suceso. Pero ya había aprendido a no protestar, aunque dichos chistes me taladraran física y mentalmente.

Nunca pude sacar el tema *a posteriori* porque enseguida se te regañaba justificando la reacción con que siempre estabas hablando de lo mismo. Sepa el lector que fui una niña más apegada a mis juguetes que a los compañeros de la escuela y que mi segundo proyecto de novela trataba precisamente de las historias que organizaba con dichos juguetes.

El hecho de acudir a un psicólogo para que suavizase las consecuencias de aquello era algo impensable. Unos años después, deduje por mis propios medios —nadie se molestó en clarificarlo— que la familiar más veterana que vivía con nosotros tenía un cáncer que se aceleró inexorablemente debido a las llamas.

Como se ha demostrado, la tristeza no era algo propio de niños ni en los casos más crudos. Y los vecinos del barrio se esforzaron bien en demostrar que no era algo único de mi entorno familiar. Concretamente, la que había sido mi mejor amiga hasta el día del

incendio. Con la excusa de que no quería volver a hablarme porque «por tu culpa mi casa ahora huele mal», dejó de juntarse conmigo. Con ayuda profesional hemos dilucidado que fueron sus padres los que le dijeron que no lo hiciera. La pregunta es ¿por qué? Por si acaso. A ver si me había vuelto «loca». Ojalá pudiera decir que fue el único caso en mi zona.

Lamentablemente, el colegio tampoco resultó un espacio seguro. La culpabilización de la víctima de lo que hoy en día se define como *bullying* era costumbre. Los tutores se esforzaban en dar pautas a tus padres para que cambiases tu forma de ser con tal de hacer muchos amigos y de guardarte bien dentro si te sentías mal anímicamente. No podías llorar en público, pero tampoco podías quedarte en los baños a hacerlo porque ir al patio era obligatorio y los conserjes no estaban por la labor de hacer más trabajo que el de cerrar las puertas asegurándose de que todos los niños estábamos fuera. ¡Mucho ojo si acababas tan harta que golpeabas a quien se metiese contigo! ¿Adivinan quién sería la castigada?

Recuerdo que en aquella época la única persona que me dio lo que más necesitaba era una profesora particular de música. ¿Qué era? Un abrazo de esos largos mientras cuentas lo sucedido y lloras tanto que acabas afónica, temblorosa e hipando. El resultado fue idealizarla hasta el extremo y hacerla protagonista de mi primera novela publicable.

Fue en esa época postincendio cuando mi mente se vio tan acorralada que empezó a dissociarse. Con el paso de los años, he aprendido que esa técnica se deriva de la fase de negación del duelo en el síndrome de estrés postraumático. Te ocurre como a la famosa Bruja Escarlata de la serie de Marvel: habitas en otra realidad creada por ti para escapar de la auténtica. Una realidad alterada en la que se cumplen tus deseos más íntimos y en la que eres aceptada y querida. Todo funciona con justicia y cordialidad, hay belleza, la música cobra vida y te acompañan esas personas amables que te han idealizado. El problema es que estás tan absorta en esa fantasía que

vas abandonando el resto. Te niegas a regresar una y otra vez hasta que te ves tan atrapada que el resto sólo contempla que hablas sola o que le das prioridad a tu mundo antes que al verdadero. Cuando eres niña, los familiares pueden excusarse con que tienes demasiada imaginación. Pero pronto llegaría una pubertad tan atrapada en las ensoñaciones que apenas recuerdo hechos reales de esa etapa.

Quisiera ser capaz de escribir sobre la adolescencia en salud mental, pero me temo que incurriría en la repetición. De nuevo era una nada. Quizá peor, gracias a las etiquetas de popular, *nerd* y demás absurdesces que tan amablemente nos han inculcado los productos audiovisuales de Estados Unidos para clasificar a los moradores de las aulas de secundaria. Si entrabas en la categoría de «la loca del instituto», estabas en la posición de una paloma a la que le falta una patita y estaba en constante peligro de ser atacada por sus iguales. Y, lo peor, de ahí no salías. Nadie se te acercaba más que para agredirte verbal o físicamente, bien por miedo, bien por el qué diría el resto de compañeros. Ni siquiera entre el personal docente del centro. De hecho, la primera y última recomendación de la responsable de «Orientación» —ese era el nombre que se le daba a lo que no se quería definir como psicóloga por las quejas de los padres— fue que me cambiase de centro. No se hizo entonces porque no había otro cercano. Pero tampoco se documentó nada para frenar el *bullying* o para entender mis comportamientos.

El problema es que cuando salías de las ensoñaciones y te encontrabas con la realidad del *bullying* y del abandono del profesorado, la única salida que encontrabas era o bien idealizar hasta el absurdo a alguna persona que hubiese sido razonablemente amable contigo o los intentos autolíticos —suicidio, en suma—. Y probablemente al instituto y asociaciones de padres de entonces tampoco les habría molestado quitarse así el problema del medio. Aún hoy es un centro que no es nada ducho en hacerse cargo de personas que hayan sido diagnosticadas con enfermedades mentales.

En conclusión, la falta acuciante de información clara y

comprensible sobre salud mental que había en la época ha sido el detonante de, por lo menos, mi intento de suicidio. Estoy segura de que el de muchísima más gente inocente y víctima de malos entornos o momentos de crisis. En la España de los contrastes, la progresiva normalización del colectivo LGBTQ+ iba de la mano con el tabú o la culpabilización de la enfermedad mental y el colectivo TEA.

Afortunadamente, hoy puedo decir con orgullo, pruebas y diagnósticos que no era un monstruo por ser adicta a soñar despierta, que no iba a terminar hirviendo a la mascota de la última persona que hubiese idealizado por ser amable conmigo ni a hacerme pasar por la niñera de sus hijos para quedarme con su familia. Gracias a la normalización de la enfermedad mental, muchos niños y niñas podrán hablar con naturalidad de sus emociones. Les podrán poner caras como en la película *Intensamente* o podrán tomar a la princesa Rapunzel y su trastorno bipolar como ejemplo, así como al habilidoso y callado Polar de *Somos osos* inspirará a los autistas. Ya nadie les echará en cara que no sonrían permanentemente.

Como diría un político de medio pelo en una campaña electoral engañosa: «sigamos avanzando». Pero, ahora, de verdad.

Inicios

JOSEFA GARCÍA

No pensaba,
su pensamiento volaba, se perdía no reía,
se distraía y por las noches no dormía.
La noción del tiempo no existía y el apetito no sentía,
su atención se presentaba inestable y su curiosidad mermaba,
y a su familia preocupaba
pues la tristeza crecía y todo lo impedía.
Signos de alarma emitía que atención requería,
el tiempo apremiaba pues emociones no expresaba.
Fallaba su equilibrio emocional y urgía buscar ayuda incondicional
pues ya estaba comprometida su salud mental,
un camino seguro a encontrar para su futuro encaminar.

El alma

ANA ISABEL AGUILERA

¿Qué es el alma?
El alma es espiritual,
Es pura,
Es felicidad,
Con el alma se ama,
Es bienestar.
¿Qué es el alma?
Es blanca,
Es sinceridad,
Es sabiduría,
Es serenidad.
Con el alma se vuela,
Que nunca vais a olvidar
Lo que es el alma.

La alegría de la casa con un nuevo ser

EMILIA MARTÍN ENCABO

Qué bonito y agradable es ver cuando viene al mundo un nuevo ser. La casa se llena de alegría, de entusiasmo, de color, de regalos, de felicidad. Si el bebé es deseado (como es lo normal), la ilusión empieza desde el momento en que se enteran del embarazo de la mamá.

Cuando viene al mundo, toda la familia se reúne junto al recién nacido con cara de asombro por esta maravilla que es un bebé; no paran de besarlo, piropearlo y sacarles parecidos con algún familiar.

La cámara de fotos y los móviles no paran de hacer: una cuando está dormido, otra despierto, la otra llorando y así hasta la saciedad. Ver cómo crece cada día es una gozada, no digamos cuando gatea o le oímos por primera vez decir papá. Ahí se cae la baba a toda la familia. Otro momento dulce es cuando vemos que se mantiene él solito en pie, sabiendo el peligro que puede tener si nos descuidamos un momento y puede caer al suelo y hacerse daño. Los sustos y las alegrías cuando tienes un bebé van siempre unidos; pero es así la vida y se lleva con cierta ilusión y dignidad.

Un bebé es la alegría de la casa, todo gira alrededor del nuevo ser, incluso el olor que desprende es un aroma muy agradable, es bonito y gratificante para los papás, abuelos y demás familiares.

Un hogar donde hay niños es renovar y aumentar las generaciones, con la esperanza de tener nuevos proyectos, con la ilusión que esto supone. En esta ocasión es tener un libro en blanco abierto donde se van anotando todo lo que transcurre en este hogar durante años y años. Todos los días hay una cosa distinta al día anterior; el bebé

hace un gesto con la cara y parece que se ríe, otra vez mira fijamente y creen los familiares que les reconocen; si llora, enseguida le dicen a la madre que prepare el biberón o le dé el pecho, así sucesivamente día tras día alegrando el hogar con este nuevo ser.

Los niños crecen y las circunstancias cambian constantemente. Ya no son tan niños a los que nos gustaba para acogerlos en nuestro regazo, acariciarlos, besarlos, hacerles cosquillas y achucharlos con frecuencia.

Se hacen adolescentes y poco a poco cambian sus gustos, sus costumbres, sus amigos, parecen mayores y la vida da un giro muy grande, empiezan los estudios, la salida con los amigos, los viajes, los proyectos, también las preocupaciones, las noches sin dormir, en fin, todo un mundo nuevo en el que hay que luchar para conseguir el objetivo que se quiere alcanzar. Una vez conseguido sólo queda trabajar con ilusión y vivir la vida lo mejor posible.

Hoy día la juventud tiene muchas cosas buenas y bonitas al alcance y se disfruta más que disfrutaron sus padres y abuelos. Ahora es más fácil, tanto para las chicas como para los chicos. Se tiene a disposición universidades a todas horas, talleres de formación, cursos de todas clases, etc., con lo cual se forman y llegan al trabajo con idiomas y muchos otros conocimientos.

Un momento triste es cuando se independizan, se casan, tienen hijos y se van a vivir al extranjero; a la mayoría de las madres y padres nos entra el síndrome del «nido vacío» porque la casa queda vacía, sin ruido y triste, sobre todo si no podemos disfrutar de los nietos que vinieron después y que tanta ilusión nos hacen, pero esto es ley de vida y lo aceptamos con resignación. Nosotros también lo hicimos y no se rompió el contacto con nuestros mayores. ¡Ni mucho menos!

Los tiempos pasan, cambian, se renuevan, se modernizan y... la vida sigue.

Uno más

MARÍA DOLORES ARTAIZ AGUILERA

Somos un grupo de personas especiales. Algunos dirían que algo raros. A mí no me gusta que se me acerquen demasiado ni que me toquen, aunque ahora tengo menos miedo. El otro día Silvia me cogió del brazo para practicar juntos. Me olvidé de todo y disfruté. Nos salió muy bien y todos nos felicitaron. Tiene mucho ritmo y una risa contagiosa. Me gusta mucho bailar con ella. A veces me enfrasco en mis pensamientos y me ausento. Ella me coge de la mano y me dice:

—¿Adónde te has ido? A todos nos gusta volar, pero no te ausentes tanto rato. Te necesitamos. Te necesito aquí. La función es pronto.

Y entonces bajo de las nubes y miro a mis compañeros, diferentes y a la vez iguales a mí. Entre todos hemos compuesto la coreografía, los diálogos, la escenografía.

Esta mañana de noviembre no me podía levantar al oír el despertador: hace frío, estoy triste. He sacado con desgana los brazos de debajo de las sábanas para mirar la hora en el móvil. He visto un WhatsApp de Silvia.

—Buenos días. No faltes, te necesito para ensayar el último paso.

Me ha venido a la cabeza su sonrisa, su tacto y de un salto me he levantado de la cama y he corrido a la clase de baile.

Depresión

ESTEBAN ERAUSQUIN

Mi corazón está tan roto
Que es imposible pensar
En este momento.
Es querer gritar al viento
Llamando a la vida,
Cuando este te da en la cara
Con tanta fuerza...
Es tan difícil tener un corazón roto,
Es tan difícil olvidar un amor
Que solo supo dudar de uno.
¡A salto de mata vivía!
¿Errores en mi vida?
Y vaya que los tuve,
Pero la culpa nunca es de uno,
Siempre es de dos.
Adiós, le digo a esta vida,
Adiós, le digo al sufrir.
Mi corazón roto,
Una vida sin sentido,
Un lugar sin metas.
Depresión de toda una vida,
Sonriendo al caminar,
Llorando al despertar.
Así es la vida:
No sabemos quién está a nuestro lado,
No saben quién está con ellos.

Juguete roto

JUAN ANTONIO MARTÍNEZ GASCÓN

Amada tía Susana:

Ya no me basta tu amor para seguir con fuerzas y continuar viviendo.

Me llevo conmigo y me acompañará el cariñoso apodo que me pusiste, «Mi gordi». Recuerdo cuando me hablabas del cuadro de Rubens *Las Tres Gracias*. Belleza, Encanto y Creatividad. Tampoco olvido nuestros viajes juntas, donde crecí, pero no fueron suficientes para florecer.

No aguanto más las bromas del instituto. Que me digan ¡foca! y ¡gorda de mierda! no tiene gracia, por mucho que toda la clase se ría.

No olvido cuando me hablabas de las figuras esteatopigias y su forma de atraer a los hombres por ser Diosas de la fertilidad. Aunque ya sabes que me avergüenza mi gordo culo, mis enormes pechos, con el agravante de una barriga gruesa.

Todos tus conocimientos como profesora de Historia de instituto me hacen asomar la cabeza del pozo, pero los fines de semana juntas no soportan mi vida de lunes a viernes. En esos días, aparte de mi peso, me llenan la cabeza de piedras, con lo cual vuelvo a caer en el hoyo.

Entre semana no consigo salir del pozo, ni siquiera chapoteo en el interior de este. Tan solo soy capaz de bucear. Sin embargo, me falta oxígeno y cuando salgo de nuevo a la superficie a tomar aire, otra vez: «¡vaca!» y «¡elefante marino!»

En los pasillos del instituto me tapo el pecho y la barriga con la carpeta grande que me regalaste, aunque más bien es una diana donde lanzan sus dardos aquel grupito de machos alfa y sus comparsas.

«¿Qué hay detrás de ti?», me preguntan, y se responden que soy el tapón de un túnel. Y por allí empiezo a entrar en él, marcha atrás y de espaldas, sin la posibilidad de ver luz al final de este.

Ya qué más da. Estoy fracasando en todo, soy incapaz de centrarme en los libros de estudio, que hacen que recaigan más burlas sobre mí. «Las bestias no hablan, así que no es extraño que no sepas de nada» Y entonces me desdoble. Mi cuerpo imperfecto para los compañeros inmaduros, tan críos que nunca sabrán que la imperfección existe y que hay personas a las cuales no les importa tu físico, pero sí tu corazón. Sí, también existen. Así veo que mi alma sale de mi cuerpo y empieza a volar. Y nado entre las nubes. Y entonces ya no tengo un cuerpo rechoncho, consigo un alma pura, que es un esqueleto con piel.

Sé que me hablaste de que los suicidas se quedan con su espíritu en el limbo, que no trascienden hacia los confines del universo, hasta el infinito, que pasan milenios hasta que comprendes el sentido de la vida.

Cuando seas viejita y te sientas preparada para morir, seguro que tú llegarás al infinito. Pero, como Orfeo, espero que después de ver la luz vengas a buscarme al limbo para llevarme contigo. Espero que mantengas tu buena figura. Esa de la que me cuentas que ha disfrutado de noches de pasión con altos o gordos, o calvos, o bajitos. Tu altura física, aun así, no es tan alta como la humana.

Ya estoy cansada. Además, soy una carga, mi padre y mi madre no saben ya no saben qué hacer. Los dos tampoco han tenido formación, son de la universidad de la vida; empero aún les quedan asignaturas por aprobar.

Llevo demasiado tiempo con el afecto plano. Desde que en segundo de la ESO empezaron las carcajadas.

Me voy. Ya no volveré a sufrir más. Lo único que me entristece de verdad es abandonaros a vosotros que me habéis querido: la familia, mi amiga May y mi amigo Pedro.

Ya lo he dicho: ¡No volveré! Estoy haciendo el camino en bus

hacia el piso de la playa. Primero, me haré una buena comida. Pondré música marchosa y me tomaré un café de importación de Burundi. Echaré de menos las meriendas contigo en la cafetería aquella de los cafés de importación. Después me iré a la playa y bajo una palmera consumaré mi suicidio.

Ya termino esta carta y con mi vida también. Mientras veo cómo cae el sol en el horizonte del mar y escucho el arrullo de las olas; el Sol cae y yo cierro los ojos para no abrirlos más.

