

OCT / NOV 2023

# II Jornades culturals sobre benestar emocional a La Marina

Concurs de  
microrelats





Estimades i estimats,

En aquesta edició us presentem un recull dels escrits de les participants en el Concurs de Microrelats de les II Jornades Culturals sobre Benestar Emocional: TRENCA/MENTS.

Són una quarantena de testimonis vitals de veïnes i veïns del barri de la Marina i altres indrets de Barcelona que ens regalen noves perspectives i ens donen la possibilitat d'escoltar històries invisibles que coexisteixen al nostre voltant. Ens ajuden a entendre i a trencar els estigmes, així com els prejudicis associats a la salut mental. És un honor poder acollir-los i celebrar-los en aquestes pàgines. Juntes, trenquem els murs de la invisibilitat i del silenci per a construir una comunitat més oberta i diversa.

TRENCA/MENTS va néixer de forma comunitària el 2022 al barri de la Marina amb la voluntat de desestigmatitzar i despatologitzar la salut mental, col·lectivitzar els malestars i fomentar el benestar emocional, tot introduint noves mirades.

— El grup motor de  
TRENCA/MENTS 2023

# INDEX

## Categoria Juvenil

- 01. Greisi Garcia**
- 02. Petru Serban i Qile Chen**
- 03. Siraj Amir Nabi Parveen**
04. *Les Patates*

## Categoria Adulta

- 01. Alicia Angurell Álvarez**
- 02. Fidel Masreal Tudurí**
- 03. Noemí Martínez Retamero**
04. *Adriana*
05. Alba Calani Trell
06. Albert Piquer
07. Alberto, Andrea, Gerard,  
Hortensia, Luis Daniel,  
María, Merche i Nahiza
08. Anna Mas Blasco
09. *Arcadia*
10. Claudia Secco
11. Elisabeth Ibáñez Justicia
12. Esther Osuna Jerez
13. Felipe Secco Savino
14. Ferran Villavecchia Rosende
15. *Fi del Mon*
16. Isis Hernández i Soler
17. Jose Bermúdez Ramon
18. Josep Gasol Mateu
19. Judith Huerta Flores
20. *K14*
21. *La Ventana*
22. Lluís Pelegrí Calvet
23. *L'Heura*
24. M. Carmen García
25. Manoli Soto Barrera
26. Marta Cañibano Gómez
27. Marta Hubach Coromina
28. María Lucía Ruiz Fernández
29. Mercè Cabrera Cebrián
30. Mila Pascua Senra
31. Míriam Ramos Martí
32. Mónica Amorós Hernández
33. Mónica García Ortega
34. Neus Cutiller i Mir
35. Sandra Barrachina Arribas
36. Santiago Izquierdo Sánchez
37. Sonia Marquès Camps
38. *Viento*
39. Xavier Garcia Marcet

# CATEGORIA JUVENIL

OCT / NOV 2023

Trenca/Ments

## 1r PREMI JUVENIL

# POR QUÉ... PERO...

01

— GATO

Soy libre de ser como quiero y a veces protestamos por querer serlo pero...

Por qué yo mismo me restrinjo, por qué yo mismo me comparo, por qué me cuestiono tanto, por qué me comparo tanto, por qué quiero ser como ellos, por qué siempre me desprecio, por qué no me amo a mí mismo, por qué no me siento orgulloso de mí, por qué siento que no valgo nada, por qué no quiero seguir, por qué no hablo con alguien sobre esto, por qué no busco ayuda, por qué no trato de pensar diferente, por qué no trato de mejorar, por qué no me acepto a mí mismo, por qué no lo intento, por qué me siento cansado, por qué ya no quiero seguir, por qué no quiero ser como yo sino como los demás, por qué no puedo sentir felicidad, por qué quiero y no quiero estar solo, por qué pienso mucho, pero y si dejo de pensar así, pero si dejo de restringirme, pero si ya no me comparo, pero y si no me cuestiono, pero y si ya no quiero ser como ellos, pero y si ya no me desprecio, pero y si me amo a mí primero, pero y si aprendo a sentirme orgulloso de mí mismo, pero y si valgo mucho, pero y si quiero seguir, pero y si hablo con alguien, pero y si busco ayuda, pero y si trato de mejorar, pero y si me acepto, pero lo intentaré, pero sé que puedo, pero sé que puedo seguir, pero y si me enfoco más en mí, pero y si dejo de pensar en cosas negativas, pero y si logro muchas cosas y no lo hago porque lo pienso mucho...

## 2r PREMI JUVENIL

# PACO Y SU INFANCIA

02

— Petru Serban i Qile Chen

Paco es un chico de 16 años que nació en el Congo. Tenía padres africanos, su padre, Kitumba, era cura en una iglesia y su madre, Nyakato, una monja.

Los tres emigraron a Los Ángeles, EE.UU., cuando Paco tenía 8 años para buscar una educación mejor para su hijo.

Paco creció acostumbrado a vivir una vida más libre y salvaje, sin normas, ni horarios... Al llegar se encontraron con muchos problemas, entre ellos, la policía que demostró ser muy racista con Paco y su familia.

Cuando inicia el instituto aparecen todavía más problemas. Cuando menos tiempo tenía, más problemas tenía. El idioma hace que sea complicado para él defenderse y era motivo de burla, se reían de él, le tiraban cosas e incluso llegaron a pegarle. Sus compañeros/as de clase le tomaban el pelo y le enseñaban a decir insultos.

Paco no tenía confianza para comunicarse con sus padres, pero conoció al director del instituto, un hombre afroamericano que le apoyó y ayudó en los estudios, además de ayudarle a mejorar su salud mental.

Gracias a su mentor pudo tener una vida muy feliz en la que aprendió a que se debe respetar a la gente, a pesar de vivir momentos difíciles.

# EL RUMANOL

03

— Siraj Amir Nabi Parveen / *Amipapa*

El Rumanol llegó nuevo al colegio. Al entrar a clase todos se rieron de él por su color de piel, el Rumanol todo triste y devastado, se fue a su sitio. Volvió a casa llorando y el Rumanol le dijo a su madre:

-No me gusta el colegio, mamá, todos se ríen de mí.

-No pasa nada - le dijo su madre.

Al día siguiente un niño le grito negro de mierda (todos se rieron). Dos chicos se le acercaron queriendo aprovecharse de él. Pero el Rumanol estaba muy ilusionado pensando que querían ser sus amigos y les compró todo lo que ellos querían, mucha ropa, comida, juegos, regalos...

Al día siguiente sus "supuestos amigos" lo dejaron tirado, riéndose y burlándose de él delante de todo el colegio. Rumanol cansado, se echó a llorar y se fue. En la hora del patio, otros niños se le acercaron una vez más, a burlarse de él.

Cansado intentó defenderse, pero no pudo y le dieron una paliza, el Rumanol se puso a llorar, todo el mundo se rio aún más y le empezaron a insultar, llamándole, negro, llorón, perdedor, entre más insultos. Se fue corriendo, se escapó del colegio y se fue directo a su casa.

Cansado de la situación que vivía, al llegar a casa, decidió ir a las vías del tren, se quería tirar, pero cuando se iba a tirar llegó un chico y le salvó. Lo acompañó a su casa, le dio de comer y le preguntó por qué se quería tirar. El Rumanol le explicó la situación que estaba viviendo y que así era una manera de acabar con esto.

Al día siguiente, Jordán se lo explicó al director, el director muy enfadado se fue a la clase del Rumanol a echarles bronca.

Así fue como, Jordán se hizo su amigo y quedaban cada día para jugar.

# HARRY STYLES

04

— *Les patates*

Había una vez un niño que se llamaba Harry Style siempre que tenía que ir al cole lloraba antes de ir porque le hacían bullying, le maltrataban y le esperaban después del cole para pegarle porque tenía una discapacidad y se reían de él sin parar.

Un día fue al psicólogo para que le revisen la salud mental de lo triste y feliz que estaba... Necesitaba entender sus emociones tan diferentes. El psicólogo, Style Harry le aconsejó seguir una rutina de día a día que consistía en hacer meditación durante una hora en el bosque y, luego, buscar tiempo para hacer lo que le gusta cómo jugar la play al amanecer. Solucionar el problema en el cole era más complicado y le aconsejó hablar con el director y le quitó la idea de cambiarse de colegio, ya que él no tenía la culpa de nada.

