

# PONTE EN MI LUGAR II

Concurso de relato breve  
PREMIOS UMASAM 2017



  
LETRAS DE AUTOR

  
umasam  
UNIVERSIDAD MARIANA DE LA AMERICA



# PONTE EN MI LUGAR

Recopilación de los relatos  
y poemas presentados  
al II Concurso de relato breve  
organizado por UMASAM



**LETRAS DE AUTOR**

© Letras de Autor

Teléfono: 91 151 16 14

info@letrasdeautor.com

www.letrasdeautor.com

Maquetación editorial: Georgia Delena

Primera edición: Junio 2017

ISBN: 978-84-17101-41-1

Depósito Legal: M-19738-2017

PVP: 5 € (con IVA)

La reproducción total o parcial de este libro no autorizada vulnera derechos reservados. Cualquier utilización debe ser preferentemente concertada.

Impreso en España - UNIÓN EUROPEA

La Unión Madrileña de Asociaciones de Personas pro Salud Mental (UMASAM) agrupa a 18 asociaciones de personas con problemas de salud mental y sus familias, que desarrollan su actividad en el ámbito de la Comunidad de Madrid.

Desde su creación en el año 2013 trabajamos para contribuir a la consolidación, fortalecimiento y representación del movimiento asociativo madrileño, así como a la mejora de la calidad de vida, la defensa de los derechos y visibilización de las personas con problemas de salud mental.

Fruto de este trabajo surgen en 2016 los Premios Umasam en la modalidad de concurso de relato breve “Ponte en mi lugar” y en 2017 por segundo año consecutivo recogemos en un libro los relatos participantes.

El 11 de mayo de 2017 los miembros del Jurado del **Segundo Concurso de Relato breve “Ponte en mi lugar”**, Luis Arrillaga, y Gemma Hurtado , tras la oportuna deliberación, seleccionaron las obras premiadas y finalistas de entre un total de 39 textos presentados a esta segunda edición, eligiéndose los siguientes relatos:

**Primer premio:** *“Gotas sobre el charco”* del Taller de Narrativa de Solidarios para el Desarrollo.

**Segundo premio:** *“La vi”* de Raúl Arquero Martínez

**Tercer premio:** *“Carta de un padre”* de Mar Rodríguez Fuertes

**Finalistas:**

*“¿Qué sentimos?”* de Leonor Iglesias Ruiz

*“Incomprendida”* de Raquel Corrales Ucar

La organización del concurso agradece a los miembros del jurado su colaboración altruista y da la enhorabuena a los concursantes seleccionados.

*Madrid, junio de 2017*

# PRESENTACIÓN

Por segundo año consecutivo, presento en nombre de Umasam este libro que recoge los relatos y poemas del Concurso de relato breve “Ponte en mi lugar” en el marco de los II PREMIOS UMASAM 2017.

Estos premios son el reflejo de nuestro interés por seguir impulsando y fortaleciendo la labor de las asociaciones y organizaciones de salud mental, por continuar estrechando lazos y construyendo alianzas, por reconocer y visibilizar a las personas con problemas de salud mental y el arte como una herramienta valiosa para la salud.

Agradecemos a todos aquellos que han hecho posible estos premios: asociaciones de Umasam, recursos de atención social, profesionales, instituciones públicas, colaboradores, voluntarios y, especialmente, a todas las personas que han compartido sus relatos y nos han permitido acercarnos a ellas, conocerlas, ponernos en su lugar. Un lugar que es el suyo, el nuestro, el de todos. Porque con sus creaciones nos demuestran, una vez más, sus capacidades y sobre todo, continúan contribuyendo a crear una sociedad más inclusiva que ponga en valor a todas las personas.

Continuaremos, por tanto, el próximo año con el mismo entusiasmo.

*Faustino Octavio García Cacho*  
Presidente de UMASAM  
Madrid, junio de 2017





# Índice

## **OBRAS PREMIADAS**

### **PRIMER PREMIO**

GOTAS SOBRE EL CHARCO ..... 15

Taller de Narrativa de Solidarios para el Desarrollo

### **SEGUNDO PREMIO**

LA VÍ ..... 19

Raúl Arquero Martínez

### **TERCER PREMIO**

CARTA DE UN PADRE ..... 23

Mar Rodríguez Fuertes

### **FINALISTAS**

¿QUÉ SENTIMOS? ..... 33

Leonor Iglesias Ruiz

INCOMPRENDIDA ..... 37

Raquel Corrales Ucar

### **RELATOS PRESENTADOS A CONCURSO**

ESCRIBÍ MUCHO PERO NO ME SENTÍA ESCUCHADA ..... 45

Rebeca Martín Martín

EL ORIGEN DE LOS NUEVOS GUERRILLEROS .....	50
Eduardo Candil Fernández	
UN PASEO POR EL JARDÍN DE R. LAFORA.....	55
Nuria Sánchez Gómez	
PREGUNTAS .....	58
May González Marqués	
EL PACIENTE Y EL PSIQUIATRA .....	60
Cayetano Albaladejo Gutierrez	
YO Y MI ESTIGMA.....	67
María Rosario García Aldea	
MANOLO Y SUS CIRCUNSTANCIAS .....	71
M <sup>a</sup> Montaña Díaz Naranjo	
EROSIÓN.....	75
Juan Luis del Valle Pliego	
ELIGIÓ OLVIDAR.....	83
Ángel Tordillo Iglesias	
COMO SI FUESE UN HOMBRE ELEFANTE.....	89
David Pereyra Bernal	
SEGÚN EL CRISTAL CON QUE SE MIRE.....	91
María Sonia San Antonio Sosa	
ESTIGMA O SALUD MENTAL .....	93
Pedro Rivero Díaz	
EL ESTIGMA DE LA ENFERMEDAD MENTAL .....	95
Fernando Gutiérrez Vitores	
RÁFAGAS DE TIEMPO .....	97
Irene Cantalejo López	
DOLOR .....	100
Víctor Romero de Ávila Sant	

LA HABITACIÓN ROJA.....	103
Pedro Sobrevilla Cruz	
AMOR, DINERO Y SALUD.....	106
Juan José Sánchez Planchero	
LOS VIAJES DEL ESTIGMA.....	108
Agustín Sáenz de Ugarte Mulas	
MONÓLOGO DESESPERADO .....	110
Daniel Pérez Catalá	
UN SUEÑO, UNA ILUSION.....	112
Ángel Antonio Sánchez	
DE UN PASADO EFÍMERO DE ADOLESCENCIA .....	119
Pablo Medina Ruiz	
MENUDO PANADERO .....	124
Antonio del Cerro Ruiz	
EL TIEMPO .....	127
Carlos Martínez Torres	
PUNTO Y SEGUIDO.....	128
Soledad Marta Muñoz	
EL ESTIGMA Y YO .....	132
Ana Carolina Sánchez Salgado	
CAPERUCITA FEROS Y EL LOBO .....	133
Gregorio Pozuelo Araujo	
CARLOS .....	138
José Luis De la Iglesia	
 <b>POEMAS PRESENTADOS A CONCURSO</b>	
QUIÉRETE MUCHO .....	147
Daniel Franco Cuevas	

MÍSTICA Y PASIÓN .....	149
José Javier Vallejo Cabrejas	
RESILIENCIA.....	154
Jesús San Juan Cardenal	
EL LAGO ETERNIDAD .....	155
Pablo Gascón Núñez	
CRÓNICO ERES TÚ, CRÓNICO SOY YO .....	159
Santiago García Sánchez	
MUCHA GENTE.....	161
Jesús Manuel González Castro	
ODA A LA HUMANIDAD.....	163
Isabel López Fernández	



# **OBRAS PREMIADAS**

---



## PRIMER PREMIO

# GOTAS SOBRE EL CHARCO

Taller de Narrativa de Solidarios  
para el Desarrollo

El teléfono comenzó a timbrar. Al sonar unas cuatro veces sin descolgarlo, mi padre, sentado en su sillón de cuero marrón, leyendo el periódico, me espetó:

—¡María! ¡Seguro que es para ti! ¡Corre y cógelo!

Entre dudas, temblorosa, acerqué el auricular a mi oído y respondí con voz ronca:

—Sí... ¿Quién es? ¿Diga?

Desde el otro lado, el interlocutor habló tan solo un par de minutos. Me parecieron interminables, los suficientes como para colgar rápidamente el aparato, coger una rabieta y atravesar el salón, veloz, haciendo volar el periódico de mi padre. Abrí la puerta y di un portazo. Sentí cómo las astillas se clavaban en mi piel. El estruendo penetrando por el espacio de la vivienda.

Me senté en el suelo, apoyé mi espalda en la pared y me refugié en las sombras de mi habitación.

Sin más, comencé a llorar. En aquel rincón lúgubre y sombrío di rienda suelta a mi imaginación. Otra vez aquellas malditas sombras me acechaban de nuevo. La memoria es como un tomavistas de 8 mm, donde se queda reflejada en un rollo todos los fotogramas de nuestra vida. Me había levantado triste, era mi estado de ánimo habitual. Te levantas deseando que llegue pronto la noche. Conocía desde hace años mi enfermedad mental, de la que me sentía avergonzada. Mi familia es muy cristiana y yo siempre encajé mi enfermedad como un desaire del Creador, ¿por qué se había equivocado conmigo? Pensé que era un error de la humanidad. No de la humanidad, no, era el Error. A mi alrededor contemplaba la perfección formal, y yo, yo el engendro que servía de referente para identificar la belleza del resto. Tenía veinte años, estaba cansada de ser un conejillo de indias, de ser la burla de mis compañeras de universidad y un experimento para la industria farmacéutica. En definitiva, estaba harta de estar excluida, de ser rechazada, estar marcada como el ser diferente al que nadie se plantea dar una oportunidad. Un juguete roto. Una flor entre tanta basura. Demasiado dolor, angustia y tristeza.

¿Por qué aquella maldita llamada?

Mis piernas vibraban, como si tuvieran conciencia de su existencia y me obligaran a moverme, a recorrer la habitación repetidamente. El miedo me arrastraba y sentía la respiración entrecortada, bocanadas de aire que se quedaban bloqueadas entre las paredes comprimidas de mi cuerpo. Los pensamientos negativos embistieron como una horda, sitiando el castillo de mi mente, con la única intención de conseguir mi ahorcamiento. Desde mi oscuridad vi la ventana. La lluvia cayendo suavemente, pero constante,



indiferente a las molestias que provoca. Deslicé violentamente la ventana corredera.

Miré al exterior. Una elección: morir o vivir. Subí el pie a la mesa de estudio. Y lo vi. Gotas sobre un charco. Gotas que caían desde una cornisa impactaban contra el agua creando diminutas ondas que se deslizaban por su superficie. El reflejo platino sobre el agua. Líquido. Sentí su fluidez. Paralizada, absorta, observé aquel charco durante un minuto, pudiera ser, pero creo que el tiempo dejó de avanzar y la única percepción de su existencia era la gota cayendo y las ondas que producía. Retrocedí. Me aparte de la ventana. Temblaba. Estaba viva. Necesitaba vivir, pude elegir. Elegí.

En ese momento entró mi padre. Gritó:

—¡María! ¿Tú crees que puedes tratar todo así? Dar portazos por todo.

Allí, me vio, abandonada en una esquina de la habitación, con la cabeza desplomada sobre mi pecho, enroscándome hacia mi corazón, buscando escuchar su latido recién nacido. Se dio cuenta y cambió su actitud.

—¡Háblame, María! No entiendo qué te ocurre.

Su manifestación de cariño me hería, no podía entenderla. Su frase, “no entiendo qué te ocurre”, repercutía en mi mente en un sonido disonante que me rasgaba el tímpano, pero cuando vi las lágrimas de mi padre brotar de sus ojos, sentí que debía cerrar la boca con fuerza,

—¿María, qué te pasa? ¿Por qué estas así? Hija, no te entiendo.

“No, claro, no me entiendes. Ni yo tampoco a ti, la verdad. Para ello deberíamos ponernos manos a la obra, sentarnos a hablar,

buscar tiempo y lugar para mirarnos a la cara, escrutarnos los ojos, decirnos algo, lo que fuera. Pero nunca pasa, y cuando pasa es mejor que no hubiera pasado; solo nos juntamos, es un decir, para discutir, para afean mi aspecto, mi forma de vestir, mi desidia. No sé cómo decirte las cosas. Ni tampoco sé si tú estás dispuesto a escucharlas...me temo que no. Quizá debería buscar algo, pero no sé. O sé, pero no me atrevo, a veces pasa. Sí, a veces pasa, en ocasiones uno tiene respuestas a las cosas que nos preocupan, pero teme despertar ciertos frascos, no sea que las esencias que salgan, después de tanto tiempo guardadas, nos embriaguen, nos hagan daño por lo intensas que son y que fueron. Quizá no nos acordemos, o no nos convenga recordar. Solo sé que te veo y me dan ganas de llorar, por mí, por ti, por ser tan idiota, por querer volver a ser tan dichosamente idiota como tú eres ahora.”

Silencio. Sin palabras. No pude responder. Solo me permití abandonarme, abrazar a mi padre, posar mi cabeza sobre su hombro y descansar, solo descansar.

Después de aquel día conseguí su aceptación, mi padre aceptó mi enfermedad mental. Luché, afronté, y me superé. Tuve que crearme otro yo desde la raíz y un día, casi sin darme cuenta, aprendí el concepto de felicidad y su definición. Conseguí licenciarme, a pesar de las burlas de mis compañeras; me embarqué en proyectos e ideas, conocí otros lugares, descubrí la amistad verdadera y el amor sin cadenas.

Con el paso del tiempo, la vida me dio otra oportunidad y ahora contemplo sorprendida cómo de los lagrimales de mi hija caen gotas que impactan sobre el charco que vi, aquel día, a través de la ventana.

## SEGUNDO PREMIO

### LA VÍ

Raúl Arquero Martínez

La vi. Tenía la mirada perdida y apenas podía mantenerse en pie, las rodillas le temblaban y casi perdía el equilibrio, me acerqué sin saber qué decir, bueno sí, sólo una cosa. Le pregunté si estaba bien y si necesitaba algo. Era muy raro encontrarse a alguien así por la calle, entre el bullicio de la ciudad. Nadie se había percatado del estado de salud de esa mujer. Ni siquiera que existiera. Era como si no la vieran y sólo pudiera verla yo. Vestía un camisón de puntos rojos y unas zapatillas de estar por casa. Estaba desubicada, me imaginé que sería la medicación. Parecía que había salido de un hospital de salud mental, ya que una calle más arriba se encontraba el Hospital para Agudos de San Nicolás. Eso lo deduje por las incoherencias que decía, y lo desorientada que se la veía.

Creo que nadie la veía más que yo, o eso parecía. En un primer momento, pensé por qué razón estaba allí. Todo va muy rápido en este mundo y no nos damos cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor. Nuestra sociedad se ha convertido en un ir

y venir, en una monotonía incansable. Trabajamos para vivir y con ese dinero compramos ocio y vivimos para trabajar. ¿Compramos también vida? Mientras, esa vida pasa. Esperamos irrevocablemente la jubilación para ¿emprender proyectos? Proyectos que pueden ser o no ser, quizá queremos dejar la huella de nuestro paso por la tierra, andamos como locos para no caer en el olvido. Y todo porque la vida sigue y tenemos que seguir caminando.

Ver a esta mujer me hizo pensar en mi vida que en cualquier momento podría verme así. No quería. Me miré de arriba abajo, tanto ella como yo éramos dos seres vulnerables, propicios para caer en el túnel de la enfermedad mental; entonces me di cuenta. No podía acabar como ella.

Hace algunos años, perdí mi trabajo y caí en una terrible depresión que difícilmente hoy he superado. Y me vi a mí desde la distancia con un ser extravagante a mi lado, sin saber qué decir ni qué hacer. Pero, si yo hace unos años estaba en su misma situación. Entonces recordé que la gente no me miraba, era invisible también, mis amigos me veían con desconfianza, creían que estaba loco por la cantidad de medicación que estaba tomando. Mis reflejos mermaron y andaba medio dormido, somnoliento, como un muerto en vida.

Yo tenía mis manías, supongo que como todo el mundo. En cuanto me despisté, aquella mujer me agarró la mano y me dijo que no se la soltara jamás. Empecé a asustarme. Su fuerza debía de ser toda la rabia contenida. No supe qué hacer. Nadie sabe qué hacer en una situación así. Yo le devolví el apretón como símbolo de complicidad. Fue entonces cuando me acarició y me dio

las gracias. Pensé... Sólo necesitan que las quieran. Fue algo muy bonito, como esa complicidad recíproca de un ser totalmente indefenso, que ni siquiera sabía lo que hacía.

La sociedad estigmatiza a estos individuos porque les da miedo, piensan que les pueden hacer algo, cuando, ¡que tire la primera piedra quien esté totalmente sano! Todos somos susceptibles de padecer uno de estos monstruos que se cuelan en nuestra cabeza y no quieren salir. Te atormentan y, a veces, te llevan hasta la muerte. La muerte que sigilosamente se mete en tu mente y te atormenta hasta que no realizas el acto fatídico e irreversible.

Estuve un buen rato mirándola, pero ella no soltó ni una palabra. Cogida a mi mano casi no parpadeaba, tenía que irme, pero no podía dejarla así. Intenté caminar con ella, pero sus pies no se movían, y ahí me veía yo, anclado al suelo, dándole la mano a una extraña y haciendo promesas de niños pequeños.

Iba a perder el trabajo que tanto tiempo y esfuerzo me había costado conseguir, pero debía quedarme allí cumpliendo mi promesa, no soltar su mano. Era mi deber kantiano en ese momento. Todo se cernía a ese momento. Entonces lo comprendí...

Me di cuenta de todo, la realidad es un espejo, nosotros somos un espejo de nosotros mismos, nadie se libra de padecer una enfermedad mental; sin embargo, podemos vivir con ella, es cuando no podemos vivir, cuando nuestra vida necesita ayuda. Y ahí me vi mi alter ego que me miraba sin saber qué decir, quise morirme porque era yo. No sabía si acabaría así o era una advertencia. Una náusea sentí en mi garganta, solté la mano que había prometido no soltar y esa fuerza que ejercía se desvaneció en un suspiro. Caí al suelo desmayado. Yo era esa mujer que vagaba por las calles de

la ciudad. Y millones de personas tendrán su enfermedad, unos la reconocerán y otros no.

Sólo sé que me levanté a la mañana siguiente en el Hospital de San Nicolás con aquel ridículo camisón de lunares rojos y aquellas zapatillas de estar por casa.

## TERCER PREMIO

# CARTA DE UN PADRE

Mar Rodríguez Fuertes

Llevabas el pelo teñido con un tinte barato que no sé de dónde lo habías sacado. Tu madre te regañaba cada mañana cuando te veía salir de casa con el pelo rojo alborotado y los pantalones vaqueros con rotos. Tú sólo sabías devolver sonrisas burlonas a nuestros reproches, y tu madre y yo oscilábamos entre el cabreo y la resignación, dependiendo del día. Y así se nos iban las semanas, y pasaban los meses, y tú continuabas creciendo, y nosotros envejeciendo sin darnos cuenta. Para mí seguías siendo un niño, más alto que yo, eso sí, un niño rebelde, juncal, ausente y prófugo de tu propia casa.

Los días se desgranaban en un lento goteo que escuchaba caer sobre el suelo de tu habitación, que me era ajena, pared con pared con la mía, pero a la que no podía acceder. Acumulabas semanas enteras sobre tus hombros y no distinguías una de otra; las hojas del calendario se amontonaban a tus pies y no te tomabas la molestia de recogerlas, caían en un otoño perpetuo en el que te instalaste hacía mucho tiempo, demasiado como para que lo

recordaras. No te importaba conocer en qué estación del año vivías, sepultado como estabas, en tu cueva oscura e inhabitable que era como una cárcel voluntaria, y que tan solo la presencia de la calefacción o del aire acondicionado te permitía discernir si era invierno o verano, si los ríos bajaban ateridos y escasos o el estío los inundaba de vida. No te asomabas apenas a la ventana, te dolía hacerlo y hacía tiempo que dejaste de infligirte ese castigo.

Durante el día dormitabas para no escuchar los ruidos de la calle. Mantenías las ventanas cerradas, pues escuchar el tránsito de los coches o las voces que subían como hiedras hasta tu alféizar te recordaban que la vida es movimiento y que allá abajo palpita un corazón ávido de sobresaltos y emociones y que todo eso se te negó hace tiempo. Esa habitación enferma, en la que habitabas y de la que nunca podías huir, te hacía prisionero en una existencia que todavía me cuesta nombrar así. En el espeso manto que tejía cada atardecer, cuando el sol se ocultaba en el horizonte y las tinieblas ponían consuelo en tu alma, vencías la pereza que te adormecía el resto del día. Preferías la noche y su silencio estático.

No había esperanza en tu corazón ni en tu alma, sólo un lento desgranar de días cuyo final era un abismo insondable, como las noches de invierno que se visten de luto. Sin embargo, y pese a ese dolor lacerante que te hacía detestar hasta el aire que respirabas, te aferrabas a la vida como siempre viste hacer a los que te precedieron. Trepabas por murallas tan infranqueables que yo jamás me hubiera atrevido a trepar por ellas.

No sé muy bien cómo lograste salir airoso de aquello, aunque recuerdo perfectamente el dolor acerado que te acompañó



durante largos meses y que apenas te permitía respirar. La tristura se adueñó de tus semanas, y tu corazón herido tardó un infierno en expulsarla. No había forma humana de conseguir enterrar aquellos rasgos cincelados en tu memoria, daba igual que cerraras los ojos o que bebieras alcohol de forma desmesurada. Sólo el tiempo, el mejor aliado y enemigo de los desesperados, logró calmar tu infinito dolor, mudándolo en una melancolía que al menos te permitía vivir.

Nadie desea morir, nadie, salvo aquellos que perdieron la esperanza, es decir, la curiosidad por ver un nuevo amanecer que ilumine con luz distinta nuestras pupilas ajadas por el roer del tiempo.

El ánimo, poco a poco, se había aquietado y ya no buscabas un torbellino de aventuras en cada uno de tus días. Te movías por la vida con cierta calma, con cierto sosiego conquistado sin saberlo y quizá sin desearlo, pues nadie cambia el frenesí delirante del galope por un paso más dócil sin sentirlo como una pérdida cruel e irreparable. Pero así había sucedido, y lo entendías como algo natural, conforme a tu adquirida madurez.

Y en tu caso, la esperanza era asimismo causa de dolor, de una nostalgia inquietante por lo que nunca volverá a ser, pero que tan intensamente fue. Sí, llega un momento en el que la vida es poco más que recuerdo, o más bien afán por acunar esos recuerdos de un tiempo mejor o soñado como mejor, que todo cabe en una existencia larga como la mía. Soy tan mayor que en ocasiones no sé si mi memoria es notario cabal de lo que viví. Pero qué importa eso ya, qué relevancia puede tener la veracidad de lo que sueño que viví o de lo que viví como un sueño.

Y de vez en cuando te veo triste, supongo que alguien hurga en tu corazón y aún no sabes cómo evitar que te lo lastimen. Me dan ganas de decirte que no seas idiota, que eres muy joven para encerrarte en una jaula, pero sé que conoces la historia. La tristeza te dura y no tardas en expulsar la melancolía de tu rostro, a base de alcohol, eso sí, o de otras cosas de las que no quiero ni enterarme, no digo que sean peores pero las desconozco, y lo desconocido me aterra. Me da miedo, sí, y me entristece decir eso. He de reconocer que mi miedo es más por mí, por nosotros, que por ti mismo. Ahora reímos y lloramos sin imposturas, libres de los prejuicios y ataduras que a medida que vamos siendo adultos, nos inventamos para dejar de ser libres. No sé si me entiendes.