P. D. Ya ves, no tengo más ganas de jugar ni de vivir. Soy un juguete roto.

Un joven problemático

ISABEL BEATRIZ MARTÍN PÉREZ

«¡Tengo que escapar, huir de este sufrimiento sin fin!»

Yago Martín es un chico de diecisiete años, miembro de una familia acomodada. Es hijo de un eminente cardiólogo llamado Javier Martín y de una mujer perteneciente a un clan de empresarios. Yago vive en un hermoso chalé de dos pisos, ubicado en una distinguida urbanización madrileña.

Yago fue un bebé precioso y juguetón y un estudiante aplicado. Pero a los catorce años todo empezó a cambiar. Al llegar a la adolescencia, el chico sintió como si algo se rompiera en su interior y comenzó a comportarse de manera diferente. En esto no tuvo la culpa el inesperado nacimiento de su hermano Iván, que le relegó a un segundo plano en el cariño de sus progenitores, ya que los motivos de su caída a los infiernos, de la asfixia emocional y la rabia constante eran bastante más extraños y oscuros.

Además de suspender en el instituto y no estudiar, Yago dejó de ir a clase con frecuencia, abandonó a sus amigos y se juntó con chicos que sus padres consideraban malas influencias.

Sin ánimo para nada, Yago se pasaba días enteros sentado frente a la pantalla del ordenador, jugando a videojuegos o aparentando hacerlo. Durante esos prolongados periodos de tiempo, el joven no hablaba con nadie, en especial con su madre, Olivia, a la que excluía voluntariamente de su universo de laberintos mentales sin salida.

A los quince años, el chico empezó a consumir alcohol y algunas drogas de diseño, que le pasaba un conocido. La bajada a los infiernos parecía no tener fin en la existencia de Yago, y un día tomó una sobredosis de somníferos en su habitación. Su madre Olivia fue

quien le halló tirado sobre el suelo con convulsiones. Angustiada, la mujer pidió ayuda a urgencias. Cuando llegaron al domicilio, los paramédicos tuvieron algunos problemas para estabilizar al adolescente y trasladarlo a un hospital en una ambulancia. El camino al centro médico fue una auténtica pesadilla para Olivia, que acompañó a su pequeño en el vertiginoso viaje.

Tras esperar un rato inenarrable en la sala de urgencias, Yago fue trasladado al ala de psiquiatría, después de que este expulsó las pastillas ingeridas y sus condiciones vitales fueron estabilizadas.

Al enterarse del incidente, el doctor Martín acudió furioso al centro médico, muy enojado con su vástago. El hombre no entendía que alguien que aparentemente lo tenía todo hubiera querido suicidarse. «¿Qué demonios ha hecho este desgraciado?», se empeñaba en repetir. Tal era la ira del respetable cirujano, que ni siquiera miraba a su esposa, a la que tildaba de culpable de lo que él consideraba la debilidad enfermiza de su hijo.

Una vez que el doctor responsable les puso al corriente del estado del adolescente, el cardiólogo comenzó a insultar al facultativo y a poner en duda su diagnóstico. Sin embargo, el médico cortó a su colega profesional, y dirigió la mayoría de la información a la atenta Olivia. Mientras, Martín no paraba de vociferar que su familia, tan perfecta y eminente como era, no podía permitir que perteneciera a ella un espécimen tan defectuoso como Yago.

El médico presente le contestó que «los problemas mentales no eran exclusivos de unas familias y de otras no; ya que todas las personas, con independencia de su condición y nacimiento, son susceptibles de padecer algún problema mental a lo largo de su vida». Pero este razonamiento no convenció al padre de Yago.

Al ver que el estado del cirujano le impedía reconocer la obviedad del problema, el galeno se despidió de los progenitores, no sin antes recordarles que podrían ver a su hijo en cuanto este estuviera normalizado, a la vez que deslizaba una tarjeta en la mano de Olivia.

Cuando su esposo estuvo algo alejado, la mujer se acercó distraí-

damente al médico del ala de psiquiatría, y este le dijo en voz baja: «La tarjeta es la del doctor Morales, uno de los mejores especialistas de Madrid en tratar los problemas mentales en adolescentes». Tras esto, el individuo de la bata blanca se marchó, dejando a Olivia en un mar de dudas y sufrimiento.

Los días pasaron, y Yago empezó a recuperarse. Cuando recobró la consciencia, Olivia preguntó al chico por la razón de su intento de suicidio. Entre lágrimas, el adolescente le contó que no quería matarse, sino acallar las voces que le perseguían y le obligaban a comportarse de esa manera.

La madre, muy preocupada, logró convencer a su díscolo marido, y juntos acudieron a la clínica del doctor Morales. Después de las debidas presentaciones y estudiar el caso por encima, el psiquiatra les comunicó que Yago padecía un cuadro de esquizofrenia residual. Esto hizo estallar al doctor Martín, pero Morales consiguió que se calmara, y convino con el matrimonio el ingreso del muchacho en un selecto sanatorio que el psiquiatra dirigía en Cercedilla.

Pese a las primeras negativas, el doctor Martín vio la posibilidad de deshacerse y esconder a su extraño hijo lejos de los comentarios de sus amigos y colegas de profesión, y convino en que tal vez era la mejor solución.

Días después, Yago fue llevado en el Mercedes negro de su padre al sanatorio en la sierra, no sin desencadenar un proceso de gritos y peticiones de ayuda por parte del joven. Al llegar, el adolescente sintió que el edificio escondía una terrible amenaza para su integridad física, y comenzó a angustiarse la idea de que era muy posible que no saliera de allí.

Nada más descender del coche, Yago fue escoltado a la fuerza por unos tipos que parecían salidos de un programa de *pressing catch*. Suplicante, el muchacho miró a su madre, y esta clavó sus ojos en su esposo, quien se mostraba impasible ante la escena.

Después de dejar a su hijo, Olivia y su marido volvieron a casa solos en el Mercedes de color negro. La pena y la intranquilidad

hicieron mella en el ánimo de Olivia, quien no estaba segura de que la decisión tomada fuera la adecuada. La mujer sospechaba que su cónyuge deseaba deshacerse del problema y esconderlo debajo de la alfombra, y que no le importaba la vida de su vástago.

Una mañana, cuando su esposo se fue al hospital a trabajar, Olivia tomó un taxi y se dirigió decidida al despacho de su hermano: el prestigioso abogado Desiderio Lamet. Al llegar, la mujer subió en un lujoso ascensor hasta la planta en la que —según el organigrama del vestíbulo— se encontraba el bufete de su hermano. Desiderio y Javier no congeniaban, por lo que ella no hablaba con su hermano desde hacía cinco años. Después de atravesar un enjambre de pasillos, Olivia llegó hasta una bella secretaria, que le comunicó que el Sr. Lamet estaba ocupado en ese momento. Pero la madre de Yago no se dio por vencida y se encaminó hacia la habitación que tenía en la placa de entrada el nombre de Desiderio Lamet.

Al ver a su hermana, Lamet —vestido con un elegante traje de Armani— se levantó rápidamente. A su lado estaba una mujer de edad similar a la de Olivia, totalmente vestida de negro, que retorció con fuerza un pañuelo al tiempo que lloraba desconsoladamente. Pese a las recriminaciones de su hermano, Olivia contó atropelladamente lo sucedido con Yago. Ante las palabras de su pariente, el abogado se mostró claramente interesado. Cuando su atribulada hermana mayor concluyó, Desiderio Lamet respondió:

—¡Eureka, señora Climent! Mi hermana, la esposa del eminente cardiólogo Javier Martín, es la solución a nuestros problemas —aseguró.

Entonces, mientras el letrado le ordenaba a su secretaria que le trajera tres cafés, este contó a Olivia la historia de su clienta.

En pocas palabras, Desiderio le narró a su hermana el abismo en el que se encontraba Amparo Climent. Esta tenía un hijo llamado Diego, el cual había cumplido hacía poco tiempo dieciocho años de edad. El chico había caído en un profundo estado de melancolía, lo que le había ocasionado dos intentos frustrados de suicidio. Preocupados, sus padres decidieron ingresarle por recomendación facultativa en

un prestigioso sanatorio de la sierra madrileña. El hombre que les habló de ese sitio se parecía notablemente al que entregó la tarjeta a Olivia, cuando Yago fue llevado a urgencias. Asimismo, el director de la clínica milagrosa era el doctor Morales. Tras el internamiento, Amparo y su esposo no pudieron contactar más con su hijo; y los informes que Morales redactaba eran cada vez más escasos y vagos sobre el estado de salud del joven paciente.

La imposibilidad de visitar a Diego fue cada vez más inaceptable, y el tiempo se prolongaba angustiosamente. Cuando trascurrieron unos meses, Morales les mostró a Amparo y su marido un vídeo en el que Diego les comunicaba que estaba progresando mucho y que deseaba quedarse en el sanatorio.

El Sr. Climent se creyó esa pantomima. Pero Amparo notó algo raro en la grabación, y lo que más le alarmó fue que el muchacho nunca se atrevía a alzar la vista. Desde ese momento, la cruzada de la madre fue sacar al adolescente de la infernal y misteriosa clínica del doctor Morales.

La inquietud de la Sra. Climent y de su abogado se vio avalada por los testimonios de distintos trabajadores de la institución psiquiátrica, que alegaron que la mayoría de los internos sufría castigos corporales y estaban tan drogados que parecían zombis.

Cuando el juez permitió a la madre de Diego sacarle de la clínica, aunque esta no contara con el beneplácito de su esposo, la mujer y su abogado (Desiderio Lamet) se dirigieron a Cercedilla con la pretensión de llevarse al chico. Pero al poco salió el doctor Morales y les comunicó la muerte de Diego.

—Como Yago todavía es menor, creo que el juez nos dará el poder de acción legal antes, pese a no contar con el permiso de Javier; y tú, Olivia, podrás ejercer como tutora de mi sobrino, con lo que conseguirás sacarle del sanatorio de Morales.

Días después de la reunión, un grupo de coches se posicionó a la entrada de la clínica de lujo en Cercedilla. En uno de los vehículos iban el abogado Lamet, Olivia y Amparo Climent. En los otros se

hallaba una dotación de policías uniformados. De nada sirvieron las protestas de Morales y su personal. Tras una ardua búsqueda por los pasillos, los agentes finalmente encontraron a Yago en una habitación oscura atado a la cama con cuerdas. Olivia se acercó a su hijo, le tocó las mejillas; y este abrió los ojos e intentó sonreír. Entonces, el doctor Morales les dijo que estaba muy sedado.

Al liberar al adolescente, el chico se fundió en un abrazo desbordante de emoción con su madre. Al poco, ambos se subieron a una ambulancia, desde donde fueron transportados fuera de las instalaciones.

Amparo Climent no tuvo tanta suerte, ya que, fruto de la búsqueda, hallaron el cuerpo sin vida de Diego; con los brazos llenos de pinchazos e indicios claros de golpes en la cabeza.

Con las pruebas obtenidas, las autoridades clausuraron la clínica, mientras Morales y sus colaboradores fueron enviados a juicio por prácticas contrarias a los preceptos médicos. Además, Olivia pidió el divorcio a su esposo, por abandonar a su hijo cuando este más le necesitaba.

Por su parte, Yago nunca ocultó el dolor que le producía que su padre estuviera al tanto de su sufrimiento y no hiciera nada. Pero, poco a poco, el muchacho mejoró por el apoyo de su madre y de una psiquiatra preocupada por su sanación, y no de un estafador de la calaña de Morales, cuyos experimentos estaban fuera de lugar.

Al pasar el tiempo, el joven Yago Martín aprendió a reconocer su enfermedad como algo de lo que no era culpable y comprendió que era un problema por el que no debía sentirse como un desecho de la sociedad. Algo que nunca entendió su insensible padre, el eminente cirujano Javier Martín.

Alcohol, drogas y juventud

CARLOS DEL BARRIO CAMARERO

Hola, yo soy Carlos, tuve una infancia muy complicada: me faltó cariño, amor y afecto por parte de mi padre, por parte de mi madre no porque ella actuó como madre y padre. Mis notas eran nefastas, muy deficientes o insuficientes, mis amigos del colegio eran malos, unos cocinillas y los profesores por lo general eran fascistas, estábamos en los tiempos de Franco, el sapo, el caudillo, el generalísimo, donde la escuela se regía por ciertos retratos y era muy férrea.

En mayo la comunión y el pan y la leche y el queso americano que traían de la base aérea de Torrejón y a trancas y barrancas pasaron los años y fui pasando de la infancia a la juventud.

Cuanto más me oprimían, más ame la libertad. Yo era un rebelde con causa. Entonces era la época de Felipe González y de la famosa ley Corcuera, con la que te detenía la policía y la guardia civil sin el *habeas corpus*. La detención era ilegal y te llevaban a negras comisarias donde el maltrato era frecuente.

Yo me iba al parque y al jardincillo que había al lado de mi casa y fumaba marihuana y bebía alcohol en cantidades industriales. De esa mala vida pasé a la enfermedad mental, tomaba benzodiazepinas, psicofármacos mezclados con alcohol, lo que hizo que mi enfermedad mental tuviera distintos diagnósticos y en la juventud empezó mi historia de la enfermedad mental. Todo por no estudiar e invertir el tiempo en el mundo de las drogas y el alcohol, mala inversión de la que me arrepentí en los años de juventud y hasta en la actualidad. Ese es mi periplo en la infancia y en la juventud en la enfermedad mental a causa del alcohol y las drogas.

El árbitro

CANDHOLY CARRETO GARCÍA

Luis nació. Un bebé precioso, querido y buscado; creció en un hogar estable y con todas las comodidades.

Pasaron los años y Luis ya va al cole, inquieto, despistado, no terminaba los deberes, le estaba costando adaptarse (citas van y citas vienen con los tutores), pruebas y diagnóstico. Luis a medida que crecía se sentía diferente, sabía que le costaba realizar algunas actividades, pero era perseverante porque su familia le apoyaba y él sabía que tenía que acudir a terapias para lograr avanzar en sus estudios y objetivos. Luis tenía una gran meta: ser árbitro, ya que su familia estaba muy ligada al deporte, por eso se esforzaba tanto en sus estudios y terapias, y todas las tardes acudía a los entrenamientos donde niños y jóvenes disfrutaban de su deporte favorito.

Luis iba creciendo y logró culminar sus estudios de bachillerato y sólo se dedicó a formarse en lo que era su gran meta, no era fácil, pero él sabía que necesitaba el doble de esfuerzo y concentración.

Luis un día comentó: «Cuando me tracé la meta de ser árbitro, no me imaginé lo bien que se siente uno al llegar a un juego y que algunos amigos te apoyen, ha sido un camino bastante largo pero sé que sigo luchando y cada vez que alguien me dice que "no puedo" sigo caminando hacia adelante y sé que voy a cumplir ese sueño de ser árbitro profesional a pesar de mis habilidades intelectuales; he tenido que luchar contra mi condición, pero eso no me impide seguir luchando por mi meta y voy a seguir cosechando logros en mi vida como me han enseñado mis padres, con trabajo duro y esfuerzo. Hoy en día agradezco todas las oportunidades que me ha dado la vida de ser quien soy, vamos por más».

Hoy en día Luis es ÁRBITRO.

La espera

ANA RINCÓN CAÑIBANO

¿Se habrá olvidado de mí?

El cielo perdía su luz. Pasaron varios coches. De ninguno bajó Cloth.

Estaba confundida. No sabía qué hacer.

—¿Espera a alguien, señorita? —preguntó el ferroviario de la estación.

—He quedado con mi novio. Viene a recogerme —contestó Carla.

—¿Recuerda la hora? Es ya muy tarde. Si lo desea, puede telefonar.

—Que amable es usted. Haré una llamada.

—¿Dígame?

—Pregunto por Cloth. Soy Carla.

—Él no está. Salió ayer de viaje.

—¿Sabe cuándo regresará?

—Cuando vuelva de su boda con Ángela.

—¿Ángela?

—Sí. Su novia de toda la vida.

—Señorita ¿está bien? —se alarmó el ferroviario.

Carla corrió a abrazar a su maleta.

—¿Cómo era su nombre? —la voz al otro lado interrogaba.

—Disculpe, ha sido un malentendido —respondió el ferroviario—.

Buenas noches —Colgó el auricular.

Se acercó a la joven y le propuso.

—Vamos a cerrar la estación. Puede pasar la noche en mi casa.

Mi mujer la atenderá. Por la mañana se piensa de otra manera.

Temblorosa, Carla contestó:

—Tiene usted razón. Es ya muy tarde.

A veces

AINHOA MARTÍNEZ PÉREZ

A veces me despierto angustiada y con el corazón acelerado.

A veces no puedo dormir y cualquier sonido o pensamiento me molesta.

A veces me siento perdida y dudo de todo; otras veces tengo las ideas claras.