La vida de Harry Style cambió poco a poco, empezó a ir al cole alegre e hizo nuevos amigos, amigas y amigos. Su familia estaba cada vez más orgullosa de él y fue recuperando mucha confianza. Poco a poco fueron pasando los años y Harry Style practicó fútbol para convertirse en un futbolista profesional.

# CATEGORIA ADULTA

OCT / NOV 2023

Trenca/Ments

1r PREMI ADULTS

# ACOMPANYA- MIENTO AUSENTE

— Alicia Angurell Álvarez / *Margarida*

Suena el despertador. Es mi quinto primer día de trabajo. Me levanto y me arreglo. Repaso la lista de cosas que tengo que llevar y no me dejo nada, claro que ayer lo repasé unas diez veces. Hago ejercicios de relajación. Tomo la pastilla para la ansiedad. Respiro. Salgo de casa y voy hacia el metro. Respiro. Bajo las escaleras y espero de pie en el andén. Respiro. Un pitido anuncia que se acerca el metro. Se abren las puertas y un ruido atronador de decenas de voces azota mis oídos. Se me eriza la piel ante las miradas agresivas de los que quieren salir justo por el lugar en el que yo estoy parado. No puedo moverme, me da miedo y una marabunta pasa corriendo por mi derecha, me empujan por mi izquierda y todo me da vueltas. Se cierran las puertas. Suena un pitido agudo, es el anuncio de un nuevo fracaso, veo como el metro se pierde en el túnel, se aleja. Salgo de la estación de metro, subo las escaleras y me dirijo de nuevo a casa. Mañana, si me quedan fuerzas, buscaré mi sexto primer día de trabajo.

01

2r PREMI ADULTS

# TRES MESOS

— Fidel Masreal Tudurí / *Favàritx*

Li queden tres dies fins que es faci efectiu el desnonament. Ma mare no té plaça a la residència. Llista d'espera. Uns quants mesos més a casa. Preguem que disculpin les molèsties... la catenària... uns minuts de retard. Mare, no vull estudiar, deixa'm sol. Per a això li cal cita prèvia, senyora. I li falten documents. Extinció del contracte. Milers de morts, desenes dels quals infants, als bombardejos de Gaza. Els advertim que les imatges poden ferir... Pausa per la publicitat i tornem de seguida. Porque tu lo vales. En cómodos plazos. Date un respiro. Sin intereses. Deixa'm que estic jugant, tanca la porta. Se't posa cara de vella quan t'enfades. Hija, qué desmejorada te veo. Per la present... excés de velocitat, si paga en els pròxims dies tindrà un descompte... El router no funciona? Ha provat de reiniciar? Crits i cops al celobert. Trucaré a la policia! Vete a la mierda, hija de puta! Hi ha pollastre d'ahir a la nevera. No, no hi ha res més, fill. T'he dit que em deixis mirar el futbol! Bec el que em surt dels ous!

...

- Senyora, s'ha de relaxar, si no posa de la seva part serà impossible que la puguem ajudar. Expliqui'ns si us plau de forma breu quin és el motiu de la seva visita. Cridant no solucionarà res, senyora. Tingui, prengui's aquesta medicació. D'aquí a tres mesos la visitarà el psicòleg.

02



# EL CLIC

— Noemí Martínez Retamero

Estela tenía diecinueve años cuando le diagnosticaron anorexia nerviosa, pero realmente llevaba toda una vida arrastrando pensamientos intrusivos sobre su físico y una obsesión infinita por la delgadez.

— ¿Quién conduce tu vida, Estela?

Había escuchado esa pregunta cada vez que visitaba a la psiquiatra y se autoconvencía de la respuesta una y otra vez. El propósito de la doctora Marzo era que al final se lo terminase creyendo.

A lo largo de sus años en el instituto no sabía vivir de otra forma que comparándose con el resto de las chicas de su clase, con las influencers que seguía por redes sociales y admiraba, y con su hermana Naia, que tenía una genética envidiable que le permitía comer todo lo que quisiese sin engordar un gramo.

— Esto me está superando. No puedo más —sentenció Estela secándose unas lágrimas infinitas que caían una y otra vez sobre las mangas de su sudadera.

Sus amigas ya no sabían qué hacer, tampoco a lo que se estaban enfrentando. Estela había dejado de salir con ellas, vestía con ropa ancha y había perdido el brillo en los ojos por todas las cosas que le ilusionaban en un pasado. Ya no bailaba, ya no leía, no podía concentrarse en estudiar. Todas las cosas que le gustaban habían dejado de motivarle.

Su mente había, literalmente, parado su vida. Hasta que un día encontró el clic que necesitaba para empezar a sanar. En una comida familiar, se desmayó en mitad del salón a causa del atracón que había hecho en el desayuno. Cuando abrió los ojos, su hermana Naia estaba llorando desconsoladamente. Nunca jamás la había visto llorar. Entonces lo entendió. Tenía que hacerlo por ella. Recordó las palabras de la doctora Marzo en su cabeza «¿Quién conduce tu vida, Estela?».

—Yo. Conduzco yo.

03

# RESURGIR

04

— Adriana

Él) vivía al borde de su personalidad, arrastrando incluso a quienes se suponía que tenía que cuidar.

(Ella) quién sabe cuántas noches de desvelo le hizo pasar aquella persona que tenía que haberle protegido, aterrada en su cama, por no saber cuándo (él) volvería a explotar, pánico, miedo, inseguridad...

El primer corte amenizó el dolor latente en su corazón, los que siguieron parecían sanar su interior cada vez más, buscaba luz fuera del que se suponía que era su hogar, amigos y amigas, colegio, solo tenía 11 años y ya había vivido y sufrido mucho más que sumando a todos los de su edad. Alcohol e inestabilidad rodeaban su vida y él era parte activa en ello, ¿cuánto más tendría que aguantar? ¿Cuánto más PODRÍA aguantar? Aquella persona con complejo de Dios, que todo lo puede y todo lo sabe no era capaz de ver el sufrimiento que causaba, tal vez era la soberbia propia de su condición o quizás la falta de información, pero, todo a su alrededor, acababa menguando con él.

Finalmente, ella fue capaz de encontrar en sí misma la luz que siempre había estado buscando, aun cuando todo lo que le rodeaba era oscuridad. Curó sus heridas en vez de esparcir las, dijo adiós a quien nunca le protegió y por fin decidió ser feliz.

# UN CRIT

05

— Alba Calani Trell

Portem dos anys amb operacions de la meva filla; cap metge em dirà que tot anirà bé a partir d'ara. M'enterro sota les mantes. Fa una setmana que soc al llit, la por és un tap de gel que no em puc treure de la gola. Mare, ajuda'm, però no ho dic. Vull la teva mà càlida i l'abraçada dels qui hi eren en temps millors. Us necessito, però no ho dic.

M'aconsellaràs que surti a cuidar d'ella fins que deixis de fer-ho. Et faig por, jo també me'n faig. Fa por la mort, saber que ella pot morir i jo, que soc la seva mare, no puc fer res. Tu ets una mare, jo un sac de pors sota la manta.

Finalment, al setè dia, un crit trencador emergeix de les profunditats del meu ésser. Soc jo, em reconec; és familiar, perquè dins meu ha estat llarg temps. Crido tan fort que ja no sento res. Aquest crit, fort i estremidor, sembla un monstre ferit provinent dels inferns, decidit a trencar la barrera que em protegeix de la crua realitat de la vida. Els vidres cauen al meu voltant, i el crit ressona fins que el monstre queda sense força.

Tot queda en silenci, i jo, la mama, l'escolto plorar. M'adono que he espantat la meva filla, aquella que s'aferra a la vida amb una força que jo encara no he descobert. Un dia, un crit va escoltar un plor i se'n va avergonyir de no haver dit "Ajudeu-me".

# MUTUALITAT INVISIBLE

06

— Albert Piquer / *Belbert*

Dins d'un laberint de matisos i tenebres, em vaig perdre en la confusió de la meva pròpia ànima. Cada pas que feia ressonava com crit agut, mirall de les meves angoixes i lluites. Em vaig adonar que estava atrapada en un cercle infinit de dolor i patiment. El benestar semblava inabastable i llunyà fins que vaig percebre un xiuxiueig tènue. Aquest era el sospir de l'esperança, la petita flama que encara cremava en la foscor que m'envoltava. M'hi vaig atansar i em va portar fins a una cruïlla, on vaig trobar ànimes que irradiaven pau i comprensió. Sense pronunciar ni una paraula, em van oferir la seva mà.