Errabas sin rumbo, pues en realidad no buscabas nada concreto, o quizás lo que buscabas era algo tan especial que casi nunca te animaba a franquear las puertas entreabiertas. Algunas tardes vagabundeabas por las calles, por los lugares que un día te acogieron, y te acompañaba la sensación de estar siendo observado por otros, pero sólo para señalarte o para murmurar acerca de ti. Perdiste casi todo lo que más amabas: la mayor parte de los amigos, algún compañero que hizo de tu vida un tránsito amable, amantes, la juventud, las pasiones. No te perdonaron ser persona, no te consintieron que te atrevieras a mostrarte tal y como eras (incluso con la discreción que siempre te caracterizó), a expresar la realidad sin edulcorantes. De nuevo, los fantasmas surcaron el cielo gris de la incompreensión, del rechazo. Te condenaron a morir en lo más íntimo de ti mismo. Ante una elección así sólo encontraste el consuelo de la huida. Y la huida

de ti mismo, porque sentías que nada te anclaba a la tierra. Sólo querías ser uno más. En el vértigo del día a día anhelabas tanto... esa mirada, esa cercanía, ese abrazo.

Fueron pocos los que se asomaron con fortuna al océano de tu mente, libres de prejuicios y miedos infundados, perdiéndose esa sonrisa con la que desafiabas al universo entero.

Algunas veces dudaba si eras feliz, y me hubiera gustado preguntártelo, como entonces, cuando éramos cómplices y nos contábamos casi todo. El día después de que te despidieran de la sociedad, al llegar la noche, comencé a maullar a la luna y todavía me dan ganas de llorar, por mí, por ti, porque nadie es más que nadie y porque, para sentirse parte de la sociedad, hay que formar parte de ella y que no te excluyan. Porque somos diferentes, pero nadie inferior. Porque quiero estar contigo, a tu lado, en el camino que vayas haciendo. Pero llego tarde. Llegamos tarde. Es como si un precipicio se hubiera abierto entre nosotros.

Me habían avisado hacía tiempo, no de forma explícita, sino de la manera en que todo había sucedido, muy poco a poco, sin grandes gestos. Así empezaste a soltar amarras, a emprender un rumbo que te iba a alejar para siempre de mí. Tus silencios comenzaron a colmar nuestras tardes. Tu sonrisa se había fugado sin retorno posible. La música de tu voz se había vuelto monocorde, opaca, sin el brillo antiguo. Estabas, pero no eras tú. Te miré, mitad sorprendido, mitad asustado, y no me hizo falta preguntarte nada. Unos días después te marchaste y comenzó a hacer frío en casa. Yo sentía un frío que me roía los huesos y me tumbaba como el mejor crochet de un boxeador. Te alejaste como si fueras una silueta de cartón que se recortaba en el

horizonte, una especie de títere cuyos hilos invisibles pendían del infinito, unos hilos de madejas indescifrables. Te disparaban con sus palabras al corazón, siempre con una precisión desconcertante por dolorosa, y desgarraban las pieles más coriáceas con el filo de un bisturí.

Nunca confíes en la presunta banalidad de un verso suelto, incluso aquellos que parecen tener la punta roma pueden derribar imperios enteros. Cuando uno de ellos se cruce en tu camino, procura huir y esconderte de su presencia, pues te hallas ante un pirómano capaz de devorar el cemento de tus pilares.

Pero la vida no acaba siendo un remedo del universo. Todo aparece y desaparece con una fuerza inusitada. Y nosotros no somos más que puntos infinitesimales que, en el mejor de los casos, nos sorprendemos por la belleza de alguna que otra estrella fugaz. Pablo fue algo así, un fulgor al que me aferré como pude, a menudo para enloquecer de dicha y en ocasiones para voltear mis más arraigados y estúpidos principios. Nunca me dejó indiferente, y eso es lo mejor que puede afirmarse de meteoro alguno. Me dolió tu marcha, nos dolió, cómo no. En los últimos años nos habíamos aproximado más. Comenzamos a hablar de pequeñas cosas al principio, y al final nos confiaste secretos y anhelos que creo nunca compartiste con nadie más, si acaso con tus pinceles. Me pudo la indecisión entre avanzar o retroceder, no me salían palabras, sólo emociones. Furias y caricias en perfecta armonía. Los minutos no importan, el día deja de desgranar segundos y sólo sabe de compases. Esos compases que no escuché el día que te marchaste, lo hiciste sin ruido. Aún no sé el por qué, pero esto no es extraño. Las cosas suceden y punto.

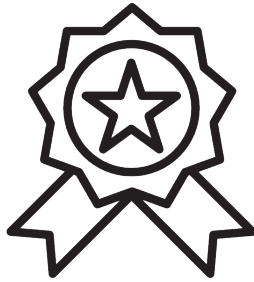
Han pasado unos meses y aún no me acostumbro a esta ruina. Tengo frío, y tu recuerdo es como una tenaza en mi corazón. No dejo de buscarte entre los escombros.

Recuerdo aquella noche por lo mucho que me costó conciliar el sueño y porque a la mañana siguiente mi vida había cambiado. Aquella noche fue muy larga, llena de carreras resonando por el viejo suelo de madera de la casa, de voces murmurando preocupación y de rostros desencajados. El teléfono no dejaba de sonar. No me atreví a preguntar nada y, sin embargo, sabía que nada sería igual a partir de entonces.

Me dejó una escueta carta de la que no he olvidado ni una sola palabra, y de broche de oro una rosa de papel que sólo pudo salir de sus manos. Nada más. Aún hoy, en las noches de verano en las que el calor no se rinde y golpea mi ventana para impedirme dormir, me invento un sueño antiguo, y así amortiguo la soledad de este universo tan silencioso. Mañana saldré a la calle, solo, y te buscaré en el parque en el que paseabas.

Miraré de frente sin bajar la mirada y observaré. El vuelo de una mariposa es tan leve, y a la vez tan grave. Y echas a volar, y yo me echo a soñar. Y emplearé algunas palabras para hablarte aunque sólo me responda el silencio y un eco cargado de evocaciones. Las utopías de hoy son las realidades del mañana.





**FINALISTAS**

---





## ¿QUÉ SENTIMOS?

Leonor Iglesias Ruiz

Me llaman Miedo y me meto en los cuerpos de la gente sensible y vulnerable para hacerla sufrir, aunque, si os digo la verdad, me ensaño todo lo que puedo; con esta gente es más fácil. Sé que ellos lo pasan mal, pero les paralizo, no les dejo respirar, lloran y no saben qué hacer y ahí aparece mi gran amiga: la crisis. Juntos hacemos un gran equipo. Ya nunca enseñarán sus brazos y habremos conseguido nuestro objetivo, martirizar día tras día a inocentes criaturas que tan sólo buscan en su vida un poco de paz y que preguntan cada día si mañana vivirán. Si por mí fuera, nunca conocerían a esperanza. Algunas veces se cuelan entre mis redes bien tejidas y consigue salvar a algunos desahuciados de las cadenas de la desesperación.

Me gusta ponérselo difícil a la gente, gracias a mí son llamados enfermos y nadie les escucha, son más bien gritos silenciados de desesperación. Las camas funcionan de base como sujeción de estos seres que, constreñidos, gritan auxilio, pero no son escuchados. Por más que intenten escapar de la vejación que les

ha impuesto la sociedad, más caen en la trampa de parecer aún peor. Nadie lo sabe, pero despacio se cuelan inyectables innecesarios para inhibir su capacidad total. Nadie quiere que pienses, que existas, eres una carga más, enfermos desahuciados de la sociedad que viven en la sombra, aunque poco a poco la caverna de Platón se va abriendo al mundo exterior. Las sombras son sólo el reflejo de las cosas que vemos en el mundo real. Pero muy poca gente sabe cómo es el mundo real. La idea en sí. Sólo sabemos lo que son las sombras, ideas vagas y estigmatizadas de la salud mental.

Vergüenza, casi se me escapa, ella siempre se esconde, por eso siempre quiere pasar desapercibida, la vergüenza es mala, te acorrala, el corazón te late más deprisa y quieres que te trague la tierra, enrojeces, te quedas sin habla, tiembblas... no sabes qué hacer. Lo único que sabes es que eres diferente y te preguntas: ¿será bueno o malo? Vergüenza sabe que todo es relativo, pero siempre te hará creer lo malo. Lo más importante es que cuando se junta con el miedo ocurre la parálisis total. Cuando ocurre esto no hay escapatoria, no puedes escapar de la enfermedad.

Si no me conocéis yo soy Angustias y estoy siempre ahí, vigilante de tus caídas, de tu *yo* más íntimo para pisotearlo y dejar una congoja con la que apenas puedes coger aire para respirar. No caigo muy bien, soy demasiado absorbente, pero me gusta aparecer de la nada y susurrarte al oído, mirarte a los ojos y decirte para asustar:

*Ya viene la pena que no vas a poder afrontar  
Y te mece poco a poco sin que puedas respirar  
Moja tus soles con el llanto que voy a dejar*

El hielo empieza a recorrer tu espalda sabiendo lo que te espera, el Miedo le precede, ansioso protagonismo intrínseco de su esencia. Llega a equipararse al león que espera ansioso su presa para darle muerte.

Me remito a la naturaleza porque es hostil, como algunas personas de nuestro alrededor. ¿Qué diferencia hay entre personas “sanas” y “enfermas”? Al fin y al cabo todos somos personas de una gran comunidad, el mundo. ¿Por qué poner etiquetas?

En torno a este tema se ha formado un gran tabú, las enfermedades mentales están denostadas, perdidas en un vacío oculto que nadie quiere admitir, vergonzosas a quien las posee, y silenciadas socialmente con obligatoriedad, si no quieres convertirte en un paria que se esconde tras la máscara de su destino.

Las personas, *per - sonare*<sup>1</sup> (etim: del latín), gritan tras el telón de la aceptación con más fuerza que nunca, sin saber si serán escuchadas. Luces en la oscuridad que te ciegan lentamente para no ver la realidad que te rodea. Nadie te protege, no lo olvides, nadie te escucha y, sobre todo, nadie te entiende. Lloro como nunca he llorado y deja que las lágrimas alivien tus penas, maldita aflicción que te engancha en un círculo sin salida.

Ira, roja de ira, eterna rosa roja con espinas afiladas que penetran en la piel, la sangre resbala lentamente y se confunde con los pétalos que difieren en un círculo de incalculable belleza. Grita. Vuelve a gritar con más fuerza aún. Se queda afónica. La ira de la incomprensión resuena en las paredes de mi cuerpo, la velocidad

---

1 Máscaras teatrales de la antigua Grecia que poseían un resonador en el lugar de la boca para que resonara y llegara a la parte final del teatro griego. También se transportó al teatro romano; de ahí viene la palabra personaje, porque aquellas máscaras interpretaban personajes.

del sonido vibra por las células transportando la tensión a mis extremidades. Un alarido retumba en la habitación que, vacía, se oye el eco; después... todo queda en silencio.

¡Silencio, silencio, silencio!, pero a la vez se oye un destrozamiento del alma que han provocado cada una de las palabras que protagonizaron este relato. Luego llega la Soledad, ella camina pensando entre las sombras, sola. Con la mirada perdida y sollozando su suerte. Soledad te inunda por dentro y por fuera de tu piel se queda únicamente contigo hasta verte desesperado, incapaz, como siempre te han llamado, a veces esperando el momento de tu muerte.

Sólo hay una forma de escapar con la ayuda de Fe, Fe te ayuda a creer en ti mismo y a no hacer caso al miedo y la vergüenza, y te enseña a no caer en ese abismo que te separa de la curación, quizá no te cure, pero te ayuda a vivir mejor, un poco mejor. A veces puede parecernos un espejismo.

¿No os ha pasado nunca eso? ¿Nunca habéis sentido cómo os habla el miedo, y cómo la gente hace lo mismo? ¿Como la vergüenza, que se apodera de ti hasta el punto de tener que mentir? ¿Nunca os habéis hecho daño de tanto sufrimiento acumulado? ¿No has tropezado con la ira cuando la impotencia vence sobre todo? ¿Sed sinceros? Yo sí.

# INCOMPRENDIDA

Raquel Corrales Ucar

Respiraba con dificultad. Tenía la boca seca y no había nadie alrededor. Sólo recordaba la sala de urgencias, cuyo reloj marcaba mal la hora. ¿Qué había pasado?, ¿por qué estaba atada a una camilla? Marga no podía comprenderlo. El miedo se apoderaba de ella.

Siempre había sido una mujer miedosa. Le asustaba la oscuridad, la soledad, las tormentas; pero nunca había tenido miedo de sí misma. Nunca hasta ayer.

Volviendo en tren a casa sufrió un brote psicótico en el vagón. No sabía por qué, pero su mente se bloqueó e imaginó sucesos que no estaban pasando en realidad. Sintió pánico. No podía contener las lágrimas y tampoco sabía a quién pedir ayuda. Bajó en cuatro ocasiones del tren, hasta que se atrevió a hablar con el maquinista. Este buen hombre se ofreció a llevarla en la cabina de conducción y Marga aceptó. Fueron cuatro paradas eternas. Cuatro paradas en las que Marga apretó la mano de aquel señor y lloró desconsoladamente. Llegó a su destino.

A continuación, su padre la llevó al hospital.

Varios factores hicieron que Marga padeciera aquello. Estrés, depresión, problemas emocionales y un factor predisponente a esta clase de brotes.

Su vida, como la de muchas personas, había pasado por mejores y peores momentos.

Se sentía incómoda en aquel lugar. Nadie le había explicado nada o, al menos, ella no lo recordaba. Sus manos perdían fuerza al intentar desatarse de aquellas amarras. Tenía que ir al baño. Por más que gritaba, nadie acudía en su ayuda.

Es penoso tratar así a los pacientes. Son seres humanos, ni siquiera a un animal le haces eso. Pero amigos, así es la unidad de psiquiatría de muchos sitios, una auténtica sala de tortura.

Nada, y digo nada, justifica que un enfermero o enfermera, junto con alguien de seguridad, te ate a una camilla.

La enfermedad mental asusta, sí. Pero si Marga acudió allí fue en busca de comprensión y ayuda médica. En ningún caso mostró violencia ni con los demás ni con ella misma.

Las secuelas de esta práctica son muchas. Desde producción de algún trombo por la mala circulación, al tener las extremidades atadas, hasta empeoramiento de tu mente por la inutilidad de todo tu ser.

Maldigo y denuncio esta actuación por parte de los sanitarios. Debería estar penada por la ley.

¿Cómo pretenden que actúe un paciente ante esto? Desde luego, no sonriendo y diciéndoles gracias, gracias por haberme inutilizado en vida. No puede pasar esto, es bochornoso.

Cuando al fin la desataron, Marga estaba débil y perdida. Era el comienzo de un largo mes hospitalizada.

Hacían terapias grupales, actividades artísticas, técnicas de relajación y leían los periódicos .

Marga conoció mucha gente nueva con diversas patologías, algunas parecidas a las de ella y otras muy diferentes.

Su familia la iba a visitar, bien era cierto que había días en los que a ella no le apetecía, pero ya sólo por salir de allí y fumarse un cigarrillo valía la pena verles.

Fue un mes muy duro. Marga estaba peor. Tenía muchísimas pesadillas, realmente soñaba despierta. No sentía ganas de colaborar en las terapias y pensaba mucho en sus estudios. Pidió los libros de sus oposiciones, pero le resultaba imposible concentrarse allí.

El día de su cumpleaños tan solo le felicitó una nota de la cocina en la hora de la comida. Estaba realmente triste.

Aprendió a hacer pulseras y a dominar el dibujo, lo que siempre le había gustado mucho. Sí, las actividades artísticas era lo que más le entretenía. Los médicos la veían cada dos días y se dijo a sí misma que colaborar en las terapias era lo único que le llevaría al alta médica.

Así que hizo un esfuerzo muy grande y habló. Al principio muy poco, pero conforme pasaba el tiempo se integró más y más. Habló de sus miedos, de su vida, de cómo había llegado allí. De la mente, la misteriosa y complejamente que, a veces , ante la presión y el agobio, hace una pausa y se nos bloquea. Le aconsejaron hacer yoga para relajarse y respirar mejor.

Nadie está libre de padecer algo así. Bien es cierto que hay gente más predispuesta, pero todos en algún momento de nuestras vidas, podemos estar más bajos y sufrirlo. Por ello, deberíamos ser más tolerantes con el de al lado.

Bipolaridad, esquizofrenia, brote psicótico, depresión. Todo está unido. Todo fluye.

Un enfermo mental no es un asesino. El asesino es mala persona, un enfermo puede llegar a ser de las pocas que valen la pena. Lo que ocurre es que siempre escuchamos que tal persona que ha cometido la barbarie tiene esta serie de patologías. Por eso, se mete a todos en el mismo saco. Y no, no es así.

Tan sólo una enfermera ayudó realmente a Marga. En los tiempos muertos, se sentaba junto a ella y hablaban. Como dos amigas que toman café, cercana y atenta, la escuchaba y aconsejaba. Fue maravilloso dar con alguien así. Una luz en aquel triste cielo oscuro.

Marga mejoró considerablemente. Tendría que medicarse con litio casi de por vida, pero tenía muchas ganas de vivir, de experimentar, de crear, amar y ser amada.

Atrás quedaron las pesadillas en las que ascendía a otros mundos. Soñaba con un enfermero que la acompañaba a la puerta de otra habitación, tenían que subir muchas escaleras, hacia arriba, sin fin. Cuando llegaban les abría la puerta otra enfermera malvada, la agarraba y no podía despedirse. Entraba entonces en un sitio horroroso, junto a aquella chica que la atiborraba a pastillas. Marga se despertaba sin saber si era real o no. Estuvo cerca de cuatro días así, catatónica, postrada en una cama. No diferenciaba lo real de lo imaginario. Esas pesadillas fueron a más. Llegó a evadirse al futuro en sus fantasías nocturnas. Soñaba cómo detrás de la puerta el mundo había progresado, hasta veinte años más. Pero ella no había envejecido. Seguía atada a la cama, olvidada. Cuando al fin alguien entró, supo que estaba en el futuro. Aquella



persona llevaba un traje espacial. Le tocó un brazo y Marga se curó. Ya no era aquella chica tímida y miedosa, sino alguien con carácter y tesón. Pudo levantarse y vivir en un mundo futurista lleno de ventajas.

Un ingreso como aquel puede trastocar tu posición, despistarte. Llegas incluso a cuestionarte quién eres.

Le diagnosticaron bipolaridad, aunque el nombre daba igual. Lo importante es saber qué ocurre para subsanarlo. A día de hoy sabe quien es y que le pasa. Anda por la vida con la cabeza bien alta y se cuida. Pero no olvida. Es prácticamente imposible olvidar aquello.

Su medicación le va bien, aunque sabe que no todo es cuestión de química. Debe cuidarse, como si de otra enfermedad se tratara.

Damos poco valor a nuestra mente y es ésta la que nos controla por completo.

Una buena salud mental hará que el resto esté sano.

Marga volvió a su vida y a la realidad. Ahora tenía una enfermedad. Mientras tomaba su medicación todo transcurría con normalidad. Pero necesitó el apoyo de los suyos y no siempre lo obtuvo. Cuando alguien se rompe una pierna, la gente le apoya, pero si enfermas de esa manera, tan superflua para muchos, no es igual. Estamos muy equivocados en pensar que nuestra psicología no es importante. Hablamos sin saber, y tememos sin conocer. Es incluso dañino para nosotros pensar en ello. Pero eso es difícil de corregir si no te ha pasado a ti mismo o a alguien cercano.

Todos somos Marga.

Que nada ni nadie deje de hacerte soñar.





**RELATOS  
PRESENTADOS  
A CONCURSO**

---



# ESCRIBÍ MUCHO PERO NO ME SENTÍA ESCUCHADA

Rebeca Martín Martín

Hace mucho tiempo que no paro en el detalle de pensar en silencio y dejar que fluya en mí algo que contar y tener el espacio y la oportunidad de mostrarme.

La escritura fue un refugio donde desarrollé muchas habilidades, ya que pensaba que no tenía otras formas de armonizar las ideas. Con ella crecí como persona porque, intercambiaba pensamientos, contaba qué sucedía en mí día a día y cómo a la vez la escritura podía hacer magia entre mis dedos. Esto último no sé si sería una fase de mi enfermedad, pero un tachón, un punto y un aparte en vez de qué lugar podía significar muchísimas cosas, como también con el juego de las palabras, todo cobraba una gran importancia entre mis dedos y mi pensamiento. Utilizaba la escritura a mano y llegué a acumular hasta diez cuadernos que guardo con mucha ternura. Nunca tuve oportunidad de hablar de este tema, así que ustedes son los primeros en saberlo y de ello ya hace muchos años.

Crecí también pensando que si se discerniera sobre un mismo tema y se sacaban conclusiones en común, el pensamiento humano o de los que participaran irían en una misma corriente o evolución de ideas. Estos temas siempre me apasionaron. Siempre me quedó la duda de si con la escritura a mano y lo que me transmitía la escritura cuando escribía yo estaba siendo un personaje raro, salido de contexto, pero la verdad es que disfrutaba un montón. Quizás si me hubiera encontrado a alguien entendido en la materia y hablado con él seriamente y hubiera escuchado, me podía haber explicado si era correcta la acción o no. Es una cuestión como os decía, sin resolver, porque la escritura me decía mucho de mí, de mi forma de vida y manera de pensar.

Con el tiempo compaginé esta actitud en otro campo, como el soporte de internet interactuando, compartía comentarios en El País, en el blog del salto del ángel de Ángel Gabilondo durante tres años aproximadamente, y de allí pude experimentar cómo el grupo en el que escribíamos dos o tres veces por semana crecíamos y nos compenetrábamos en diferentes pensamientos del saber, aunque también había críticas, pero siempre constructivas. En estas plataformas y con los grupos podías discernir, comentar, exponer, desarrollar aún más los trabajos, y en verdad creo que estábamos haciendo algo importante y que me encontraba en mi sitio. Fueron años que disfruté muchísimo, esperaba que se publicara el artículo del que íbamos a hablar como agua de mayo. Al principio era simplemente un idea a pensar y desarrollar, pero con el tiempo esa misma idea que se exponía como eje central eran ideas estructuradas ya en mi cabeza. Hablábamos el mismo lenguaje y teníamos hasta los mismos pensamientos, me emociono mucho al recordarlo.

Pero se dejó el blog porque lo cerraron por motivos ajenos y creía que me moriría, valga la expresión; no sabía encontrarme en otro sitio, es a lo que me dediqué durante unos años sin otro propósito.

Busqué a qué podía dedicarme ahora y me refugié en el periódico El País, donde me centraba en las noticias en general, hasta que me volqué en atender más a los artículos de la cuarta página, no todos, pero la mayoría, los de José Antonio Molina y Vargas Llosa, la mayoría relacionados con la literatura y el pensamiento; había articulistas que escribían muy bien y nos hablan para pensar; otros no, como todo, pero los hay buenos. Echaba de menos la escritura con el tiempo y copiaba los artículos porque quería sentir aquello que anhelaba cuando la escritura me transmitía. Esto no sé cuánto tiempo duro, pero cuando me ingresaron todo esto no se podía practicar y desaparecían las habilidades para una mejor comprensión de la percepción.