A veces no sé quién soy ni qué quiero.

A veces me obsesiono con una idea o posibilidad, llegando a confundir la realidad.

A veces siento ganas de llorar sin motivo aparente.

A veces me siento sola.

A veces quiero probar cosas, pero otras veces el miedo me lo impide.

A veces me abro demasiado; otras veces me encierro en mí misma.

A veces me cuesta confiar en otras personas; otras veces confío sin dudarlo.

A veces hablo mucho, pero otras no quiero pronunciar palabra.

A veces pienso tanto que me duele la cabeza.

A veces necesito que alguien me abrace y me dé cariño; otras el contacto me molesta.

A veces creo que soy invencible, pero otras veces me siento muy pequeña.

A veces me juzgo y me critico en exceso.

Otras veces logro cosas extraordinarias y me sorprendo a mí misma.

A veces estoy hasta arriba de energía y puedo sacar mi mejor versión.

Otras veces me pasaría el día entero tumbada en la cama.

A veces tengo muchas ganas de hacer reír a quienes quiero.
Otras veces me enfado o me disgusto a la mínima provocación.
A veces estoy muy agradecida por todo lo que tengo.
Otras veces envidio y deseo lo que creo que otros tienen y a mí me falta.
A veces me siento fuerte y capaz de lograr cualquier cosa que me proponga.
Otras veces me frustro, incluso me caigo y veo imposible conseguir lo que quiero.
A veces creo que nadie me entiende.
Otras veces compruebo que otros pasan por lo mismo que yo.
A veces me ilusiono con pequeñas cosas: un mensaje, un regalo, un abrazo...
A veces estoy inspirada, otras me siento bloqueada.
A veces quiero cambiar el mundo y creo que puedo mejorarlo.
A veces creo que soy única e irrepetible.
A veces no sé explicarme bien y eso lleva a malentendidos.
A veces hago daño a otros sin darme cuenta.
A veces me encanta estar con gente; otras veces prefiero estar sola.
A veces huyo de aquello que me asusta y el miedo me paraliza; otras veces decido enfrentarme a ello.
A veces acierto, pero otras veces me equivoco.
A veces creo que lo sé todo; otras no sé nada de nada.
A veces creo que mis pensamientos son reales y me creo mis propias fantasías.
A veces pienso que mis amistades son lo mejor que tengo, pero otras veces son las personas que me dañan.
A veces me preocupo, otras veces me siento en calma.
A veces sigo mis impulsos, pero otras reflexiono mucho antes de dar un paso.
A veces estoy a gusto en mi piel, otras veces sólo veo defectos.
...
A veces siento que ni yo sé lo que me pasa.

El delator de mi cordura

MARÍA DEL CARMEN ABELLÁN MARTÍNEZ

¡DIOOOOOOS! ¿Sufrió *bullying*? En el barrio todos eran demonios para mí, me agredieron, ¡les presentía! Como pequeños monstruos, escuchadores tras los muros, vigilantes de mis debilidades, la desunión, tragedia de locura, entre mis padres, y mi hermano menor, sufriendo las consecuencias, de mis pasos deambulantes, como alma en pena, sonámbula, por los pasillos del piso; turbadoras pesadillas, en las que mi alma fuera de mí, observaba las lenguas malignas, sibilantes de las serpientes escupiendo su veneno —¡débil, muérete, pobre diabla, fea, no sirves para vivir!—, esto es lo que escupían a las paredes. Yo tenía apenas quince años cuando seca, casi huesuda, me quedé. Risotadas hoscas, ojos huecos, cuencas oculares completamente negras, de los no muertos que me perseguían; ni era capaz de salir de aquellos muros aprisionadores. Mi imagen reflejada en el espejo era distorsión de mi horrorosa realidad: yo casi un esqueleto, me veía gorda, grotesca; era otra verdad que yo me negaba a ver. En el lavabo me retorció las manos escuálidas, lavándolas al chorro del agua, yo quería quitarme toda la grasa de mi epidermis, de mi carne, de mis vísceras; mi padre creyendo que, si me retiraba, me socorrería. Con un leve empujoncito, caí, golpeándome contra el suelo (¡horrendo saco de huesos!), mi ira se rebeló, levantándome con el arrojo de toda la furia contenida contra mi papi, al que yo culpaba de mi desorden, quise darle una patada en sus bajos, sus testículos. Él se protegió de mi feroz ataque de hembra hija adolescente.

Me tomé quince comprimidos aquella noche, que para mí fue opaca, penumbra fatalista, pero vi la luz ¡Dios me habló! Me dijo su voz: «¡No es tu hora, levántate!» Era una luz muy luminosa, pero

no deslumbraba, avisé a mis padres, y en el hospital me hicieron un lavado estomacal. María la esmirriada, cadavérica, resurgió de lo que pudo ser yacer en mi tumba, amanecer tétrico, «muerta», pero era la ¡renacida resiliente! Gracias a la ayuda psicológica, volví a probar alimentos nutritivos; cuando me fortalecí en mi torre, grité: ¡MUNDO CRUEL TEMBLAD, QUE HE RENACIDO Y VOY A LUCHAR, MALDITOS CONSPIRADORES! Y mi corazón delataba tanta vida latente bajo su encierro, de mi alma. Bajo esa carnalidad de mi pecho, latía el malvado benevolente, con tanto ímpetu que mis carnes no soportaron su envite y el cardiaco poderoso provocó un estallido carnívoro sanguinolento. ¡Aquí me muestro!, soy un órgano que atestigua, que corre el alma, en líquida linfa, por las venas de este cuerpo no tan frágil como creíais: ¡BASTA YA, FARSANTES! QUERÍAIS, CRIMINALES, ASESINARME, PUES NO PODRÉIS ALIMENTAROS DE MI SANGRE, NI ENCERRAR MI ALMA EN UNA FOSA OSCURA, NI SEPULTARME BAJO TIERRA, ¡MALDITOS BASTARDOS! ¡HE AQUÍ MARÍA, REENCARNADA POR ELLO! NO SOY ANTICRISTO, NO HABÉIS MATADO MI ALMA HUMANA, ¡SUFRIENTE!, ¡SACUDÍOS, TRAICIONEROS, PUES OS HAGO LA GUERRA SANTA! I´m like a virgin... (ESTE SERÁ MI GRITO DE GUERRA) ¿Let´s see who´s the bad guy? No mataré, pero cuando escuchéis mi silencio, acelerad, que se os vendrá un tremendo maremoto, ¡SÍ, ME DELATO, ESTOY LOCA!, ¡VIVA LA LOCURAAAA! SOY MÁS CABAL QUE VOSOTROS MISMOS, DE MENTES SIN ALMA, ¡NI ENTRAÑAS! Y llegó mi alumbramiento un claro amanecer, más resplandeciente que el Sol. El delator de mi cordura, luz de mi esquizofrenia.

La corriente de la vida

MAR SOTELO RODRÍGUEZ

La salud mental
es algo fundamental
desde la más tierna infancia
hasta la tercera edad,
cuando ya no cumplas más,
pasando por las etapas
diferentes de la vida.
Si de niña te dan fuerzas
y tienes donde agarrar,
tener un pilar
donde tú puedas hablar.
Ya en plena adolescencia
donde nos creemos más,
que lo sabemos todo,
y nadie nos parará.
Es ahí donde caemos
y necesitamos más,
un pilar donde agarrarse
para no dejarnos llevar
por la corriente de los demás.
Es ahí donde yo insisto
en esa etapa de la vida,
ni eres grande ni eres chico
y nos toca decidir
en las cosas de la vida
que nadie nos enseñó

ni aprendimos en un libro.
Una etapa complicada
en la que me indicará
quién seré o qué seré
el día de mañana
hasta que no cumpla más.

El mayor precoz

JESÚS SAN JUAN CARDENAL

Hubo una vez un niño que quiso hacerse mayor antes de tiempo y abarcar más de lo que una persona de su temprana edad podía dar de sí y enfrentarse a responsabilidades que a su corta edad le quedaban grandes.

Se quería desligar de las emociones que, una vez experimentadas, supusieran una vuelta atrás en el reloj de su vida. Pero eso era algo que no podía saber y tenía que correr el riesgo de experimentarlas a pesar de que le acuciaba un sentimiento de negación de la realidad que le hacía ver las cosas con cierto pesimismo.

Había vivido en poco tiempo muchas situaciones y no precisamente buenas. Aun así, conseguía, a través de su trato afable y su incomprensible amabilidad, una calidez en el trato fuera de lo común.

Un buen día despertó con la extraña sensación de pensar que todo parecía ser una mentira. Una fugaz búsqueda de lo que los demás querían vivir a su lado. La gente lo miraba sin pensar lo mucho que podía dar de sí. Nadie apostaba por él. Lo cierto es que a medida que iban pasando los años se iba fraguando en su personalidad una feroz manera de inventar el lenguaje y, a la vez, experimentaba en todas sus formas una cercana y fuerte ingratitud hacia lo malsano. Quería vivir creyendo que todo era posible. Los límites no eran importantes para él, les correspondía de la misma manera que le trataba la gente. Siempre guardando las formas y la entereza aun sabiendo de su delicada y frágil manera de percibir la realidad.

La verdad parecía mostrarse oculta en un sinfín de miradas. El arraigo a esta vida no era para él más que un simple par de ideas vagas... No era consciente de su potencial.

Pero al fin llegó el día en que ese chico se abrió paso para dar de sí todo lo que podía y más.

Cierto es que le sobrevino una manera de percibir la realidad que no buscaba; o que más bien parecía no querer a pesar de que algo tenía que cambiar. Era esa manera de percibirla lo que empezó a causarle tanta angustia. No era esa la manera de ser que buscaba, pero fue la que le tocó vivir.

Las destrezas que le habían servido hasta entonces ahora no le funcionaban y no entendía por qué. No había manera de cambiar esa realidad tan rara que estaba viviendo.

Hay que ver qué desdichado se sentía. Decidió ponerse en manos de los médicos y le diagnosticaron una enfermedad tan ajena para él como raro sonaba el nombre, esquizofrenia.

Todo lo que se podía conocer de esa enfermedad era ignorado por muchos y había muy poca información al respecto.

La familia supo también que algo raro le estaba pasando y sus padres muy presurosamente buscaron la manera de entender todo aquello que le pasaba a ese chico.

Un millón de gracias y más tuvo que dar por haber caído en una familia tan comprensiva, dada esta rara e infame enfermedad.

Su vida no había sido fácil ya desde pequeño. La mayor habilidad que tenía era controlar los tiempos. No podía esperar, la vida pasaba y había que hacer frente a este nuevo reto que le sobrevenía.

Todavía no se había dado cuenta de todo lo que podía aportar a los suyos con su nueva realidad. Llegó por fin ese nuevo Yo. Un Yo que ofrecía más posibilidades y capaz de reflexión que lo que un hombre de a pie pudiera imaginar. A la vez que pasaba el tiempo tenía más ganas de expresar sus frustraciones, lo que le llevó a un estado de incomprensión tan grande que le llevó a crisis de ansiedad tan fuertes que tuvo que ser ingresado en varias ocasiones.

Un universo estaba por descubrir. Veía cosas, analizaba situaciones e inventaba mundos donde una sola ligera opinión de otro le hacía ser capaz de cambiar la realidad en cuestión de segundos.

Había que atender a razones, lo caótico de su ser hacía que no se centrara y no pudiera cumplir sus propósitos ni alcanzara metas. El tiempo corría a su favor porque cada vez que pasaba algo en su vida le servía para aprender. Lo único que no tenía que hacer era desprenderse de la realidad. Su realidad tenía que asemejarse a la realidad social. Tenía que buscar en el otro, en el prójimo, analogías y no diferencias. Una estrecha relación que hiciera no creerse tan diferente a los demás. Tenía que buscar patrones de conducta similares que le hicieran ver más allá de su ser, sin perder de ninguna manera sus rasgos de identidad. Si bien es cierto que somos únicos, también es cierto que hay unas pautas sociales a las que hay que encaramarse y sentir que, aunque todos somos un mundo y la vida al final nos pone a cada uno en su sitio, hay que buscar algo en lo que parecemos.

Decidió zambullirse en el increíble mundo de los valores tanto éticos como morales para conseguir, como meta, una mejora a nivel personal primero, con la intención de sentirse bien consigo mismo, y segundo para buscar reconocimiento en los demás.

Un halo de esperanza se cernía sobre su cabeza. Lo cierto es que se había criado en una familia de lumbreras y a él no se le daban bien los estudios. Pero la vida le guardaba una sorpresa. El don del lenguaje. El deporte en el que iba al final a destacar no consistía en correr, ni en saltar, ni en ver quién llegaba más lejos ni dónde había que lanzar la pelota. Era el papel en blanco, era el expresar esos sentimientos que tanto le angustiaban. Era su razón de ser y esa sensibilidad suya, lo que tanto le dolía. No buscaba tener que realizar algo grande, pero sí ver reconocido o sentir el esfuerzo de los demás en entenderle, aunque sólo fuera en parte. Que los demás vivieran en su ser las analogías por las que tanto abogaba para no creerse tan distinto y saber que era una tarea en la que podía continuar esa forja que se suponía el dar orden a esas ideas que tan deslavazadas estaban.

Otro ejercicio por el que tenía que pasar era ver cómo su pasado por complicado que hubiera sido le permitiría con una tremenda

fortaleza y extremada sensibilidad dar pie a expresar emociones que llegaran a los demás.

El presente no ofrecía condición alguna. Era lo único que poseía, la verdad absoluta no se podía entender en ninguno de los sentidos. El pasado le condicionaba por todo lo experimentado, pero a su vez hacía que, viviendo de acuerdo a unos términos preestablecidos, pudiera abrirse paso en el futuro que pintaba tal cual él quisiera dibujarlo. Aunque bien es cierto que no todo dependía de él.

Un maremágnum de sensaciones se le venían a la cabeza a poco que le ocurriera, lo que le permitía escribir en todo momento sin pausa alguna, aunque él reconocía que la escritura era mejor, más prolija en momentos de necesidad.

Se dio cuenta de lo que el mundo le podía ofrecer a pesar de esa realidad tan cambiante y caótica que vivía. Una cierta serenidad por la que tenía que luchar y a la cual tenía que llegar.

Su lucha contra lo que le parecía tan distante y ajeno hacía que en ocasiones cayera en momentos de desesperación; pero juró y perjuró no perder más la compostura. Así logró quitarse a unos cuantos gigantes de en medio que tanto le aturdían.

La sabiduría, la constancia, la perseverancia y la tenacidad harían de él por fin un hombre íntegro.

Situaciones pasadas le hacían consolarse, pero nunca victimizarse. Simplemente ver cómo lo más que debía hacer y nunca perder de vista era mejorar cada día como persona y desenrollar la madeja de sentimientos que se le venían todo el rato por delante.

La mayor de las excusas era la baja autoestima sobrevenida. La acuciante soledad con la que tenía que luchar si no había nadie que le entendiera y el empeoramiento cognitivo debido a momentos de cierta disonancia momentánea.

Todo seguía adelante. Había un faro que mentalmente se imaginaba que, batiendo las olas sobre él, no conseguían derribarle y así mirar hacia adelante pensando en un futuro, ni mejor ni peor... simplemente por construir, construir una realidad dura y bonita al

mismo tiempo. Sólo se pueden mantener ciertos valores y apreciarlos cuando ha habido un esfuerzo de por medio, algo que te haya costado construir.

Se ideaban tras de sí, en su más puro interior, las proyecciones que sabía él que no eran ciertas. Ponía en la cabeza de los demás historias y pensamientos que trascendían hasta el punto de que los hacía reales. Era, pues, su realidad distorsionada.

Así pasaron los años y la historia... Su historia la fue construyendo de la mejor manera que sabía hacer: forjando letras sobre este amigo incondicional que todo lo soporta llamado papel.

Alma de doble filo

ALBA POBES LAGARTOS

Cuando era niña, aceptaba cada insulto como cierto, aunque cada palabra me arañaba como un vidrio. Hasta que llegó un punto en el que mis manos no podían sostener tantos cortes y, a pesar de ello, me seguía aferrando a cristales de alma rota. Porque sabía que, si los soltaba, no me quedarían más que heridas y manos vacías.

Me acostumbré a convertirme en el cristal por miedo a volver a ser la mano que lo sostiene, alejando con mi filo a los que pretendían enseñarme a fabricar una empuñadura. Hasta el punto de no tener a nadie a mi lado.

Quizá por eso llevo toda una vida intentando convencer a mi sombra de que seguirme merece la pena.

Y así terminé atándome la oscuridad a los tobillos. Hoy en día aún sigo cumpliendo mi condena.

Me sentenció a muerte por los crímenes de guerra cometidos en la batalla contra mis alas rotas, cosidas a cuchillo al meñique de algún recuerdo.