Amb cada somriure silenciós i mirada compassiva, vaig començar a desfer els nusos que m'oprimien. Vaig comprendre que la meva batalla no era solitària; no estava predestinada a ser la càrrega que jo havia imaginat portar tota sola. En compartir les meves penes i escoltar les dels altres, anàvem teixint un suport invisible, un teixit on cada fil es complementava i reforçava els altres.

Em vaig adonar que el camí no era un ascens brusc cap al cim sense contratemps. Era una dansa de petits passos, exploració constant dels matisos i les ombres de la vida. La meva identitat es va forjar més enllà de les meves dificultats, com una part d'un tot, com una nota en una simfonia més gran.

A mesura que m'endinsava, el laberint s'il·luminava. Vaig entendre que no hi havia un final, sinó una incessant marxa cap endavant enriquida amb cada connexió i cada moment d'acceptació.

Avui, cada pas que dono és una petita victòria, cada paraula compartida és un testimoni de la gran força que tots portem a dins. Aquest és un viatge que compartim, un procés continu d'evolució, i sé que no estic sola.

# TODO IRÁ BIEN

07

— Alberto, Andrea, Gerard, Hortensia, Luis Daniel, María, Merche i Nahiza

Va por la calle ¿La persiguen?

Va pisando las hojas secas del otoño. Siente frío, mientras pasa por al lado del bar del barrio. ¿Hablan de ella?

Vive sola en un edificio con pocos vecinos. No le gusta la gente. ¿Son manías tuyas o realmente la persiguen? Empieza a correr.

Se para. ¿La estarán mirando?

Intenta seguir su camino y sin darse cuenta se para delante de la Puerta. Observa la entrada con miedo. Pero decidí entrar.

La chica alta de la recepción le parece agradable. Le indica dónde tiene que esperar. Desde luego se encuentra mal. ¿Por qué todo le parece tan difícil?

La llaman por su nombre. ¿Le servirá realmente de ayuda?

Se estira en el diván; se relaja por un momento, siente que los miedos se alejan. Empieza a hablar y a hablar, por fin siente que alguien la entiende, alguien la acompaña. El camino será largo y difícil, pero se siente más fuerte para salir adelante. Pican a la puerta y siente haber perdido ese momento de paz que tanto anhelaba...

Estoy despierta. ¿Estaba soñando? La alarma ha sonado y hoy tenía visita. Es mi primera visita, aunque me da la sensación de haber vivido esto antes.

Me siento preparada y fuerte, sé que me ayudará.

Voy por la calle, pero por primera vez siento que no me persiguen.

Piso las hojas secas del otoño, pero no siento frío. Paso por el bar del barrio y parece que hoy nadie habla de mí.

Siento que todo empieza bien, siento que todo irá bien.

# T'HE TRUCAT SENSE VOLER

08

— Anna Mas Blasco

No contesta i he decidit que el millor és fer un passeig. Però al carrer el sol brilla diferent, entra dins meu, troba el dolor i el fa més gran. He de continuar caminant. Obro l'Spotify, em costa fixar la vista, però el trobo: "I was dead for 7 weeks in the city of angels" de Dover. Escolta'l fins al final, camina... No puc. Tinc ganes de plorar, arriba aquell dolor, la gola es comença a estrènyer i ja sé que vindrà. Em prenc un diazepam mentre practico mindfulness: senyora amb jersei bordeus i pantalons de pana marró... No puc respirar. Em miren, és normal.

A casa. Arrepenjada a la porta, em deixo caure fins al terra del rebedor. Ja noto una mica el diazepam, floto en el dolor. Els pensaments semblen emissors d'una ràdio que no acaben de sintonitzar. Continuo a terra. En la zona on acaba el sòcol i comença la rajola hi ha unes taques grises que es confonen amb el dibuix de la rajola, però és brutícia. A poc a poc, de quatre grapes, ressegueixo els sòcols del pis i en trobo més.

No sé quanta estona fa que netejo. Sona el mòbil. M'ofego amb les paraules que em surten a mitges, li dic que li he trucat sense voler. Pengem. Sento tanta ràbia de ser com soc que no puc fer res més que netejar com una boja, fregant amb força aquells racons que mai els fem cas, arrencant merda incrustada que feia dies que era allà.

# ELLA, YO Y LA DESCONOCIDA

09

— *Arcadia*

Estaba en una situación de apatía total, me daba igual ocho que ochenta. Nieves está escribiendo una tesis sobre salud mental y me sugiere hacer una obra de teatro sobre el tema. Después de unos cuantos debates internos, decido intentarlo.

Empieza el drama.

En el reparto me asignan unas palabras, a lo que una compañera salta:

—¡Eso tengo que decirlo yo!

Me mantengo al margen. Los asistentes intentan razonar y hacerla ver que ya tienen el reparto asignado. Ella, erre que erre, sigue con sus quejas y acaba saliéndose con la suya.

A mí, me da igual.

Entonces voy sintiendo como una Desconocida se apodera de mí y quiere contestarle cuatro barbaridades. Yo, por supuesto, no la dejo.

Comienzan los ensayos.

Entre uno y otro movimiento, como por obra del Espíritu Santo, la compañera termina delante de mí, y la Desconocida entra en brote. Me cuesta Dios y su ayuda contenerla.

—Se te tiene que ver —me dicen.

¡Como si fuera tan fácil con el armario tres puertas que tengo delante!

Llega el día del estreno. Trato de esquivarla. Y la Desconocida queriendo darle una patada en toda la espinilla. Qué trabajo, el que no lo hiciera...

Termina la función.

Por fin. Me siento aliviada. Pero la Desconocida no quería dejarlo correr.

Estaba enfurecida. No se conformaba con que me dejara mangonear.

En siguientes visitas al psiquiatra y al psicólogo, se apoderó de tal manera que me anuló y solo hablaba ella. Daba razones, se ponía de pie, caminaba y gesticulaba sin parar, con un deseo desbordante de darle un bofetón al primero que se encontrara.

Me pregunto:

—¿Quién demonios es esta?

Ha pasado un tiempo. Ha desaparecido todo rastro de la Desconocida. Nos llaman para que expliquemos cómo nos sentimos tras la obra.

¿Volverá?

# INSÓLITO

10

— *Claudia Secco / Arena*

Era la arena. La boca seca, los ojos como que parados en el tiempo, no podría creer en cómo había llegado hasta el desierto de mi ser; todo, todo, todo venía de eso, era todo arena y arena, el hecho de no haber sido capaz.

# REALIDADES COMPARTIDAS

11

— Elisabeth Ibáñez Justicia

Desde la torre de mi castillo oigo el rugir de las olas al romperse. Su intermitencia mece mi sueño.

Ahora, en cambio, desde el balcón de mi casa soporto el rugir de los coches, arbitrados por el semáforo de la calle. Impiden mi descanso. Deslizo las cortinas y miro hacia abajo. Deduzco entonces que he despertado. Me he apeado de mi realidad y me he adentrado en la vuestra.

Y aunque mi universo es precioso y el apercibirme del tráfico me suponga horas en vela, el miedo a zambullirme semidormida en el océano me hace agradecer, una vez más, a esa parte de mi cerebro que aún se ancla. Esa mente mía que repara cada noche cerrada en las percepciones compartidas.

Pero qué bonito pensar en ese mar a los pies de mi acantilado-edificio. Así que también doy gracias a mi extraño ingenio y su capacidad para teñir de azul el feo asfalto en las primeras horas de mi sueño vespertino.

El nudo en mi estómago se desvanece con este último pensamiento, porque he decidido instalarme cómodamente en esa semi sensatez sobrevenida cada noche.

# EL PRIMER BESO

12

— Esther Osuna Jerez

¿Quién no recuerda su primer beso? Ese beso de adolescente, que según como haya sido o con quien haya sido, lo recuerdas para toda la vida o te olvidas...

A mí ese beso me quedó grabado para siempre.

Fue con un chico que me gustaba mucho, yo tenía once años, él catorce. Nunca le dije lo mucho que me gustaba. Años después me enteré de que yo en esa época también le gustaba, pero nunca nos dijimos nada, crecimos y seguimos con nuestras vidas por diferentes caminos. Yo me casé, él también, y durante varios años no supimos nada el uno del otro.