Sí he de decir que la tecnología, a la hora de escribir y expresarte, está muy bien, te libera, hace crecer y aprendes más, pero también, si no utilizas más fuentes, se quedan un poco colgadas; yo me sentía sola. Tenía la sensación de que, como yo estaba utilizando estas herramientas, me quedaba con la necesidad imperiosa de tener una carencia de un contacto humano para hablar, tener un campo visual, ver gestos, escuchar, reírme y esas cosas que se hacen cuando compartes algo en común. Por aquella época las posibilidades de estas motivaciones no las tenía ni con mis allegados familiares, me encontraba una persona incomprendida buscando respuestas. Con mi gente no podía mostrarme ni ser yo, ni si quiera se interesaba por lo que escribía ni querían saber

nada de lo que hacía, simplemente no les llamaba la atención o no iba con ellos, cosa que me entristecía mucho porque no podía compartir algo con lo que yo me encontraba plena. En la sociedad donde cada uno nos sentimos motivados por diferentes cuestiones deberíamos de escucharnos, porque siempre aprendemos unos de otros, no podemos ser tan egoístas y solo interesarnos por lo nuestro (parece mentira) pero nos pueden hacer mucho daño. No penséis que no hice por cambiar esta situación, quise en principio quedar con la gente de internet con la que escribía en el blog, pero la gente no se atrevía o no podía porque eran de otros lugares y con los más cercanos o allegados cambié simplemente; ya comprendí que lo que me estaba rodeando no era del todo un ámbito para poder crecer como persona, y que sus insignificancias me iban a hacer más pequeña e insignificante.

Cuando pude romper con eso que me hacía daño empecé a sentirme mejor, más fuerte pero aun así tuve algún ingreso más y nadie me supo explicar por qué o cómo podía tratar mi enfermedad; solo me decían las cosas que no consideraban bien hechas y la medicación que debía tomar y si reflexionaba sobre las cosas que no tuve que hacer y las comprendía, quizás me dejarían salir una hora a la calle de una planta que estaba cerrada a cal y canto por unos doscientos metros de pasillo y sin ventilación, sin terapias alternativas ni ocupación. Yo no comprendía nada ni nadie me explicaba cómo tenía que afrontar la bipolaridad ni qué remedios podría poner en el futuro para estabilizar mi estado si me volviera a ocurrir. Ahora eso está cambiando porque estoy aprendiendo gracias a las asociación para poner remedio y ver la posibilidad de cambiar lo que me rodea con una percepción de mí misma que



me da fuerza para afrontar los problemas insignificantes para que los hable, los escuche y los ponga atención y no se derive en una carga mayor y termine por estallar como un volcán. Esto abre el abanico de posibilidades para que me escuchen y ser escuchada y mi voz también tenga voto, participe más de lo que me rodea y también tener un lugar en esta sociedad.

Mis amigos cambiaron, pocos fueron los que conservaría y mantendría, no merecía llevar esa mochila. Las redes sociales cambian y ahora puedes hacer de todo también dependiendo de los gustos que tengas, quedar con gente y entablar conversación, socializarte y pedir el teléfono si es preciso para wasear o para quedar otro día. Ya no estoy tan sola, mi red de amistades se ha ampliado mucho y tengo amistades de varios géneros y números dependiendo de lo que me apetezca hacer.

Y al sentirme ocupando un lugar en este mundo, pues me muestro con mis virtudes y defectos. Porque si tengo un día malo o me molesta alguna cosa también la hago saber, me puedo permitir el lujo de decir: hoy no tengo un buen día y los que me rodean comprenderme.

Me he animado a escribir estos párrafos porque este espacio me parecía interesante. Donde en él podría mostrar el testimonio de algo que quería compartir con personas que quizás hayan sentido, padecido algún sentimiento profundo como el mío. O quizá ahora era el momento para hacer una reflexión y colocar las cosas en su sitio que no viene nunca mal.

Gracias y un saludo.

# EL ORIGEN DE LOS NUEVOS GUERRILLEROS

Eduardo Candil Fernández

Se encontraba Smith reunido con su equipo de trabajo enfrascado en un nuevo proyecto que consistía en crear el eslogan y el nombre de marca de una nueva tienda de zapatos femeninos. Smith preguntó a su equipo: “Bueno, chicos, ¿qué os parece el proyecto?” Thompson replicó: “¿Dónde va a estar situada la nueva zapatería?” “En una pequeña calle del barrio de Lavapiés”. Micki lo observaba todo atentamente y dijo: “Un barrio con pocos recursos...Humm...” Jenna apuntó: “Yo he pasado algunas veces por las calles de Lavapiés y están en muy mal estado, con muchas baldosas rotas. Un día paseando casi me tuerzo un tobillo, así que no os digo más.” “¡Bien, bien! Veo que las ideas fluyen, ¿os apetece un café?” Entonces Smith se puso a prepararlo. Smith odiaba preparar café; pensaba que era una tarea que a él no le correspondía, pero le interesaba crear un clima cordial y sin distinciones de clase. Sabía de buena tinta que de un clima desinhibido surgían las

mejores ideas y soluciones. Mientras, Thompson le decía a Mick: “Desde luego, es un proyecto difícil, pues el nuevo negocio no se adapta a los recursos económicos del barrio, y luego tenemos el problema de las baldosas, ¿se te ocurre algo, Jenna?..” “No sé, déjame. Estoy pensando. Es más complicado de lo que creía.” Smith, que mientras tanto ya había preparado los cafés, entregó a cada uno de los miembros de su equipo su correspondiente vasito y se dispusieron a tomarlo. Andaban todos en este periodo de asueto cuando, de repente, se oyó una débil vocecita que dijo: “*Yo tengo una idea*”. Entonces giraron la cabeza y todos miraron con desagrado y extrañeza a Eddie, que había permanecido sentado y callado durante toda la reunión. “¡Eddie tiene una idea!”, exclamó Jenna con fastidio. Thompson le dijo a Mick por lo bajo: “Ya está jorobando éste la reunión...” Los murmullos continuaron y tuvo que intervenir Smith: “Bueno, un poco de silencio...” Y con gesto disgustado le preguntó al hombre: “...A ver ¿cuál es esa idea?..” **“No compre aquí, vendemos muy caro. Los Nuevos Guerrilleros.”** Al oír estas palabras se produjo un silencio en la sala que se podía cortar con un cuchillo. Thompson soltó una carcajada brutal mientras Smith se quedaba mirando a Eddie con la boca abierta. Todo esto hizo que el hombre sentado en la silla bajara la cabeza avergonzado. El jefe movió la cabeza y continuó “... Después de este breve paréntesis sigamos con el trabajo. ¡Ideas, chicos, necesito ideas! Quizás sería útil hacer un *brainstorming*”. Mick, que había permanecido todo el tiempo pensativo desde que hablara el hombre de la silla, dijo: “...Espera un momento, la verdad es que puede tener su gracia...” “¿A qué te refieres, Micki?” “... Me refiero a la idea de Eddie.” El jefe del grupo hizo una mueca

y dijo “...Pasemos a cosas serias...” “No Smith, escúchame, puede parecer una trivialidad, pero...” El jefe del grupo empezó a disgustarse, se puso nervioso y sin darse cuenta tiró su vasito de café. “¡Mierda! ¡Me he puesto perdido!..” “Escucha, puede parecer una fruslería...” Smith hizo un gesto, se hizo un silencio y contestó: “..¿Pero me quieres decir por qué sigues insistiendo?, icómo va comprar alguien en un sitio que dice que es muy caro! ¡Y los **Nuevos Guerrilleros!** Asociar un concepto de guerrilla a un sector como el de los zapatos femeninos. Es algo que hasta el más estúpido de los publicistas jamás haría. Es ilógico, no tiene ningún sentido...” Toda esta escena la contemplaba el hombre de la silla como avergonzado y sin saber qué decir. Sintiendo él este reproche que iba dirigido a Eddie como algo personal, Micki replicó “...A veces la lógica se esconde en las cosas aparentemente absurdas.” Thompson le puso la mano a Mick en el hombro diciéndole: “No sé que lógica ves tú en ese eslogan, ¿no ves que no es más que una solemne estupidez?..” “Pues tiene lógica amigos. Ahí donde le veis, ese hombre sentado en esa silla nos acaba de proporcionar el mejor eslogan y nombre de tienda para esa cadena de zapatos, *algo que jamás hubiéramos conseguido nosotros.*” Al oír estas palabras todos se quedaron perplejos y Jenna le espetó a Micki: “¡Explicate!, ¿a dónde quieres llegar? ¡Demuestra la lógica de tus argumentos!” Mick tomó un sorbito de café y empezó: “Pensaréis que es irracional que el propio dueño de una tienda ponga en la fachada que allí se vende muy caro, pues la lógica nos dice que nadie entraría ni se acercaría a los escaparates, pero ese eslogan: *No compre aquí, vendemos muy caro*, es una de las más grandes creaciones de la historia del publicismo y ahora os explicaré el

porqué. La primera reacción de una mujer al ver ese eslogan sería pasar de largo, pero una vez pasada la tienda (y con el *intringulis*) la mujer se preguntaría “¿Realmente serán caros esos zapatos? ¿Por qué razón el propietario de la tienda lo afirma a bombo y platillo?” Esta mezcla de curiosidad y pensamientos desordenados le harían recordar a la mujer los sabios consejos de su madre *Lo barato sale caro, hija*. Entonces la mujer pensaría: “Quizá esos zapatos sean caros, pero precisamente por eso mucho más duraderos y rentables que unos zapatos ordinarios y vulgares?” Una vez vencidos los primeros recelos, la mujer decidiría desandar su camino para ver el escaparate de la tienda, pero ya conocemos el estado de esas aceras. Muy probablemente se torcería alguno de los tacones de aguja de sus zapatos entre las muchas baldosas descolocadas de la calle. La mujer enfadada exclamaría “¡Mierda!” Y en ese momento se fijaría en el nombre de la tienda, **Los Nuevos Guerrilleros**. Y lo que sin duda antes le parecería una *boutade*, o en el mejor de los casos, una extravagancia absurda, le parecerían ahora palabras plenas de sentido. “¡**Guerrilleros!**, ¿y que son estas calles sino un espacio de guerrilla? Mas que aceras parecen barricadas, baches por allí, agujeros por acá”. Entonces la mujer pensaría: “Zapatos caros, así es, pero resistentes y duraderos, preparados por unos auténticos guerrilleros para la actual vida moderna semejante a la de una guerrilla urbana”. No hay ni qué decir que el secreto de esta tienda sería revelado de una mujer a otra, permitiendo y convirtiendo a esta empresa en pocos años en la más importante cadena de zapaterías de España y Europa”.

“He ahí la creación intelectual de Eddie. El mérito es totalmente suyo. El mío se reduce a explicar y hacerlos legibles los

intrincados razonamientos que su mente privilegiada tuvo que hacer en milésimas de segundo.” Mick calló y se produjo un gran silencio en la sala. Mientras, Eddie contemplaba toda la escena con lágrimas en los ojos. Smith, aún sobrecogido, invitó a Eddie a unirse al proyecto y dar nuevas ideas. El hombre se levantó, se acercó a la mesa y empezó a hablar con voz temblorosa haciendo que todos le miraran como ensimismados.

# UN PASEO POR EL JARDÍN DE R. LAFORA

Nuria Sánchez Gómez

Hola, me llamo Nuria Sánchez, tengo 23 años. Soy una persona simpática, cariñosa, luchadora por la vida, me encanta ir a mi voluntariado, soy amiga de mis amigos, divertida cuando tengo que serlo, quien me conoce dice que soy risueña y supongo que muchas cosas más. Y, aparte de todo esto, padezco TP (Trastorno de la personalidad); no está muy claro cuál, porque cada vez me dicen que padezco uno distinto y eso me desconcierta. Este diagnóstico me lo dijeron a los 18 años, no sin antes haberme dado un diagnóstico erróneo como depresión grave. Cuando me diagnosticaron TP, yo tenía unos planes en mi vida y por este diagnóstico se truncaron. Todo cambió, ya no podía ir a la residencia de la mujer maltratada ni muchas otras cosas. Desde entonces no he parado de dar tumbos por la vida y tener miles de intentos autolíticos por desesperación, por falta de ayuda y miedo a la vida. Y ya me canso de sufrir estigma en esta vida, por tener una

enfermedad mental, porque la gente se piense que tenemos menos derecho que ellos, que no valemos para nada, que somos un estorbo y miles de cosas más, pues no es así, somos igual de válidos o incluso más, y que, por tener un trastorno, no quiere decir que ya no somos aptos para hacer una vida normal. Pero, como bien dije antes en mi descripción, soy luchadora por la vida y toco las puertas que haga falta.

La primera que toqué fue AMAI TLP, donde me acogieron muy bien, pero por circunstancias de la vida tuve que dejarlo.

La segunda fue el HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS; allí, en el hospital de día, estuve un año hasta llegar al piso, pero por circunstancias también tuve que dejarlo.

Y la tercera es la unidad de trastorno de personalidad del Hospital R. LAFORA.

Allí ingrese un 30 de enero de 2017, me acuerdo que llegué a la sala que hay llena de sillas azules y una cámara blanca, estaba super nerviosa con mis maletas, era la primera vez que me embarcaba en una aventura así, de 6 meses de tratamiento para mejorar y cumplir unos objetivos. A los pocos minutos de estar allí aparece Belén, la auxiliar para acogerme al que iba a ser mi nuevo ´´hogar´´, y entré me explicó todo, me registraron, etc.... y conocí a mis nuevos compañeros, donde me acogieron muy bien y donde sentí que era un sitio donde el estigma no iba a existir, porque nos comprenderíamos los unos a los otros, incluso con el personal. De esto hace ya casi tres meses, desde que llegué; antes me veía incapaz de superar incluso un día, y ahora mira. Tengo que decir que es una aventura dura donde hablas de todo lo que te pasa, pero también tienes momentos muy buenos con los compañeros con el



personal y lo que más me gusta es cuando damos el paseo grupal por el jardín, porque todos compartimos con todos. Estoy muy contenta de haberme arriesgado a entrar y no haberme dejado vencer por el miedo.

Yo quiero dar ánimo a todas las personas que sufren este tipo de trastorno, que es muy complicado, pero del que, con ayuda, se sale, y aprendes a vivir con ello de una manera mucho mejor.

Quiero dar las gracias, antes de acabar esta pequeña vivencia, a todo el personal de la Unidad de Trastorno de la Personalidad del HOSPITAL R. LAFORA, en especial a mi psiquiatra, Aintzane, porque me enseña mucho y le doy las gracias por confiar en mí.

# PREGUNTAS

May González Marqués

Nosotros no sabemos por qué, por qué hay gente que nos mira como a extraños.

Nosotros no sabemos por qué, por qué hay personas que nos tratan como a niños.

Nosotros no sabemos por qué, por qué nos cuesta tanto aceptar que tenemos un problema poco corriente, que supone mucho más que un problema.

Nosotros no sabemos por qué, por qué entre nosotros a veces nos sentimos inseguros, desconfiados... incluso temerosos los unos de los otros...

Nosotros no sabemos por qué, por qué hay gente que se empeña en defendernos y se embarca en mil acciones en nuestro nombre, pero sin tenernos en cuenta.

Nosotros no sabemos dónde, dónde quedan nuestras decisiones cuando hay que tomar verdaderas decisiones.

Nosotros no sabemos por qué, por qué muchas veces nos escondemos en nuestro pequeño mundo y no queremos saber

nada del resto en lugar de confiar en el otro cuando lo pasamos mal.

Nosotros no sabemos por qué, por qué entre las familias a veces hay tanto miedo.

Nosotros no sabemos por qué, por qué no estamos unidos si todos formamos parte de una misma voz.

# EL PACIENTE Y EL PSIQUIATRA

Cayetano Albaladejo Gutierrez

Era una mañana como otra cualquiera, pero para “El Paciente” se le antojo la más dura de su vida. Las mañanas podían ser muy diferentes, según las personas y las circunstancias, pero “El Paciente” nunca había imaginado ni sentido una tan terrible como aquélla.

Eran las doce y media. Y “El Paciente” estaba viendo cómo metían a su madre en un nicho. Era la única persona que había merecido la pena para él.

Hace tiempo que murió su padre y su muerte le pareció un alivio, pero la de su madre era algo apocalíptica.

No sabía relacionarse con otras personas y no tenía casi dinero. Su padre les dejó en la ruina cuando murió hace cinco años y solo tenían la pensión de su madre.

Se despidió de sus primos por parte de madre. No los veía casi nunca, y cada uno tenía su vida hecha. Pedirles ayuda le parecía extraño.

Llegó a su casa y se tumbó a ver la televisión con una sensación de desazón tremenda. Ver la televisión no tenía sentido si no estaba acompañado. Ahora se acordaba de las discusiones con su madre por poner lo que quería ver en la televisión, sintió una punzada de dolor. Si supiera lo que iba a sentir en un futuro, habría sido más amable con ella.

Al final durmió, y cuando se despertó volvió a sentir esa punzada de dolor. Estaba solo y arruinado. Empezó a darle vuelta a esta situación de manera obsesiva, sin ver la solución, y salió a la calle. No podía respirar. Los del bar más cercano a su casa llamaron al SAMUR, ya que estaba sufriendo un ataque de ansiedad. Le llevaron a urgencias de psiquiatría de su hospital de referencia y le dieron un ansiolítico que le sentó muy bien. “El Paciente” no entendía nada, no sabía cómo aquella pastilla le había quitado el malestar que sentía. No lo quisieron internar, pero le dieron una caja de tranxílium de quince miligramos, y cita para ver a “el psiquiatra”.

El alivio del tranxílium era pasajero. Pero era la única medida que creía que podía tener para sentirse mejor. Empezó a llamar a gente que conocía de hace tiempo, pero con los que no había tenido contacto últimamente, algunos incluso con los que tenía algunas rencillas antiguas. En general, la gente se extrañaba de que les llamara, pero cuando les comentaba que su madre había muerto, se apiadaban de él.

Quedó con algunos amigos, pero aun así tenía mucho tiempo libre y los llamaba muy seguido, porque se sentía solo, no podía evitarlo, prefería que pensarán mal de él a sentirse solo. Al final, los amigos se cansaron de él y no le cogían las llamadas. Y el tranxilium le dejó de hacer efecto.

Fue a su cita para “el psiquiatra”. Llegó a su centro de salud mental y preguntó en secretaría:

Hola, buenos días, soy “El Paciente”—tenía cita para ver a “el psiquiatra”.

—Sí, un momento por favor, buscaré su nombre en el ordenador—.

—Sí, he encontrado la cita a las doce y media con usted, espere en la sala de espera a ser llamado—.

“El Paciente” estaba a la expectativa. Nunca había estado en una sala de espera de un centro de salud mental, pero le tranquilizó ver que la gente de allí parecía muy normal, aunque si estaban allí, era porque les fallaba algún cable.

Después de media hora, y de varias veces que habían salido a llamar a otros pacientes, apareció un hombre de mediana estatura con poco pelo en la cabeza, perilla y moreno como la mayoría de los españoles. Y mencionó su nombre.

—Aquí estoy —dijo “El Paciente”.

—Pase, por favor —dijo “el psiquiatra”

Entraron a un despacho con paredes de contrachapado de colores y lo primero que pensó “El Paciente” era que no aislarían mucho el sonido y le podrían escuchar desde fuera. Además, había una ventana con la mitad de la persiana bajada.

—¿Se escuchan las conversaciones a través de las paredes o la ventana? —comentó “El Paciente”.

—Aquí la gente va cada uno a lo suyo, no eres tan importante—.

A “El Paciente” le pareció que no era una respuesta que le quitara sus miedos y que le tranquilizara y se lo dijo a “el psiquiatra”.

—La gente normal no espía, y ninguno de los que hay en este edificio somos tan importantes —dijo “el psiquiatra”.

—No puedo evitar sentir lo que siento, ni pensar lo que pienso— terció “El Paciente”—.

—Eso no es lo normal—.

Así que era eso, él no era normal.

“El Paciente” no creía en la rotundidad de la respuesta de su psiquiatra ya que lo que él conocía de esa especialidad médica, era que todo era muy subjetivo, y no lo planteó. Pero le contó su situación.

—Yo no soy trabajador social — dirimió el médico después de oír sus problemas monetarios—.

—Debería pedir cita en secretaría para verlo y preguntarle en qué se le puede ayudar —añadió sistemáticamente y en tono muy áspero, desdeñoso.

Todo era nuevo para “El Paciente”, así que decidió no enfadarse y montar el numerito a “el psiquiatra”. Tampoco quería dar pena, simplemente veía una situación sin salida y quería desahogarse.

Sentía que no le llegaba nada de lo que decía el médico. Por mucho que atendiera a lo que le decía “el psiquiatra”, no veía nada claro o, por lo menos: nada catártico.

—Le voy a recetar una pastilla de tranxílium quince por la noche para que tenga más regulado el día y no tenga insomnio— sentenció a modo de final abierto “el psiquiatra”.

—Y además le voy a dar cita para dentro de un mes—.

—Y si me vuelve a dar otro ataque de ansiedad ¡qué hago! Además no tengo dinero—.

—Ya le he dicho que para problemas de dinero o de pensiones pida cita con la trabajadora social—.

—Pero que hago si no tengo para comer; o el transporte; o tengo que pagar el agua, la luz ¿Cómo me organizo?—

—Si no tiene trabajo ni dinero, puede pedir en la calle— aconsejó “el psiquiatra”

Salió de la consulta y se dirigió a secretaría a pedir cita con la trabajadora social.

—Perdone que le moleste— le preguntó “El Paciente” a la secretaria conservando la educación, como le había inculcado su madre.

—Quería pedir cita para la trabajadora social—.

—Discúlpeme, recuérdeme su nombre y apellidos—.

—“El Paciente”—

Al menos la secretaria era amable.

—Le doy cita para la menos ocupada. A ver...Creo que Lucía—.

—Le corre mucha prisa, ¿no?— observó la secretaria al ver el aspecto un tanto desaliñado de “El Paciente”.

—Sí, por favor; o mejor si hay alguna de urgencia—.

—Puede usted llamar al SAMUR SOCIAL, ahí le darán todo tipo de facilidades, llame a este teléfono y quédese en la sala de espera, ellos vendrán a ayudarle—.

Llamó al número, y le contestaron enseguida.

—Hola, perdonen que les moleste, necesito que venga a verme el SAMUR SOCIAL.: soy “El Paciente”, y estoy en mi centro de salud que está en la calle Leganitos.

—¿Le corre mucha prisa?—.

—Pues la verdad es que sí, no tengo dinero y no sé cómo organizarme—.

—De acuerdo, espere allí en la sala de espera para que no pase frío—.



“El Paciente” se dirigió a la sala de espera, pero ahora la miraba con otros ojos. ¡Parecía la taberna de Star Wars!

Empezó a pensar en las enfermedades que tenía la gente, las cuales conocía un poco por las películas o por algún conocido que tenía una enfermedad mental.

La verdad es que antes, cuando hacía la compra en el supermercado, también se imaginaba cómo era la gente según lo que consumía, el aspecto que llevaba, si oía alguna conversación entre una pareja, o una madre con su hijo, o una abuelita con sus nietos.

Llegó a una conclusión: las formas de ser de la gente en el supermercado o en la sala de espera del centro de salud mental, eran muy parecidas, solo que en algunos casos de la sala de espera, eran un poco más acentuados o, simplemente, se les notaba un poco más como tara. Era una cuestión de ítems cumplidos en un test de personalidad.