Lo que más me duele de mi guerra es ver las cicatrices en el alma de aquellos que se interponían entre mi sonrisa y las balas.

La metralla de la culpa hiere zonas que ya no cicatrizan, y me niego a firmar la paz hasta arrancarle al pasado tantas lágrimas como el recuerdo me ha causado, a pesar de que ya no diferencio si lloro, o lluevo, o me derrito.

Pero sé que cuando vuelvan a estallar las bombas, echaré mi cuerpo a tierra y quedarán en pie las almas, y quizá entonces mi mente consiga alcanzar la calma.

También sé que mi niña interior podrá volver a pisar descalza

las briznas de esperanza que hoy germinan donde antaño sembraba dudas, y puede que crezca alguna margarita a la que le robe algún fragmento y los pétalos blancos se confundan con las plumas de una paloma de la paz tardía.

Y la llevaré de la mano para recoger cada trozo de aquel espejo que no soportó nuestras grietas, para unir cada cristal y ver reflejada nuestra alma. Un alma de doble filo, pero esta vez con empuñadura.

Cómo llegar a lo que hoy en día soy

ELISA DE FELIPE GARCÍA

«Voy a contaros una historia real; de cómo empezó a manifestarse en mi persona el trastorno mental, el cual padezco, del cual estoy diagnosticada de discapacidad por un Tribunal Médico desde el año 2003, cuando contaba con la edad de 26 años; pero que no fuera en ese momento cuando tendría que haber pasado dicho Tribunal Médico con la temprana edad de siete años».

Vamos a comenzar relatando cuál ha sido mi proceso con la discapacidad, de empezar a ir a psicólogos, neurólogos, terapeutas y posteriormente psiquiatras.

Me dijeron que tenía dislexia, me llevaron a un gabinete de psicólogos y allí me la trataron, entre otras cosas.

Después me llevaron a un centro neurológico (en el cual me ponían un casco en la cabeza conectados con unos cables), para ver cómo estaba en ese momento la actividad cerebral dentro de mi cabeza.

Todo hay que decirlo, no todo era malo: cuando salía de la consulta me llevaban a la Mallorquina, donde me tomaba o una napolitana de chocolate o una trufa, y siempre me compraban una cajita de caramelos de violetas. Ese recuerdo me va a perseguir el resto de mi vida. Fue una de las épocas más felices de mi infancia.

Ahora pasamos a mi etapa de la adolescencia, que abarca muchos aspectos, tanto positivos como negativos. A la edad de 14 años empezaron a verme psicólogos y psiquiatras privados, y no me decían nada. Uno de ellos le dijo a mi madre que, aunque fuera mayor de

edad, mi edad cerebral iba a ser de 14 años. Eso fue muy duro de asimilar para ella.

Un día mi madre fue al centro de salud y habló con la doctora de cabecera, porque me llevaban a médicos privados, las consultas eran muy caras y no daban una solución a mi problema. Entonces la doctora de cabecera le dijo que por qué no me llevaban a los psiquiatras de la Seguridad Social que eran igual de buenos que los privados. Y así hizo, me derivaron a Salud Mental del Puente de Vallecas, y allí me vio un doctor, que, dicho sea de paso, me ponía muy nervioso, y cuando salía de la consulta, estaba peor que cuando entraba.

Así que pedí el traslado al hospital Gregorio Marañón, y allí me vieron dos doctores maravillosos que consiguieron dar con el trastorno mental que padezco, del cual a día de hoy estoy mejorando poco a poco, con otro médico que me entiende, me apoya y me hace ir por el camino correcto, aunque a veces me tuerzo por este sendero sinuoso de la vida. Gracias al apoyo de los profesionales que me rodean, me hacen ver qué es lo que tengo que hacer y lo que no. A todos ellos, mi más sincera gratitud por todo lo que hacen por mí.

Mascullar

MANUELA CANCHO GALISTEO

Mascullabas: «me ha tenido que pasar a mí».
Te diagnosticaron en plena adolescencia.
Soñabas con ser artista,
con la comida hacías abstinencia
sólo contaba la figurita.
Nadie podía hacer nada por ti, ayudarte,
amenazabas con el suicidio
siempre malhumorada. ¿Tal vez el arte?
evitar cantar. ¡Qué fastidio!
Había que hacer un punto y aparte.
Cantas muy bien, te envidio.
Bailabas también, sólo en parte.

La figura no es importante, ni un poco.
Con su gran voz, Caballé gordita,
no todas son ninfas del Parnaso
que quieren enamorar a Apolo.

No te gustaba la canción lírica,
pintando a lo mejor eras como Picasso.
La anorexia nerviosa te perseguía.
Papás, quiero ser artista.
Compraron hasta un perro guía,
no quería ser pianista
sólo cantar y bailar.

Complexión atlética,
el deporte te hubiera ayudado,
pero sólo dabas pataletas.
Ser artista quedaba apuntado
en el recuerdo, ya tienes cincuenta.

No conseguiste tus sueños,
la enfermedad se hizo contigo.
Comenzaron a tratarte.
No lo entendiste, te lo digo:
había que decir adiós al arte.

Intentaste un suicidio,
nació una depresión.
Yo no te envidio,
Si no una reflexión.

Yo también he pasado la enfermedad,
la he superado sin más.
Lo que afecta es la primavera
sin astenia es toda beldad
mientras haya flores y pájaros;
nunca sobran flores
el pájaro su vuelo alzará.

Arraigada en la adolescencia te quedaste.
Sólo cantar como las alondras,
tan sólo bailar como las mariposas.

Equipo de ganadoras

MINI RESIDENCIA SAN JUAN BAUTISTA

Nuestra historia comienza en el colegio femenino Nuestra Señora del Pilar, en Bilbao. Todas formamos parte del equipo de baloncesto, donde nos hicimos como hermanas. Nos sentíamos distintas al resto de la sociedad, pero conseguimos salir adelante gracias al apoyo mutuo que nos dimos. Para entendernos lo primero que vamos a hacer es presentarnos.

Empezamos con María, la morenaza del grupo, con un pelo negro azabache liso, infinito, y una mirada penetrante, de esas miradas que a veces da miedo. Tiene 17 años y ha sufrido malos tratos en su infancia por parte de su familia. No nos lo quería contar, pero nos dimos cuenta, ya que un día en clase le vimos un moratón. En ese momento todas lo entendimos. Ya sabéis que en la España de los setenta de esto no se hablaba mucho.

Seguimos con Eva, la calladita del grupo. Tiene un estilo franco-alemán, es alta, rubia y tiene el pelo muy cortito, como de chico. Su historia también es de libro: a los seis años sus padres se divorciaron, Eva se quedó con su madre, pero ella no podía hacerse cargo debido a que tenía problemas mentales, por lo que fue dada en adopción y actualmente está en periodo de adaptación con sus nuevos padres, pero parece que no le gustan mucho.

Continuamos con Carmen, la vitamina del grupo. Es graciosa, extrovertida y se lleva bien con todas las compañeras, sólo tiene enemigos internos. Carmen vive entre la realidad y la ficción, en una vida paralela. Nos alegra el día contándonos sus historias y sus fantasías. Sabemos que, a pesar de su apariencia, sufre mucho. Sólo nos tiene a nosotras como desahogo, porque sabe que si esto se lo

cuenta a su familia podría terminar internada en un manicomio. Y ya sabemos cómo eran los manicomios en la España de los años setenta.

Susana es una chica emprendedora y con mucha imaginación, viene de una familia muy humilde donde cualquier aportación venía bien. Intentó múltiples trabajos y hasta se atrevió con el de actriz. Así que le ha tocado el papel protagonista en nuestro grupo. Con tan sólo diez años perdió a su mamá y su papá no tardó en enamorarse de otra mujer, quien le hace la vida imposible a Susana. No hay día que no llegue a clase llorando, pero al salir dedica todo su tiempo a establecer contactos para conseguir cumplir su sueño de ser la siguiente Marisol.

Elena es nuestra chica especial, nosotras no sabemos por qué, pero es motivo de burla de toda la clase. La llaman «la enana, la gordita, solterona...», esto hace que ella se encierre mucho en sí misma, por lo que tenemos que rescatarla de su habitación varias veces al mes. Para nosotras Elena es la cerebrita, que jamás ha bajado del notable en su media y que pasa completamente de los chicos porque su lema es «más vale vestir santos que desnudar borrachos». Elena está empeñada en ser científica para contribuir en la sociedad y estamos convencidas de ello.

Nuestra última amiga es Teresa, dice que tiene una hermana melliza, pero nosotras ni la conocemos. Podría parecer una persona alocada y adelantada a su tiempo. Le encanta la música disco. Ella es la culpable de organizar los guateques, ya que sus padres se ausentaban con frecuencia y nos dejaban la casa para nosotras. Entre guateque y guateque, Teresa se enamoró del guaperas del colegio de enfrente, con tan mala suerte que se quedó embarazada. Y ya sabemos qué ocurría en la España de los setenta: Teresa perdió su luz y se transformó en madre adolescente.

María se casó con un cabrón que le pegaba día sí y día también, pero sacó el valor que todas sabíamos que tenía y, cuando se aprobó la ley del divorcio en los ochenta, fue de las primeras mujeres que firmó.

Eva estudió para ser asistente social y proteger los derechos de los niños, trabajó en varias ONG, ya que no quería que nadie pasara por lo que ella sufrió.

Carmen terminó ingresada en un psiquiátrico, pero gracias a su gran evolución actúa de cuidadora del resto de las internas.

Susana cumplió su sueño, comenzó a trabajar para una productora de cine, pero siguió teniendo la carga de su madrastra, a la que tuvo que cuidar hasta que esta falleció.

Elena no consiguió ganar el premio Nobel, pero es una de las mejores maestras de ciencias en el colegio que nos vio crecer, las niñas de ahora la respetan y adoran.

Teresa, tras criar a sus hijos, logró volver a estudiar y se sacó el graduado escolar. Además, ingresó en una academia para estudiar mecanografía y taquigrafía, trabajó como secretaria para un alto cargo. Nunca nos quiso decir quién era.

Y para terminar me presento yo, la narradora. Yo no llegué tan lejos a pesar de tenerlas a ellas, no aguanté mi vida. Pero continuó con la misma función que tenía en el grupo. Me encargo de guiarlas desde aquí y sigo escuchando y celebrando tanto sus lamentos como sus victorias.

En homenaje a nuestra amiga y compañera Pilar Pérez, de la mini residencia San Juan Bautista.

La voz de nadie

CLAUDIA VARGAS MUÑOZ

—¡Estáis locos, todos! ¡No podéis pedirme algo así! —Míriam se encerró en su habitación antes de que sus padres pudiesen decir nada, dando un portazo.

—Míriam, cariño... —su madre dio un fuerte suspiro antes de apoyarse en el hombro de su marido, quien se encontraba de pie a su lado. Él la recibió con los brazos abiertos.

—Cuando sea mayor lo entenderá, no te preocupes y estate tranquila, Saray.

Míriam se tumbó en su cama, abrazó a Dientecitos, su ratón de peluche de cuando era pequeña, y dejó que las lágrimas saliesen de sus ojos. Llevaba ya un buen rato conteniéndolas y no pudo más. Era consciente de la posibilidad de que sus padres la escuchasen, pero necesitaba desahogarse y para ella esa era la mejor forma. No le gustaba pagar sus enfados con los demás, le parecía algo horrible: era su problema y tenía que resolverlo ella, aunque a veces se desahogaba con Dientecitos, pero siempre usando las palabras, no las manos.

Las lágrimas cesaron, y suspiró. Fuerte. Fue un suspiro parecido al que hacían las chicas de su clase cuando veían pasar a Mark por su lado. Míriam siempre se ha preguntado qué es lo que veían en él. Era un idiota. Listo, pero idiota.

Se abrazó aún más a Dientecitos intentando no hacerle mucho daño. ¿Por qué nadie era capaz de entenderla?

Bueno, había una persona que sí que era capaz...

—Mimi... —una voz muy cálida resonó en su cabeza.

Ella sabía perfectamente de quién era esa voz, pero prefirió ignorarle y no darse la vuelta a pesar de que sonaba preocupado

por ella. Él no se dio por vencido y siguió insistiendo en hablar con ella.

—No estés triste.

—Déjame, papá y mamá me han dicho otra vez que no hable contigo.

—Les caigo mal, ¿no?

—Sí, Gabi, les caes mal, muy mal, y no sé por qué si eres el mejor.

Gabi, su mejor amigo. Es verdad que no era un chico muy hablador y era poco expresivo, pero sabía escuchar y eso es algo que Míriam necesitaba: alguien que la escuchase, alguien que la entendiese sin juzgarla. A veces se sentía mal por él, seguro que estaba harto de escuchar siempre sus niñerías.

Llevaban siendo amigos desde hacía un año, y prácticamente pasaban todo el día juntos, pero aun así lo único que sabía de él era su nombre, y porque le había insistido en que se lo dijera, porque si no ni eso...

Hubo un silencio algo incómodo, y tras unos segundos Míriam lo rompió girándose hacia él con una expresión algo decaída en el rostro.

—¿Vamos al parque?

Se puso de pie rápidamente y se sentó en la cama para ponerse las zapatillas rosas que tanto le gustaban. Y la chaqueta, que hacía frío. Sí, también era rosa; era su color favorito. Gabi la miraba paciente desde el otro extremo de la habitación.

—¡Listo! —dijo ella— Vamos.

Salió de su habitación. Sus padres se habían sentado a ver la película que tanto les gustaba y que a Míriam le parecía un muermo. Recuerda que se la pusieron hace un tiempo en el «insti» y que la regañaron por quedarse dormida casi nada más comenzar, cuando sólo llevaban unos quince minutos de película.

¿*Titanic* se llamaba? ¿Por qué Rose no le había dejado sitio en la tabla a Jack? Vaya tía egoísta, ¡si cabían los dos! Esa ni estaba enamorada ni nada. Míriam sacó la lengua burlona cuando justo

salió ella en la pantalla. Sus padres se dieron cuenta de que estaba allí, pausaron la película y se giraron hacia ella aún preocupados. La habían oído llorar, ahora estaba más que segura.

—Mamá, papá, voy al parque con Gabi.

Su madre pareció querer decir algo, pero su padre la interrumpió posando su mano sobre su pierna.

—No vuelvas tarde, hija.

Miriam asintió, abrió la puerta y se fue.

—Cariño...

—Saray, vamos a pasarlo por alto hoy, creo que ya ha tenido suficiente con la conversación de antes. Necesita despejarse un rato.

—De acuerdo, mañana hablaré otra vez con ella, pero volveré a necesitar tu ayuda.

—Es nuestra hija y tú eres mi mujer, voy a estar siempre para ayudaros a las dos.

Ambos se acurrucaron el uno con el otro y volvieron a reproducir la película, justo en el momento en el que Jack está dibujando a Rose.

El parque estaba dentro de la «urba» en la que vivía. No era gran cosa, pero tampoco estaba mal. Le gustaba bajar de vez en cuando con Gabi y sentarse a leer o simplemente ver a las personas que pasaban delante de ella e imaginar sus vidas. A veces se encontraba con otros chicos de su edad con los que no se llevaba especialmente bien. Esperaba con todas sus ganas no encontrárselos hoy.

Pero allí estaban... Y en cuanto la vieron comenzaron a señalarla y a reírse.

—¡Mirad, ahí está la loca!

—Qué miedo, no le hables.

—¿Por qué? Si está loca...

—Además es una loca fea.

¿Fea? ¿En serio? Más quisieran ellos ser como ella. Otra cosa no, pero Miriam era una chica preciosa... o al menos eso es lo que pensaba ella. Si su abuela se lo decía tanto, sería por algo, ¿no? Su «abu» nunca miente. Bueno, menos cuando dijo que había sido Dientecitos y no

el Ratoncito Pérez el que había dejado dinero bajo su almohada y se había llevado su primer diente. Al final acabó admitiendo que no habían sido ni el uno ni el otro, que había sido ella. Había sido una mentira piadosa sin maldad alguna, así que la perdonó. Además, como se puso a llorar, su «abu» le compró un montón de chuches de las que tanto le gustaban.

Como siempre, les ignoró, y se acercó a los columpios dejándoles atrás con sus comentarios. Míriam se sentó en el de la derecha, y Gabi en el de la izquierda. Ella miraba al cielo mientras se balanceaba suavemente, el sol iba desapareciendo poco a poco en el azul anaranjado. Le encantaba ver el atardecer y desde allí se veía muy bien. Ambos estuvieron callados y ninguno de los dos dijo nada hasta pasado un buen rato.

—Gabi, ¿por qué nunca me defiendes de esos idiotas? Soy yo la que siempre tiene que lidiar con ellos, ¿no se supone que somos amigos? ¡Los amigos se ayudan! —había cierta tristeza en sus palabras.

—No puedo, Mimi...

—¡Siempre igual, siempre la misma excusa! ¡Ya no me vale! ¿Por qué no puedes, Gabi!?