Un día volvió a empezar a venir por el barrio de donde yo nunca salí, al verlo, ese recuerdo de la adolescencia hizo que unas mariposas revolotearan en mi estómago. Yo seguía casada, él se había separado, mi vida no era feliz. Yo no era consciente de que mi marido me maltrataba psicológicamente y cada vez que me cruzaba con mi amor platónico, yo florecía por dentro.

Un día, me armé de valor y le recordé aquel beso... mi primer beso. Poco tiempo después, se repitió, fue algo maravilloso, me dio nueva vida y poco a poco mi relación con él crecía, mientras que con la de mi marido menguaba. Mi amor platónico de la adolescencia se había convertido en el amor de mi vida, me hizo sentir segura de mí misma, me valoraba como persona, pero sobre todo me hacía sentir mujer... Una mujer libre.

Lamentablemente, la vida se le escapó hace poco, pero seguirá viviendo en mi corazón siempre y le seguiré amando y recordando, ese primer beso y todos los que vinieron después.

# MELANCOLIA MUSCULAR

13

— Felipe Secco Savino / FSS

Por favor déjame descansar, no me fuerces más, por favor déjame descansar, me duelen los ojos, por favor dime cuando descansaré, déjame recargar mis pilas para repartir un amor suficiente y que dure toda una vida.

# COM UN LLUM

14

— Ferran Villavecchia Rosende

Estava marcat al despertador; foren les dues de la matinada, quan vaig sentir el sotrac, fort, un cop sec, ensordidor, que no identificava d'on collons venia fins que vaig mirar per la finestra. A l'horitzó, prop de la muntanya, a sobre d'ella, hi llúia una llum estranya, com a nebulosa, núvol brillant entre blanc i grisós. Em vaig quedar mirant-lo no sé quant de temps enlluernat, embabaiat, sorprès diria, sí, molt sorprès per què no entenia que era. Alguna cosa havia caigut del cel cap a la muntanya que se m'oferia lluent davant meu. Es van obrir llums per arreu il·luminant figures dels veïns que parlaven tots de cop xiuxiuejant, en un to inquiet i nerviós. Parlava amb el veí del costat, que tot just sortia a la terrassa; era una explosió?, un meteorit?, un avió que havia caigut? Sense que cap dels dos poguéssim treure'n l'entrellat, però la conclusió més probable era l'explosió d'una bomba sobre eixos turons. Sirenes d'ambulància, policia i bombers, sonaven totes plegades, quasi com acords d'un piano desafinat, atrotinat, emmalaltit. Aquella nit no vaig poder dormir, com és normal, però pensant, alleujat, que allò que fos no caigué sobre la ciutat.

# ESTUDIO DE CASO

15

— *Fi del mon*

Aquí pueden ver al sujeto A12: un ejemplar de *Árbol Torcido Superviviente*. Estos individuos, bien por nacimiento, bien por déficits tempranos, presentan fragilidades medias o graves en su juventud y adultez.

Este sujeto tenía identidad quebradiza. Bien tutorizado durante la etapa educativa, consiguió crecimiento medio, con picos en floración y follaje. Sin embargo, en la mitad de la vida, A12 empezó a mostrar dificultades para sostener «autorrespeto estable». Su raíz central era débil y corta, y no llegaba a las corrientes más superficiales. Por este motivo, era dependiente del riego de paseantes y vecinos, que es de patrón errático. Por suerte, había establecido algunos lazos libres con árboles afines en juventud, con quienes compartía savia de forma espaciada.

Nuestros jardineros quisieron probar un nuevo tratamiento con este ejemplar. En un momento de duermevela, injertaron un hilo que comunicaba la raíz central del árbol con la corriente subterránea primordial. (Nos referimos a la fuente de todo, al hálito original que en jardinería humana es conocida como «corriente primordial», ya que fluye en forma de alimento en estratos profundos). A12 experimentó la conexión, según cuenta, como estado especial de flotación y de desapego del mundo y de los amigos, de quienes se despedía. Sintió que se fundía con la alegría y el juego perpetuo.

Desde entonces, A12 ha ido perdiendo miedo a la adversidad, es capaz de concentrarse en los frutos y ya no necesita el riego habitual de paseantes y vecinos. Refiere que la vida le parece un juego o una aventura.

Vistos los buenos resultados de la técnica en este ejemplar, se está estudiando su aplicación en la plaga de pulgón del hostigamiento extremo que afecta a grandes poblaciones de árboles torcidos.

# ATERRATGE

16

— Isis Hernández i Soler

Et despertes en sentir com algú crida el teu nom. No saps quant temps fa que dorms i et fa mal tot el cos.

El viatge interestel·lar havia de durar tres mesos, potser ja has arribat a la nova Terra habitable de Pròxima Centauri. T'incorpores lentament. Mires al teu voltant disposada a menjar-te el nou món.

Sents rialles a la cambra del costat, indubtablement l'aterratge ha estat un èxit; només t'has desmaià i has perdut el control per un moment.

Del no-res, un ésser alt i vestit de blanc es materialitza entre tu i la porta.

—Aterra, Carla. Només has perdut el control un moment. Tot anirà bé, ja ets aquí.

El doctor t'agafa la mà amb tendresa i tu la prems fortament per no caure.

# ESPEJISMOS EN LA PSIQUE: DANZA DE EMOCIONES Y CORDURAS <sup>17</sup>

— Jose Bermúdez Ramon / *S. Aetherius Everdream*

En el jardín de mi mente florecen emociones como siluetas en la penumbra de un crepúsculo perpetuo. Los sentimientos se enredan en espirales, serpentean en un baile eterno, y yo, espectador cautivo en el laberinto de mis propios pensamientos. Emociones, mariposas de colores inusitados, revoloteando entre sombras de recuerdos, dejan tras de sí rastro de susurros y ecos distorsionados. Risas, sinfonía de campanas plateadas; tristeza, ocaso que se desliza por rincones más oscuros de mi mente.

Salud mental, lienzo delicado, donde matices se entrelazan con hilos de incertidumbre. Voces, hojas crujientes, susurran secretos al oído, a veces amigables, a veces hostiles. Los colores del arcoíris de mi percepción se desvanecen y renacen en un ciclo eterno, como estaciones que danzan en el universo propio.

Pensamientos, aves migratorias, volando en formaciones caóticas, creando constelaciones en cielo fragmentado de mi mente. La realidad se desdobra como espejismo, y yo, navegante solitario en aguas turbias de la psique. Salud mental, equilibrio precario sobre cuerda floja de cordura y extravagancia. Danza constante entre luz y sombra, risa y llanto, es melodía que mece mi existencia.

En teatro de la mente, soy actor y espectador, director y público. Emociones, actores; sombras, decorados. En cada escena, el telón se levanta y cae, revelando y ocultando misterios de mi ser.

Así, entre cacofonía de pensamientos y sinfonía de emociones, navegó por aguas turbulentas de mi propio universo. Salud mental, obra maestra inacabada, donde cada día, cada instante, es nueva página en libro de mi existencia, escrito con tinta invisible y colores que solo yo puedo percibir.

# EL MEU DICCIONARI PARTICULAR <sup>18</sup>

— Josep Gasol Mateu / *Solex*

Quan hi va haver el confinament vaig començar a escriure tot el que em venia pel cap i això em feia sentir millor. Aquesta afició, però, ja no l'he deixat de fer, perquè em fa sentir bé i quan escolto la ràdio, o vaig pel carrer, se'm van ocorrent coses, que després escric.

És per això que entre les moltes reflexions que he escrit, he recopilat només unes quantes paraules que formen part del meu Diccionari Particular, amb un significat que no és necessàriament el que es troba en altres diccionaris. La intenció és que en llegir-ho es pugui passar una estona agradable. Allà van doncs:

Assegurança = contracte que fem i que paguem amb l'objectiu d'estar segurs que ho hem fet.

Artesana = artista que no tiene ningún problema de salud.

Batallitas = batallas menores que te cuentan las personas mayores.

Convent = edifici religiós on normalment fa molt aire.

Chati = chica que tiene la nariz pequeña.

Difamació = situació negativa en què es poden trobar les persones famoses.

Disturbio = alteración del orden que nunca queda claro.

Empàtica = persona que es posa al lloc de l'altre i a més és simpàtica.