Narrador: —La vida de “El Paciente” era poco gratificante—.

Lector: —Pues ¡Vaya mierda!—.

Narrador: —¡Eh...!, eso no concuerda con lo que está ya escrito—.

“El Paciente” (cree que escucha voces): —¿Quién lo dice?—.

Narrador: Llegó una camioneta amarilla que ponía SAMUR SOCIAL, y la enfermera dijo a “El Paciente” que bajara a la calle para que le atendieran.

No tuvo que esperar más de 20 minutos, en la sala de espera, a que llegaran al centro de salud.

Lector: —¡Sí, hombre!... Esto es infumable, me voy a tragar yo esto tan deprimente—.

Narrador: —¡Maldito bastardo!, tu sabías que la crisis mundial del 2008 es peor que la famosa hecatombe de 1929—.

“El Paciente” (cree que escucha voces): —¿Pero Quién habla?—.

“El Paciente”: —¡Esto parece un cafetín del oeste!—.

# YO Y MI ESTIGMA

María Rosario García Aldea

Todo me fue mal desde que asumí el estigma de otros hacia mí, creé mi autoestigma, me creí que yo no era lo suficientemente válida para desarrollar un proyecto de tesis doctoral, pero eso sí, la cátedra se quedó con seis meses de mi investigación: mis objetivos, el tema, el título, mi bibliografía y con su índice de todo lo que quedaba por investigar, y tu catedrático que dirigir, me dijiste que te tomabas un año sabático. Alguien te dijo que pasaba temporadas de baja ingresada en el psiquiátrico, te lo podía haber dicho yo, pues en tu fuente, (mi trabajo), yo no lo ocultaba.

Tengo una concepción romántica de mí misma, soy más que una persona enloquecida en periodos de su vida, cuerda en otros periodos, o dejémoslo en menos enloquecida, que me permite hacer una vida extraordinaria, pues soy una gran mujer, defensora de mi género y de las personas con dificultades de salud mental. A éstos últimos los considero enfermos de sí mismos, pero nunca les faltaría al respeto considerándolos carentes de intelecto.

Un cambio de trabajo que era una realidad, y una llamada de teléfono para abortar este cambio. Yo renuncié, llorando, no iba a ir allí donde no me apoyaban ni me querían.

También debido a mis periodos de baja y al estigma de la enfermedad mental, que yo no oculto. El trabajo como fuente de bienestar psicosocial.

Después de mi gran crisis, pasando por el hospital, considerásteis que el trabajo no era una terapia, por lo que al volver me dejasteis con los brazos cruzados, ausente de las reuniones de equipo; y se suponía que yo debía aguantar el mobbing como una jabata.

Lo que ahora os cuento es que me faltó una actividad donde sentirme como persona menos enloquecida, útil en mis siete horas y media diarias.

Una persona que pasa una crisis se tiene que reconstruir, sobre todo si es como yo una psicótica. Porque la realidad y yo a veces somos ajenas, pero creo que aunque yo no distinga entre enfermedad y salud, gracias a Dios, tengo personas que me quieren y en las cuales yo confió ciegamente por el amor que nos une, lo que ha impedido de todo punto que yo tuviera alguna conducta extravagante en el trabajo. Yo no he montado numeritos, ni he negado mi enfermedad nunca, no estoy orgullosa de ella, sino que considero es parte de mi ser y realidad. Llevándome mis seres queridos a hospitalizarme cuando era necesario o preventivo y siendo yo colaboradora necesaria.

Estaba mejor entre los locos que sentada de brazos cruzados en mi puesto de trabajo, de nada me ha servido que la responsable de mi departamento en recursos humanos, una vez me diera trabajo,

y lo realizara satisfactoriamente, saliera ipso facto destituida de su puesto, Nadie me quita que fue por estigma, que creen que los locos nos volvemos inútiles o discapacitados y no la realidad: esa que dice que pasamos períodos en los que nuestras capacidades no están al cien por cien y necesitamos un período de baja para luego ser de nuevo útiles a la sociedad.

De las grandes crisis se extraen grandes lecciones y aquí estoy en Alusamen para luchar con los míos, apoyarnos mutuamente y tener algo que decir a la sociedad en cuanto a salud mental o, cuando menos, empoderarnos para ser juzgados por esta sociedad que debía hacérselo mirar a ver de qué lado, a veces, cae la enfermedad.

Que para mí y los míos, miembros de cualquier asociación de empoderamiento en salud mental, no quiero paternalismos ni consideraciones extraordinarias, solo un poquito de compasión cuando tengamos períodos en los que nuestras capacidades estén limitadas, como buen cimiento para reconstruirnos y salir al duro batallar que es la vida y que nos exijan tanto como al que más, porque somos seres extraordinarios. Nos levantamos con valentía y coraje cada vez que tocamos fondo y no importa las veces que caigas sino como te levantas. Aves fénix queremos ser, pero el estigma corta las plumas de las alas.

Quiero confesar un error que yo he cometido: la reafirmación. Sí ésa de todos los días, pues los prejuicios me ponían en entredicho. Una actitud valiente y no carecer de coraje sería suficiente para enfrentar el estigma. Se consigue en ámbitos de energía, donde los similares nos reunimos para fortalecernos y vivir con armonía nuestras desarmonías, dando rienda suelta a la creatividad

que hace que el desarrollo de la personalidad sea un hecho de personas maduras y libres, cualquiera que sea nuestra condición. Espacios y gentes que nos rodeen, que permitan la expresión de la locura que es parte de una realidad en mi persona.

Me gustaría, para un futuro muy cercano en el tiempo, que la sociedad se mirara el ombligo como colectividad y no hacer que con los prejuicios, cualquiera que sea su fuente: la ignorancia, desinformación, mala fe..., sean las personas con dificultades en salud mental las que siempre nos estemos cuestionando a nosotros mismos, pues corremos el riesgo del autoestigma.

Me he propuesto, como proyecto vital, levantarme y resurgir fuerte cada vez que caiga y aportar mis experiencias y conocimientos a personas que luchan por su empoderamiento y que son objeto de estigma. Vincularme a espacios de energía renovadora, las asociaciones, donde el igual necesita el aliento de sus iguales para que éstos sean unos compañeros de vida como cualquier ciudadano inmerso en sociedad.

Animo a todo el que se ha encontrado con el propósito de empoderarse para que, desde el asociacionismo, podamos hacer frente común a esta sociedad que nos juzga, nos traslada sus prejuicios y estigmatiza, para demostrarles que, como ellos, somos seres únicos, merecedores de todo respeto, y que miren con admiración cómo resurgimos de nuestros límites.

# MANOLO Y SUS CIRCUNSTANCIAS

M<sup>a</sup> Montaña Díaz Naranjo

Manolo tenía 30 años y vivía en San Martín de Valdeiglesias. Vivía solo en una casa rústica. Era moreno, con los ojos azules, de estatura media y delgado. Era una persona espléndida, maravillosa, sabía entender a los demás y tener educación. Además, era buena persona, escuchaba a los demás. Era deportista, bondadoso, simpático, campechano, alegre, era él y sus circunstancias. Era una persona que trataba a las demás como quería que lo trataran a él.

A Manolo le gustaba la pintura, la natación, la albañilería, porque había trabajado de ello, jugar al fútbol, la costura, la cerámica, hacer manualidades. Era una persona autónoma que hacía las cosas por sí mismo, con sentido del humor, una persona con capacidad para sufrir y luchar.

Un día, a Manolo le dejó su novia, con quien llevaba 10 años, y cayó en una depresión. Esa depresión le llevó a enfermar más y

más. A pesar de sus inquietudes, dejó de hacer las cosas porque no podía con la enfermedad que tenía. Sus padres pensaban que era un vago y que no quería hacer nada. Dejó de ver a sus amigos y se aisló, porque pensaba muchas cosas malas.

Cuando Manolo entró en depresión, comenzó a sentir que le costaba seguir el ritmo de los demás, con impotencia de no poder hacer las cosas. Se comunicó, se sentía culpable, se sentía solo. Sentía que todo el mundo le perseguía, que hablaban de él, le señalaban con el dedo, le miraban. Se sentía débil física y mentalmente. Estaba apático e indiferente, sentía miedo, ansiedad, pánico. Y no solo sufría él, sentía que los demás a su alrededor sufrían también.

Comenzó a salir por las noches en pijama buscando a un hermano que tenía en el pueblo; en ese momento, sus familiares se dieron cuenta de que estaba enfermo y de que necesitaba ayuda. Le llevaron al médico, donde le pusieron tratamiento y le diagnosticaron un trastorno esquizoafectivo. Pronto comenzó a mejorar en su enfermedad, cambió su estado de ánimo, comenzó a tener esperanza, a ser positivo. Empezó a ver la realidad.

Manolo pidió ayuda a su familia, se encontró diferentes apoyos en el camino. Sus padres, hermanos, el psiquiatra, la trabajadora social, la farmacéutica, así como sus amigos, compañeros y vecinos. Manolo se atrevió a desahogarse con los compañeros, dándose cuenta de que no estaba solo, de que le podían entender. Al tener también que comprender a los demás, comenzó a comprenderse a sí mismo.

A veces Manolo se sentía bien, dejaba de tomar la medicación y recaía. Además de todos los apoyos con los que contaba Manolo,



para avanzar en su situación utilizó su voluntad, autoestima, capacidad de superación, ganas de trabajar, compañerismo, inteligencia, cuidarse a sí mismo, hacer deporte, pintar cuadros.

El proceso de recuperación de Manolo duró cinco años, fue un proceso lento, lleno de altibajos. A veces se sentía bien, dejaba de tomar la medicación y recaía. Pero gracias a los apoyos mencionados, conseguía poco a poco volver a su camino.

Manolo pasó a un Centro de Día derivado por su Psiquiatra, el cual le insistía en seguir tomando la medicación. En el Centro preguntó a sus compañeros, ya que tenía dudas sobre los efectos secundarios de la medicación y en cómo éstos afectaban a la salud y a la mente.

Con el paso del tiempo, comenzó a sentirse mejor y empezó a trabajar en una fábrica de piezas para coches como aprendiz; llevando las piezas a los diferentes almacenes de la empresa, fue ascendiendo en su puesto. Comenzó a valorarse a sí mismo y a sentirse más integrado, útil, valiente, querido y relajado a pesar del cansancio del trabajo. Los padres, amigos, vecinos del pueblo y médicos le veían más comunicativo y espontáneo. Él comentaba que estaba a gusto en su trabajo y se sentía bien en compañía, aunque a veces volvían las recaídas y necesitaba de los demás y comprensión por su parte.

Pasado un tiempo, la fábrica cerró y Manolo se quedó sin trabajo, pero, al estar más animado, continuó buscando trabajo. Pensó que le gustaría ayudar a personas que estaban pasando por la misma situación que él, ya que podrían ponerse en su lugar. El ayudar a los demás le ayudaba a sí mismo.

Acudió a hablar con la Trabajadora Social de referencia para preguntarle por trabajos enfocados a la ayuda a otras personas,

la Trabajadora Social se lo consultó al Alcalde del pueblo, quien informó que no había un puesto de trabajo específico, pero sí asociaciones que podrían resultar de su interés. Manolo contactó con una de estas asociaciones, dedicada a personas con déficit intelectual, se hizo voluntario al mismo tiempo que decidió formarse en educación social. A pesar de las dificultades que se le presentaban por el camino (las recaídas en la enfermedad, por ejemplo), fue superándolas poco a poco hasta llegar al objetivo deseado. Enfocó su profesión en dar charlas sobre la salud mental, expresando así su experiencia y ayudando a otras personas en la misma situación. Su objetivo final, dar a conocer a los demás en qué consiste la enfermedad mental.

# EROSIÓN

Juan Luis del Valle Pliego

Cualquier observador neutral hubiera deducido que la vida de aquel individuo resultaba casi envidiable. Felizmente casado casi un cuarto de siglo atrás, con una hija responsable y sana, con una salud razonablemente buena, con un trabajo estable, y habitante de un país desarrollado, su situación podía clasificarse de privilegiada. Sin embargo, si ese observador hubiera, en vez de observar tanto, tenido la oportunidad de experimentar lo que sentía aquel hombre cada semana, cada lunes, cada domingo por la noche, sus conclusiones hubieran sido radicalmente diferentes. El protagonista de nuestro relato distaba de ser anárquico. Al contrario, gustaba de cierto orden y su afán era que nada se descontrolara. Treinta años en la misma empresa avalaban una trayectoria en la que había desempeñado diversos puestos, prestando sus servicios a una Autoridad en la que confiaba, tal como le habían inculcado de niño sus mayores para hacer de él un “hombre de provecho el día de mañana”. Gris en su efectividad, se le podría achacar una falta de ambición que suplió con una trayectoria intachable. Su

conocimiento del oficio y del inglés le proporcionó, años atrás, un viaje cuyo cometido era probar productos nuevos en Escandinavia y Reino Unido, que hizo sólo y del que guardaba un agradable recuerdo y cierto reconocimiento por parte de compañeros que hasta entonces no habían reparado en él.

Mucho habían cambiado las circunstancias desde que comenzara a trabajar, en 1987. Internet lo invadía todo y el teléfono, fundamental en otros tiempos, era un elemento residual. Todo eran números, apariencias, tendencias y mimetismos. El trabajo real, más que nunca, era cosa obsoleta. En su trabajo, a partir de cierto nivel que quedaba muy por encima del suyo, los presuntos responsables de esos puestos de trabajo recibían una importante recompensa extra, “bonus” les llamaban, que pretendían recompensar la mejora del rendimiento en el área correspondiente. Con la excusa de la crisis económica, esa que, según algunos, se desencadenó, como una plaga bíblica, por haber vivido por encima de nuestras posibilidades, los “bonus” encontraron terreno abonado donde desarrollarse en cómo reducir costes. Lo que, dicho de otro modo, equivalía a producir lo mismo eliminando puestos de trabajo. Así, nuestro protagonista perdió un compañero, trasladado en uno de los reajustes a otro departamento, debiendo acometer parte de sus tareas como propias. Poco a poco, de forma imperceptible, la tensión, el stress, siempre existente y, hasta cierto punto, necesario, se fue reforzando, haciéndose cada vez más patente. Tiempo después fue otro compañero el trasladado a otra área, por lo que de nuevo las tareas de ese compañero hubieron de ser repartidas, como si de una siniestra herencia se tratara entre los dos supervivientes que aún permanecían en el área. Hechos

como estaban los dos compañeros supervivientes a obedecer a la Autoridad, ni un plan quinquenal de la antigua URSS hubiera sido obedecido tan a rajatabla, los dos compañeros se entregaron con fervor casi religioso a cumplir con su deber. Casi sin secuelas, pese a que los domingos por la tarde habían perdido todo rastro de alegría, pese a que las noches del domingo al lunes resultaban tan inquietantes como interminables y pese al nerviosismo que los dos compañeros debían manejar en las primeras horas de los lunes, hasta conseguir discernir entre lo importante y lo urgente. Lo demás, pareja, familia, amigos, hijos incluso, a esas alturas, ni contaba. Así, cada vez un poco más crispados, hasta que a ella, no importa el género, pudo ser él el primero, le dio un tremendo ataque de pánico del que no se repuso por completo nunca más. Del shock salió varias horas más tarde, tras ser evacuada en ambulancia a las salas de Urgencias de un hospital. Fue un 19 de diciembre, y mientras ella se sumergía en una espesa negrura, él recibió, a modo de supuesto mensaje de aliento, que aquellas fechas no eran buenas para encontrar un sustituto para su compañera, por lo que tendría que continuar sólo.

La desgana, el desinterés, el miedo a los lunes por la mañana, materializado en vómitos camino del trabajo, náuseas, asco, y pensamientos insanos, del tipo “que suerte tiene fulano, que ha tenido un accidente y no va a trabajar”, fueron llenando la cabeza del protagonista de esta historia, hasta invadir casi todo el espacio disponible. Tanto dentro de su cabeza como fuera. Qué preferencia dar a cada incidencia, como contestar los correos, cómo preparar los nuevos casos. El pensamiento obsesivo en el trabajo comenzó a invadir su vida privada. Le acompañaba cada vez más

mientras comía, mientras iba al cine, mientras se duchaba, en el supermercado, en la piscina, en su cama. Le crispaba la expresión y le retorció el carácter, haciéndole mostrarse fuera de sí con mayor frecuencia, con amigos, familia y hasta con los suyos, con los que más quería. Delante de sus jefes guardaba una ridícula pose de mayordomo inglés anunciando con gélida flema que él solo no podía dar salida a todos los expedientes, ni presentar los casos en condiciones, ni contestar a los requerimientos hechos por clientes cada vez mas descontentos; que, de continuar así, los quebrantos por pérdidas serían cada vez mayores. Por toda respuesta recibía palmaditas en la espalda, palabras de ánimo y garantías verbales de que nada ocurría, ni nada iba a ocurrir si daba todo lo que de sí podía dar. Quizá en ese momento, debió mostrarse más contundente, no con los argumentos, que no podían serlo más, sino con la forma de exponerlos. Pero una ciega fe en la responsabilidad de los supuestos responsables, y una educación recibida basada en el respeto a la Autoridad, y en la responsabilidad y sabiduría del que manda, le impedían actuar con más vehemencia. Así fueron sucediéndose las semanas y los meses, y lo extraordinario de la situación acabó haciéndose cotidiano, acostumbrándose nuestro hombre a vivir en un perpetuo estado de alerta y desasosiego, igual que el adicto a la nicotina la necesita para sentirse a gusto. Periódicamente, insistía a sus jefes en demanda de ayuda, o anunciaba posibles quebrantos, recibiendo las mas de las veces respuestas tranquilizadoras, en forma de palabras de aliento.

Como ocurre en los procesos judiciales, las disputas que nuestro protagonista se encargaba de tramitar se resolvían lentamente, nunca con precipitación, así que los quebrantos que el humilde

oficinista anunciaba a sus jefes como los agoreros profetas visionarios anuncian el fin del mundo, tardaron en llegar; pero como todo en la vida acabaron haciéndose patentes en forma de fallos en contra de los casos presentados, ya fuera por defecto de forma o por fuera de plazo, entre otras razones, no tardando los clientes afectados, aquellos que confiaban en la empresa para la que trabajaba aquel hombrecillo, en reclamar la razón de la pérdida de casos aparentemente tan claros y procediendo a reclamar la cantidad echada a perder.

Así las cosas, nuestro tenso protagonista recibió, casi por sorpresa, pues le abordó por retaguardia, la visita del Gerente en persona, esto es, el jefe del jefe de su jefe, que le susurró que le acompañara, por favor, que el señor Director permanecía en su despacho esperándoles a ambos.

Brevemente, el señor Director, que nunca jamás había reparado en aquel infusorio calvo, gordito y con barba que acababa de entrar en su despacho acompañado del Gerente, y que pese a todo parecía trabajar en su departamento, le indicó que tomara asiento, revolvió unos cuantos papeles hasta encontrar lo que buscaba, y, sin perder las formas, le instó detrás de unas gafas que hacían sus ojos más fríos y tristes de lo que eran ya de por sí, a rendir más, porque según los informes que habían llegado a su poder, en los últimos meses los quebrantos de aquella Área habían aumentado considerablemente y eso no se podía consentir, ni era sostenible por mucho tiempo. Tampoco parecía obedecer el origen de los quebrantos a sinergia alguna, así que, francamente, concluía el trajeado señor, había que ponerse las pilas. Nuestro hombre, al principio petrificado no sólo por la sorpresa de la

llamada sino también por el contenido del mensaje, tras toda la peripecia vivida, logró balbucir cuál era su situación y cuales las circunstancias que le habían abocado a ella. Ante la fría respuesta de los presuntos responsables, los números no dejaban lugar a dudas, le espetaron, alegó que difícilmente podía mejorar una situación insostenible como la que soportaba, se desprendió de la tarjeta identificativa que debía llevar siempre visible y la ofreció al inquilino del despacho, que apenas cambió el gesto. Nuestro hombre se levantó y se fue derecho al baño, para denunciar a continuación lo sucedido al Comité de Empresa.

Desde aquel día la situación de nuestro hombre no fue sino a peor. Además del insoportable peso del trabajo ingente que debía seguir gestionando, su nombre estaba en boca de los cotillas con que toda empresa cuenta gracias a los situados más cerca del despacho del señor Director, que habían visto como entraba en él precedido del Gerente. Para entonces el trabajo, el cómo gestionarlo, ocupaba prácticamente las 24 horas de cada uno de los días de aquel oficinista, aplastado por los expedientes, correos, reclamaciones y demás trámites que debía gestionar. En casa no podía apartar su pensamiento del trabajo, se mostraba amargado y distante en las situaciones más relajadas y la libido, ya muy herida, bajó hasta el cero. Sólo los viernes al mediodía, al salir del trabajo se le veía, ora eufórico al pensar que era libre por unas horas, ora cariacontecido al pensar en lo que tendría que tramitar al llegar el lunes. Los episodios de euforia y agobio se sucedían durante el fin de semana, hasta que, mediado el domingo, el agobio terminaba, por utilizar un símil futbolístico, ganando por goleada. Uno de esos viernes, precisamente, justo antes de salir, su jefe directo le



llamó para una reunión en la que se le comunicó a nuestro hombre la necesidad de prever, de conocer con la mayor exactitud posible los posibles quebrantos a los que su área se enfrentaba para que así el señor Director no se alarmara tanto cuando llegaran en firme. Nuestro modesto protagonista sintió que su límite se rompía; que no podía continuar añadiendo tareas. Que aquello era ya el colmo de la negligencia y del abuso. Y aunque su jefe directo seguramente no era tan culpable como otros mandos situados más arriba en aquella cadena —que real y visible era para él en ese momento la palabra cadena— en ese momento él se vio superado, invadido por un odio desaforado, y una desesperación infinita. Hasta entonces había intentado hacer ver su indefensión, su desamparo mediante la palabra, inútil, según había comprobado él mismo, primero con asombro, con desasosiego luego. Así que, ciego de ira, fuera de sí, se levantó, agarró la silla donde hasta entonces había permanecido sentado, la levantó sin esfuerzo aparente y, mientras blasfemaba e imprecaba sin control, la arrojó, por suerte, contra la nada. Fuera de sí, su mirada demencial se cruzó con la de su jefe, que pese a todo intentaba guardar cierta calma. Podría haber pasado de todo. Pero el hombre desaforado, que sentía una asfixia que le atenazaba, buscaba aire desesperadamente. Así que abrió con una fuerza animal la puerta, que chocó contra el tope con violencia, y golpeándola una segunda vez, marchó a continuación a grandes zancadas en busca del aire que le faltaba en todo su ser. No recuerda si en ese intervalo, hasta llegar a la calle, se cruzó con alguien; sólo recuerda llegar a la calle boqueando, como un pez fuera del agua, sintiendo una mezcla de asfixia, miedo, asco e ira.

Una vez en el Centro de Salud de su barrio, tras ser recibido por la doctora de familia, comenzó la respuesta a la pregunta formulada por la doctora con un escueto “Doctora, tengo un problema. Necesito ayuda” que fue ahogado por un silencio roto por un llanto de esos que salen del centro del alma. Como el llanto de los niños, oceánico en lágrimas, intenso, enorme.