—Porque no puedo, de verdad, lo siento. Si pudiese, sería el primero en hacer algo, Mimi.

Se escuchó un resoplido, y de nuevo vino el silencio. Esta vez durante un rato más largo que el anterior. Nuevamente, fue Míriam quien habló primero, pero esta vez se notaba algo de tristeza en sus palabras.

—Te vas a ir, ¿verdad? Mamá y papá me han dicho que me despida de ti. Dicen que es lo mejor para mí y que debería dejarte marchar —No le miró ni siquiera mientras le hablaba, tenía la vista pegada al cielo y evitaba con todas sus fuerzas no llorar.

—¿Tú quieres que me vaya?

A Mimi se le rompió el corazón en mil pedazos. No de forma literal, pero empezó a sentir cómo la tristeza y la rabia le recorrían el cuerpo entero. La pregunta pareció ofenderla y le contestó casi al instante.

—¡No, claro que no...! Llevamos un tiempo siendo amigos. Eres la única persona que me entiende, que me escucha y siempre estamos juntos. Además me caes muy bien —Hizo una pausa y continuó—: Aunque nunca me defiendes de esos idiotas —dijo malhumorada.

Pero pronto, volvió a entristecerse.

—Creo que no puedo vivir sin ti, pero... también creo que debería intentarlo.

—¿Por qué?

—Papá, mamá e incluso el médico me han dicho que es algo que debo hacer para estar mejor, y la verdad es que yo también lo creo. Llevo tiempo pensándolo, y creo que en el fondo tú también.

Aún no estaba segura del por qué: si por las conversaciones con sus padres o con el médico, si por el poco interés que había tenido siempre en relacionarse con otras personas, o si era por lo mal que le trataban los demás chicos de su edad de la «urba». Qué va, eso último era porque son idiotas, y ya, pero el caso es que desde hacía tiempo no se sentía del todo bien con la relación que tenía con Gabi.

—Entonces este es el adiós, ¿verdad?

Miriam dudó un momento, iba a tomar lo que para ella era la decisión más importante y más difícil de su vida. Pero tenía que hacerlo por ella misma, así que asintió decidida.

—Sí, lo es. Gracias por haberme escuchado siempre, Gabi. Te prometo que no te voy a olvidar. Hasta siempre.

—Hasta siempre, Miriam.

Justo cuando pronunció estas últimas palabras y Miriam se giró hacia él, vio que Gabi había desaparecido. El columpio en el que había estado el que antes era su amigo estaba completamente quieto. No parecía haber sido usado por nadie en todo ese rato que había estado ahí.

Se levantó del columpio y volvió a casa. Mientras caminaba, escuchaba tras ella los comentarios hirientes de los chicos. Puso una mueca, no estaba para más tonterías, iba a explotar en cualquier momento y no quería que fuese con ellos.

—¿Ya has acabado de hablar con tu amigo imaginario?

—Yo creo que habla con fantasmas.

—Qué va, está loca, habla ella sola.

Gracias a su gran fuerza de voluntad, apretó los puños y siguió andando hacia su portal sin dedicarles siquiera un segundo de su valioso tiempo. No se lo merecían, y tampoco se merecían que Míriam se abalanzase sobre ellos y descargar toda su ira. Bueno, a lo mejor eso sí que se lo merecían, pero sólo un poco.

Al llegar a casa dejó su chaqueta y sus zapatillas rosas en la entrada. Sus padres ya habían terminado de ver la película. Intentó entrar sin hacer mucho ruido por miedo a otra charla como la de hacía horas antes, pero ellos ya sabían que estaba ahí y se voltearon para verla. Estaba mal, peor que antes. Se miraron y dedujeron que la conversación que habían tenido con ella hacía un rato había dado sus frutos. Ambos la abrazaron y ella rompió a llorar. Después de un rato, cuando ya estuvo más tranquila, sus padres pidieron comida al Burger y pusieron una película que le gustase a ella. Eso la animó bastante.

Tres años más tarde.

Pasaron los años. Míriam se sentía muy bien. Había empezado a medicarse y a ir regularmente a que la viese un psicólogo y un psiquiatra. Sus padres le habían dicho que padecía de esquizofrenia infantil, algo muy poco común, y que Gabi había sido producto de ella. Al principio le costó asimilarlo, pero poco a poco fue haciéndolo. Aunque de vez en cuando soñaba con él. Pero sólo eran eso: sueños. Le había prometido que nunca le olvidaría y en parte lo había cumplido.

Ya no tenía a Gabi para desahogarse con él, pero... lo podía hacer con Dientecitos, ¿no? O con sus padres, o con sus amigas. Al pasar a Bachiller hizo un montón de amigas nuevas, nada que ver con los idiotas esos de la «urba», que, por cierto, dejaron de molestarla. ¡Vaya idiotas!

Después de las clases, siempre volvía al parque de hace tanto tiempo, se sentaba en el columpio de la izquierda y empezaba a balancearse con una sonrisa en el rostro contemplando el atardecer.

Relato blanco, historia blanca

LUIS SAIZ GONZÁLEZ

En los años cincuenta,
llegaron las cinco primeras Champions
bajo el auspicio de Bernabéu.
Kopa, Gento y Di Stéfano
fueron pentacampeones
sin nada de concesiones,
hasta que su hegemonía
diera al traste,
¡Dios mío, qué desastre!
con el Benfica de Eusebio
y el Inter de Suárez.
Volvió después la gloria,
bajo el mandato de los yeyés,
y tres décadas después,
con Suker y Pedja,
siendo este último la estrella
de la nueva reconquista,
geoda y amatista,
de una nueva generación,
volviendo con Del Bosque,
y con Ancelotti,
sin olvidar a Zidane,
a tocar con los dedos la gloria,
en Cardiff, Kiev y Milán.

Ayuda mutua

LUIS RODRÍGUEZ SANZ

Laura caminaba en dirección al instituto con la calma y el silencio que otorga la somnolencia de la mañana. Era un día soleado, en el que el viento hacía susurrar las hojas de los plátanos de sombra como si estuvieran contándose secretos entre ellas. Aunque la primavera estaba avanzada, en su corazón seguía transcurriendo la noche del crudo invierno. La pesada mochila empujaba sus hombros hacia abajo más de lo normal. Movi6 ligeramente sus dedos sobre la pantalla del teléfono y al instante la música de Taylor Swift brotó de los auriculares alimentando sus oídos y haciendo más soportable la cotidianidad.

Después de un rato caminando, notó que el día se oscurecía, unas enormes y tenebrosas nubes invadieron el cielo tapando el sol y esparciendo una perturbadora sombra. Le pareció oír a alguien dando voces, así que sacó los auriculares de los oídos. Efectivamente pudo distinguir la voz de Manuel, uno de sus compañeros con el que apenas había intercambiado dos o tres frases de obligatoria cortesía en todo el curso. Era un chico de esos que pasan desapercibidos, siempre tranquilo y silencioso. Ahora parecía que la estaba llamando desde unos cincuenta metros de distancia, mientras corría a su encuentro. Laura se quedó parada viendo cómo Manuel corría hacia ella; en poco rato la alcanzó.

—Hola, gracias por esperarme. ¿Te importa si vamos juntos el poco camino que queda hasta el «insti»?

—No, por mí no hay problema, pero...

—Si te parece raro, lo entiendo —dijo Manuel interrumpiendo a Laura—. Verás, mi psicóloga me ha dicho que tengo que hablar con

otras personas, socializar y todo eso, así que he pensado en ti; pero, vamos, que si te molesto, me voy.

—No, no me molestas, me parece raro que me digas todo esto, así, sin más, no sé, podrías haber iniciado la conversación hablando de cómo de repente se ha puesto un día tan oscuro —Laura se quedó callada uno segundos y luego continuó—: Aunque también me parece muy honesto por tu parte.

Laura observó el rostro bondadoso de Manuel con aquellos ojos grandes y expresivos en los que nunca se había fijado. Manuel la miró y, al cruzarse las miradas ambos, se sintieron algo incómodos y avergonzados, posiblemente ambos frustraron una sonrisa.

—¿Tú también vas al psicólogo?

—No sé. Entre no hablarme en todo el curso, y hacerme una entrevista debe de haber un término medio.

—Tienes razón, perdona, mi psicóloga dice que tengo que mejorar mis habilidades sociales.

Siguieron caminando despacio y en silencio hasta llegar a la puerta del instituto. Una vez allí Manuel se quedó mirando a Laura mientras una riada de variopinto alumnado les esquivaba, no dijo finalmente nada y se despidió con la mano, sintiéndose algo ridículo.

La jornada escolar transcurrió envuelta en la monotonía que supone administrar el aprendizaje prefabricado y estandarizado que los planes de estudio requieren. Los bostezos y las distracciones se alternaban para revolotear en torno al pupitre. A media mañana el teléfono de Laura acogió entre su circuito impreso un mensaje, era de Manuel: «Si te apetece acompañarme, esta tarde iré a un grupo de ayuda mutua para jóvenes». Este chico no dejaba de sorprenderla, no sabía qué contestar, ni siquiera sabía exactamente qué era un grupo de ayuda mutua. Por un lado, le sonaba a secta; por otro, suponía que era algo relativo a la terapia psicológica de la que le había hablado por la mañana. Laura no estaba pasando por su mejor momento, la tristeza la visitaba con frecuencia, envolviéndola como una densa y oprimiente niebla, no podía evitar sentirse confusa y abrumada, con

un terrible miedo que se intensificaba cuando se asomaba al abismo del futuro. No servía de mucho decírselo a sus padres, quienes tan sólo contestaban con frases manoseadas y vacías insistiendo en que era muy blandita y rememorando historias de aquellos maravillosos años ochenta, cuando los jóvenes resistían todo sin quejarse. Después de todo no le parecía tan mala idea acudir a este grupo. Sí tenía miedo de que fuera una secta, pero Manuel la parecía un buen chico en el que se podía confiar.

Cuando Laura salió del instituto, el día seguía nublado, con un viento ligero que acariciaba sus mejillas. Bajo el cielo gris, Laura caminó hasta su casa para comer y después de un rato se dispuso para acudir a su cita con Manuel.

El local no era muy grande, en la puerta un letrero a estilo grafiti decía: Asociación Busgosu.

—¡Qué bien que hayas venido! —dijo Manuel sobresaltando a Laura.

—Sí, me he animado; pero sí me gustaría que me explicases un poco de qué va esto.

—Somos un pequeño grupo de gente que lo estamos pasando mal, aquí hablamos y aportamos ideas. Es mejor que entremos y lo veas.

El local era pequeño con unas paredes amarillas arrugadas con gotelé, en corro unas sillas plegables de madera en las que estaban sentados cinco o seis chicos y chicas. Lo que más llamó la atención de Laura fue una estatua de madera de un ser bípedo con una enorme cornamenta y con patas de cabra, era una especie de demonio muy bien tallado, se podían apreciar los músculos de sus brazos y piernas. Su rostro era amable por lo que dudaba si realmente era un demonio. A los pies de la figura había depositadas florecillas silvestres, esto puso en alerta a Laura recordando su primera idea de que aquello fuera una secta.

—Vamos a sentarnos —dijo Manuel sacando de estos pensamientos a Laura.

Se sentaron cada uno en una de las sillas que componían el círculo. Al poco rato Manuel presentó a Laura. Por un momento ella temió que tuviera que presentarse al estilo de alcohólicos anónimos o algo así, pero por suerte para ella no estaban apareciendo ninguno de los clichés del cine y aquella reunión, de momento, parecía que rebosaba espontaneidad. Apenas habían acabado sus presentaciones cuando llegó un hombre de unos treinta años, menudo de cuerpo y con una barba que adornaba su rostro dándole un aspecto entre bohemio y desenfadado.

—Este es el conductor del grupo —dijo Manuel susurrando al oído de Laura— Es educador social.

Se hizo un breve silencio durante el cual Laura volvió a mirar la talla de madera, sin saber muy bien qué representaba.

—Bueno, veo que tenemos una nueva compañera —dijo el educador mientras miraba a Laura—. No sé si te apetece presentarte o ya lo has hecho antes.

—Me llamo Laura y he venido invitada por Manuel.

—De acuerdo, ¿alguien quiere comenzar y hablar de algo, o contarnos cómo le ha ido la semana? Recordad que sólo podemos hablar en primera persona, con respeto a los demás, sin juzgar a nadie y que lo que pasa en el grupo se queda en el grupo.

De nuevo el silencio recorrió la sala por unos instantes.

—La tristeza y la falta de esperanza están siempre presentes en mí, no sé qué hacer, se supone que soy joven y tengo que estar alegre, disfrutando de la mejor etapa de mi vida —dijo en voz muy baja una chica de pelo corto y alborotado.

—Creo que las películas y las redes sociales crean expectativas de juventud difíciles de alcanzar —contestó Manuel de forma muy segura.

—Además a las chicas nos imponen estar buenas, ser atractivas y perfectas —replicó la chica del pelo corto.

—Yo sigo teniendo mucho miedo por el futuro que me espera en un planeta con el clima alterado, contaminado, sobreexplotado... y no

creo que eso sea un síntoma mío, eso es que soy consciente de lo que está pasando. Eso de la eco ansiedad, me da la sensación de que es tomarnos por chiflados por decir la verdad —dijo una chica de pelo moreno y corto con unos labios muy rojos.

—Necesitamos al Busgosu —señaló un chico con una despoblada perilla.

—Veo que de nuevo introducimos seres mitológicos en el diálogo —dijo el educador social.

—Bueno, el Busgosu siempre ha sido muy claro, nunca nos ha dicho que seamos de la generación de cristal, ni otras cosas despectivas. De hecho, alguna vez ha dicho que el cristal puede ser puntiagudo y cortante.

—Bueno, que tengamos una representación del Busgosu en madera no quiere decir que sea un ser real.

—¿Pero, qué es eso del Busgosu? —preguntó Laura de manera espontánea y arrepintiéndose a los pocos segundos de haber hablado.

—Es un guardián de la naturaleza. El Busgosu es considerado como un ser mágico y protector de los animales y las plantas, y se dice que tiene el poder de transformarse en diferentes formas para proteger a los bosques de los humanos que los quieren dañar —respondió el chico de la perilla de manera un tanto pedante.

—La verdad es que no sé qué decir, me asusta que penséis que existe realmente este ser, no sé si es bueno para vuestra salud mental —dijo el educador con un gesto de preocupación recorriendo con su mirada el círculo de jóvenes que había asentido en su mayoría al oír la descripción del chico de la perilla.

De nuevo el silencio llenó la sala, Manuel carraspeó, hizo ademán de ponerse de pie, pero finalmente comenzó a hablar sentado:

—¿Eso es lo que te preocupa, que creamos en un ser mitológico? ¿No te preocupa que nos eduquen para competir, para que sólo valoremos el éxito y el dinero, no te preocupa que tengamos que heredar un planeta destrozado y sobreexplotado? Parece que sólo te preocupa que vayamos a casa hablando del Busgosu. Lo mismo

es bueno que nos tomen por locos. Si lo que preocupa es la salud mental de la gente joven más que la salud del planeta, hagamos que se preocupen por algo y que se pregunten por qué tenemos mala salud mental, pero me temo que no, que sólo les preocupará la factura del psicólogo a fin de mes. Yo también he visto al Busgosu y he hablado con él, ponlo en tu ficha de seguimiento del grupo, recomienda que me vea un psiquiatra, haz lo que te venga en gana, yo me voy de aquí, ya veo que no eres muy diferente de los demás adultos. No tengo ganas de seguir aquí.

Dicho esto, se levantó de la silla de manera brusca y miró a Laura, que también se levantó. Después se fueron levantando los demás jóvenes para salir de la sala. Antes de atravesar la puerta Laura recorrió con la mirada la sala sin encontrar al educador, luego miró por última vez a la figura de madera y, sobrecogida, pudo ver cómo esta cerraba un ojo a modo de guiño a la vez que señalaba con el pulgar hacia arriba. Al salir respiró el aire fresco de la tarde, las nubes negras decoraban el cielo. Tenía tantas preguntas que hacer a Manuel...

FIN

Trastornos mentales en Disney

JANET DEL CARMEN GARCÍA GATIKA

La franquicia de Disney nos ha dado a lo largo de su historia maravillosas películas y personajes caracterizados por su inocencia y alegría; sin embargo, dentro de esa imagen perfecta y edulcorada de nuestra infancia, se esconden síndromes y trastornos mentales muy serios y peligrosos que casi nadie nota porque es «ficción animada», pero si los protagonistas de dichas producciones cinematográficas fueran personas reales, se verían obligados a buscar ayuda profesional lo antes posible. Estos, en mi opinión, son algunos personajes que aparentemente tenían alguna enfermedad mental.

1º Príncipe Encantador de *La Cenicienta*

El príncipe pasó una noche entera bailando con Cenicienta; sin embargo, lo único que tiene para reconocerla es su zapato de cristal. ¿Es posible olvidar tan rápido un rostro?