Facultatiu = metge especialitzat en urologia.

Guirigall = confusió que tenen els estrangers quan venen a Catalunya.

Hipocondríaco = persona preocupada en exceso cuando no puede parar el hipo.

Indolent = mandrós, però que no té maldat.

Karma = Carmen pronunciada por algunos catalanes.

Llepafils = persona escrupolosa i maniàtica que treballa en costura.

Malversar = escriure versos malament.

Opulenta = rica, exuberant, però que no és gens ràpida.

Pispar = robar a algú mentre està al lavabo.

Querella = Discussió o disputa pròpia de les dones. Si són homes es diu Querell.

Rapinyar = robar fruita, preferentment pinyes.

Saludable = persona a la qual pots saludar perquè no es molestarà.

Teletreball = feina que fan els que treballen a la tele.



# MI AMIGA LA GATA PABLITA

19

— Judith Huerta Flores / *Una gata autista*

La gata Pablita tiene mucho miedo. Los coches rugen y hacen un ruido muy fuerte y estridente y le deslumbran con sus luces parpadeantes. Hay gente por todas partes. Las personas parecen peligrosas.

Desde siempre ha sabido que no es igual a los otros gatos. Ella está desprotegida y tiene mucho miedo. Piensa que el mundo es un lugar agresivo.

Una señora la ha cogido y le ha presentado a su familia; poco a poco se ha ido adaptándose a ellos, ya se deja coger y no les gruñe, porque sabe que su nueva familia no le hará daño y, además. En su falda está mullida y calentita. Le han adaptado la casa a sus necesidades. A todas sus necesidades.

La gata Pablita, ahora está muy feliz porque se siente aceptada y amada.

Ya han pasado dos años y ha superado muchos miedos y aunque el mundo siga siendo un lugar peligroso, ella se siente protegida.

Cuando mi amiga, Pablita, me explicó su historia, me dijo que, por fin, se sentía empoderada de tener las riendas de su vida, que aprendió a pedir ayuda a las personas idóneas.

# SIN BURKA

20

— K14

Hace calor. Es sofocante. Vivo en Ámsterdam en una buhardilla. Me llamo Karen. Tengo 29 años. Tengo síndrome de asperger. Tengo una hija Emily y una gata. Emily tiene 4 años.

Mi gatita solo tiene 2 meses. Tengo las estanterías llenas de novelas románticas tipo Megan Maxwell. Tengo un DVD de la saga El señor de los anillos, Crepúsculo, Scream, Terminator; música de Rosa López, Alejandro Sanz, Álex Ubago, etc. Tengo la costumbre de pedir comida vegetariana por Globo. Salgo a la calle a por el pan, la leche, en fin, a por las 4 cosas básicas de comer. Generalmente soy tranquila. Leo Isaac Asimov, Enid blyton, J.K.Rowling. Me encanta Harry Potter. Daniel Radcliffe me hace olvidar las cosas negativas que tiene la vida.

Veo que el mundo se va deteriorando por el cambio climático. Me agredieron. Ojalá mi padre fuera como el padre de Bella de la saga Crepúsculo que le dio a su hija un spray pimienta. No volveré a dejar que me lastimen, no me pondré más el burka por nadie.

Merezco respeto, merezco vivir.

# UN RAYO DE LUZ

21

— *La ventana*

Estar inmerso en ello, conlleva vacío, depresión, falta de interés, pocas relaciones sociales, inapetencia, desamor ...

No hay luz.

Estás en un pozo.

Pero aquello que te encadena, tu adicción.

¿Se deja colorear?

¿Se deja cuestionar?

¿Se deja moldear?

¿Se deja reconvertir en algo diferente?

¿Hay luz al otro lado, de esa conflictiva pared que es mi propia personalidad?

Personalidad labrada con amor y desamor, con una madre irreplicable y un padre confuso, lleno de alcohol, tabaco y a veces muy lúcido y estricto.

Quizás en mis genes hay algo de su oscura personalidad, llevo en mis rasgos un sinfín de posibles cosas regaladas, que sin pedir las, han llegado a mí.

Pero mi fortaleza debe salir a flote.

Quiero ver la luz, el verde, el azul, el naranja ...

Quiero la libertad, la transparencia.

Adiós cadenas, adiós adicciones, busco un camino tranquilo, que me permita encontrar la alegría y disfrutar sin remordimiento de las cosas sencillas de la vida.

Frente a la "Salud Mental":

Ponerse en los zapatos del otro, creo desbloquea y "acerca" a una posible relación sin fricciones.

¡Seamos el otro!!!

¿Se sale?

Se sale.

Después de la lluvia, sale el sol.

# EL NOM DEL SEGLE XXI

22

— Lluís Pelegrí Calvet

Amb la inestable bellesa dels quinze anys, uns desconeguts ens van fer una xerrada sobre el sensellarisme. Un brogit constant i creixent sura dins meu, fins i tot a hores d'ara, en sentir aquella frase que encara em ressona. Resava alguna cosa semblant a què tots podem acabar així. Li ho vaig explicar a la mama i em digué que ho devia entendre malament, que era impossible que jo, o qualsevol d'aquella casa, acabara així.

Ara visc lluny d'aquells carrers amples on vaig florir, en un lloc d'accent estrany i de diners invisibles. Aquesta imatge m'envaeix el cap mentre al davant dels meus ulls hi ha la finalització del meu contracte laboral. No ho albirava això, aquell dia blanc, però tampoc l'ansietat de ma germana agreujada per enfilalls interminables d'homes qüestionables, mascles, i per un futur que li agrada jugar al funambulisme. Tampoc mai havia previst la depressió muda de ma mare, incapaç de separar-se per incompatibles raons, ni la profunda apatia del meu pare que escridassava impotent en veure un negoci que havia sigut un somni de generacions convertit en un cartell de venda i liquidació urgents. I mai de la vida m'hauria imaginat a mi, amb trenta anys, sense entendre res ni ningú, incapaç d'expressar emocions sense nom i amb un trauma silent per l'homofòbia que inunda el meu passat i que ofega els meus dies.

Els diners no donen la felicitat, ho diuen els que no necessiten llogar un pis compartit exigü.

Anar a la universitat no és, per tant, ho diuen els que han tingut aquesta oportunitat.

L'amor no ho és tot, ho diuen els que han estat estimats.

El nom del segle XXI és solitud i precarietat, ingredients gravats en la recepta de la inestable lletgesa de la humanitat.

# POSPÓN MI DÍA

23

— *L'Heura*

Alexa, pospón la alarma... con estas palabras inició el nuevo día. Es una forma de darme tregua diez minutos más.

Kale me oye y se acurruca en mi costado ronroneando. Parece el motor de una motocicleta. Mientras tanto voy haciéndome a la idea de que empieza un nuevo día. No me apetece.

Llevo días, más bien semanas, exhausta. Los pensamientos autodestructivos me invaden. Cada movimiento, cada roce con mi propio cuerpo, me hace sentir que algo va mal. Me pasa incluso vestida. Mi solución pasa por estar lo más inmóvil posible para evitar estímulos, pero la vida sigue y debo ponerme en marcha.

Tampoco me miro en el espejo. De hecho, he dejado de mirarme a mí misma. Cada vistazo es una revisión, un “no quiero mirarme, pero esto no lo tenía antes, ¿es normal?”, y rápidamente un ritual de comprobación:

¿Qué es? ¿Es un bulto? Si somos simétricos en el otro lado debería estar igual, ¿no? Vamos a ver. Ostras, no, no está igual, ¿qué debo tener? Lo más sensato debería ser ir al médico, aunque fui la semana pasada con múltiples consultas. Da igual, la doctora conoce mi problema, a ver si hay cita... ¡Mierda, en dos semanas! Y ¿qué hago entonces?, ¿de urgencias podría ser una opción o es disparatado?

... Mientras tanto se lo comentaré a mi madre con un audio, a ver si logra calmarme... Tarda mucho en responderme, ¿será porque tiene dudas de qué decirme? Debe ver un problema.

Me suben las palpitaciones y me resulta difícil estar quieta. La obsesión lo invade todo, todo. Recibo su respuesta y sus palabras me calman, consigo relativizar un poco. Relax durante unos minutos, respiro.

Entonces vuelvo a temer el siguiente pensamiento que invadirá mi mente. Desgraciadamente, ya me encargaré de encontrarlo.