# ELIGIÓ OLVIDAR

Ángel Tordillo Iglesias

Fue a sus cuarenta y cinco. A sus cuarenta y cinco años decidió dar el paso de romper las cadenas del silencio para terminar las tormentas de su Vida. La gran barrera entre afrontar su realidad y la soledad en que se había convertido sus últimos años. La barrera entre sus temores o la posibilidad de un futuro mejor. El estigma del enfermo mental es así. El rechazo que la sociedad todavía mantiene a miles de personas por el total desconocimiento de la enfermedad mental se muestra de esa manera. El hombre siempre ha sido un lobo para el propio hombre. La sociedad siempre es dañina sobre sí misma.

Fue a sus cuarenta y cinco. Decidió entonces romper el silencio en esa edad. Sabía que ya no era tan joven como cuando tenía esas reuniones con amigos para salir de fiesta ni tan mayor como para sentirse cansado de todo y de todos. Se sentía muy bien. Pleno en esta etapa de su Vida.

Entendió que el diagnóstico de su psiquiatra no podría decidir, ya jamás, sobre el resto de su Vida. Se dio cuenta que nada ni

nadie podría hacerle más daño con el cruel rechazo del estigma social. Entendió que sus derechos solo los podría reivindicar únicamente él mismo. Había decidido que era un lastre emocional muy grande y no estaba dispuesto a seguir con él. Sabía que no lo necesitaba.

Porque, realmente, ¿por qué iba a tener que creerlos? ¿Por qué iba a tener en cuenta a aquellos que le rechazaban? Después de todo lo pasado, aprendió que un diagnóstico mental solo es una palabra que designa a personas que en la sociedad no han tenido capacidad de adaptarse emocionalmente al entorno. Nada más. Solo eso. Y culparse o buscar culpables, ya daba igual. —“Solo son palabras”—. Pensaba. Bipolar, trastorno obsesivo compulsivo, incluso la palabra más dolorosa que rodeaba su enfermedad: loco. Sabía, ya, que solo eran palabras.

Entendió también que el mundo estaba lleno de personas y momentos irracionales, ilógicos, absurdos, incluso histriónicos. Situaciones sin sentido, como muchas de las guerras entre países. Como las injusticias dentro de la Justicia. O como los tantísimos homicidios por despechos de amor. Tantas cosas absurdas pero admitidas que existen hoy en día — ¿O Acaso no es más loco seguir votando a políticos corruptos ? — ¿O tener hijos y luego no poder disfrutarlos, porque la sociedad te exige vivir durmiendo seis horas al día?—. Pensaba. ¿Acaso no es una locura que un banquero permita que miles de familias enteras queden en la calle?

Plantearse la locura ya no significaba nada para él. Entendió también que la locura ha sido siempre base para el crecimiento de la sociedad. Entendió que ser diferente había sido algo necesario para algunos acontecimientos decisivos en el mundo. Había leído

mucho. Había leído como para saber que uno al que llamaron loco una vez, un día descubrió un continente que luego llamaron América. Conoció por los libros de Historia que un descerebrado se dio cuenta que el planeta en el que vivimos no era plano sino esférico, o que otro se atrevió a vencer la ley de la gravedad, empezó a diseñar transportes que más tarde se llamaron aviones. Incluso la propia medicina avanzó mucho más cuando sus discípulos robaban cadáveres putrefactos de los cementerios para abrir sus entrañas y aprender así anatomía. ¿Qué es ser o estar loco, realmente? Sonreía ahora con todo aquello. Se dio cuenta que solo era una cuestión de tener o no tener. Conseguir o no conseguir. Entender aquello ahora, le hacía gracia.

Entonces, en un ejercicio de honestidad brutal sobre sus acciones y pensamientos del pasado, se dio cuenta de que simplemente había sido una víctima más de un mundo injusto, de una sociedad desalmada y de las consecuencias de una medicina cruel y pobre como la psiquiatría que él vivió. Y ya sabía que no iba a volver a sufrir más de esa manera. Simplemente, se dio cuenta.

Atrás quedarían los múltiples efectos secundarios por la medicación psiquiátrica, sin control, de todos los médicos de la mente a los que pudo haber acudido antes. Atrás quedarían los fuertes dolores en extremidades, las continuas náuseas, los dolores de cabeza interminables. La rigidez de las manos. Los mareos, la desorientación que le hizo tener que abandonar sus precarios trabajos. Los problemas gástricos por los cócteles de drogas prescritas. La incapacidad de organizar pensamientos. También olvidaría los momentos más duros de sus ingresos en el hospital. Aquellos en los que le había marcado la vida durante muchos años. Olvidaría

la aberrante crueldad de las heridas en su piel por las contenciones mecánicas. Olvidaría esas negras noches sin fin, sintiéndose solo, abatido, fuertemente inmovilizado, como un cerdo en su mesa de matadero, y totalmente abandonado, meado y cagado hasta las trancas, tantísimas horas seguidas y sufriendo continuamente el escozor del sudor que resbalaba por las propias heridas de las correas. Se dio en ese momento cuenta de la pobreza de espíritu de su país, que prefería gastar en camisas de contención mecánica que ahorrar unos euros en psicólogos, para hablar de emociones de personas rotas por un sistema débil; aun sabiendo que joden la vida de muchas personas durante años. Ya le daba igual. Era libre de todo eso. Ya no quería saber nada de aquello.

Había pasado por varios golpes duros en su Vida. Es lo que siempre olvidan aquellos que aíslan al enfermo mental en sociedad: los orígenes. Se centran en hacerle una cuarentena social que se convierte en perpetua. Dejándoles de hablar. Como si de alguna manera una depresión o un brote psicótico pudiera contagiarse. Como si por ser enfermo mental guardaran un hacha escondido bajo la camiseta y lo fueran a sacar. Es tan ridículo. La imaginación de aquel que rechaza no tiene a veces límite. Qué necio y cruel llega a ser el desconocimiento de la realidad. Y aun todavía, el cine y los noticiarios siguen haciendo tanto daño.

Puede que su infancia le hubiera construido un corazón demasiado generoso en emociones y sentimientos. Pero aprendió a no mirar atrás para continuar avanzando. No sería lo más fácil, pero, se dio cuenta, si lo más sabio.

Un día, una acción generó un pensamiento desatado en su vida y le llevó a lo irracional. A lo más desconocido de su mente. A lo

más absurdo de sus acciones. A algo ilógico sobre sus propias palabras. Ya entonces fue imposible. Los médicos entonces con un diagnóstico y la sociedad actuando como un engranaje de incompreensión le colgaron la etiqueta de “colgao”, de loco. La sociedad actúa de recibo así. Se nutre de etiquetar y clasificar lo que no entiende. No se molesta en buscar realidades. En crear soluciones. Y esa etiqueta daña a la persona. Y mucho.

Con el tiempo aprendió a olvidar y, aun mejor, a dejar de hacer caso a aquellos que le hacían daño. Aprendió a dejar de lado a aquellos que crean etiquetas. Aquellos que dañan cuando no se molestan en conocer a las personas.

Por eso decidió un día, cansado de la hipocresía que cubre su enfermedad ,dejando a un lado las lagrimas y el sufrimiento, decidió hacer un pacto con él mismo. Agarro todos los recursos que la vida le había enseñado y se comprometió a olvidar el dolor generado por la incompreensión de aquellos que decían eran sus amigos y luego le dejaron de lado. Como un grito desesperado para agarrarse a un presente, donde le acogiera la tolerancia. Quiso dejar de ser un olvidado de la sociedad. Salir de esa zona de nadie. Entre el miedo y el olvido. Entre el rechazo y la indiferencia. Porque es duro avanzar así en un lugar tan denso. Difícil. Muy difícil. Tremendamente difícil.

Se prometió no ver más allá de lo que sus ojos veían y a vivir sin los perjuicios que las personas de su entorno le habían creado. Se prometió empezar a no tener tanto en cuenta lo que dijese la televisión o internet. No pensar tanto y vivir más. Respirar.

Prometió sonreír cada día que mirase el cielo por muy nublado que estuviese. Por mucha agua que repartiera.

Prometió anclar su corazón en ella. En sus manos. Y Respirar, muy profundo, cada vez que sus labios rozasen los labios de ella. Cada mañana, en la que sus dedos recorrieran sus caderas, cuando hacían el Amor. Cada momento que sus manos secasen el sudor de su cuerpo, en esos breves oasis de placer sobre las sábanas compartidas. Cada día de sus días. Cada noche de sus sueños.

Fundirse con la realidad y disfrutar de su tiempo.

Prometió que haría todo para buscar su paz interior, para no volver a sufrir más. Porque aquello era demasiado duro para él. Eligió avanzar y olvidar. No sería algo rápido. Pero entendió que era lo más sensato.

Prometió sonreír más. Aun en esos días en los que la medicación convierte todo en un agotador cansancio físico y mental. Se prometió olvidar e ir olvidando las llagas que le crearon el estigma. Eligió no sufrir más. Y cada noche, colocando su mano sobre el vientre de ella, calmaba dulcemente la cicatriz sangrante de su pasado agrietado.

Porque, al fin y al cabo, entendió que abandonar el estigma también es una cuestión de voluntad, de elegir. Porque muchas veces el estigma también es propio. Porque aunque todo lo que haya delante sea un muro grueso de incomprensión, no es imposible traspasarlo. Porque atravesando esa primera barrera se encontraría más cerca de sentirse él mismo. Más vivo. Y él, eligió olvidar y dejar a un lado todo aquello que le había dañado durante tantos años de su pasado. Eligió olvidar para fundirse con el calor de todo lo hermoso de la Vida que le seguía rodeando. Eligió olvidar para, de esa manera, derrotar los miedos de ese rechazo para siempre.



# COMO SI FUESE UN HOMBRE ELEFANTE

David Pereyra Bernal

Todo comenzó en 2007, fecha que no olvidaré, debido a todo el rechazo social y profesional. Todos me tomaban por una persona peligrosa por el hecho de padecer una enfermedad mental. Yo me sentía desplazado, aislado, solo por no hablar de la impotencia que invadía y anulaba mis facultades mentales y motrices. Recibiendo tratamiento de especialistas, que por miedo o ignorancia me daban medicaciones que anulaban mi voluntad. Y mucha gente se burlaban de mi lamentable estado, incluso me echaban medicaciones a las bebidas para luego burlarse. Y decir, “mira, hay va el loco”. Lo que más me duele de todo son esos recuerdos de aquellos ignorantes que pensaban que yo estaba y era alguien peligroso y que tenían que estigmatizarme para ellos sentirse seguros, por medio de burlas y gestos de desprecio. Claro está que la información que se divulga por los medios de comunicación como por muchos profesionales, no nos beneficia en nada a todos

los que padecemos algún tipo de enfermedad mental, debido a que solo buscan la alarma social. Es una barrera que tenemos que tirar entre todos los que padecemos algún tipo de trastorno como los que no tienen ninguno, ya que esa barrera social está formada por prejuicios, ignorancia y desinformación.

# SEGÚN EL CRISTAL CON QUE SE MIRE

María Sonia San Antonio Sosa

Por qué me miras como si fuera un bicho raro, por qué me hablas con desagrado, por qué me tratas diferente, si soy igual al resto de la gente.

Quítate ya la venda de los ojos y deja de tratarnos como si fuéramos leprosos. Ponte en mi piel por un momento y te darás cuenta de que estoy sufriendo. Si nos miras con los cristales de la ignorancia, nunca te darás cuenta que cada enfermedad tiene su importancia. La enfermedad mental no es una batalla perdida, es solo una herida que tarda en cicatrizar. Que sabemos que después de la tormenta llega la calma.

Si nos sigues mirando con desconfianza demostrarás tu ignorancia. En nuestro colectivo hay muchas variantes y cada una de ellas es importante, esta enfermedad es una lacra que llevamos con paciencia, ya es hora de que se tome conciencia.

Somos valientes y no lo sabes, por qué nos ves diferentes si todos somos iguales, que las ganas nos fallan, también tenemos

derecho, los hay que no hacen nada y viven con despecho. Podemos pasar por malos momentos, pero quién en esta vida está libre del desconcierto.

Qué necesidad tienes de hacernos pasar un mal rato, piensa que tú no tienes siete vidas como un gato. Tenemos nuestras virtudes y también nuestros defectos, pero es que nadie es perfecto. Si tenemos ganas de llorar lo hacemos tranquilamente, desahogarse es bueno y lo hace toda la gente. He atravesado un periodo de prueba difícil, aunque haya perdido alguna batalla, sobreviví y estoy aquí celebrando mi capacidad de seguir adelante. Ninguna vida está completa sin un toque de locura.

# ESTIGMA O SALUD MENTAL

Pedro Rivero Díaz

En un estigma de salud mental, ¿qué es para ti un estigma? Si paramos el tiempo y volvemos la mirada atrás, descubriremos que siempre hemos vivido con salud mental, que somos pasajeros, pero expertos en salud mental.

¿Cuándo te diagnosticaron la enfermedad? Yo creo que somos protagonistas de una historia que no tiene origen, salud implica mental, viene del francés mentón, somos seres primitivos o somos casos privilegiados dentro de la sociedad, o fuera, o detrás. Si hemos nacido discapacitados, ¿por qué somos tan felices? ¿No será que debemos ser agradecidos aunque solo sea un poco, o mucho porque hemos vivido?.

Esquizofrenia. ¿Qué significa esta palabra? No cabe duda de que asusta pensar en manicomio como fin de vida, pero la realidad es que después de convivir durante muchos años con personas que como tú sufren esta enfermedad, solo es un pequeño impedimento para todos, pero también es una satisfacción haber llegado a hablar con total libertad de locura transitoria, etc. Hay

que intentar adentrarnos en el meollo y saber beneficiarnos de que somos privilegiados por habernos diagnosticado una enfermedad de moda en Europa. Salud mental, salud vital que forma parte del ciclo vital. Todos somos diagnosticados como un caso único, pero formamos parte de una misma historia.

Residual, esquizofrenia residual, pues solo me quedan residuos, pero cómo no recordar tantos años de los que he aprendido muchísimas cosas y experiencias diferentes.

Bien o mal, me hizo bien o me hizo mal, yo creo que bien, porque me fue diagnosticado a una edad muy joven y digamos, por decirlo de alguna manera, es como la muerte blanca en los niños, que siempre te acompaña y sientes que te han ayudado. Bueno, la verdad es que estoy muy agradecido a todo el mundo que se ha preocupado por mí a lo largo del camino, y claro, la lucha diaria contra la enfermedad ha hecho que sea posible haber llegado a una mejoría muy grande, y el esfuerzo es verdad que también; mi medicación es necesaria y obligatoria, pero pongo de mi parte, y luego supero un poco más mi estado mental.

Me gustaría que las personas que siempre me han ayudado a lo largo de la enfermedad supieran que estoy orgulloso de ellos, y que gracias a ellos ha mejorado mi calidad de vida, gracias a todos, en especial a mi familia, porque siempre me han aceptado, y, con el paso del tiempo, yo también he demostrado que salud mental implica pero no impide.

# EL ESTIGMA DE LA ENFERMEDAD MENTAL

Fernando Gutiérrez Vitores

¡Qué palabra tan acertada para los que sufrimos una enfermedad mental!

Realmente el significado de la palabra “estigma” es un enigma para los que desde fuera de nuestro círculo no se percatan de todo lo que conlleva el tener una enfermedad de este tipo. Pero con este escrito pretendo dar a conocer las amplias y frías garras de la fiera que tenemos en nuestra mente, acorralándonos e hiriendo nuestra persona y nuestras relaciones con los demás.

Si alguna vez se puede decir que estuve “sano”, ya no me acuerdo. Recuerdo, eso sí, el día a día tomando pastillas y otros medicamentos para regularizar el estado de ánimo y para que no me llevase la mente a fantasear sobre lo que podía haber sido y no fue. El por qué estoy en esta situación es una pregunta constante que me invade todos los días y no hay momento que no me haga la misma pregunta: ¿Por qué estoy triste? y ¿Por qué a mí?

Estigmas fueron las señales de Cristo redentor en la Cruz, y las llevó por culpa de todos los demás hombres, pasados, presentes y futuros; pero yo no puedo aguantar ni siquiera el pensamiento de morir, pues me agobio, me ahogo en mi propio lamento de pensar lo que será, si es que existe un Cielo y un Infierno, pues en este momento yo vivo en una Tierra que parece ir a la deriva, sin rumbo ni destino, tan sólo dando vueltas en un espacio infinito, que no tiene ningún sentido, ni valor, ni moral, ni capacidad para mejorar la vida de los que la poblamos. Pero si este fuese mi destino, al final lo aceptaría con tal de que esto valiese la vida de personas inocentes (o no tan inocentes). Y esto me causaría al final satisfacción.

Pero la mente juega su turno; va y dice: ¡pero no te das cuenta de que nadie ha vuelto de la muerte y que Dios no existe! Y entonces te enfadas con contigo mismo, te da todo igual, ya no respetas los límites de lo socialmente correcto, y empiezas con el desenfreno.

Y allí entra la otra definición del estigma, la de la señal que tenemos por sufrir este tipo de enfermedad y que está mal vista socialmente. Y te preguntas, ¿quién tiene la culpa de que yo esté en la situación ésta? ¿Soy yo, o es la sociedad, la familia, el trabajo, los amigos, o todos juntos? Y vuelves al principio de la historia que hemos empezado en esta hoja.

Pero es que lo que más te molesta es que te rechacen por algo de lo que seguramente, si las cosas hubiesen sido de otra manera, no habrían salido de esta forma tan fantasmagórica, horrible e inhumana.



# RÁFAGAS DE TIEMPO

Irene Cantalejo López

Otro día más se refleja en las manecillas del antiquísimo reloj, los segundos, a las doce de la noche. Nada del otro mundo, la misma rutina día tras día. Medianoche y todo está como siempre, nada cambia. La soledad empieza a echarse encima. La angustia, el agobio de tanta frialdad y ese silencio matador que noto mientras miro cómo se mueve lentamente la aguja de los minutos.

Comienza el nuevo día. Empiezan los primeros instantes de ese gran día. Un día que puede cambiar un estado de ánimo fácilmente con tan solo unos pequeños y diminutos actos. Millones de mariposas desorientadas vuelan sin sentido y sin dirección. Comienzan a revolotear por mi interior. De repente, puedo sentir como está todo paralizado y silenciado. Muchas veces ese gran silencio puede llegar a provocar mil sensaciones por cada diminuto rincón de mi cuerpo. Conforme pasa la noche, el tiempo va transcurriendo y esto que nosotros llamamos vida, sigue sin dar señales de que este activa. Todo parece estar dormido.

Un blanco destello atraviesa la discreta y disimulada ventana, señal de que es el momento de salir. Un sitio donde las cuatro paredes me han visto crecer, donde guardo todos mis secretos. Salgo de aquel cobijo con la intención de cambiar mi espantosa rutina. Entro en un gran escenario sin telón alguno donde poder ocultarme, esconderme y aislarme del mundo al que me expongo.

Paso el día haciéndome muchas preguntas. La única y coherente respuesta que encuentro a todas esas preguntas, es que no sé nada. Sin embargo, consigo evadirme del mundo y tener un pensamiento ligeramente más positivo.

Entonces, aquí es cuando llega el gran problema. De camino a donde he partido, por el simple hecho de ser humana, de poder razonar y poder sentir, se pone todo en marcha otra vez. Vuelven a reproducirse miles de destellos, momentos fáciles de recordar. Las cicatrices están en carne viva.

Cuántas veces desearía no pensar tanto y lo que ello conlleva. Por otra parte, es un gran privilegio poder tener en cuenta lo que nos rodea. Poder sentir con tanta intensidad. Conseguir decidir por mí misma sin tener que depender de nadie. Tener esa capacidad de asumir de una manera u otra lo que sucede a mi alrededor.

Hay que vencer aquellas pequeñas batallas, asaltos que nos pone la vida. Por eso me encantaría volver a sentir esto una y otra vez, el efecto de tener la cabeza y los pies sobre la tierra. Encontrarse en esa burbuja en la que amas la libertad, los sueños, las ganas de volver a ilusionarte. Crear una propia historia real y auténtica, ésa por la que llevo luchando desde que aparecí en esta vida. Esa sensación de querer seguir viendo la trayectoria de mi vida con la ilusión de que algún día algo pueda cambiar. Ganas de

gritarle al mundo que mantengo la calma, ante cualquier tormenta o muro que se interponga en mi camino. Una sensación que dura unos minuciosos y meticulosos segundos.

Acercándome a lo que yo llamo refugio, me doy cuenta de que, para llegar hasta él, hay que atravesar el agujero negro. Un profundo cráter que tengo que saltar y dejar atrás. Unos dolorosos, inevitables, amargos y angustiosos recuerdos. Situaciones que me hacen perder la noción de ir flotando. Como en una nube diviso todo lo que me rodea y manteniendo el control de mí misma.

Pero pierdo el rumbo y vuelvo a estrellarme, colisiono, formando otra abertura. Otra perforación de la forma más sencilla pero abismal en mi interior. Múltiples ráfagas por minuto. Unas marcas que no paran de salir continuamente cuando atravieso, traspaso y cruzo ese lugar.

Una vez que me adentro en mis cuatros paredes, mi refugio, me voy aislando cada vez más, consiguiendo que, lentamente, esas marcas sean solo superficiales. Lo más significativo, valioso y fundamental es que a la larga no afectará a mis entrañas. Hay que tranquilizarse, pensar en frío, creer que todo irá a mejor. Sacar siempre, de todo lo malo, la parte buena. Puedo sacar de esta situación que, con el paso del tiempo, sabré qué hacer para evitar que alguien me haga daño, porque habré evolucionado, crecido, desarrollado interiormente. He aprendido a ver todo de una manera diferente y propia.

Ahora es cuando entiendo, comprendo, asimilo y justifico que cada uno somos el resultado de todos aquellos momentos impacantes que hemos vivido.

# DOLOR

Víctor Romero de Ávila Sant

Mira, embaucado al dolor, ese dolor que llama libertad, esa libertad que nunca encuentro, seis años encerrado en psiquiátricos y centros de desintoxicación, ese dolor que siempre permanecerá en mi corazón, ese músculo que bombea, es un músculo, pero mis sentimientos a esa libertad que siempre soñé, ya no la encuentro, escribo estas palabras desde un psiquiátrico mental, es mi destino, ese destino duele, duele el que te encierren, y, te quiten esa libertad, con la que siempre soñé, no consumo ninguna droga ni sustancia toxica para mi cuerpo, esa droga que yo ansío ... es mi libertad, era mi sueño, con la que soñé, con esa mi libertad, que es la que hoy en día me falta, que es la que hoy ansío, esa libertad, mi libertad y mi vida, es un regalo de dios, que a mí me dieron, mi libertad, que hoy en día me falta, un día me iré de este mundo sin ser nadie ni nada. Soy una persona maltratada, una persona maltratada y engañada para esa mi libertad, mi libertad con la que hoy me han privado, y arrancado de mi corazón, eso es muy doloroso, esa persona que soy dejará de existir en años,

dependiendo de un juez, Madrid y Castilla La Mancha, eso es lo que me impide hacer mi vida ahí fuera, mi pensar, mis derechos y mi vida, es lo que yo ansío con todo mi corazón, y, mi alma, esos buenos momentos con la familia, esas buenas y más cosas con la familia, esa persona que era antes ya no es la misma, dolida por dentro, ansiaba también tener mi vida ahí fuera con un amor, un amor donde yo pudiera contar con ella, tener buen filin con esa persona, poner mi primer granito de arena, para que esa relación funcionase alagar a ese amor, tratarle bien, quererle con toda mi alma, estar bien con ese amor .