En una mente sana, no, pero el galán es más que probable que no recuerde las facciones de la doncella porque padece prosopagnosia, un síndrome que no permite reconocer la cara de las personas. Esta variante de agnosia visual provoca que un individuo no pueda procesar la información que envían los ojos al cerebro sobre el rostro que ven. Curiosamente, sí pueden reconocer partes de la cara como ojos, labios o nariz; pero no logran unirlos para crear una sola imagen.

2º Bella de *La Bella y La Bestia*

En esta película se idealiza el síndrome de Estocolmo, pues muestra una situación de secuestro como si fuera algo inofensivo e incluso con

un final feliz (en el aspecto amoroso). Bella fue privada de su libertad por Bestia y, con el tiempo, ella desarrolló un vínculo afectivo con él. En un primer vistazo, la historia puede parecer romántica; pero evaluando la situación de una forma realista, Bestia tenía un carácter horrible y arranques de ira, así que Bella sufrió de cierto grado de violencia durante su encierro. Al respecto, un estudio de la Universidad de Guadalajara (México) sobre el síndrome de Estocolmo en mujeres que son víctimas de violencia de género, reveló que esta enfermedad está muy presente en dichas relaciones. A mayor grado de violencia, mayor puede ser el apego emocional con su pareja; pero no por cariño y amor, más bien por miedo y como mecanismo de defensa emocional.

3º Peter y Wendy de *Peter Pan*

Cuando se habla de síndromes relacionados con el cuento de *Peter Pan*, el más relacionado es aquel en el que un adulto se niega a crecer o teme hacerlo debido a que eso implicaría tomar decisiones difíciles y tener responsabilidades, justo lo que le ocurre al protagonista. Sin embargo, no es el único, Wendy también sufre un trastorno mental llamado como ella. La enfermedad que sufre se refiere a la necesidad que tienen algunas personas de satisfacer y hacer felices a quienes les rodean para tener la aprobación que tanto desean. Por esta razón, suelen asumir la responsabilidad de los demás, ya que les gusta sentirse indispensables. Eso explicaría por qué se lleva tan bien con Peter, pues el niño que nunca creció debido a su síndrome no quiere cumplir con ninguna obligación. De acuerdo con los expertos, las adolescentes son más vulnerables a sufrir el síndrome de Wendy, porque buscan la aprobación de los demás cuando comienzan a dejar la niñez. Es así cómo transforman su ansiedad y conflictos en autonomía, para tomar el control.

4º Ariel de *La Sirenita*

El gran interés de la Sirenita por los humanos la llevó a recolectar un sinnúmero de objetos en su cueva personal, es por ello que sufre

del síndrome de Diógenes. Dicha enfermedad se caracteriza por coleccionar objetos de forma excesiva y la incapacidad de deshacerse de ellos, aunque sean inservibles (un aspecto muy importante, pues Ariel no sabía cómo usar las cosas que acumuló).

5° Pinocho de *Pinocho*

El protagonista de esta película sufre de dos trastornos: Gelofofobia, que es miedo al ridículo, ya que las personas que padecen esta fobia social están convencidas de que hay algo mal en ellos, así que tienen la ilusión de que las risas que escuchan a su alrededor son burlas hacia su persona. Este síndrome se caracteriza por la frialdad emocional, rigidez, torpeza y cara inexpresiva de una persona, lo cual desarrollan como protección ante las reacciones de terceros, en el cuento se mezcla este desorden psicológico con un trastorno obsesivo compulsivo que lo lleva a mentir constantemente a su padre, amigos y sobre todo a sí mismo.

6° Aurora de *La bella durmiente*

La protagonista de esta película de Disney presenta a Klaine-Levin una enfermedad rarísima asociada a la alteración del sueño. En la vida real, los episodios de hipersomnia duran entre dieciséis y dieciocho horas por día; además es más común en hombres que en mujeres. La historia infantil de la Bella durmiente omitió los síntomas más comunes de la enfermedad, pues para despertar le bastó con un beso de amor verdadero. Sin embargo, aquellos que se levantan después de dormir tantas horas seguidas tienen un hambre atroz, grandes deseos de tener relaciones sexuales e incluso pueden presentar alucinaciones y depresión.

7° Cruella De Vil de *Cruella y los 101 dálmatas*

La amante de la moda no se salva de los problemas de salud, ya que sufre de un trastorno narcisista de la personalidad. Una persona narcisista se caracteriza por la falta de empatía, hipersensibilidad

a la evaluación de los demás, dificultad para crear relaciones interpersonales y un fuerte deseo de dominar. A lo largo de la película Cruella, la protagonista, comenzó a mostrar cada uno de los rasgos que caracterizan al trastorno. Incluso sus amigos más cercanos se hartaron de ser usados por ella, pero esta no lo tomó en cuenta por estar más interesada en ganar la aprobación mediática del mundo de la alta sociedad neoyorkina.

8º Rapunzel en *Rapunzel*

La protagonista vive en un castillo, sueña con salir, pero su madre (la que ella conoce) no se lo permite. Un día entra un ladrón, y se escapa con él. Las dudas que acompañan a la protagonista durante toda la película podrían hacernos pensar que tiene trastorno bipolar, una enfermedad mental consistente en la presencia de cambios bruscos en el estado de ánimo, alternando periodos depresivos con momentos de exultante felicidad. En la vida real es una enfermedad durísima que necesita tratamiento psiquiátrico y medicación de por vida, pues es una afección crónica.

9º Pocahontas en *Pocahontas*

Pocahontas era una india americana que se enamora del colono inglés John Smith. Ella cuenta que habla con la naturaleza, que ve colores y huele el viento, lo que hace más que posible que sufriera sinestesia, una cualidad que lleva a quienes la poseen a identificar con un sentido un estímulo normalmente asociado a otro. Estas personas suelen afirmar que oyen colores, que ven sonidos o que pueden descubrir colores en el viento. Algo que se ve claramente en la canción cantada por la protagonista.

10º Alicia y el conejo blanco en *Alicia en el País de las Maravillas*

La pequeña rubia sufre de esquizofrenia infantil, que tiene como síntoma principal las alucinaciones visuales, ejemplos de ello en la película son la distorsión de los tamaños, las formas o los colores, e

incluso la presencia de imágenes múltiples de forma simultánea. Por otro lado, y dentro de las extrañas vivencias de Alicia, podríamos observar otros dos posibles trastornos neurológicos: la micropsia (el paciente percibe los objetos más pequeños de lo normal) y la macropsia (el paciente percibe los objetos más grandes).

En este filme también nos encontramos con un personaje muy característico: el conejo blanco que sufre un claro Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). Las personas que padecen este desorden psicológico tienden a preocuparse demasiado por las cosas en su vida cotidiana, presentando ansiedad, ataques de nervios y/o problemas para conciliar el sueño y obtener un descanso reparador. Si observamos a este personaje, algo característico en él es que siempre tiene prisa, va corriendo a todos lados y lleva reloj de mano en todo momento, señalando la hora casi constantemente y pudiendo ver preocupación en su cara y en sus ojos.

11º Winnie The Pooh y su círculo de amigos en *Winnie The Pooh*
Winnie The Pooh, uno de los ositos más adorables de Disney y que nos inspira gran ternura y amor, es precisamente uno de los personajes al que podemos relacionar con un claro TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria). En este caso, el pequeño Winnie, manifiesta una afición casi imparable y desmesurada por comer miel, lo que podríamos asociarlo concretamente a un trastorno por atracón (dentro de las TCA) y es que las personas que padecen esta enfermedad tienen tendencia a ingerir determinados alimentos de forma compulsiva y en cantidades desmesuradas en cortos periodos de tiempo. Por lo general, pero no siempre (debido a que puede existir comorbilidad entre trastornos), quienes sufren este desorden suelen padecer obesidad y/o sobrepeso (el mismo sobrepeso que observamos en la barriguita del osito).

Otro de los amiguitos más famosos es Tiger, un tigre muy enérgico, alegre, extrovertido y amigable, el cual pasa la vida gritando a los cuatro vientos que es capaz de saltar como un canguro, volar, nadar y trepar

los árboles. En este personaje vemos muy marcados signos de TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), debido a su manifestada impulsividad e hiperactividad, así como ciertos problemas de concentración y focalización de la atención. Por otro lado, otro de sus amiguitos, el cerdito Piglet, se encuentra casi siempre nervioso y preocupado, manifestando mucha tensión de forma continuada; por lo tanto, al igual que el conejo blanco de Alicia, padece un trastorno por ansiedad. Finalmente nos encontramos con sus últimos amigos: Igor y Rabbit. Cuando observamos el comportamiento de Igor, el burrito vemos como se la pasa vagando en modo pesimista y melancólico, así como pierde constantemente su cola. Este burrito se muestra como un paciente depresivo, con gran tristeza y con un desinterés general hacia todo, pasando gran parte del día durmiendo. Pero Rabbit (el conejo), no se queda atrás: este es sin duda el personaje más diligente, trabajador y perfeccionista que aparece en el entorno de Winnie ¿Por qué? Porque se encuentra tremendamente obsesionado con mantener su huerto ultra mega limpio. El comportamiento de este último personaje podemos asociarlo con un TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), pues se encuentra obsesionado con ideas y actos concretos que no deja de repetir una y otra vez, invirtiendo gran parte de su tiempo en ello. En este caso, limpiar y tener el huerto como los «chorros del oro».

12º Mulán en *Mulán*

En un principio tiene miedo a no ser adecuada ni perfecta como futura esposa y madre, lo que se traduciría en pánico al fracaso y a decepcionar a sus seres queridos. Algo que en un principio sucede, pero al marchar a la guerra en lugar de su padre y hacerse pasar por hombre para ello, ese pánico se convierte en el trastorno de la usurpadora y en culpabilidad constante debido a tener que fingir y mentir todo el tiempo, sobre todo al hombre que ama, y que, para más inri, es su superior en el ejército.

La huella del adultocentrismo

ALBANO DE MATÍAS SÁNCHEZ

«Soy Adrián y hoy es 26 de noviembre, Día Mundial de la Asexualidad». Siempre he sido una persona diferente, para bien o para mal, pero ya no escondo estas diferencias. Me siento orgulloso de ellas, las expongo ante el mundo.

Mirando atrás siempre he sido un niño apocado, obediente, abnegado y un tanto miedoso. Crecí con una educación bastante restrictiva y castrante que me proporcionó mi madre y que condicionó mis primeras experiencias vitales. No tuve demasiada suerte con mis compañeros de clase. Pronto fui el blanco de las críticas, el acoso escolar y el ostracismo más cruel por parte de ellos. Allí regía la «ley de la selva». Ni siquiera el ser hijo de la directora de departamento de Lengua y Literatura de un colegio abiertamente cristiano te salvaba de aquella situación. Mi omnipotente madre no fue capaz de salvarme de esa espiral de maldad tan salvaje de la que fui víctima. Al final siempre hay una excusa que se valida para ejercer acoso: tu peso, tus padres, tu orientación sexual, tu vestimenta, tu aspecto físico, tus pésimas o tus brillantes calificaciones... Mis motivos de exclusión del grupo mayoritario eran diferentes, y estribaban en mi autoestigmatización y la indefensión aprendida a la que se iba sumando el profundo acoso y desentendimiento que sufría.

Me molestaba ver cómo los compañeros de clase tenían sus primeras experiencias sexuales y yo ni siquiera era capaz de sentir interés por algo así. Me solía encerrar en mi habitación. Era mi base de operaciones y mi bunker personal. Allí estaba a salvo de todo.

¡Cuidado con quien pasase de la línea de la entrada! Veía la calle como un lugar inseguro. Incluso otras estancias de mi casa ya lo eran... Sentía que no podía conectar con nadie ni con nada. Todo era tan superfluo, tan vacío, tan poco motivante... «¿Qué me pasa?», me preguntaba constantemente.

Me fui apartando lentamente de todo lo que me rodeaba. Seguía conservando esa inocencia inicial de mis primeros años, pero ya esa persona que fui iba muriendo lentamente en mi interior. Bueno, en realidad no sé si fue muriendo agónicamente o la maté yo mismo. Buscaba información en Internet constantemente para ver si ese estúpido buscador me daba la clave para solucionar todos y cada uno de mis problemas. Cuanta más información buscaba, más dudas se generaban en mi cabeza: «¿Con quién podría hablar yo un tema tan delicado como este?, ¿sería capaz de encontrar a alguien que me escuchase sin juzgarme?». La desesperanza crecía en mi por momentos: «¿Por qué no puedo sentir lo que sienten los demás? ¿Tan difícil es excitarse sexualmente?». Si hasta mi amigo Javier, que era, por decirlo de una manera políticamente correcta, el menos agraciado del grupo, ya había tenido su primera experiencia sexual...

Por miedo estuve ocultando esta situación durante años. Las charlas de sexualidad que daban en el colegio no hablaban de lo que a mí me ocurría. No me sentía clasificado en ninguna categoría o espectro... «¿Seré capaz de encontrar a alguien como yo?» Durante este periodo de acoso escolar continuado recibí el apoyo de la psicóloga escolar a petición de mi madre, que era bastante desconocedora del trasfondo de mi situación. Su intervención fue tan corta como poco gratificante y productiva y acabó a las pocas semanas.

En un día de lluvia (como todos los días en los que me ocurren cosas importantes, ¿no?), al final tuve la valentía, tan liberadora en ocasiones, de hablar delante de todos mis compañeros sobre lo que sentía y no había sido capaz de verbalizar antes. Recuerdo que fue prácticamente a última hora, en la asignatura de Biología, mientras hablábamos sobre cosas bastante terrenales y superfluas, entre vivencias

propias que Leticia, nuestra profesora, siempre hacía aparecer entre lección y lección. De repente, sentí una llamada a subirme en la mesa y grité de manera bastante petulante ante la ojiplática mirada de mis compañeros bastante desubicados por la situación: «¡Debéis saber que la orientación sexual y la romántica son dos entidades diferentes!» Seguí a la carga, ante la mirada atónita también de Leticia: «La orientación sexual define a alguien que tiene un deseo sexual hacia otra persona, mientras que la atracción romántica es la sensación de sentirse atraído por una persona de una manera en la que desea formar un vínculo íntimo. Soy asexual».

Cuando terminé mi discurso, me bajé de la mesa con bastante cuidado para no tirar el botecito de flúor que estaba junto a mi pie derecho y el compás que con tanto cariño y esfuerzo me había comprado mi madre. ¡Qué caros eran los compases en esa época! Hubo un silencio bastante desagradable, que se me hizo eterno. De pronto vi que Leticia se acercaba a mí a gran velocidad, hecha toda una furia. Solía llevar unos colgantes muy ostentosos llenos de perlas blancas y cuando caminaba hacían un sonido atronador que para mí era insoportable. Comenzó a amonestarme fuertemente mientras se mantenía el completo silencio entre mis compañeros. Se acercó al pequeño armario que el personal de limpieza tenía en un rincón de la clase. Me hizo coger un trapo y limpiar las huellas de pies que había dejado en la mesa. Acabó nuestra conversación con un «ya hablaremos tú y yo personalmente» bastante aterrador. Era una mujer poderosa, de armas tomar. Sabía que esa valentía que había tenido en su clase no iba a salir impune, pero sacando la calculadora, la regañina y posteriores consecuencias simplemente merecieron la pena. Yo me sentía tan liberado... En ese preciso momento había empezado mi pequeña revolución contra el mundo, un mundo que me oprimía e invisibilizaba.

Después de ese ajetreado día, recuerdo que llegué a casa. Allí nunca existía el silencio. Mis hermanos pequeños ya se encargaban de perturbarlo con sus berridos impredecibles. Como cada tarde,

me dedicaba a hacer los deberes del día siguiente. Me sentía tan extrañamente reforzado: «¿Cómo yo, un niño tan extremadamente obediente y prudente, había sacado la fortaleza para hacer lo que hice? Cuestioné por un segundo el profundo respeto que mi madre me había inculcado hacia los mayores. ¿Ellos qué respeto me tenían a mí? ¿Cuántas veces cortaron mis alas y actuaron como ladrones de sueños?».

Pero todo este entusiasmo inicial se desvaneció rápidamente. La señorita Leticia había llamado a mis padres para contarles todo lo acontecido en clase. Este gesto me hizo sentir bastante decepcionado y traicionado por ella, algo que me hizo romper esa conexión tan especial que considero que teníamos. Pensé que iba a resolverlo conmigo personalmente y no iba a comunicarse con mis padres. Leticia tenía garra, temperamento, era reivindicativa, pero también un tanto *kitsch* y un tanto *naif*..., todo lo que le faltaba a mi madre, que en ocasiones me parecía repugnante.