# EN UN SOLO SEGUNDO

24

— M. Carmen García

En un solo segundo puedes pasar de estar bien a tener un accidente, sufrir una enfermedad, tener una ruptura sentimental, perder a un ser querido, quedarte sin trabajo. Y en ese segundo la vida se desmorona.

En mi caso, hace nueve años en una revisión rutinaria me diagnosticaron un cáncer de mama. Me hicieron varias pruebas, y esperando en la sala de espera, vi que la mayoría eran mujeres y varias con pañuelo en la cabeza, en ese momento fui consciente de mi realidad.

Me sentía como sorprendida por un terremoto. Después de esto la vida no volvió a ser como antes y me movía como andando sobre tierras movedizas. En unos meses estaba físicamente bien, y “aparentemente recuperada”, pero eso estaba lejos de la realidad. Me habían dicho que en esos casos existía el riesgo de que volviera a repetirse.

Si me dolía la cabeza, pensaba en tumor cerebral. Cualquier dolor, que eran muchos, debido al tratamiento hormonal, lo achacaba a un cáncer nuevo. Con el tiempo te acostumbras a vivir con ese monstruo que ruge en el interior.

Cuando el monstruo se iba empequeñeciendo, hace cuatro años, me diagnosticaron un segundo cáncer de mama en el mismo pecho, y entonces el monstruo se hizo gigantesco. Era horroroso, como estar en un volcán en erupción, donde todo se destruye.

Con continuas visitas de hospital, pruebas médicas, algunas bastante desagradables, quimio y sus consecuencias. Te sientes entre la vida y la muerte, y nunca sabes hacia qué lado te vas a decantar. Nunca me dijeron que me iba a morir, pero tampoco lo contrario y esto suponía una incertidumbre constante. Dentro de ese volcán me sentí atormentada.

Estuve un año con gran depresión y llorando continuamente. Si oía hablar de la enfermedad, o alguien me preguntaba, entraba en pánico y ansiedad. En ese año, la vida social fue prácticamente nula. Si me encontraba con alguien, me preguntaban que tal estaba. Veía en sus labios esa pregunta que no verbalizan ¿Te vas a morir?

Quedarte sin vida sucede en un segundo, pero recuperarla es muy largo.

# MI SALUD MENTAL

25

— Manoli Soto Barrera

Si una persona nace con una enfermedad mental, le cuesta menos asimilarlo que una persona que enferma después.

Que la enfermedad mental no sea un tabú para trabajar, tener pareja y tener hijos. Para mí, todo eso es salud mental. Para mí, la felicidad más grande es tener hijos, aunque estés enfermo.

La persona que tiene un hijo sano tiene más facilidad para cuidarlo bien tomando la medicación correctamente. Cuando se tienen hijos, uno se vuelve más fuerte y responsable. También tuve un novio que me dio mucha felicidad y nos quisimos muchísimo, como no he querido a nadie nunca. Para mí fue una felicidad muy grande la de conocer a mi novio.

La salud mental es lo mayor que le puede llegar a pasar a alguien enfermo. Tienes que luchar en la vida, aunque tengas una enfermedad mental para tirar adelante y convertirte en una persona sana.

Mi nombre es Manoli Soto y yo nací con una enfermedad mental. Presento este microrrelato al concurso para contar mi experiencia sobre cómo he vivido yo, la enfermedad y lo que me ha aportado bienestar emocional en la vida.

# ELOÍNA

26

— Marta Cañibano Gómez / *Jana Mortimer*

Ya ni se acordaba de los meses que hacía desde que aquel sabor a hiel se había instaurado-parecía que definitivamente- en su boca.

La mujer que ahora era distaba mucho de la que fue. Recordaba, como si aquellos recuerdos le fueran ajenos, las palabras que su sobrina le dedicó tiempo atrás..."mujer admirable, fuerte y valiente"...

Lejos, ahora todo aquello quedaba muy lejos en su mirada perdida y su sonrisa forzada.

El banco de niebla que era su cabeza desde que aquel maldito ictus, vino a ensombrecerlo todo, no se desvanecía nunca. Opacó la alegría, la fuerza y hasta la valentía para sobrellevar aquello. Nada era igual; las fresas ya no sabían a fresas y el sentido de vivir, ya no se dejaba ver por parte ninguna. Sentía como suya la condena de Catáfilo.

¿Por qué fue justamente ese día? ¿Por qué lo escogió? ¿Por qué no sirvió el amor que la rodeaba como dique para tanta desolación? No hay respuestas, pero la tierra tembló.

(...)

Ella no lo supo, pero la madrugada que emprendió el viaje, varias almas, en diferentes lugares, titilaron al unísono cual luciérnagas en danza sagrada, alumbrando así el suelo bajo sus pies.

"Luz para el camino" oraban en silencio las luciérnagas.

La Luz está contigo allá donde las fresas seguro recuperaron su sabor...

In memoriam.

# UN CONCERT DE LOVE ME TENDER 27

— Marta Hubach Coromina

Hi havia una filera de cadires buides davant la pista que la gent del barri havia confeccionat per la festa. Les senyores grans anaven vestides de dissabte-nit, complint amb el decòrum requerit. No anaven arreglades de diumenge, quan havien d'impressionar el mossèn, però hi anaven prou per fer que el marit les tragués a ballar un pas doble i fer córrer un parell de mirades entre les veïnes.

Jo ballava les cançons que sonaven en directe, allunyada de la barra i dels meus amics.

Vaig mirar les vídues que ballaven juntes, fent parelles. També hi havia una dona que ballava amb el gos. Si el meu gat es deixés, també ballaria amb ell.

Quan era petita ballava amb l'àvia. Ella em va ensenyar el primer vals i quatre passos de country per si mai els havia de menester. L'avi era de sardanes; en va aprendre de gran i va descobrir tard la rauxa dels aplecs.

A vegades m'entristeix no tenir a ningú a qui enredar per fer les coses que em fa vergonya fer sola. Estudiaria francès o aniria a cursos de cinema.

Però haver d'esperar algú per fer coses és asfixiant. Tot va començar quan vaig apuntar-me a pintura i hi vaig acabar anant sola perquè la meva amiga va deixar-s'ho estar. Llavors vaig començar a anar a córrer; obria la porta i el pare em preguntava si algú m'acompanyaria, com si no es cregués del tot que hi anava sola.

Estic aprenent a estar sola, a vegades amb més resignació i d'altres amb més simpatia amb mi mateixa.

Vaig acabar ballant sola.

I vaig tornar a trenc d'alba a casa, amb un somriure a la cara i les cames baldades, el cor una mica menys trist i l'ànima una mica més forta.

# MI VIDA, UNA TELENÓVELA 28

— María Lucía Ruiz Fernández

¿Por qué he puesto el título? Porque a lo largo de mi vida, ha sido entre una telenovela y una montaña rusa. Voy a empezar desde el principio.

Desde que tengo uso de razón, recuerdo, que de niña, mi padre me maltrataba porque me meaba en la cama. Mi segunda pareja también me maltrataba.

Tengo un hermano que tiene esquizofrenia, soy cuidadora de mi madre y de mi pareja, nunca he sentido el apoyo de mi familia a la hora de cuidar a mi madre, en total me he sentido sola, pero a pesar de todo gracias al apoyo de servicios sociales, el PIAD y A La Marina ens Cuidem he podido sobrellevar todas las mochilas.

En los talleres he conocido a gente, he podido compartir todo lo que llevo dentro y también he aprendido a escuchar. También quiero agradecer el proyecto Trenca-ments, porque la gente que tiene autismo y TOC, son especiales. Esta es mi vida, quien me quiera, yo también le querré y quien no me quiere me es indiferente.

Gracias por escuchar mi vida.

# CAOS

29

— Mercè Cabrera Cebrián

Pensaba que estaba olvidado, pero el trauma revive y rezuma lo que se suponía como enterrado. Es una carrera sin fin, el pasado te persigue y es consciente de que sin él no puedes vivir. ¿Por qué sentirse así? Entre toda la locura no hallo más que vacío en mí.

Las palabras tienen el poder de herir y yo solamente deseo que el miedo muera, callado y somnoliento, sin levantar sospecha en lo incierto, hundiendo sus garras en lo poético, haciendo de la herida una vieja con lamento.