El amor para mi es algo imposible de explicar, das un poco, y recibes un montón de esa persona o ese amor, que yo no sabía que podía aportar, ese amor, puede aportarme toda mi vida y mi libertad, con la que yo sigo ansiando, salir al paso de este bache, yo espero de ese amor mucho, escribo, pero en mis malos momentos me corroe la maldad que me corre por dentro, yo lo sé, y, ahora voy a escribir de amor que yo cuento con esa persona, donde lo malo quiero cambiarlo, yo, quiero cambiar todo lo malo de mi, sé que puedo, se que a mi amor, tengo que darle lo mejor de mí, mis mejores palabras como pensares, lo mejor que ansío para ambos ese es mi amor eres tu mi amor eres la persona a la que quiero y ansío estar contigo, estar a la verita de ti, pasear, pasar buenos y malos momentos juntos, uno al otro, eres parte de mi alma, lo eres todo para mí, por eso mi amor te pido solo eso, que nos queramos y tratarnos bien, uno al otro, yo seré el primero y el único amante que tendrás, soy capaz por un amor, hacer infinidades de cosas contigo mi amor, eres la mejor parte de mi, y quiero que estés junto a mí, no te obligo a nada, quiero darte

unos de mi mejores besos, rozarnos nuestros labios sensualmente y friccionarlos sexualmente el uno el otro, hacer contigo infinidad de cosas, tu y yo mi amor hasta el fin del mundo, estas letras son por ti mi amor y solo por ti mi amor. Te quiero mi amor.

# LA HABITACIÓN ROJA

Pedro Sobrevilla Cruz

Cuando era niño, a Antonio le encantaban los colores. Simplificaba sus nombres con letras imaginarias. De entre todos ellos, en especial le llamaba la atención el color X&, es decir, el color rojo.

Todo su universo era su habitación, y, cuando dormía, toda ella se convertía en color rojo. Cuando captaba la luz que lo despertaba, en sus alucinaciones soñaba con ser pintor.

Cuando se distraía de sus deberes cotidianos, se le podía ver pintando en cualquier parte, pero donde más le gustaba pintar era en las paredes de su habitación. A medida que fue creciendo, los dibujos de las paredes se sobreponían uno encima del otro. El espacio se había reducido tanto, que apenas se podía observar el mínimo detalle de cualquiera de los dibujos realizados, y tan solo se podía apreciar el color X&.

En sus momentos de crisis, su conciencia se encargaba de dividir lo real de lo irreal, en bloques de color X&. No le resultó fácil hacer amigos, en verdad no tuvo ninguno, tampoco los necesitaba. Cuando en alguna ocasión compartía un poco de tiempo con

alguno de los niños del barrio, ellos, poco a poco, se iban alejando, no alcanzaban a comprender aquellas visiones, aquella música que Antonio oía en su interior, la que escuchaba, pero que en realidad, no sonaba. Se dejaba transportar por el sonido interior de su música y, en alguna ocasión, le llevaba a alguna cueva, donde no tenía cabida en su interior.

Para socializarse, sus padres se empeñaron en que se juntara con el que fuera, no podía estar todo el día recogido en su habitación roja. No le resultó complicado abrazarse a la parte más débil de la sociedad, y empezó a consumir alguna sustancia tóxica que le relajaba y le permitía, en sus momentos alucinógenos, hablar con los animales; en especial, con las ranas, para transportarle a un mundo fantástico.

En su mundo irreal, los barcos piratas existían, y los barcos volaban por el aire, y los cofres piratas de madera le hablaban, y le dirían que en algún futuro sería rico, pero nunca llegó a producirse. Necesitaba salir de esa irrealidad de cuevas y experimentar una esperanza hacia la luz. Harto de soportar las burlas de todo el barrio, X&, así es como al final acabaron llamándole, tuvo la más fuerte de sus crisis, y acabó siendo ingresado en un Centro de Salud Mental.

En su enfermedad, sentía el miedo a ser rechazado, a no ser admitido por la sociedad, a inventarse una realidad que no era, y que solo era la suya.

Se obsesionó con vivir o no vivir con los patrones de la sociedad, ya no tenía pesadillas de morir en un volcán quemado por la lava.

Cuando cumplió los treinta años, medicado y controlado, se apuntó a movimientos políticos de izquierda, dejó de jugar en el



bando contrario de los naipes, dejó las sustancias tóxicas, aquellas que le permitían aceptar los compañeros de viaje y soportar mejor la soledad. Fue contratado en una empresa hortofrutícola. Sus brazos se transformaron en leñosos, curtidos por el esfuerzo y el sol y conoció por primera vez el amor. Digo el amor, porque el resto de sus relaciones era con bailarinas de saldo y esquina con sabor a aguardiente.

Violeta, que así se llamaba, aunque era mayor que él, supo comprender lo que necesitaba. Trabajar en el campo le agotaba físicamente y, por lo tanto, no tenía demasiado tiempo para enredarse en irrealidades.

A pesar de las idas y vueltas de su intensa existencia, sólo quería tener una vida tranquila y estable, sin crisis.

El sacristán del pueblo le convenció para que tuviera fe y dejase la mala vida y su pasado oscuro, y luchó por tener esperanza en la recuperación.

Consiguió salir de las cuevas oscuras en las que Antonio se metió debido a la enfermedad. Esa luz de la mañana con resaca, reflejado en un espejo, que es el reflejo de la negatividad de él, ya eran cosa del pasado, ya estaba rehabilitado.

A veces, cuando pasa por un muro y contempla un grafiti, se acuerda de su X&, de sus paletas imaginarias. Aprieta la mano de Violeta y ella le devuelve el gesto. Ha dejado de ver las cosas de color rojo. Ya no quiere ser pintor.

# AMOR, DINERO Y SALUD

Juan José Sánchez Planchero

La salud, el amor y el dinero son fundamentales para la vida. Los Beatles tienen una famosa canción que se utiliza en temas comerciales, anuncios, etc. “All you need is love” (todo lo que necesitas es amor), pero ¿y la vida sin salud?, ¿podríamos disfrutar de la vida sin salud?, ¿quizás sin amor? Y ¿sin dinero? Lo mejor es tener salud, amor y no mucho dinero. El dinero es necesario para las cosas cotidianas del día a día y los pagos.

No sé cuál ha sido vuestro caso, el maldito dinero no solo trae problemas a gente de Salud Mental, sino a cualquier tipo. Perder la cordura y las personas que tienes a tu alrededor, ver qué generas.

Pero, a la hora de empatizar y ponerse en tu lugar, y si nadie dice ¡basta ya!, el dinero es relativo.

Un profesor nos decía que sus padres eran las personas más ricas del mundo, y todos los alumnos contestamos al unísono: ¿Por qué? Y la contestación fue: son las personas más ricas del mundo dado que su pensión les da más dinero del que ellos necesitan

para vivir. El dinero me ha traído muchos problemas, pero de todo salimos, eso seguro...Pidiendo ayuda, fuerza de voluntad y creer en nosotros primero. Primero nosotros.

Cuando un argumento como el dinero nos trae problemas de salud y del amor que nos tenemos hacia nosotros mismos, es cuando el vacío existencial se apodera de nosotros.

Al estigmatizarnos como bichos raros, ¿cuántos familiares y personas que están a nuestro alrededor, no saben manejar esta situación? Con lo fácil que es entender que con la ayuda todo es más fácil, y empatizar y ponerse en nuestro lugar con el sufrimiento. Que cualquier toma de medicación, sea mucha o poca. El empezar a realizar una rutina diaria, para hacer una vida normal, tener una vida coordinada, etc.

La salud, junto con el amor y el querernos a nosotros mismos principalmente, y querer a los demás sin tener que esperar nada a cambio, es difícil, pero tenemos que ser conscientes de que todo tiene su tiempo.

El ESTIGMA creado en la sociedad no se tiene que dejar poner como si fuera una prenda de ropa en plenas rebajas. Nadie pregunta lo que vale, lo que cuesta, de qué material está hecho, etc.

Lo ven como una prenda de color sucio y a lo mejor es la ropa más cara de todas las rebajas.

Pero la etiquetan sin preguntar al dependiente. El precio al final da igual, y creer en la calidad también. Hay que saber darle el uso necesario y creer en la calidad de nosotros mismos.

# LOS VIAJES DEL ESTIGMA

Agustín Sáenz de Ugarte Mulas

El viaje comienza al sentirse rechazado por parte de la sociedad, “no toda”, aportando cosas buenas y sin tener un diagnóstico, ser violentos o peligrosos. Y por otra parte nos ven “diferentes”, pero solo por falta de información y comunicación, idea que desde hace tiempo se trata de combatir pese a que se piense que las enfermedades son como otra enfermedad gustándonos que nos abracen sin que lo pidamos como en cualquier otra. El viaje continúa con el prejuicio de uno mismo: que no podemos llevar una vida normal, pensar y ser positivos. Pues bien, después de aceptar nuestro diagnóstico y nuestro período de adaptación, ¡sabemos relacionarnos!, nuestras relaciones vuelven a normalizarse y los sentimientos vuelven a buscar su propio espacio, para no volver a su espacio solitario. Y aún pasando por ciertas dificultades y descubrirlas, y saber que tenemos obligaciones y deberes como una persona integrada; llevamos una vida autónoma; llevándonos a una serenidad y equilibrio que nos mueve a estudiar y a trabajar con normalidad... aunque permitirme viajeros, ¿quien

hay normal?...Y la sociedad sabe poco, pero habla mucho, pues una de cada cuatro personas puede desarrollar una enfermedad mental a lo largo de la vida por cualquier motivo. Este viaje es de superación y transformación, sin llegar a autoengañarnos y haciendo entender a la sociedad que con Valores positivos y Confianza se llega más lejos en cualquier tipo de Enfermedad. Por eso debemos finalizar el Viaje del ESTIGMA entre Todos y para Siempre.

# MONÓLOGO DESESPERADO

Daniel Pérez Catalá

Si sigo oyendo estas voces, despiadado enjambre de tábanos y avispas, y sin relacionarme con nadie, acabaré pensando que el mundo es un lugar hostil. Cada vez me dará más miedo asomarme a él, y me iré recluyendo en una infernal soledad sin calma y sin horizontes, atosigado por una afilada incertidumbre que se irá tornando fatal certeza de túnel sin salida.

Debo salir, pero a dónde; todo me da miedo y cada vez que intento conocer a alguien choco con mis complejos o sus prejuicios, o me bloqueo, o me siento rechazado, o incapaz de ser reconocido... Sólo logro abrirme y ser espontáneo cuando me drogo, y entonces no soy más que una caricatura de mí mismo. ¿Qué puedo hacer? Me siento tan incomprendido...

Y estas malditas voces, que me llenan de rabia, tristeza e impotencia. Que a veces logran confundirme y hacerme sentir como una mierda, como si realmente mereciese esos insultos. Que, lo peor de todo, muchas veces creo que no provienen de mi cabeza, sino del exterior (los vecinos, los compañeros, la gente de la

calle...) Eso me hace más difícil aún confiar. Me mina la autoestima. Y, si yo no me quiero, ¿quién me va a querer?

Además, estoy tan cansado. Sólo he dormido tres horas de ten-  
sas pesadillas que no recuerdo, después de dar cientos de vuel-  
tas en la cama acuchillado por mil comentarios hirientes y burlas  
cruelles que secuestran mi atención, para despertarme agotado a  
este infierno. Si al menos pudiera descansar. ¿Cuántos días llevo  
así? ¿Cuántos más podré aguantar? Me estoy volviendo loco.

Antes, por lo menos, podía leer y evadirme. Pero así es impo-  
sible concentrarse, supone un esfuerzo titánico... Y vuelta a refu-  
giarme en los porros y la música, mi único alivio para este inso-  
portable dolor. Un respiro envenenado que estoy pagando con mi  
vida, cada vez más hundido en esta espiral de arenas movedizas,  
cada vez más alejado de la realidad que los demás viven. Vivo en  
otro mundo, si a esto puede llamarse vivir.

# UN SUEÑO, UNA ILUSION

Ángel Antonio Sánchez

Hoy es un día especial. Mi nombre es Ángel Antonio; quisiera contaros un poquito de mi vida, cómo es y cómo soy ante la enfermedad mental.

Tengo 49 años, soy moreno, ojos castaños, de estatura media y fuerte. Vivo en Madrid, aunque me gusta mucho la naturaleza.

Abril 2007: Hoy me encuentro un poco estresado, las cosas no me han salido muy bien. ¿Qué haría yo por tener bien mi autoestima? ¿Qué haría yo por llevarme bien conmigo mismo?

Apenas salgo de mi habitación. Mis amigos han dejado de llamarme: Ángel, Ángel ¿por qué no vienes con nosotros? He dicho tantas veces que no, que apenas me reconocen.

Mis padres siempre me educaron con mucho amor y cariño. Siempre han estado a mi lado; si estoy triste se entristecen, si estoy alegre también ríen. Trabajan mucho y son muy comprensivos. Si no los veo en unos días, enseguida les echo de menos.



Me protegen, pero también me exigen un esfuerzo diario para integrarme con los demás, para ser uno más, para encauzar mi vida, para ser hombre.

Me llevan al médico; me acompañan muy preocupados. Me diagnostican una enfermedad mental. Deciden mi ingreso en un hospital de día; estoy confundido. Me asignan una medicación; parece que el mundo se me viene encima, pero no pierdo la esperanza.

Los síntomas de la enfermedad se han ido atenuando tras un tiempo de tratamiento. Intento normalizar mi vida.

Salgo a la calle, veo pasar a la gente: altos, bajos, grandes, pequeños... no me ven aunque les hago señas, no me escuchan, aunque les hablo, no me sienten, aunque les toco, no me permiten integrarme. Aunque coincidimos todos los días, soy invisible para ellos. Me siento un poco estigmatizado.

Hoy ha llegado una compañera nueva, se llama Bet, rubia, de ojos azules. Viene con depresión al hospital. Es muy guapa y amable. Está un poco desorientada; se sienta con nosotros en el salón y empieza los talleres.

Emana ternura. Lloro en su primer día, pero rápidamente nos esboza una amplia sonrisa. Dice que cuando era una niña, en los primeros estadios de la enfermedad, sufrió el bullying por los compañeros de colegio, incluso con agresiones físicas. Lo recuerda con mucha tristeza. Los profesores nada pudieron hacer y tuvo que cambiar de colegio. Sí, la estigmatizaron.

Tiene una gran bondad y humanidad; se ha integrado muy bien con nosotros y salimos juntos los sábados. La tengo un gran afecto, siempre está riendo y se encuentra mejor. Canta muy bien; es

como una sirena. ¿El amor puede contra el estigma? Realmente creo que sí...

Mayo 2010: Estoy contento. Me han dado la oportunidad de desempeñar un voluntariado administrativo en una Fundación, en el que ayudamos a buscar empleo a personas con discapacidad.” Te pones en su lugar y tiras con todas tus fuerzas, con todo tu ser, con toda tu alma”, para que el candidato se sienta apoyado y consiga su objetivo: el empleo.

Al cabo del tiempo, cuando le ves rehabilitado y trabajando, es muy gratificante.

Cuando asisto por las mañanas a la Fundación, suelo tener “mariposillas en el estómago” por tratar de hacerlo bien, temo equivocarme.

Somos como una gran familia. Nos contamos las anécdotas que surgen en el día a día y a veces hay alguna muy “graciosa”, como un Curriculum Vitae que recibimos por el cual se ofrecía un candidato para trabajar como sicario.

Cuando consiguen el empleo vienen a vernos y nos bendicen y abrazan y es realmente bonito.

El voluntariado es un sentimiento altruista en el que, como dije antes, “te pones en el lugar de la otra persona sin esperar nada a cambio”. Es más lo que se recibe, la satisfacción personal por el deber cumplido, que lo que se da. Me hace olvidar mi enfermedad, me siento integrado, sin estigma y completamente feliz cuando desempeño esta labor.

Abril 2016: Hoy he empezado mi actividad como intrépido colaborador de radio. Entre infusiones de tila para los nervios, veo la mesa de mezclas, los micrófonos; realmente es muy profesional.

Me cuesta articular las palabras; sin embargo, a mis compañeros los veo muy bien. Nos están grabando incluso un vídeo. Hablamos sobre el estigma con nuestros primeros invitados; son periodistas. Me gusta su reflexión:” hay que salir del armario sólo cuando se está preparado, Ángel, de manera que no te afecte a la salud. La verdad os hará mucho más libres. Si alguien se aparta de vosotros por vuestra enfermedad, es que realmente no merecía la pena como amigo”.

Qué fácil es alienarse y ser malo y discriminar.

Cuando ingresé en el hospital, apenas podía salir a la calle y hablar con los demás. He chocado contra muchos “molinos de viento” que he confundido con gigantes: la prensa, la radio, la televisión no son tan malos; simplemente no nos conocen. A veces dicen que la noticia es la locura y la “sin razón”; creo que no les interpreto bien.

Abro un periódico digital y leo que entrevistan a pacientes con enfermedad mental e invitan a participar en el mismo; creo que no estoy preparado para hablar sobre el estigma abiertamente, o quizá sí, quién sabe...

El encuentro con el artículo es como un zumo vitaminado. Quizá poco a poco consiga interesarme y darme a conocer...”maldito estigma”...”maldito miedo”.

Hoy es 10 de Octubre. Participo en la manifestación por la salud mental.

La plaza de España, Gran Vía, Preciados me parecen más engalanada que nunca. Sí, me he atrevido a dar visibilidad a mi situación, a mi enfermedad. La esperanza, la ilusión, la alegría nos envuelven.

Hemos confeccionado pancartas y carteles: a mí me parecen los más bonitos del mundo; apenas me noto cansado, me siento vivo. ¡Jolín!, quién me iba a decir hace un tiempo que sería capaz de salir así ante los demás. Estamos muchos colectivos representados: esquizoides, esquizofrénicos, bipolares, depresivos, autistas también, qué títulos; por lo menos a mí me lo parecen; títulos de vida, de respeto, siento admiración. Nos hemos juntado por primera vez. Somos uno, aunamos nuestras fuerzas, nos sentimos bien. Mucha gente nos mira y aplaude, un sueño, una ilusión, se unen a nosotros; sanos y enfermos por una causa común, darnos visibilidad y reivindicar nuestros derechos, somos personas, merecemos consideración. Mis padres me acompañan, qué bonito; aunque todo lo que empieza tenga que terminar, en mi interior, día a día sigo reivindicando esos derechos con mi actitud.

Llego a casa muy agitado y contento narrando la experiencia.

Incluso hemos salido por televisión. Los medios se han hecho eco. Sí ha sido un buen día y un pequeño paso para que el año 2017 pueda ser considerado año de la salud mental en España. Me siento muy bien.

Enero 2017: Con mis compañeros participo en una obra de teatro. Actúo de Dragón en el cuento “El tesoro más precioso del mundo”; es un dragón bueno que invita a compartir lo que tenemos con los demás, frente a ese otro dragón malo que, a veces, llevamos en nuestro interior y que es el origen del estigma social hacia los enfermos mentales. ¡Qué fuego proyecta! Sus apoyos: la falta de respeto. Me siento mal y pequeño cuando lo percibo.

Se trata de mirar con los ojos del corazón. ¿Por qué es tan difícil ser respetuoso con los demás?, ser educado, valorar al otro,

tender puentes de amistad y así poder situar esa piedra clave de nuestra libertad: la solidaridad.

El teatro es maravilloso; es como la vida misma, te toca un papel y tienes que interpretarlo, meterte en el personaje, empatizar con él, crear un clima de complicidad con los compañeros, sentir y expresar tus emociones: la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado. Tenemos que ensayar mucho para memorizar el papel. Cuando actúas te olvidas hasta de tu nombre, y el aplauso del público, cuando lo has hecho bien, es increíble. Compartir tu tiempo con los demás con un objetivo común: que puedan ver que somos tan capaces como los demás de hacer las cosas con corrección; que podemos gestionar el estrés bueno y en definitiva disfrutar con una actividad cultural.

Me tocan, me hablan, me escuchan, me ven y yo les veo. SUEÑO. El miedo te hace invisible a los demás. Cuando te brindan la oportunidad de presentarte tal y como eres, cuando nos ayudamos los unos a los otros, los enfermos y los sanos, me siento bien. La educación es fundamental para conseguir una sociedad más justa y solidaria.

Un sueño, una ilusión: hoy hemos visitado un colegio varios compañeros del hospital. Muchos niños nos miran con curiosidad. ¿Qué es el estigma?, pregunta Pablo, de diez años de edad, pelirrojo, de ojos azules y mirada inteligente y traviesa. Se lo trato de explicar.

A veces no nos atrevemos a expresar el amor que sentimos.

A veces somos presas del odio y la maldad, qué timo.

A veces no nos dejan compartir con ilusión.

A veces no nos dejan reír, cantar y soñar con pasión.

A veces no nos vemos como humanos.

A veces nos da miedo reconocernos como hermanos.

Pablo se entristeció. Súbitamente me dio su mano, me dio dos besos y me abrazó.

Les contamos nuestras actividades, nuestros cursos y nuestro afán de lucha, superación y trabajo. Los niños nos aplaudieron; siempre les recordaremos con alegría y entusiasmo.

Me siento bien, muy bien, y continúo soñando.

Ayer estuve en una fiesta. Fue el cumpleaños de mi amiga Cristina. Conocí a sus dos perritos color canela con manchas blancas, Kira y Willy. No he visto animales más cariñosos. No entienden de estigmas. Me gustaría ser como ellos. Estuvieron con nosotros mejor que muchas personas; de una timidez inicial pasaron a desbordarnos con su cariño y, al mismo tiempo, a defendernos. Sí, el mejor amigo del hombre es el perro. Te dan su corazón y te proyectan lo mejor de sí mismos.

Un sueño, una ilusión. Saludo a viejos amigos por la calle, con alegría y satisfacción por mi presente; les digo a qué me dedico, me dicen a qué se dedican. Les reconozco y me reconocen.

Sigo soñando. Estoy contento; voy a la compra, cocino, lavo mi ropa y la veo tendida a través de mi ventana con los cristales más limpios del mundo; si me veo, me identifico con mi nueva vida; no es nada especial, ni muy grande, ni tiene grandes avatares, pero es mi vida. He conseguido ser, si cabe, un poquito más autónomo. He conseguido que los demás depositen su confianza en mí. Sí, me siento realizado. Sueño...

Quizás he dejado de soñar y es mi ilusionante realidad.

# DE UN PASADO EFÍMERO DE ADOLESCENCIA

Pablo Medina Ruiz

Pablo siempre quiso ser músico. Cuando era niño, el hecho de escuchar música le parecía algo misterioso. Sin tener muy clara la composición musical, se dejaba llevar por el sonido. Tan solo se relajaba cuando su padre, gran amante de la ópera y los réquiems, encendía su antigua radio para escuchar el programa Radio Clásica de RNE. Se acurrucaba en el sillón del salón como una lombriz, para escuchar con deleite el programa. Sus padres siempre asociaron ese comportamiento a una capacidad musical inusitada que disimulaba en gran medida las grandes carencias que tenía para hacer amigos. Les resultaba fácil mirar para otro lado. El disfraz de virtuoso era mucho más esplendoroso que jugar en la calle con los amigos, al fútbol o al pilla pilla.

Los años más importantes de la infancia los pasó enroscado en un sillón, escuchando música clásica. Aunque la música le servía de apoyo para afrontar sus tareas escolares, cuando salía del

colegio, como una presa veloz, se acercaba lo más rápido que podían llevarle sus piernas, para subir las escaleras de dos en dos, merendar y refugiarse en el sillón.