Después de esa llamada, mis padres hablaron conmigo muy seriamente. Tras una larga regañina por parte de mi madre, me fui a la cama. Caí rendido. Estaba agotado mentalmente. Eran demasiados sentimientos juntos. Había dedicado mucho esfuerzo a hacer esa intervención estelar. Y pensaba en hacer más.

Días después de este acontecimiento recibimos la visita de un psicólogo que vino a hablar a casa conmigo. Yo no quería hablar con ese señor. Recuerdo que tenía un bigote muy feo que me resultaba desagradable, de un pelirrojo bastante particular. Me hacía preguntas demasiado intrusivas... ¿Acaso creía que le iba a contar cosas tan íntimas? No me resultaba agradable su presencia. Estuvo desplazándose a casa por unas interminables siete semanas hasta que pedí que no volviese más. Al fin fui escuchado.

Mi padre se reía mucho con él. Compadreaban, parecía que estaban en la misma onda. Nunca había visto a mi padre así. Compartían grandes charlas y una pasión común: la numismática. Tenían una actitud bastante sospechosa cuando mamá no estaba en

casa. «¿Por qué mi padre situaba su mano en la espalda baja de Javier?» «¿Es normal que los chicos mayores se metan en el baño juntos?» Él siempre me decía que había que ser pudorosos y pasar al baño solos y cerrar la puerta... Cuando pasaron los años entendí el valioso interés que tenía papá en que Javier siguiese viniendo a casa.

Días después de terminar con el suplicio que me suponía hablar con Javier, en una comida familiar que organizaba mi tía Rosa, exploté de nuevo e intenté hacer otra pequeña conquista que validara mi situación. Mi padre, que estaba con una copa de vino en la mano y sentado junto a la chimenea, con un tono bastante desagradable me preguntó: «¿Qué me estas queriendo decir, hijo, que eres maricón? ¡Qué vergüenza! Siempre tienes que dar el espectáculo». Rápidamente apartó la mirada de mí y, ante este comentario, todos comenzaron a reírse. De la única persona que recibí una mirada de aliento fue de mi tía. Pocos minutos más tarde me dijo: «¿Por qué no te ves una película porno, como hacen tus hermanos? A ver si se te quita la tontería... Al pequeño con siete años ya lo pillé al otro día haciéndose una paja, al "jodío". ¡Espabila! ¿Para qué te pagamos el psicólogo?». De repente, todos empezaron a realizarme una avalancha enorme de preguntas con respecto a mi progreso con Javier. Yo no sabía qué responder... Ya lo hizo de nuevo mi padre por mí, con ese adultocentrismo que tanto le caracterizaba y sin tener en cuenta ninguno de mis deseos: «Este chico no tiene arreglo. Vive en los mundos de Yupi».

Cuando Javier dejó de venir a casa, mi padre parecía otra persona. Se le veía triste. No le brillaba la mirada como lo hacía en semanas anteriores. En cambio, yo estaba feliz de no volver a verlo nunca más y tener que responder a sus incómodas preguntas. Apenas se levantaba del sofá para nada. Su ánimo iba cayendo tan rápidamente como los ingresos que entraban en casa. Ya llevaba unos meses en el paro, algo que precipitaba las discusiones entre mis padres. Debe ser que no había mucho dinero en casa, aunque yo para hacer honor a la verdad nunca lo noté... Tenían unas habilidades de malabarista para llegar a todo. Tenía un cuarto enorme para mí, mi ordenador y

mi consola. Tenía todo lo que un niño necesitaba... o eso creía. Mis hermanos corrían con la misma suerte.

Lo peor para mi madre estaba por llegar. Días después de una gran discusión mi padre desapareció durante semanas. Nadie lo localizaba, aunque para mí su desaparición no era para nada un problema. Mi madre siempre tenía sus altibajos emocionales... pero habíamos salido de cosas peores. Era algo intergeneracional: mi abuela y mi bisabuela, que todavía parecía que estaban conectadas por el cordón umbilical, también los tenían... ¿Serán esos los malestares propios de las mujeres?

Mientras, yo seguía siendo tratado por mi falta de deseo sexual y un crecimiento anormalmente bajo de mis genitales, como si de una patología se tratase, veía cómo la salud de mi madre se iba deteriorando poco a poco por una enfermedad tan incomprendida como la fibromialgia, que ha generado tantos retos y tantos vetos en nuestra dinámica familiar.

La desaparición de mi padre, que desde que ocurrió se convirtió en un tabú, ha llegado hasta hace apenas dos semanas, que contactó conmigo a través de Facebook, once años después de irse de casa sin dar apenas ningún tipo de explicación, excepto alguna pequeña llamada bastante corta, forzada y vacía que hacía tanto a mí como a mis hermanos. Todavía no he respondido al mensaje. Quizá lo haga después de esta conferencia...

Pero todo en mi vida ha sido una espiral de dolor e incompreensión: he conocido a una chica fantástica, Estefanía, que me acompaña a todas las citas médicas de mi madre. Es bióloga también. Solemos dar paseos interminables por las noches. Me encanta estar junto a ella y siento que la conozco desde mucho tiempo antes de nuestro primer encuentro físico. Hoy me acompaña en el público...

Dilemas que pueden marcar toda la existencia

CARLOS DE LA CALLE CABRERA

¿Qué hacer? ¿Será mejor afrontar lo que hay o posponerlo en espera de que se vaya? ¿Nos atrevemos a conocer lo que nos pasa y si puede tener causas concretas, identificables, justificables o nos avergonzamos con lo que sentimos, pensamos, sufrimos? ¿Nos bloqueamos y acomplejamos y aislamos o intentamos comprendernos y pedir la ayuda justa y necesaria?

Supongo que la detección precoz alivia el posible estigma, contribuye a que nos integremos, que no separemos radicalmente entre lo raro y lo normal. ¿La timidez, la introspección, la hipersensibilidad están relacionadas con estructuras mentales inadecuadas? ¿Con estados exagerados de conciencia y ánimo alterado? ¿Cuánto nos influyen los factores externos: los comentarios impertinentes, hirientes, aunque nos los hagan sin intención ofensiva y no los recibamos como motivadores y fomentadores de crítica constructiva? ¿Cuántas preguntas nos hacemos, cuánto ignoramos de cómo funcionamos y de cuánta potencialidad tenemos? ¿Cuantísimo desconocen quienes nos rechazan, desprecian o nos intentan ayudar, comprender, proteger, atender?

¿Hasta dónde se ha avanzado en aceptar todo esto y en aceptar lo que nos pasa a cada caso individual? Reflexionar acerca de todo esto puede aumentar la confusión, así que tal vez mejor sea evitarlo y pensar sobre asuntos más útiles, actuar, nadar para no estancarnos ni ahogarnos con limitaciones, frustraciones, excusas. Hay quien dice que se arrepiente más de lo que no hizo que de lo que sí y para

muchas personas lo que quedan son los hechos, no las palabras, las disculpas, las intenciones. Lo que nos quedamos dentro, ahí se queda para nuestro provecho o amargura.

Cuando era adolescente me aterraba todo esto, acudía a escondidas a escasas consultas psíquicas, te machacaban los conceptos de locura, invalidez, hacer y hacerte daño, ingresar, diagnóstico... ¡buff!, prefieres ir tirando a ver si consigues aguantar, te encierras en tu mundo de leer sin parar, música, cine, te parece que ofendes muchísimo y que es mejor no relacionarte para no añadir aún más culpa, te atormenta desperdiciar inútilmente la existencia en soledad y castigo, te esfuerzas para estudiar y trabajar para aumentar la dolorida y delicada autoestima.

A mis cuarenta y tantos espero que la mentalidad y los medios actuales sean muy diferentes, no me hago ilusiones bobaliconas de que nadie tenga que pasar por lo que a tantos y a tantas les ha ocurrido y ocurrirá, hay que elegir entre cargar con el peso de los diagnósticos o acarrear con la mente pocha en silencio, sin molestar, todo acaba sabiéndose, incluso expresándose de forma dramática, violenta, demasiadas veces irreversible. Hoy que se supone que hay tantísima información o comunicación, que parece que se sabe casi todo, aún persiste el desconocimiento, no podemos saber lo que pasa al resto, lo que sienten, piensan, por mucho que lo intenten manifestar con palabras y dibujos, aunque no paremos de contarlos o de cantarlos, sólo tú sabes lo que pasa dentro de ti.

¿Cómo se puede distinguir lo que se considera propio de la adolescencia, de sus comportamientos, sentimientos, confusiones, ilusiones, exigencias? ¿Habría algún criterio para definirlo como posible, potencial o claro trastorno y/o distorsión? ¿Alguien se podría librar, que fuese imposible incluirle en el amplísimo catálogo de adicciones, ansiedad, depresión...? ¿Quién no come, bebe, ingiere, compra, consume en exceso, sin poder calcular la dosis adecuada, la medida suficiente en la que detenerse? ¿Quién no se preocupa demasiado con y sin motivo y/o se envenena metiéndose porquerías

que acaban produciendo y manteniendo hastío muy alejado del placer prometido y ansiado?

Mis actitudes durante la adolescencia y sobre todo después (si es que no continuó, según bastantes indicios, en esa fase), no me permiten aconsejar y, por supuestísimo, juzgar. Me dolía hasta el extremo de la hipersensibilidad que tantas personas se envenenasen con drogas —no sé por quién calificadas supuestamente de blandas, o sea, legales—, tan dañinas y arruinadoras de tantas existencias. ¡Qué fácil es verlo desde fuera! Sin engancharse, sin poder parar de consumir, sin poder elegir, atrapado en continua autodestrucción tras haber sido absolutamente abstemio en la primera juventud, asqueado de escuchar y ver los efectos étlicos que tanto he conocido en edades teóricamente adultas.

Gracias a la medicación ya no sufro tanto ni me machaco ni me castigo a lo bruto, y gracias a conocer a abundantes personas, nada de ser minoría insignificante sino todo lo contrario, con parecidas neuras y trayectorias. Lo menos productivo y más inútil es intentar esconderlo en el alma, no sacarlo, puede que más temprano que tarde lo que nos inquieta, angustia, acompleja, atormenta, acabe saliendo de la peor forma.

Sólo un consejo. Amo el Buen Cine. Hay tremendas películas que por sórdidas, morbosas, aterradoras, no se consideran aptas y recomendables para menores. Precisamente creo lo contrario: más vale visionarlas y no decir que es que no sabía lo que me podía pasar, no tenía información, control, a mí no me va a pasar. *Días sin huella*, *Días de vino y rosas*, *Sid y Nancy*, *Yo, Cristina F.* Las sustancias adictivas y la inestabilidad, dolencia, tormento mental, se alimentan mutuamente. Mejor no probar por si acaso.

Mi mirada nunca fue más viva

PATRICIA AGUILAR COLOM

Tengo el dolor de aquel condenado a la silla eléctrica, sus últimos días, esperando... esperando a que acaben con él.

Sabiendo que, si existe algún tipo de justicia, me condenarán.

Aceptando lo que me merezco, repitiendo en mi cabeza todos los errores que me llevaron a esta situación.

Me niego a despedirme porque sería aceptarlo, pero me da pavor y lástima pensar en lo que puede suceder.

Cuando cae la noche los veo, todos mis demonios, y entonces la veo a ella, escondida, mas siempre presente, señalándome con su dedo sentenciador.

No logro diferenciar su rostro, sin embargo, me la imagino hermosa, no como alguien que juzga, sino como alguien que libera.

En ocasiones me aterroriza, otras me encandila, me pregunto si ella siempre es la misma. La culpable de mis mayores desdichas, ¡cuánto odio te tengo! ¿Cuándo me dejarás en paz?

Entonces puedo verlo; su rostro, reflejado en el mar infinito de mis sueños ahogados.

Reconozco esa sonrisa afilada, y esos ojos...

Mi mirada nunca fue más viva.

Dolor en hojas de papel

DIVYA KARAMCHANDANI

Recordando algunos acontecimientos que marcaron mi vida, desempolvé aquel diario, donde plasmé fragmentos de mi adolescencia que quisiera compartir.

Querido diario: hoy al llegar del instituto corrí a mi habitación, cerré la puerta y me derrumbé, lloré sin parar, pensé: «no puedo más, ¿qué vida es esta?». Fue muy duro, lo tragué, me lo guardé.

Ese año iba mal en mis estudios, puesto que falleció mi padre; además, se sumaba el *bulliying* que me hacían en aquel entonces. Me colocaron un parte de expulsión por llegar tarde, me cayó la bronca por esto en casa.

Hoy, mis supuestos «compañeros» me han pedido que hiciera cosas que no quería y, al final, las hice por miedo.

Viviendo una vida que no quería, vivía comprobando constantemente no ser perseguida al volver a mi casa. Nadie le daba importancia a lo que me ocurría, incluso fuera del colegio.

A quien me atrevía a contarle, me decía «son niños, son niños», quitándole importancia. Entiendo que sean sus padres o conocidos, pero consentir que estén haciendo algo mal es ignorar lo que realmente ocurría y el daño real que está generando esto, permitiendo que se perpetuara este comportamiento. ¿Por qué tuvieron miedo en hacer algo? Incluso, una profesora, en 3º de la ESO, me pidió que le escribiera lo que me ocurría porque no tenía tiempo para escucharme, y tras ello, no pasó absolutamente nada.

Esta mañana, me grabaron dentro del colegio, me obligaron a bailar y decir lo que me decían que dijera, sólo para reírse de mí e, incluso, lo han llegado a subir a las redes.

Lo hacía no porque quisiera, sino por obligación.

Tenía mucho miedo, salía tarde del colegio esperando que no estuviera ninguno de ellos.

Los profesores lo veían y no hacían nada. Hubo ocasiones en las que me querían pegar y los profesores, aun viéndolo, no hacían nada.

En alguna ocasión, debido al dolor que tenía, pensé en cambiar mis hábitos y maneras de ser, para ver si de esa manera me aceptaban y no me molestaban. Me juzgaban por el peso, cultura, origen, vello, forma de vestir... Al no encajar con sus cánones de belleza, me juzgaban por ello. Incluso las chicas más «guapas» (aunque guapas somos todas), se maquillaban a escondidas para cumplir con ello.

Me retuerce ver cómo las personas que me hicieron daño en su momento tienen una vida «normal» y el malestar que me ha generado a mí lo sigo arrastrando. Me da coraje pensar que a lo mejor no son capaces de reconocer todo el daño que me han generado, y más miedo aún que haya gente capaz de hacer lo que me han hecho a mí.

El otro día, una chica empezó a insultarme, chinchándome, me arrojó su zapato para hacer un *show* dentro de la clase. Después me tiró purpurina dorada desde la puerta, aun diciendo yo que no y, mientras, los demás se reían de lo que hacía.

Nadie me escuchaba, nadie quería comprenderme, al menos intentarlo. Mi malestar y mi profundo dolor se arrinconaban en mi corazón. Cada día que iba a clases, el miedo era mi mayor aliado, me acompañaba y me seguía a todos lados. Miedo a ser juzgada, a ser insultada y humillada, a decir lo que pienso y defender mis propios derechos, miedo a sufrir, después de todo, a encerrarme en mí misma y guardar todo lo que me iba consumiendo.

¿Acaso lo merecía? ¿Y por qué yo? No lo entendía, yo no hacía ningún daño a nadie, pero todos me lo hacían una y otra vez a mí.

Recuerdo aquellos días en los que al llegar de clase a casa, me miraba frente al espejo y me decía a mí misma cosas bonitas, presumía haciendo poses como modelo y me cuidaba mucho más que ahora, por mí misma, por mi propio bienestar, pero con el tiempo empecé

a ver en mí los defectos que los demás me señalaban, pensando por qué era yo así y que tenía que tener para parecerme al resto de chicas de mi edad.

A veces, una sola broma puede costar mucho. La gente se ríe un rato, disfrutan a tu costa mientras tú lloras, derramas lágrimas, sufres y empiezas a odiarte a ti misma.

En ocasiones, me pregunto qué hubiese pasado, si alguien me hubiese tendido una mano, pues muchas veces me culparon a mí de ello, a otras personas les daba miedo apoyarme... ¿Todo sería distinto? ¿Cómo sería mi vida si no hubiese sucedido todo aquello?

Es cierto que ya no puedo cambiar el pasado, este forma parte de mí y es muy doloroso. Cuando pienso en otros niños o adolescentes que puedan estar pasando por situaciones similares a las mía, sólo espero que tengan el valor de poder decirlo, que no toleren conductas inadecuadas, ya que todo ello se puede frenar con ayuda de otros.

Espero que cuenten con profesores que sean capaces de detectar estas situaciones y que tomen acciones al respecto, al igual que con amigos, compañeros, familiares e incluso profesionales que sepan escucharlos y les puedan dar apoyo emocional, que les quiten carga sobre esto.