Paz en el terreno, si no conecto con lo interno y las letras mueren a medio intento, qué es la vida sin la muerte si nacieron del mismo engendro. Destierro, es en la soledad donde cubro mi tormento. Agua bendita para el loco que se cuece dentro, me ahogo, me ahogo... Y todo el mundo desea estar ciego.

Se prefieren días blancos a instantes grises, la sociedad se empeña en hacer como que no existen; sin embargo, son esos matices los que rompen tus esquemas y levantan cicatrices.

Duelen, duelen, siguen despiertas pese al tiempo que las cubrió. Como un manto pesado, bajo el pasado quedó el yo. Ego hace, dice y dispone, mas quisiera saber yo si lo que siente lo cría para herirme o para que lo abandone. Muere, muere, en mi alma perece. Desfallece sin comprometerse a que cuando creas que ha desaparecido sin demora vuelve.

# VACÍO

30

— Mila Pascua Senra / *Trigo Limpio*

El sonido de una gota de agua insertado en el cerebro. La noche es larga y el sueño reparador se queda en puertas de la vigilia.

Intento desesperado de traer a mi mente pensamientos positivos y solo siento el caos de sentimientos depredadores en el margen de mi cuerpo.

No puedo. No quiero. No puedo, una, dos, tres, cuatro, cinco... calorías. Una, dos, tres, cuatro, cinco abdominales. Ochenta, noventa, mil... Exhausta, caigo exhausta, y la gota de agua sigue inagotable, una, dos, tres... Abro la nevera, la vuelvo a cerrar. Me duele el alma, me duele el cuerpo, me duele todo. El espejo refleja la imagen deformada de un ser.

Control, seguridad, control. Terremoto de pensamientos, dudas... La perfección: meta donde nunca se alcanza la perfección.

Lucha contra los espejos, cristales rotos clavados en inseguridades, dolor físico, bálsamo del alma, control, perfección, vacío, nada, ausencia de mirada, nada, nada...

¿Momento de locura o lucidez?

“Mama ayúdame...”

Calvario lento a la realidad.

# SEMPRE SERÀ DIMECRES

31

— Míriam Ramos Martí / Lola

La Raquel surt de casa com un robot a treballar. No en té ganes. Però recorda que és dimecres i, com cada dimecres, ha quedat amb l'Anna per dinar. Sempre van al mateix restaurant. Fa més de quinze anys que són amigues. Dinen, s'expliquen xafarde-ries, i ho nota. Nota que la seva amiga no està bé. Pateix. Té deutes, la relació amb la Paula fa aigües i a la seva mare li han diagnosticat una malaltia fa poc. Sap que la necessita. Així que s'esforça per fer-la riure, i ha de reconèixer que ho aconsegueix amb facilitat. Sempre ha estat una bona comedianta. Li hauria agradat ser actriu i no pas comptable, però els seus pares mai li ho haurien perdonat. Quan marxen l'Anna sembla més contenta.

Continuen quedant, cada dimecres i la Raquel va veient com creix la tristesa de la seva amiga. 'Em costa trobar moments bonics a la vida', li explica. I ho veuen clar: decideixen marxar a viure juntes, així compartiran despeses i s'ajudaran l'una a l'altra.

Veuen pel·lícules, dibuixen i, de vegades, prenen vi i xerren a la terrassa. La Raquel sol explicar-li com li va la teràpia i l'Anna se n'alegre, però no hi creu gaire en això d'explicar la seva vida a una desconeguda.

I un dia qualsevol de qualsevol setmana, l'Anna arriba a casa després de treballar i la Raquel és al llit. No es mou, no respira. A la tauleta de nit troba una capsula de fàrmacs. És buida. L'enterren un dimecres.

'Però, per què?' Es pregunta l'Anna, amb una barreja entre tristesa i culpa, 'per què ho ha fet si semblava feliç...'

L'Anna té ara 74 anys. Amb el temps i amb ajuda terapèutica ja no se sent culpable. Ha entès que la depressió també riu.

# ESCAPISMO

32

— Mónica Amorós Hernández

Los días luminosos el mago hace trucos increíbles. Sale al escenario con energía y vestido con su traje azul de lentejuelas. Bromea con el público y les advierte que, con su magia, logrará hacerles creer que todo es posible.

Los trucos se suceden entre sonrisas de asombro y admiración. Hace aparecer flores frescas de su varita y se las regala a alguna espectadora a la que consigue sonrojar. Adivina naipes seleccionados al azar. Saca un conejo de su chistera y deja que los niños se acerquen para acariciarlo.

El espectáculo culmina con el gran truco final, tras el que el público aplaude fascinado. Es entonces cuando el mago invita a todos a subir al escenario, suena una canción alegre y, mientras todos bailan, cae una lluvia de confeti.

Los días de tormenta no hay lentejuelas ni bailes. El mago sale al escenario con las manos encadenadas, dentro de una jaula, y se hace cada vez más pequeño, hasta desaparecer. Desde la oscuridad de su escondite, bajo el suelo, escucha los aplausos y lamenta que nadie se dé cuenta de que, esos días, no existe ningún truco detrás.

# CUATRO DIAZEPAM Y MEDIO

33

— Mónica García Ortega / *Mnk*

Cuando despertó no lograba recordar con nitidez qué le había llevado hasta aquella habitación, a estar tumbada en aquella cama, ni por qué vestía aquel pijama verde desgastado. Todo eran flashes, y ahora... monta el puzzle como puedas.

Un volante aferrado por unas manos que intentan no perder el control, temblor, una calma inexistente, perderse, miedo, se hace de noche; pánico. Una cita sin cita en aquellos columpios, no llegar, se te escapa, llanto, correr. Un... quiero verlo, un, llegas tarde. Pista aquí y otra allá. Campanadas de una iglesia cercana; ve por aquí, o mejor hazlo por allí, a ver si lo encuentras. Duda, certeza, más llanto, volver a correr, calor, desnudez. Gincana con premio si logras finalizarla. Gente, preguntas sin respuesta, miradas extrañas y, en medio de todo ese caos, su Lorenzo.

Al verle, siente alivio. Al verla, se desencaja. Su abrazo. -Vamos para casa Abril-, -No puedo ahora-. Casa.

-Te hago una tila, Abril-, -No quiero una tila, quiero encontrarlo-  
Un sofá, unos pies que tambalean, un cuerpo que no sabe si sentarse o mejor no, el balcón de un tercer piso, la tila, lluvia, unas monedas, un calmante; aquella infusión no está haciendo efecto y ese diazepam, tampoco lo hará. No querer dormir, terror. ¿Y si...? La suspicacia de ella. La sutileza de él.

Amanecer. Más de lo mismo. Otro diazepam, y otro y otro y medio más a ver si así... Un, -vale vamos...-. Un taxi, un hospital, aquella pastilla bajo la lengua y, sueño, mucho sueño, una ambulancia, otro hospital.

-Buenos días, Abril-. Jeringa, pinchazo, gasa, esparadrapo, una chica durmiendo en la cama contigua y al fin... su premio: Estancia de veintiún días con pulserita de todo incluido.

# “NO EM DEIXIS SOLA”

34

— Neus Cutiller i Mir / *Dos Nens*

Hem de parlar. Saps que fa temps que ho passo malament. Ho sento, no puc seguir així...

Anem que el sopar ja és a taula. Què t'estava dient? Ah, sí!...

No puc suportar més aquesta situació, saps?

Sovint sento que només et tinc a tu, però moltes vegades et busco i no hi ets, i jo no sé què fer...

Jo sempre estic present, però tu, en canvi, vas i vens quan vols, sense avisar... i això no és vida.

Em sento perduda si no estàs amb mi, i no, no em diguis que soc dependent, saps que odio aquesta paraula...

No em diguis que ja m'ho van advertir que això passaria, que em van avisar que seria així, no m'ho diguis, perquè no m'ajuda.

Buf, això li falta sal, no creus? Per on anava? Ah sí!...

Vull que m'acompanyis sempre, no crec que sigui massa demanar, i més amb tot el que he fet per mantenir-te al meu costat, per no perdre't... O potser creus que anar a les sessions de teràpia m'agrada? Repetir una i altra vegada el mateix, total..., em pregunto quin sentit té fer-les, si quan realment et necessito no et trobo. Continuament sento un dolor dins meu, un nus a la gola, no sé com expressar-me, ni sé per què em passa... saps?, sempre tinc ganes de plorar i no sé quan va començar.