Le inscribieron sus padres en el conservatorio de la ciudad, siempre con la sana intención de hacer de aquel hijo un futuro músico o, mejor, un director de orquesta. Entre compases, partituras y ensayos pasaron los primeros y más importantes años de su vida. Entre aquella marabunta de partituras se le fue escapando la vida. Salvo en la música y todo lo relacionado con ella, en lo demás fue un auténtico desastre. No fue capaz de hacer amigos. En el colegio se le podía ver de vez en cuando en el patio del recreo, escondido en una esquina, refugiándose de las burlas de los compañeros, que le apodaron “El Mozart de Moratalaz”. Para mofarse de Pablo, imitaban a una orquesta, y de sus bocas, empezaban a expulsar las más desagradables notas desafinadas, con el deseo de provocar su irritación. Refugiado en su esquina particular, sus piernas comenzaban a temblar y, para controlarlas, componía docenas de compases con un alto grado de ingeniería musical. Lentamente, al final conseguía dominar el nerviosismo y, gracias al timbre del colegio, ponía fin a su sufrimiento. Fracásó al final en sus estudios escolares y de bachillerato.

Estuvo tan centrado en sus estudios musicales que dejó de percibir el tiempo, como un animal de compañía. Estaba tan absorto en lo suyo que se olvidó de vivir. Fue en el conservatorio donde conoció a Isabel. Era una muchacha de unos diecisiete años, de cabello negro azabache y de ojos verdes agua marina. Ella también era una desencantada de la vida. No les resultó difícil entenderse. Relacionarse e intimar eran verbos que no estaban en su



diccionario. Pablo, en ese momento de su vida contaba con veinte años. Siempre concibió esa relación como un pentagrama y componía sus compases en función de cómo se imaginaba su cuerpo. Dominaba los impulsos a golpe de clave de Sol, y la primera vez que se besaron la concibió como un aumento de un tono, un salto de una octava, que cortaba en gran parte su respiración. Avanzaron juntos todo lo que pudieron, pero, cuando la música les dejaba de lado, se encontraban ante el gran abismo y el silencio lo dominaba todo.

Isabel fue realmente todo lo que tuvo, pero no supo retenerla, o, mejor dicho, no sabía cómo hacerlo. Cuando la relación fue perdiendo fuerza y el fondo del abismo se aproximaba cada vez más, el mazazo de la separación hizo añicos la escasa fortaleza mental que poseía Pablo. Fue considerado como su primer brote por los especialistas de las enfermedades mentales. Aislado y separado de lo que más apreciaba en esta vida, se refugió en las sombras del alcohol de cuarenta grados. Necesitó de una multitud de experimentos para calmar su ansiedad. Gracias a las terapias de grupo consiguió un equilibrio con patas de cristal.

Intentó recuperarse sin éxito, sabía bien que cada recaída era un paso atrás. En esos años tan duros, se dedicó a transformar sus manos suaves y estilizadas en manos obreras, rasgadas por la falta de cuidado, y se hizo repartidor de pizzas a domicilio. Para relacionarse con sus compañeros y esconder su realidad se inventó un mundo de excesos, de drogas y alcohol. Cuando sus compañeros deshacían el cuento, desaparecía la magia y volvían de nuevo sus miedos, buscando cobijo en la soledad de su rincón. Cuando le faltaba el dinero, le sobraban los amigos. Así los fue perdiendo

todos. Cuando ya estaba exprimido, el abandono era la solución más frecuente. La ausencia de comunicación.

En un año, se le podía ver trabajando en diez o doce empresas. La duración máxima estaba establecida en dos meses. Cuando no se podía permitir mantener el disfraz, los compañeros de las diferentes empresas por las que pasó, le excluían como a los apestados, y en su vida circular debía comenzar de nuevo. Cuando cumplió los treinta años, tenía su cara marcada por el exceso y la medicación. Se buscaba estrategias para amansar los vicios de sus manos y los gestos que le delataban. No volvió a escuchar el programa de la radio.

Hace unos años, en un concierto de música clásica, se reencontró con Isabel. También había sido diagnosticada. Trastorno de la Personalidad. Sus ojos verdes agua marina se habían tornado verde salado de tanto llorar. Aun así, les hizo mucha ilusión encontrarse de nuevo. Ella iba acompañada de una persona mayor, posiblemente su madre. Se saludaron cortésmente y hablaron de música, de compases, de pentagramas, de sostenidos y bemoles. Era la primera vez en muchos años en la que se le podía ver tranquilo, relajado, sin necesidad de refugiarse en un disfraz. Se conocían, no había rechazo. Acordaron encontrarse de nuevo y se encontraron. Se perdieron en numerosas escalas y notas musicales y comenzaron a componer de nuevo.

Isabel tenía una familia que la apoyaba en todo. Nunca conoció la soledad. En los momentos más difíciles de su existencia, siempre tuvo una mano amable por parte de alguno de los miembros de su familia. Su trastorno fue aceptado desde el primer momento por todos. Se volcaron en hacer de su vida un tránsito más liviano.

Consiguió a través de las numerosas terapias, estabilizarse, y consiguieron entre todos que su sonrisa no se apagase. Tenía en su cara ajada las marcas de sus crisis, pero su fuerza de voluntad era tan inmensa que rebajaba a lo más mínimo la importancia de su existencia. Consiguió salir a duras penas de esa situación y, una vez estabilizada, volvió a recordar los sonidos mágicos de cualquier composición musical. Volvió a sonreír, lo había logrado. En esos momentos de felicidad pasajera volvió a los conciertos que tanto la relajaban y enriquecían. En uno de ellos, es donde se encontró de nuevo con Pablo. El resto ya es historia. Nunca más volvieron a separarse. Él supo mantener y alimentar aquella llama juvenil. Ella solo necesitaba tenerle a su lado.

En la actualidad, han pasado de los sesenta años de edad cada uno. A Pablo se le puede ver paseando por el parque con algunos pliegos de partituras debajo del brazo. Alguno se le cae de vez en cuando y al agacharse a recogerlo, se puede apreciar con absoluta nitidez al autor de la obra: El Mozart de Moratalaz. Isabel, siempre a su lado.

# MENUDO PANADERO

Antonio del Cerro Ruiz

En un pueblo de la comunidad valenciana llamado L´Olleria, donde sus campos están llenos de naranjos y olivos, vivía Mario, conocido como el Panadero del Amor. Era alto, de tez morena y fuerte. Tenía unos cuarenta y cinco años y estudió hostelería. Su primer trabajo fue de pinche de cocina en un bar. Tenía un coche pequeño con el que no podía hacer viajes largos. Trabajaba en una fábrica de pan desde hacía doce años y solía hablar con el pan. Cada día hablaba con los panes, le preguntaba cosas a las barras de pan, les contaba anécdotas y las ponía nombres. Una mañana fue a conocer a los que se comían el pan y se acercó a una panadería para observar a los clientes. Normalmente, sufría ansiedad y malestar en la boca del estómago. Pero aquel día estaba muy nervioso, no conseguía controlarse. Los vecinos observaron su comportamiento extraño, llamaron a los médicos y le ingresaron. Le diagnosticaron una enfermedad mental. Mario era un esquizofrénico.

Le prescribieron una medicación y se produjo un cambio en su forma de pensar. Su obsesión de hablar con el pan venía de hacer

el pan con mucho cariño y amor. Pensaba que la gente hablaba de él y a veces era verdad. Se incorporó de nuevo a la fábrica con la idea de que no pasaba nada, pero sus compañeros no querían relacionarse con él. Le dejaron de lado y casi nadie le hablaba. Le saludaban, pero sin cortesía, con miradas penetrantes y, a veces, con insultos como “ el loco del amor” o “tarado”. Su supervisor le dijo que había quejas de sus compañeros y compañeras y, como resultado del estigma, dejó su trabajo en la fábrica. El origen de su enfermedad fue cuando, de joven, escapó de la justicia. Con unos amigos robó en una huerta un montón de verduras. Él relacionaba el robo con una especie de rebelión contra el poder. Pasado un tiempo, identificó que el poder está muy relacionado con la religión y la iglesia. Dios es el que manda y simbolizaba a Dios en el pan. Creía que, si hacía bien el pan, Dios le perdonaría haber entrado en la huerta. El miedo a una reacción de la gente, es lo que el psiquiatra le dijo que era la causa por la que fue a la panadería y por la que le daba aquellos ataques de ansiedad, ya que pensaba que la gente se enfadaría con él por no decirles que el pan estaba vivo.

El psiquiatra, le hizo un informe en el que expresaba la buena conducta del enfermo, se tomaba la medicación con responsabilidad, asistía siempre a sus citas y estaba aprendiendo a nivelar su estado de ánimo. Resumiendo: iba por buen camino. Con ese informe le contrató una nueva empresa. Al principio no dijo nada de su enfermedad y, al haber dejado de trabajar con el pan, consiguió superarse y controlar sus síntomas. Con el paso del tiempo, le comentó a sus compañeros los problemas que tenía. En la nueva empresa no le discriminaron y pudo hacer una vida normal. En

su nuevo trabajo en el almacén, fue aceptado por todos los trabajadores y trabajadoras. Tenía unos compañeros nuevos más sensibles, porque trabajaban para un minusválido muy acaudalado. El hecho de trabajar para un discapacitado les había sensibilizado en relación con las enfermedades. Además había compañeros discapacitados en la empresa. Los había de muchos tipos, pero él era el único discapacitado psíquico. Con ayuda de la medicación y asistiendo a las terapias de grupo con un psicólogo, consiguió olvidar la etapa de delincuencia en su juventud, y ya no tenía remordimientos relacionados con el robo ni con el pan. Poco a poco, Mario empezó a sentirse bien.

Encontró una pareja de Canals que se llamaba Patricia y se enamoraron. Estuvieron tres años de novios viéndose los fines de semana, cuando Mario viajaba al pueblo cercano de ella. Disfrutaron mucho juntos haciendo senderismo. Pasado un tiempo, decidieron formalizar su relación y se casaron. Su mujer le apoyaba en muchas cosas y él a ella también. Empezó con ella a vivir la vida y a disfrutar sin estigma de las cosas cotidianas y del ocio. Teniendo como objetivo la superación, consiguió un enriquecimiento personal. Tuvieron dos hijos, Luis y Marta. Luis era el mayor y le gustaba la natación. Marta, la pequeña y le gustaba el fútbol.

Con su familia fue muy feliz y aunque tomaba medicación, seguía teniendo ansiedad. Con sus nuevas responsabilidades compartidas con Patricia y viendo crecer a sus hijos se realizó como persona y fue todo un ejemplo.

# EL TIEMPO

Carlos Martínez Torres

## **Reflexiones sobre el tiempo**

¿Qué tiempo va a hacer?

¿Qué tiempo tienes?

El tiempo se usa para todo... ¿a qué hora he quedado? etc.

Es un concepto habitual en las personas (tener un horario).

Ayuda a realizarse en la vida, qué tiempo pasa, qué tiempo vas a tardar.

“Te vi ayer, hacía un tiempo de invierno y me alegré como siempre y, con el tiempo, no sé, espero llevarme bien contigo, ya lo sabes, entre amigos”.

El tiempo es a la vez el momento que pasa de una situación a otra.

# PUNTO Y SEGUIDO

Soledad Marta Muñoz

## UNO

Marta estaba leyendo «La invención de la Soledad», ese libro que siempre le proporcionaba satisfacción y dolor al mismo tiempo. Ahí creía encontrar la clave a muchas de sus preguntas sobre su infancia, intentando imaginarse cómo fue su vida de antaño, hundiéndose en forma de ensimismamiento. Durante ese estado casi transcendental, su mente era un completo torbellino, con miedo de dejar de leer y ver que la realidad seguía ahí.

Y sí, aquí sigue la realidad....y el crudo presente. Marta no es de aquí, de esta ciudad llamada Madrid (su muchas veces salvoconducto). Vino a vivir, también a estudiar, a hacer lo que más le gustaba: el periodismo, contar historias.... Ahora, con el paso del tiempo, se rompe la cabeza para averiguar si fue el azar o el destino, esas dos palabras que tanto juego dan en la literatura, en el cine, en la vida en definitiva. Ella cree que tardará más de una vida en comprender si todo esto es azar, destino....Alguien con más sensatez diría: «esto» es la vida y nada más.



## DOS

Vuelve a mirar la foto, la última donde su padre quedó retratado por última vez un 15 de agosto de 2014, un instante, su última sonrisa fotografiada para siempre. No lo recuerda bien, pero una vez leyó en un libro algo así como que la muerte es el único hecho atroz que define la vida. Frase terrible, atrevidamente pesimista, pero a Marta ese tipo de reflexiones le parecen muy definitorias.

El tiempo vuelve a situarla en el aquí y ahora, aunque sin conseguir arrojar tanto dolor de su pensamiento, de su alma. Siendo práctica, empieza a repasar cómo su vida se había desarrollado desde que brotó la semilla de la enfermedad, aunque en el camino de ese repaso se le cruzan datos que, de estar totalmente cuerda, sana, debería haber seguido...«¿Y si.....», «Tendría que haber continuado con esto....» «Tendría que tener determinación con tal otro... » Y mientras seguía con estas cavilaciones, era como si el espíritu de su padre llegara hasta ella, permaneciendo justo el tiempo necesario, con la paz que le había caracterizado en su noble vida.

## TRES

Antes de esa semilla que he mencionado, Marta siempre había creído que durante años podía convivir equilibradamente con la emoción y con la razón, con los deseos y con los hechos. No había manera de que esa unión se rompiera. Por lo menos así es como lo recuerda.

Pero ahí llega la PÉRDIDA, no la pérdida que ha ido lamentando de antemano, sino una muy real, aún más grande, la peor de las posibles. Ahora entendía que esa «unión» se había hecho

añicos. Su mundo imaginario y escondido ya no era tal, se le había evaporado, se había escurrido.

Después de varias semanas de que su padre ya no estuviera, empezó a escribir y a despedirse de él, pero se quedaba durante algún tiempo encogida, tragando saliva, intentando quitarse el miedo del cuerpo. Y así fue como empezó a saber con total seguridad que nunca se curaría. Su vida no podía ser peor, lo único bueno que tenía todo aquel sufrimiento era ver que todavía tenía el amor y la presencia de su madre, esa fue la excusa para intentar no entregarse en exceso a una vida de absoluta soledad, convertida en una mujer inservible, vengativa, confusa. ¿De dónde venía tanto derrotismo?

## **CUATRO**

¿Qué huellas dejan una infancia dolorosa y traumática? Quizá muchas, pero es a lo mejor, mirando con serenidad (sí, eso se puede conseguir) el pasado y la vida de su padre, todo sería más relativo.

Cuenta Marta a una amiga: «Que cuando todo era una amenaza para su padre, casi se palpaba el abismo, él lo convertía en cosas positivas, en la razón de su día a día, siempre trabajando, la mayor parte de la jornada en el campo: labrando, cosechando, arando.....Así aminoraba él esa sensación de catástrofe inmediata. Su cara, aunque ajada y sufriente, reflejaba la paz y serenidad. Mi Padre, un trozo bien grande de mi corazón».

## **CINCO**

Marta tiene unos médicos estupendos, todo lo relacionado con su enfermedad ella lo define como «una casita mágica» de dos plantas.

En la primera planta estaría «el hada psiquiatra» que vela por ella cada vez que lo necesita, y cuidando de que su medicación vaya por buen camino. En la habitación de al lado está «el mago psicólogo» que intenta hacerle ver las trampas que les pone su enfermedad.

En la segunda planta, Marta visita a «las duendecillas», esas terapeutas que hacen que sus pacientes sucumban al hechizo de que hay muchas cosas por aprender, por experimentar. Y todos ellos están ahí como ángeles de la guarda, que la salvan de su indolencia enfermiza, de que su camino no sea tan sombrío y de que las pérdidas( irreparables) no destruyan su vida y dejen sitio para un poco de bienestar físico, pero sobre todo emocional.

Desde la entrada de esa casita mágica, Marta la observa con asombro y piensa para sí: «Aceptarme tal como soy», pero comprender que la vida es una lucha diaria y sí, con mucho esfuerzo y dignidad.

Actualmente:

En esa «casita mágica» cuento las cosas que me producen la enfermedad, las historias que vivo y cómo las vivo. Revelando todo lo posible y también lo no posible. Ahora sé que con esos preciados recursos que me ofrecen y esos instantes de paz y sosiego, mi memoria se va aclarando de oscuridad, una oscuridad menos negra.

Los recuerdos y las emociones siguen golpeando, gritando..... Pero ya hay algo que amortigua todos esos golpes.

Y así. Sí. Voy aprendiendo a decir a los demás PONTE EN MI LUGAR.

# **EL ESTIGMA Y YO**

**(relato corto para vencer al estigma  
que está ahí fuera)**

Ana Carolina Sánchez Salgado

Pues hay muchos habidos y por haber....así está el mundo, o más bien prejuicios que nos llevan al estigma; y si a ello unimos la presión con nosotros mismos...

¿Qué hacemos?

Yo escribo aquí, pero quién mejor que tú mismo para contar y escribir tu propia historia...

Bien, aquí finaliza mi turno, pero tú puedes hacer más...

¿A qué esperas?

Yo creo que vale la pena intentarlo, con mucho ánimo (todos tenemos el nuestro dentro), pues, como dice el refrán, "mientras hay vida hay esperanza".

¡¡Hasta luego!!

# CAPERUCITA FEROS Y EL LOBO

Gregorio Pozuelo Araujo

Cuentan mi historia una y mil veces, tantas y tantas que ha llegado a deformarse y, desde luego, no hay derecho. No señores, no hay derecho.

Siempre he vivido en el bosque, entre sus árboles, junto a su río. He vivido junto a su naturaleza, con sus habituales sonidos. Junto a sus campesinos, a sus ganaderos...y cómo no, junto a la casa de la abuela. Esa abuela tierna, esa abuela que me adoraba tanto como yo a ella. Tenía que romperse el encanto, tenía que aparecer esa niña con su caperuza roja. Ese despojo de cualquier padre, esa criatura oscura y sombría, y, por qué no decirlo, Ese AMARGO ser. Esa personita que vino a despojarme de todo lo que me pertenecía. Esa caperucita roja y de tan mal gusto.

Pero no quiero que ustedes piensen mal de mí. Y no quiero hacerles ver las cosas sino tal y como sucedieron.

Nací hace ya algún tiempo, perdonen si no digo mi edad, pero estoy seguro de que entenderán mi petición si ahora no digo los años que se marcan en mis costillas y en mi rabo. La edad de los

lobos es algo privado, casi prohibido. Mal gusto sería el mío si yo ahora rompiera ese juramento heredado de tantas generaciones. No, no lo haré, perdonen.

Por aquel entonces, yo, joven y rápido, dueño del bosque, señor de los sonidos. Vivía feliz junto a aquella casa, una casa humilde donde moraba la dulce abuela. Ella acariciaba mi lomo, yo le llevaba sus zapatillas; ella saciaba mi hambre llenando mi panza hambrienta de galletas caseras (las más ricas que jamás hayáis comido) yo hacía piruetas, saltaba y bailaba, me encantaba oírle reír. Ella siempre volvía a casa por la noche, yo dormía en una estera que ella tejió para mi, ¡¡imi dulce abuela!!! En ocasiones aullaba muy alto para que ella me oyera allí donde se encontraba... !AAUUUUUUUUUU! Todo era felicidad y armonía; hasta que llegó ella. Ella y su caperuza ridícula.

Cierta noche, la abuela me pidió que guardara la casa durante su ausencia, como iba yo a fallar a tan noble petición, porque los lobos otra cosa no tendremos, pero palabra, toda la del mundo. Así fue: A la mañana siguiente la abuela partió hacia un descanso a casa de su hermana, o fue de vacaciones a casa de su prima Rita, perdonen, la edad me vuelve a jugar malas pasadas. Yo me quedé en casa, lavé los platos, hice las camas, fregué el suelo, limpié el polvo, sacudí las alfombras, mi jarapa. Cansado de tanto trajín, me senté en la silla de la abuela, cogí sus abalorios y me puse a hacer punto...¡¡¡ay!!!, le echaba tanto de menos... me coloque sus ropas y seguí tejiendo, tejiendo y tejiendo... hice una colcha maravillosa.

Cerca del mediodía, muerto por el cansancio y el frío, me metí en la cama de la abuela y me tapé con la estupenda colcha, lana

cien por cien, pura lana virgen, que anteriormente había tejido. Caí en un sueño profundo.

Un ruido me despertó sobresaltado, alguien vestido de rojo intentaba abrir la puerta. Temblando, me tape hasta el hocico, esperando lo que se me avecinaba. Una niña para la que nunca estaba mi querida abuela. Yo, inmóvil en la cama, y ese personaje campando alegremente por la casa de la abuela, por mi casa...

Lo peor fue cuando oí su voz, su tétrica y miserable voz...quise morir, ¿¿¿cómo puede haber en el mundo alguien con ese sonido, cómo???

La “niña” se acercaba peligrosamente a la cama, y yo, cobarde, escondido hasta la cabeza y con ropas de la abuela ¡¡¡Qué situación más ridícula!!! Ella se sentó en la cama, no recuerdo bien lo que traía entre sus manos, un cesto de mimbre, creo , pero lo que sí recuerdo con claridad es la pestilencia que desprendía, vete tú a saber que, la comida que ella portaba. Dijo algo como: “traigo estas pastas que mi madre ha preparado para ti”. Será verdad que en el mundo alguien pueda digerir “eso” ¡¡¡Intolerable!!!

Aquella boca empezó a indagar:

—Abuelita, abuelita, ¡¡¡qué orejas más grandes tienes!!! a lo que yo inmediatamente contesté con la voz más aguda que jamás hayáis oído: son para oírte mejor”. Desde luego, lo que uno tiene que aguantar...

La boca seguía indagando:

—Abuelita, abuelita, ¡¡¡qué ojos más grandes tienes!!!

Note que mis puños se cerraban, me hubiera gustado tanto darle un manotazo a esa nena tan cotilla, pero sin embargo

contesté con el mejor de mis tonos: “son para verte mejor, nietecita mía”.

Aún no contenta, volvió a indagar:

—Abuelita, abuelita, ¡¡¡qué boca más grande tienes!!! “Para hablarte mejor Caperucita, para hablarte mejor”.

—Abuelita, abuelita, ¡¡¡qué dientes más grandes tienes!!! mis instintos animales salieron a flote, ¡¡¡inada de mí le parecía bien!!! No pude contenerme a tal desfachatez e incorporándome en la cama, dije con voz ronca, esas voces que no se olvidan por el día y se recuerdan en la oscuridad: “PARA COMERTE MEJOR”. Las ropas que llevaba puestas de la abuela se cayeron al suelo descubriéndose todo el pastel.

La asquerosa salió corriendo como una bala olvidándose de su repugnante cesta. Me fui a la cocina y me preparé una tila para calmarme los nerviosos. No podía ser que esto me pasara a mí, esa niña, esa situación...

En menos tiempo de lo que yo he tardado en contarles esto, aparecieron unos hombres cargados con fusiles, pegando una gran patada a la puerta, entraron en la casa como relámpagos. Les acompañaba Caperucita haciéndoles el coro: ¡¡¡EL LOBO!!! ¡¡¡EL LOBO!!! ¡¡¡A POR EL LOBO!!! Uno de los cazadores, mercenarios, porque estoy seguro de que la personita compró sus servicios por poco dinero, apuntó hacia mí. Salté por la ventana, y segundos después, corrí entre las balas, un fuego del que me libré de milagro.