Tú, que puedes estar pasando por un momento como el mío, no tengas miedo, no huyas de la situación, no te escondas, no te sientas menos que nadie, no creas que eso que dicen ti es lo que eres, levanta la cabeza y sonríe al mundo, que has venido aquí para ser feliz y ser como eres; todos somos distintos, cada uno con sus características especiales, que te hacen único y suficiente. Aférrate a eso que gusta, confía en ti mismo y no dejes que nada te detenga. Tú vales mucho, no te quites valor.

En la soledad de la noche

JUAN CARLOS GARCÍA RICO

Mi querida y amada infancia:

Desde la soledad de la noche he vuelto a encontrarme contigo y me he puesto a escribirte sin pluma ni papel junto a la estrella que me vio nacer, no sin antes darte las gracias por esos momentos tan felices que hemos vivido juntos, allí donde la imaginación nos llevaba.

Todavía recuerdo ese cuento que dejamos a medio escribir, que comenzaba diciendo: «Érase una vez un niño que quería jugar a ser feliz...»

Te escribo porque hoy es uno de esos días que me siento triste y melancólico, triste porque dejo atrás sueños que parecían imposibles y melancólico porque mi corazón se aleja cada día que pasa más de ti.

Ahora, en este preciso lugar desde la soledad de la noche, sé que estoy en un lugar muy diferente, un lugar en el que empiezo a encontrarme tan confuso como perdido, un lugar que se encuentra en tierra de nadie al que llaman adolescencia.

Desde esta soledad que sólo tiene principio sin esperar ningún final, siento que la vida me está poniendo a prueba, llevándome a un túnel desde el que sólo se ve una luz muy lejana, a la que mi mente quisiera llegar tan rápido como te escribo, pero la soledad de la noche, la incertidumbre de mi alma y la estrella que me vio nacer, me han hecho pensar, pensar y pensar. Y algo me dice que debo seguir el curso que marca la naturaleza y no tomar ningún tipo de atajo que, en el fondo, como tú bien sabes, no lleva a ningún sitio. Poco a poco me voy alejando más de ti y, echando alguna mirada atrás, siento que te estoy perdiendo, y eso hace que mi mente te eche de menos, y paso a paso lo voy caminando por ese túnel al que no veo final.

Creo que debo acabar con nuestra relación, ¡qué contradicción!

Sé que entenderás que todas nuestras vidas están en un continuo desarrollo y siempre tenemos que dejar algo atrás para seguir avanzando.

Desde esta soledad tan oscura como brillante me despido de ti sin decirte adiós, porque sé que algún día volveremos a encontrarnos para terminar ese cuento que decía: «Érase una vez un niño que quería jugar a ser feliz».

Luces en la oscuridad

ANA PLAZA FRANCISCO

Escribo estas palabras, espero que no las lleve el viento de sus pensamientos y les quede bien adentro.

Van dirigidas a todos y todas, nunca debemos olvidarnos de nadie, sean bebés, niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos...

En este mundo somos todos y todas iguales de importantes, nunca se quiten valor por lo que son.

Y ahora, escribo a los ancianos que han pasado oscuridades como una guerra, una posguerra, una pandemia, verdaderos héroes y ejemplos: no les haga la oscuridad con la soledad: hay que darles luz, pasar tiempo con ellos y ellas, ellos.

Todos y todas somos igual de importantes, ya que todos y todas vivimos en el mundo, y deberíamos tener derecho a luz de nacer, crecer libres y a tener una infancia donde haya luces, como la paz.

Así no provocaremos la oscuridad que están pasando muchos niños y niñas en la Tierra; me refiero a la oscuridad del abandono, de la soledad, de guerras, de la pobreza, del hambre, de la violencia verbal o física, de género o vicaria, que marcan su infancia de una manera injusta, que les produce oscuridades, miedos, traumas que estarán en su adolescencia y etapa adulta.

A los jóvenes, les deberíamos alejar también de la oscuridad del juego, de la delincuencia, de la violencia, del abandono escolar, y enseñarles a ser luces, también todas las materias e idiomas, otras asignaturas como la humanidad, el respeto, valores y moral, enseñarles técnicas de comunicación, empatía, escucha activa, trabajo en equipo.

Y poder hacerles comprender que, cuando hay una oscuridad, un problema de salud mental o estrés, lo puedan hablar con naturalidad

Que puedan ser valientes, y si han sufrido *bullying* o *cyberbullying*, hacerles comprender que son fuertes y superarán esa herida algún día, y que él o ella o elle no deben hacer esa oscuridad a los demás, sino al contrario, dar luz, por todo el sufrimiento que han sufrido.

Así cuando lleguen a adultos, podrán ser personas libres, capaces de crear una sociedad mejor, con luz y no oscuridad en sus familias, amistades, en su trabajo o en donde se encuentren.

Pues ayudar al prójimo, ser una luz y ayudar a sonreír a las caras tristes, ser su paraguas en sus días grises y de tormenta es una de las cosas más bonitas de la vida.

Por último, me gustaría escribir que vivan su vida como quieran: han nacido libres, pero les invito a reflexionar, que sean más empáticos, más justas y justos y justes, que sean una luz para los niños y niñas en su infancia, sean un ejemplo para los jóvenes, sean adultos responsables, ancianos y ancianas respetables, vivan sin producir oscuridad. Siendo luz en los oídos del sordo que sólo escucha tristeza; también el apoyo emocional de quien lo necesite; las piernas del cojo, las manos del manco, los ojos del ciego.

Sean la luz de los ojos del que sólo ve tristeza, se entristece y sólo ve melancolía y problemas. Sean la luz del que no quiere vivir y verán cómo su luz renace y, aunque tenga alguna oscuridad en forma de alguna espina, no le importará seguir luchando en esta vida y dará luces a la oscuridad que en ella, el, elle ha surgido.

Si lo hacemos en equipo y lo marcamos como un objetivo global, el crear luces en vez de oscuridad en todas las etapas, en la infancia, en la adolescencia, en la fase adulta, en la tercera juventud, en la vejez, podremos salvar vidas, crear ese mundo ideal donde haya una sociedad más inclusiva, con más planes de inclusión, con más igualdad, donde la luz de la educación, debería ser un derecho, al igual que la vida. Donde haya luz, y también importe el bienestar, la salud mental, de todos y todas los ciudadanos, ciudadanas y ciudadenes. Donde puedas vivir sin ser juzgado, donde no pongamos etiquetas a las personas produciendo oscuridad, donde no exista

más oscuridad, más odio, más sufrimiento, como la xenofobia, el machismo, la homofobia, la desigualdad, o por tu religión. O por tener cualquier tipo de enfermedad o discapacidad, ya sea mental, sensorial, intelectual o cualquier otra discapacidad.

Deberíamos ser luces, estar en los momentos de las derrotas y dar apoyo, celebrar nuestros éxitos y los de los demás sin envidiar, y compartir, escuchar, a los de los demás,. Deberíamos poder vivir sin barreras y muros, sin estigmas, que muchas veces no nos dejan aprender ni encontrar trabajo, ni cumplir nuestros sueños.

Sí, todavía hay luz, esperanza, para que podamos vivir felices nosotros y nosotras, pero no olvidemos ser la luz, y no la oscuridad, de los bosques, mares y océanos. Seamos también la luz de sus habitantes, animales y plantas.

Alegra en el hueco del fresno

CLARA LÓPEZ ARRANZ

Aquella larga tarde de lluvia estuvo, de nuevo, en el hueco del viejo fresno.

Se le hizo de noche. Cuando se dio cuenta, echó a correr de vuelta a casa. Al llegar, mamá no dijo nada, ni había notado que Alegra no hubiese llegado.

Alegra se sentó a cenar y miraba a sus hermanos, seguía con atención lo que hablaban. Mamá callaba.

Sólo Alegra sabía dónde pasaba las tardes después del cole. Todo empezó en primavera. Una mañana de sábado en el bosque, al lado de casa, observaba atenta los dibujos que la escarcha había trazado en la hierba durante la noche.

Al verlos Alegra era ligera, le encantaba ese cosquilleo juguetón en la tripa, sentía que iba a echar a volar. Empezó a girar como una peonza y, al tropezarse, alzó la vista. Se topó con el hueco en el fresno. Temió que este se la tragara. Un trozo de oscuridad se abría ante ella.

Aquel primer día, Alegra salió corriendo a casa. No paró hasta que entró en casa. Su hermano José la esperaba sonriente, le acarició la cabeza, le preguntó qué le pasaba, por qué venía sudando y con las manos frías. Ella no supo qué responderle. Tenía demasiado miedo.

Al día siguiente, Alegra volvió al bosque. Se acercó lentamente a aquel agujero negro que el día anterior la había hecho temblar. Algo había en ese hueco que la atraía. No sabía si se atrevía, pero elevó la mirada. El joven y robusto fresno estaba allí esperándola. Ella oyó su voz dulce y firme. «Alegra, te estaba esperando, yo me voy

a quedar aquí, contigo». «No voy a irme». «Yo me quedo contigo». Un escalofrío recorrió todo su cuerpo, de pies a cabeza. Cada rincón de su cuerpecito de niña vibró. «Yo me quedo contigo». Esta vez temblaba sorprendida. El corazón latía rápido.

Día a día fue acercándose más, hasta que se atrevió a entrar en el hueco. Se acomodó, moviendo con cuidado su cuerpo, y sintió que el peso en el pecho que a menudo sentía se fundía con la corteza oscura, blanda, en algunos lugares podrida.

Cada vez pasaba más tardes, al salir del cole, acurrucada en el hueco de su viejo fresno. En el bosque cercano, entre robles y fresnos, había encontrado su hueco.

Lenta y calladamente, aquel hueco había ido formándose en el centro del viejo fresno. Bello, digno y venerable. Allí donde parecía que esa podredumbre, aquella negrura lo habría matado, su amigo había formado un hueco para ella.

Alegra se había acostumbrado, desde siempre, al miedo. Convivía con él como con su compañero. Lo sentía cuando llegaban papá y su manada de lobos.

En casa de papá vivía un montón de lobos. A veces salían aullando a la puerta cuando ella llegaba, cada domingo, con sus hermanos. Ramón, el mayor, se lo hacía más fácil con sus bromas, y ella se atrevía a entrar. En realidad, no sabía si se atrevía. Todos entraban. Se arropaban sin palabras unos a otros. Y los cuatro entraban. Los lobos no siempre aullaban. Algunas veces, estaban contentos y los chicos cachorreaban con los lobeznos.

A veces los lobos parecían haberse ido, ya no estaban. Sin embargo, cuando los niños estaban absortos en sus juegos, aparecían y saltaban entre los muebles, destrozándolo todo. La casa de papá era una densa noche poblada de lobos.

Aquel invierno había sido muy largo. Densos cielos negros, gris plomizo. Allí, en el hueco del fresno, Alegra había pasado días y días, tantos que ella no sabía contarlos.

El invierno era siempre muy largo. Así fue siempre después, durante muchos años.

Ese peso hondo, en el pecho, era más oscuro que la oscuridad.

En invierno y en primavera, el viejo fresno la cobijaba en el hueco negro. Esa cueva del centro, que ella descubrió primero, abrazada por un árbol joven y robusto. Los dos eran un solo árbol. Alegra encontraba en él el refugio que, sin poder nombrarlo, anhelaba. Ella también era dos y era una. Tenía un agujero, un hondo hueco en el pecho. Abrazado por su vitalidad de niña, tan nueva, tan valiosa y tan frágil. Los dos eran una sola Alegra.

Alegra rebrotaba en primavera. Florecía con las flores, olía su fragancia, se dejaba mecer por el viento cargado de las glicinias, la hierba alta que crecía en el bosque la acariciaba.

En primavera, Alegra se sentaba en el hueco del árbol y sus pequeñas piernas asomaban desde dentro, colgando juguetonas. En primavera sentía su protección de otro modo. Jugaba con pequeños palos, bellotas, piedrecitas, todo lo que el invierno había regalado al bosque.

A veces, en primavera, Alegra se sentía muy contenta, hablaba rápido, reía y hacía reír a papá con sus bromas. Ella quería ver a papá reír. Mamá le decía cuánto se parecía a papá. Alegra notaba que había algo malo en ello. Se sentía dividida. No entendía qué pasaba.

En primavera, Alegra iba corriendo a todas partes. A veces sentía que corría y corría sin avanzar ni un paso. Por más que corría, nada, no se movía. Le desconcertaban las cosas que sentía y no sabía si las estaba soñando. No entendía qué pasaba.

Un día, en la cena, mamá dijo que iban a cambiar de casa. Cambiarían de colegio. Iban a vivir a la ciudad. Se mudaban en una semana.

Alegra apenas pudo despedirse del viejo fresno. No sabía si se atrevería.

A partir de ahí vivió lejos de su hueco, lejos de su árbol, creció sola. Ya las piernas no colgaban por fuera. Pasaron muchos años hasta que Alegra, las dos Alegras, se sintieron una. Entonces escuchó, sorprendida, en su interior: «Yo me quedo contigo».

OBRAS Y AUTORES

UNA VOZ EN LA NOCHE, Rodrigo Martínez Puerta
LO QUE QUIERO CONTAR, Eva Bastida Vicario
FLORES EN EL PELO, Raquel Muñoz Iglesias
JERO, Alberto Ortiz Lobo
EL CHICO DE LAS MUSARAÑAS, Adolfo Gasca Pascual
SALUD..., Clara Ochoa
MI DECISIÓN ADOLESCENTE, Alba Sierra Rodríguez
¿QUIZÁS?, Salvador Cortés Fuentes
UNA MADRUGADA DE NOVIEMBRE, Raquel Corrales Ucar
DE LO CONTRAPRODUENTE A LO INESPERADO, Tamara Pérez García
CONSECUENCIAS, Estíbaliz Múgica Vilchez
LA NUEVA SANGRE, Gonzalo Rodríguez Montalvo
PAPÁ, Concha Mora Olmedo
DIARIO DE UN REBELDE, M. Soledad Vegas Jiménez
UN SORBO DE VIVIR, Antonio Mora López de Sebastián
UN DIAMANTE, Rebeca Khamlichi
ACOSO, Susana Baena García
INFANESCENCIA Y ADOLESFANCIA, Julián Pérez Serrano
LA MENTE HUMANA Y SU ENTORNO, Rosa María Higuera Muñoz
EN TREN A MIENTO, Alberto Luis Collantes Núñez
AMIGAS, Diego Ruiz Ruiz
CONOCER LA SALUD MENTAL, Juan Antonio Valverde Rello
RESISTENCIA AL DESCONCIERTO, Cristina Arroyo Villoria
EL SILENCIO DE HARRISON, Joaquín Hermoso Ochoa
LA LUZ DE SU HABITACIÓN, Lara María Muro Navarro
UN ENCUENTRO DIVERTIDO, May González Marqués
AZUL CADAQUÉS, Paloma Del Carmen Díez Temprano
MEMORIAS DE UNA LOCA, Aurora Ruiz Vique
INICIOS, Josefa García
EL ALMA, Ana Isabel Aguilera
LA ALEGRIA DE UN NUEVO SER, Emilia Martín Encabo
UNO MAS, María Dolores Artaiz Aguilera
DEPRESIÓN, Esteban Erasquin
JUGUETE ROTO, Juan Antonio Martínez Gascón
UN JOVEN PROBLEMÁTICO, Isabel Beatriz Martín Pérez
ALCOHOL, DROGAS Y JUVENTUD, Carlos Del Barrio Camarero
EL ÁRBITRO, Candholy Carreto García
LA ESPERA, Ana Rincón Cañibano
A VECES, Ainhoa Martínez Pérez
EL DELATOR DE MI CORDURA, María del Carmen Abellán Martínez
LA CORRIENTE DE LA VIDA, Mar Sotelo Rodríguez
EL MAYOR PRECOZ, Jesús San Juan Cardenal
ALMA DE DOBLE FILO, Alba Pobes Lagartos
COMO LLEGAR A LO QUE HOY EN DÍA SOY, Elisa de Felipe García
MASCULLAR, Manuela Cancho Galisteo
EQUIPO DE GANADORAS, Mini Residencia San Juan Bautista
LA VOZ DE NADIE, Claudia Vargas Muñoz
RELATO BLANCO, HISTORIA BLANCA, Luis Saiz González
AYUDA MUTUA, Luis Rodríguez Sanz
TRASTORNOS MENTALES EN DISNEY, Janet del Carmen García Gatika
LA HUELLA DEL ADULTOCENTRISMO, Albano De Matías Sánchez
DILEMAS QUE PUEDEN MARCAR TODA LA EXISTENCIA, Carlos De La Calle Cabrera
MI MIRADA NUNCA FUE MÁS VIVA, Patricia Aguilar Colom
DOLOR EN HOJAS DE PAPEL, Divya Karamchandani
EN LA SOLEDAD DE LA NOCHE, Juan Carlos García Rico
LUCES EN LA OSCURIDAD, Ana Plaza Francisco
ALEGRIA EN EL HUECO DEL FRESNO, Clara López Arranz



MADRID