A sobre hi ha poc pa, espero que com a mínim hi hagi algo dolç per a postres. Què et deia? Ah, sí!...

Et necessito perquè la meva vida tingui sentit... tant de bo no fos així, tant de bo pogués ser feliç sense tu al meu costat, però si tu no hi ets jo no sé qui soc... i quan marxés no sé mai quan tornaràs... Tinc sempre un neguit que no sé explicar, que no sé com treure-me'l, però el que sí que sé, és que tot és culpa teva... i no és just...no m'ho mereixo... maleïda memòria.



# NO TOT ÉS EL QUE SEMBLA

35

— Sandra Barrachina Arribas / *Sbarrachina*

Tinc por. Encara estic processant els meus sentiments.

Persona una:

Fa uns mesos vaig conèixer la meva parella actual. M'encanta enviar-li missatges per desitjar-li bon dia i arribar la nit i escriure com ha anat el dia. Trobar una parella amb qui puguis compartir els teus problemes i que t'ajudi amb les teves preocupacions. Em fa sentir com si fos la persona més important del món.

Però quan no està amb mi, la trobo a faltar. Soc una persona molt tímida i tranquil·la. Em compren a nivell emocional i s'adapta a les meves necessitats. No puc evitar tenir poc que un dia es cansi de mi i m'abandoni.

Parella persona una:

Porto uns mesos amb una relació i no sé com em sento. Pràcticament, la meva vida està centrada en la meva parella. Si no l'estic recolzant constantment, s'enfonsa. Ja no sé quant fa que no tinc temps per mi mateixa. La majoria de les meves amistats s'han perdut pel camí. Ha arribat un moment en què m'he replantejat deixar la relació, però la culpa fa que continuï. Tots els dies m'envia missatges preguntant com m'ha anat el dia. Si no els contesto, sempre me'ls reclama i em fa sentir malament. No sé què fer perquè no vull estar sola i no em sento capaç, però no li puc dir. Sempre que intento explicar-li com em sento, no li dona importància. Em trobo sola perquè m'ha aïllat de la gent. Ara mateix no sé ni qui soc. No sé què fer

Jo et diria:

Es pot sortir d'aquesta situació. És important tenir amor propi. No has de tenir por. No has de dependre de ningú; "tu" ets la persona més important. Demana ajuda.

# UN PASEO POR MI MENTE

36

— Santiago Izquiero Sánchez

Se me sugirió que escribiera un relato sobre salud mental. Yo, diagnosticado desde hace 22 años de trastorno esquizoafectivo, que mejor que escribir sobre salud mental, que dando una vuelta por mi mente. Y así, también comprender el porqué a día de hoy, la salud mental es más importante, incluso algunas veces más significativa, que la salud física. Porque sin salud mental no encuentras un equilibrio en la vida.

Mi día es duro. Lo que unas veces está dentro de mi normalidad, otras no lo está, y eso hace, por ejemplo, que sea desorganizado, pero siempre hay herramientas que ayudan a toda esta problemática de la dureza de mi existencia.

Yo a veces soy perfeccionista y otras no, ya que mi enfermedad es de la familia de la esquizofrenia, que significa mente partida. Pero la solución, es saber que te lo pasas bien haciéndolo, aunque no alcances la perfección, y ahí radica, en mi cabeza, el orden de mi mente, porque sin gratitud hacia uno mismo nada da sus frutos, y eso también es aplicable al día a día de los problemas de salud mental como el mío.

Una profesora de castellano me ha hecho participar en este concurso literario y a mí se me ocurren miles de ideas como la que he dicho, pero lo resumiría todo en lo que yo hago en mí día para mi bienestar. O mejor dicho, tres palabras más por ese orden. Añadiría: esfuerzo, perseverancia y constancia. A partir de ese momento empezará la tolerancia de los demás, llamado estigma, a base de esas tres palabras.

Pero sobre todo para quien lo esté pasando mal, con su salud mental, un último consejo coloquial, de todo se sale.

# SENTIR LA LLUM 37 D'UN CAPVESPRE

— Sonia Marquès Camps

El cel de tardor des del vidre de la finestra del menjador, purament evocador, finalment, permetia evadir-se. Anava desapareixent així, silenciosament, de forma tranquil·la, calmada, en silenci, un patiment arrossegat durant tot el dia. També el cant dels ocells permetia el mateix, traspasant el gruix dels tancaments.

Va pensar que podria arribar a fondre's gairebé si volgués en aquella llum, en aquella sensació purament de capvespre. I ara necessitava escriure-ho, descriure-ho... Fins a evadir-se també en aquesta creació.

Escriure des dels sentits que estan desperts a la natura, a la bellesa que ho envoltava. Fer-ho des d'aquest sentiment. Precisament això era benestar emocional. Instal·lar-se en la llum ataronjada, càlida, pocs minuts abans de fer-se fosc. Aquest era l'instant efímer de la felicitat. Anotació prosaica:

Escriure podia ser una medicina. Però, aquest capvespre, amb l'empenta dels colors de la natura, de la capacitat de sentir-los o de viure les seves sensacions. És la part bona de sentir. Perquè tothom sap, o ja hauria de saber, que amb patiment, normalment, no es pot escriure ni es pot fer gairebé res.

@soniamarcamps

# CORAZONES

# 38

— *Viento*

Estoy sentado en una cama. Por la ventana entra el sol. Parece una habitación pequeña pero...

No sé dónde estoy ni cómo he llegado aquí.

¿Despierto? ¿Soñando? ¿Es esto el Paraíso o el Infierno? ¿Acaso estoy muerto? Sensaciones extrañas en mi cuerpo.

Miro la cama y veo un corazón. Es mi corazón. Lo he perdido. Se me ha caído. Me invade el vacío.

Tengo que recuperar mi corazón, me digo. Voy a cogerlo y me doy cuenta de una realidad horrible: mi corazón está cosido a las sábanas y no puedo recuperarlo. Repito la operación varias veces, sin éxito y desesperado. ¿Qué voy a hacer yo sin corazón?

Cuando ha pasado un rato, miro más detenidamente el corazón, verde, y leo en las sábanas: «Hermanas Hospitalarias del Corazón de Jesús». Respiro aliviado. El susodicho corazón es el logotipo del hospital. Porque es ahí donde estoy, en el ala psiquiátrica de un hospital. Parece que me han transportado dormido de un edificio a otro, de una habitación a otra. Entonces me doy cuenta. Tengo mi corazón, lo que me falta es libertad.

# LA ENFERMEDAD MENTAL 39

— Xavier Garcia Marcet

Pienso que la psiquiatría es una ciencia relativamente reciente que quizá tiene que evolucionar y aprender mucho todavía con el paso del tiempo.

Yo creo que la mayoría de las enfermedades mentales están producidas por vicios que perjudican al sistema nervioso como las drogas, el alcohol, etc. Excepto en casos de defectos cognitivos como el síndrome de Down, el autismo, etc.

Pienso que la medicación ayuda al paciente, pero que no es lo principal, sino que lo es conseguir que los pacientes superen completamente esos vicios. Por propia experiencia creo que uno se recupera más rápido y mejor si no está solo, sino que está en un ambiente sano y saludable con otra gente, al menos parte del día.

### **Grup motor**

Agència de Salut Pública de Barcelona amb el programa A la Marina ens cuidem, Biblioteca Francesc Candel, CDIAP ASPACE, CAP Carles Ribas, CAP La Marina, Centre Cívic Casa del Rellotge-Sala Pepita Casanellas, Centre Cívic La Cadena, Club Social Ments Obertes, Kon-sulta'm, Pla de Desenvolupament Comunitari, Salut mental Catalunya-Amb experiència pròpia, Unió d'Entitats La Marina i Vila Veïna.

### **Agraïments**

Afecto Mariposa, Angle Editorial, Associació de Neurociència Aplicada, Ateneu l'Engranatge, Centre d'Atenció Integral (CAI), Concília, Espai Veïnal Química, Obertament, Sala Maremar, Taula d'interculturalitat de la Marina, Xarxa Sense Gravetat.

Agraïment especial a totes les ponents de les xerrades i activitats de la segona edició de TRENCA/MENTS i al veïnat de la Marina que ha participat i ha dedicat temps a escriure el seu microrelat.

Amb el suport de

**L'Ajuntament de Barcelona**

---



TRENCA  
MENTS



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
Sants-Montjuïc