La abuela no volvió nunca, no sé que fue de ella, aunque las malas y buenas lenguas cuentan que Caperucita y su madre vendieron la propiedad a unos especuladores del terreno...



Juzguen ustedes mismos esta historia. Ahora soy un lobo malo. Un ser repugnantes y malvado. Cada vez que alguien cuenta mi historia, la historia de mentira, muere un lobo bueno.

¡¡¡Qué injusta es la vida!!!

# CARLOS

José Luis De la Iglesia

El protagonista de esta historia se llama Carlos. Carlos sufre una enfermedad mental, no importa cual, hay muchas; la historia nos la cuenta un amigo de él, alguien que se ha hecho cargo y quiere ayudar a Carlos en su día a día y quiere hacerlo de una forma continuada. Seguramente nuestro narrador tiene unos años más que Carlos. Han quedado en El Retiro, se ve que suelen quedar para dar un paseo y hablar de sus cosas. El amigo no puede entrar en la vida de Carlos, pero puede ayudarlo. No es ningún profesional ni nada de eso, es simplemente una persona sensible que cree que puede hacer algo. No se conocieron por azar, seguramente este amigo mayor pertenece, de una forma indirecta, al entorno familiar de Carlos, o tal vez no sea así, a lo mejor tiene algún tipo de afinidad clínica con él, con el amigo al que desea proteger.

Nuestro Carlos tiene 45 años, vive con su hermano mayor, en acogida, y tiene un trastorno mental, uno de los muchos que existen. Es tímido, delgado y algo bajito, pero de gran elasticidad; no suele hablar con la gente, porque las relaciones con los demás a

veces están llenas de situaciones injustas. Toma sus pastillas regularmente y, se pregunta si los demás le notan diferente, es casi lo que más le preocupa, no le extraña que ocurra así, si piensa todo lo que ha pasado y por eso, no deja de estar siempre alerta por si le juzgan, así, a pesar de tantos años. Le dicen que hay un millón de personas en su país que sufren lo mismo que él.

Carlos, mi amigo, ha quedado conmigo en El Retiro, pero llega una hora antes, suele hacerlo, va caminando por la paralela al Paseo de Coches, que ve cubierto por la bóveda de árboles ancianos, grandes, antiguos, que se inclinan para cubrir al paseante. El suelo arenoso huye, en una perspectiva hacia un solo punto de fuga inalcanzable, igual que ese túnel en las películas, en el que, a cada paso que avanzas, el final, al que nunca llegarás, se aleja de ti rápidamente.

En el Parque, tiempo para pensar, aire limpio, descanso. Agua corriente vivificadora. En mi imaginación, le veo hacer luego una parada donde el chorrillo de La Rosaleda, con su piscina de piedra en forma de cruz; las estructuras metálicas que soportan las rosas, haciendo de primer plano a los troncos de ramas fuertes, altas torres lejanas aún cubiertas de verde. No hay luna diurna, aunque es ya un poco tarde.

Nosotros hemos quedado muy cerca, pero no quiero apurarlo. Estoy ya donde la caseta inglesa del guarda parques, con su tejado picudo de pizarra, la gruesa puerta verde de madera y esos dos escalones que significan la entrada a otro Universo, lo demuestran los cuatro ventanucos por los que solo cabe un gnomo en las cuatro aguas del misterioso tejado. La garita, agarrada a la plataforma de cemento sobre la hierba, vigila a la vera del camino de arena apisonada.

A mi lado hay un señor sobre un asiento de piedra, toco la biblioteca de ladrillos del pueblo, los estantes metálicos permanecen vacíos y reina una calma en ese rincón, tan natural, que podría ser la de una biblioteca con libros hasta el techo, en la que hayan dejado entrar a los pájaros. Falta aún un poco de tiempo, puedo esperar aún si quiere darse otro paseo, hoy debo convencerle de que, cuando vuelva a su casa, no piense en los vecinos, en los cotilleos, en las miradas dudosas.

Otros, sin embargo, no llevan tan bien el rechazo como lo lleva Carlos. Una amiga suya, Marta, me ha contado que descubrió que hay otros que, como ella, ha sufrido no solo el aislamiento, sino hasta una verdadera persecución. A Carmen le hicieron la vida imposible, en el trabajo, al final hasta en el barrio. Iba de curro en curro, la gente que conocía no le duraba, sus jefes la acababan despidiendo con la famosa coletilla “no eres suficientemente pro—activa” —no entendía nada—, o poniendo cualquier otra excusa, alguna tan perversamente infantil que la dejaba seca, epatada, anonadada, de piedra, argumentos sin sentido para hacerse “no culpables” “no responsables” aun a sabiendas de que no estaban obrando bien. Cuando lo cuentas, lo gracioso de la situación es que solo deberían ser humorísticos para quien los padeció y los afrontó, claro.

Cuando al fin hablo con Carlos, los dos acomodados plácidamente en uno de los bancos del parque, le recuerdo lo de su amiga, Carlos enfatiza ante mi mirada interesada.

—A nosotros nos ponen etiquetas, incluso dentro de nuestro círculo, increíble, son como papelititos amarillos que te pegan en la frente, etiquetas que, a veces, incluso llevan buenas intenciones,

pero difícilmente son buenas. Yo lo entiendo, aunque me parezca mal, debe ser como ponerle nombre a una enfermedad para que parezca menos. Tío, hay dos mundos: uno que necesita apoyo y otro que no lo presta, al menos no, a no ser que se ajuste a sus esquemas.

Yo le invito a que no se preste a las provocaciones “se normal”, “anda erguido” “que no se te note”, “no destagues si no merece la pena”, “evita esas señales que haces, la sociedad es así”, “por mucho que te fastidie, una persona social tiene que demostrar algo. Que huya de eso, que no son barreras infranqueables. Carlos me corta y cambia de tema, quizás yo hablo demasiado.

—Mira, sé que hay gente a la que causo miedo y no lo entiendo. Me rechazan porque solo me ven como un problema, uno que no entienden. Cuando les digo: “si no lo habéis pasado, no lo podréis comprender”, me lanzan miradas de conmiseración y, a continuación, me hacen el vacío. Lo que les pido es apoyo, que si me tratan como lo que creen que soy, con eso me impiden ser lo que de verdad soy. Hasta a mis amigos más íntimos, esos que no tienen más remedio que ser amigos porque lo son, los noto tirantes conmigo, expectantes, a ver si en cualquier momento hago algo, a ver si algo me hace reaccionar raro. Se han puesto una pantalla detrás de la que me encuentro yo... para asustarlos o para divertirlos. Cuando ellos aluden a mi carácter, me dicen que me conocen de siempre y que muchas cosas que hago es porque yo quiero: solo puedo decirles que si ellos en mi lugar ¿podrían elegir?; así que un buen día le tuve que decirle a alguien “si estás viendo que me aísla, macho, no te aíslas tu de mí. ¿Por qué piensan que soy un caso perdido? Yo lucho todos los días.

Carlos se estaba poniendo un poco pesado.

—Tan solo tengo una enfermedad, nada fácil de tratar, del cerebro aún no se sabe nada. Por eso no me merezco que me hagan el vacío, que se haga el silencio a mi alrededor, que me limiten más, condicionando mi vida. Que no me cubran de desesperanza.

Nos sentimos dañados, atropellados, defectuosos, no deseados. Ellos no entienden con su mente lo que podrían entender con su afecto, que no les va a pasar nada.

—No poder explicarles a los seres que amas lo que te pasa, Carlos, debe ser lo más doloroso.

—Si es que no acaban de entender que esto no es el final de ningún mundo, en vez del ahora que les aterroriza, que piensen en cómo podrá ser el resto de nuestras vidas, porque todo esto puede tratarse.

Mi amigo Carlos es un ser extremadamente sensible, sin ninguna razón siente mucha vergüenza, pide a gritos que le salven, aunque el grito no salga de su boca. Tengo que quitarle de la cabeza que a lo mejor se ha merecido todo lo que tiene, y casi obligarle a que se mueva, muchas veces, sobre todo que no sienta que ha perdido la fe. Intento quitarle hierro al asunto:

—Deberíamos hablar del estigma y la cobardía. “Tampoco ahí afuera hay muchos valientes”.

—Serán lo que quieras, pero se mueven y no puedo alcanzar ese movimiento, aunque haya gente que se preocupa de mí, claro que no es lo mismo preocuparse que ocuparse. Si creen que puedo poner yo la solución, poner la calma, poner el sentido común, y las ganas, están equivocados. No se dan cuenta de que ellos mismos suelen contribuir a lo que los psicólogos llaman “el estrés socio—

ambiental”, porque, al fin y al cabo, eso es una herramienta de poder aprendida, que a los más débiles nos deja aún más vulnerables, aún más incapacitados.

Carlos necesita tanto que le crea, que le ayude, que sea su amigo...

—Mira, Carlos, hay rechazo, estereotipos, prejuicios, estigmas que se basan en la falta de información, pero tú, día a día demuestras que se puede seguir adelante, a pesar de tanta incompreensión. Un día me dijiste que tus peores recuerdos de todo este tiempo, no tenían que ver con los síntomas de tu enfermedad, sino con la forma en que te has sentido tratado a causa de ella. Eso, lo has superado, pero ya sabes tú que el camino es largo.

Me pongo cursi:

—Mira, decía Von Goethe , una figura del romanticismo: “Trata a las gentes como si fuesen lo que deberían ser, y eso les ayudará a convertirse en lo que son capaces de ser”. Recuerda esto cuando oigas en la televisión esos tratamientos en las noticias que tan mal te ponen y que os desacreditan ante la opinión pública.

Carlos necesita apoyo, no complacencia y no acepta que los demás le tengan “pena”. Antes de eso prefiere la soledad. La soledad del enfermo mental es enorme, su aislamiento le lleva a la baja autoestima, y eso le conduce a la negación, a las relaciones, y luego a un círculo vicioso. ¿Cómo le ayudan? “¡Ah, eso no es nada, ya verás qué pronto te recuperas, lo que tienes que hacer es salir y divertirse!” Habría que señalarles que la soledad, el aislamiento, la falta de convivencia, también son las verdaderas enfermedades de nuestro tiempo, o sea, tuyas.

Este tema del estigma separa a los individuos en grupos, basándose en juicios sociales acerca de la supuesta inferioridad de

un grupo supuestamente inferior con respecto al otro. El primer efecto de esa estrategia, es una carga adicional en el colectivo perjudicado, que, enseguida, no puede evitar sufrir. Pierden el disfrute de los derechos fundamentales, económicos, sociales y culturales, como les puede pasar a las personas con enfermedad mental, que cambian desapercibidamente el propio concepto de sí mismo y evalúan continuamente a ver de qué son culpables.

Empieza a ponerse un poco nervioso. Carlos alza algo la voz cuando dice:

—En estos años, tanto ha disminuido mi calidad de vida, he tardado tanto en asumir que me va a afectar siempre, es duro que te asignen oficialmente una etiqueta, asumir como incontestables las opiniones de otros sobre ti mismo, a veces me desmotivo completamente. Luego, cada vez que tengo que ingresar, salgo peor de lo que estaba.

—Bueno —le digo, cambiando de tercio—, ¿te acuerdas de lo que me dijiste la última vez? Es verdad que la familia no es responsable de tu problema de salud mental; sin embargo, ten en cuenta que también ellos son objeto del estigma. Su vida social, por lo que me dijiste, ha sido afectada hasta el punto de que sienten en ellos mismos la marginación, porque, quieran o no, están irremediablemente asociados a ti. Yo sé que te angustia ser incapaz de expresarles lo que sientes; ante eso está tu propio miedo, miedo por ti y aún más por ellos, y también su miedo, pero eso es lo que os está impidiendo comunicaros. Con todo esto y lo otro, tú eres luchador, que sepas que lo que has conseguido te lo mereces. tu enfermedad no es una consecuencia de las cosas que has hecho mal en tu vida, nada de eso.





**POEMAS  
PRESENTADOS**

---



# QUIÉRETE MUCHO

Daniel Franco Cuevas

... en este momento  
es en realidad lo único que tenemos  
no te tengas lastima  
es absurdo: no sirve para nada  
sé responsable  
vive el momento y no el lamento  
si es grande el sufrimiento  
más grande tiene que ser tu entendimiento  
olvida lo malo del pasado y  
iquiérete mucho!  
ahora, en este preciso momento instante y momento  
aprovecha el tiempo  
si estás leyendo este consejo  
y puedes reír, soñar...  
irespirar!, ya es mucho de verdad  
iquiérete mucho!  
siente el latido de tu corazón

escucha la palabra  
silenciosa, cariñosa  
de Tu amigo...  
y no mires atrás en tu camino...

# MÍSTICA Y PASIÓN

José Javier Vallejo Cabrejas

Buscando la paz en medio de la guerra

Buscando el amor en sus fronteras

Nació el dolor más audaz

Que pudo vencerse jamás

Buscando el saber

El amor olvidé

Buscándote a ti soñé con soñar

Un sueño mortal de gran crueldad

Y sin caridad

Me quise quitar mi vida real

Y entonces luché y entonces vencí

Ser que del barro fuiste

Ser que al barro volviste

Ser quisiera como el viento

Ser tal que así yo pudiera

Luchar con álamos firmes

Que al cielo le hablan en tierra

Una vida diferente descubrí  
Y desde dentro sentí que reviví  
Pensando que en realidad  
Hermanos aquí todos somos  
Piezas de un reloj un poco descompuesto  
Un universo que en Dios todos seremos  
En el espacio y en el tiempo eterno

Y a la muerte vi tan claramente  
Que el espanto perdura todavía  
Que todo me parece ser baldío  
Si no es la tristeza, el dolor, el sudor y el frío

¡Ay no he de caer en la desesperación!  
Si en ella acudieron semejantes poetas  
Quizás movidos por semejante dolor  
Ellos lo harían no lo haré yo

Cada lágrima que brota de mis ojos  
Es un rosa alada de mi sangre,  
Que vomita todavía de la herida  
De cuando mi ser no fue querido  
En el secreto olvido del deseo  
Del amor que todos recibieron

¿Yacer o morir, cantar o soñar?  
¡Aléjate de mi demonio infiel!  
En ti hay crueldad que acelera mi mal  
Tu oscuridad es luz de Belial  
Y mi humano amor es la humanidad

¿Por qué perder la sinceridad  
cuando tienes que hablar de la mentira?  
Mentira fue todo lo que hiciste  
Un Dios de plástico que no podía amar  
Tu palabra fue ácido sobre “lo que es”  
Y sabes que lo que es nunca cambiará:  
El amor de Dios a la humanidad  
Si del sueño de Adán y su costilla  
Naciste tú Eva compañera  
Carne de su carne hueso de sus huesos  
Por una mujer por una mujer  
El cielo se abrió la tierra tembló  
Por una mujer...  
Que el cielo espera y la tierra anhela  
Hará todo lo que ella quiera  
Todo lo cambiará  
La muerte será muerta  
El hombre volverá  
La pasión y el bien llegarán

Cualquier desamor produce dolor  
Se sufre por ti se sufre por Dios  
Entonces volvió mi dolor atroz  
No pude gritar  
Me puse a llorar  
Pensando que así  
Huía mi mal  
Qué tonto que fui

Al cielo clamé  
Nadie me escuchó  
No retrocedí  
A Dios me enfrenté  
Estúpidamente mi final deseé  
Y entonces pequé

Solo me quedé sin amigo y sin Dios  
No me lamenté porque me hice así  
¿Ereida cuándo volveré a ver  
Tu pelo rubio centellar tus hermosos ojos  
Brotando tu luz belleza y bondad?  
Nunca seré tuyo por tu poca edad  
Y ese otro amor de verdad  
Esto yo lo sé y hasta lo busqué  
Aullaba hacia adentro de tanto dolor  
Por la vereda de la espada que a mí estaba destinada  
Salí al campo de la soledad mía  
Y en el cementerio atónito  
Descubrí florecillas blancas y amarillas  
Matorrales grandes y pequeños  
Las doce son en la cúspide del cielo  
El cementerio tranquilo  
Descansando sus muertos  
En una de las torres  
Que aguantó el tiempo  
Dos cigüeñas se hallan solitarias viviendo  
¿No fue San Agustín el que triunfó



Cuando con dolor huyó de lo que le retenía?  
Pasó una tarde gloriosa  
Ya llegada la noche a mi ventana  
El monte contemplé en la lejanía  
Y en mi interior surgió una paja ardiente  
Cual pedazo de un ascua aún encendida  
Y en mi interior sentí que vivía  
Me olvidé de soñar  
Recordé el vivir  
Y entonces volví a mi ser normal  
No hubo dolor  
Ni sueño fatal  
Volví y crucé  
Crucé y gané

“El hilo de la cometa nunca intentéis cortar  
Pues movida por el viento  
Quiere volar y volar”.

# RESILIENCIA

Jesús San Juan Cardenal

Quisiste ser muda  
Cuando volviste  
A ser la misma...  
Siempre buscando tu anhelo,  
Eres la canción que ensalzaste  
Cuando empezó la mañana  
En alegrías y bellos sueños.  
La Aurora creó jilgueros jóvenes  
Amansando vidas,  
Criando nidos de esperanza  
En cantos de pasión.  
Volviste sin llegar y,  
Luego, llegaste sin volver a crear.  
Tú, la misma, bella  
Pero letal, cómeme  
Y no cubras más  
Que sombras  
Del destino.

# EL LAGO ETERNIDAD

(Tragedia de los dos niños en el valle  
de las flores)

Pablo Gascón Núñez

*(Después de que la luna abrace la noche  
yo iré a besarte detrás de los árboles)*

Donde los últimos rayos  
tímidamente iluminan  
las frondas de claridad,  
fundidas en largo abrazo  
dos esbeltas figuritas  
sus labios van a besar.

No hay por qué quebrar la rama  
ni recortar de dos troncos  
un tronco de una raíz,  
mas ¡ay! que las demás ramas  
acechan al primer tronco  
con sus espinas. ¡Huid!

¿Por qué quebrarlos si flores  
bendicen a aquellos niños  
que se aman con tesón,  
¿por qué si con dulces sonos,  
volando los pajarillos,  
dibujan su corazón.

La niña sabe que un día  
reproches desde la aldea  
por los sembrados se oirán;  
y el niño sabe que su vida  
sin su amor es su condena  
y Esperanza es su verdad.

Pese a no alcanzar a ver  
la causa de sus desvelos,  
ella en silencio sufría,  
preguntándose el por qué  
trajo el buen Dios desde el cielo  
el mal que la poseía.

Limitados en sus mentes,  
a más no poder heridos,  
sufrían la incomprensión  
del poblado y de sus gentes,  
que no encontraban sentido  
a tan puro y loco amor.

En el pueblo del olvido  
se esconde tras los trigales  
el sol que les vio nacer.  
Oid allí, junto al camino,  
por entre los encinares,  
dos vocecitas temer.

Ved dos niños perseguidos,  
desafiando los claros,  
claros que son multitud.  
¡Cielo santo!, ¡pobres niños!,  
los dos cayeron al lago  
que tiene forma de cruz.

Negras antorchas, con ronco  
y turbio pesar marcharon  
de aquel maldito rincón.  
Y buscaron y buscaron  
mas no hallaron en su fondos  
a los niños del amor.

Al cabo de tres noches  
brotó del centro del lago  
una hermosa luz solar  
de la que naciera un árbol  
con dos tallos, con dos nombres:  
no los separaron más.

Los hombres de aquel poblado  
lloraron ante sus tumbas  
pidiendo a los niños piedad.  
Y desde entonces al lago  
del llanto y la gris figura  
se le llama: Eternidad.

# CRÓNICO ERES TÚ, CRÓNICO SOY YO

Santiago García Sánchez

Crónico eres tú, crónico soy yo  
Mi padre al psiquiatra me llevó  
Tenía confianza y la cura existió  
De repente un salto llegó  
Porque el psiquiatra me curó.

Como las fieras, los nerviosos  
Con la música no se ponen escandalosos  
Y al final encuentran la gran felicidad  
Que somos tú y yo.

Encontrar un gran mental  
Y al final encontrar la gran felicidad.  
Un gran mental y una gran mental.  
Tiene que tener gran caridad.

¿Dónde? En un centro mental

Una pareja mental nunca deber casar

¿Por qué?

Por qué sus familiares

No les van a dejar

Por miedo a fracasar.

Crónico eres tú, crónico soy yo

Ponte en mi lugar.



# MUCHA GENTE

Jesús Manuel González Castro

Mucha gente, demasiada, nos critica y se ríe por nuestra forma de ser,  
pero yo pienso ¿qué sería de ellos si estuvieran en nuestra piel?

Si te mirasen como a mí, cuántas veces me ha pasado,  
si te mirasen como a un loco que no tiene solución,  
que piensas en tu mundo irreal, que todo gira alrededor de ti,  
que si no tomas tu pastilla volverás al descontrol.

E incluso tienes miedo porque ya sabes,  
y eres consciente de que lo tienes así!  
Es un trastorno mental y sin la medicación psiquiátrica puedes  
perder tanto la cabeza,  
que por eso puedes destrozar a las pocas personas que te quieren.

Yo como persona soy empático, porque esto,  
Igual que me ha pasado a mi le podría pasar a cualquiera

No quiero dar pena  
solamente pido que respeten cuando pasen por cualquier sitio,  
que me respeten a mí y a todas estas personas que están pasando  
por esto.

Recordad que todos podemos,  
ánimo que vosotros también podéis,  
resistid y venceréis,  
eres libre en tu mente.

Sonríe que la vida es bonita,  
que no solo se sonríe cuando tienes “guita”.  
Riega el jardín que las flores se marchitan,  
apoya a los tuyos cuando lo necesitan,  
cuando lloran cuando tienen ansiedad o cuando gritan  
Sonríe que el mundo sonreirá contigo,  
llora y solo sonreirán tus enemigos,  
sonríe cuando las cosas vayan mal.

Al mal tiempo buena cara, eso lo dice el refrán,  
lo mejor es tener una sonrisa en la cara,  
sonríe “bro” no sabes si estarás mañana.

# ODA A LA HUMANIDAD

Isabel López Fernández

Ni más ni menos que nadie,  
ni más ni menos que tú.

Persona.

Ni enferma ni loca,  
Soy mucho más que mi enfermedad,  
tan solo me acompaña,  
cual pesada mochila a ratos.

Pero ante todo, Persona.

Tus juicios o etiquetas,

No me definen,

En todo caso, te empequeñecen a ti.

Tal vez, a veces mi comportamiento te resulte extraño

Y no lo entiendas,

Tengo días malos y mejores,

Como tú.

Yo no juzgo lo que no comprendo,

Solo observo y acepto,

para quedarme con lo mejor de ti.  
Quiero trascender prejuicios y barreras mentales,  
sólo son eso.  
Quiero ir más allá de las apariencias y  
conocerte,  
como Persona.  
Tengo ideas, pensamientos y sueños que compartir  
Y hasta bromas..  
Mi corazón canta de alegría,  
Hay tanta Belleza en este mundo,  
Tanta Belleza en las personas.  
¿Podrás mirar más allá de mis limitaciones y rarezas,  
de mi enfermedad que no elegí  
de las superficiales apariencias  
Y ver a la Persona que soy?  
Si yo soy capaz de ver la belleza de las personas,  
Trascender las trivialidades  
Y verte a ti,  
Yo, que estoy enferma  
Y no necesito tu juicio, sino tu comprensión,  
¿podrás mirarme realmente  
Y ver a la Persona que soy?



