

ADIPA

2da edición 2025

Concurso Literario: **Salud Mental en Tus Palabras**

*Compilado de
los 100 mejores
cuentos ►*





La suma de dos jornadas

Por Andres Lucero Leiva

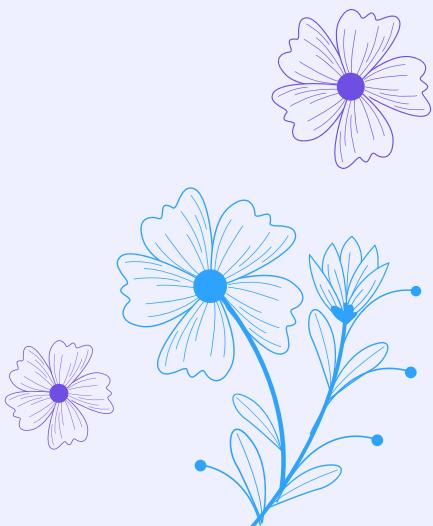
Decían que él era incansable. Lo veían salir de su casa en San Bernardo cuando aún era de noche, camisa impecable y café en mano, para llegar al turno de la oficina. Por las tardes, casi sin respirar, tomaba otro bus rumbo al segundo empleo. “Es por la familia”, repetía, como si esa frase pudiera espantar el cansancio que se le pegaba en la piel.

En su escritorio quedaban trazos de su vida en un cuaderno: esquemas de proyectos, cuentas de horas, notas para llamar a su hija. Entre líneas se escondían otras preguntas: ¿cuánto aguanta un cuerpo, un alma, sin descanso ni consuelo?

Su sonrisa se fue borrando, como una tiza en la lluvia. En la oficina, las sutiles burlas se volvieron cuchillos suaves. La soledad empezó a pesar más que la mochila.

Un lunes, su ausencia llenó el aire de un silencio extraño, un silencio que parecía inclinarse sobre un borde invisible. En el cuaderno, la familia halló la aritmética final: la suma de dos trabajos, las bromas detonantes, habían restado su esperanza.

Hoy su historia se cuenta en voz baja en las reuniones de prevención. No hay nombres, pero hay miradas que se humedecen. Porque en Chile, miles siguen contando horas para sobrevivir. Y este relato nos recuerda que cada gesto, cada palabra, puede ser un peso o un salvavidas. A veces, la jornada más urgente es detenerse y tender la mano.



Manual para respirar con rouge corrido

Por Francisco Davila Fuenzalida

Hay días en que respirar ya es una declaración de principios. Te levantas con el delineador torcido y la esperanza deshilachada, pero igual vas: al consultorio, donde las paredes blancas te miran como si tus tacos contaminasen el oxígeno y tu nombre no existiera.

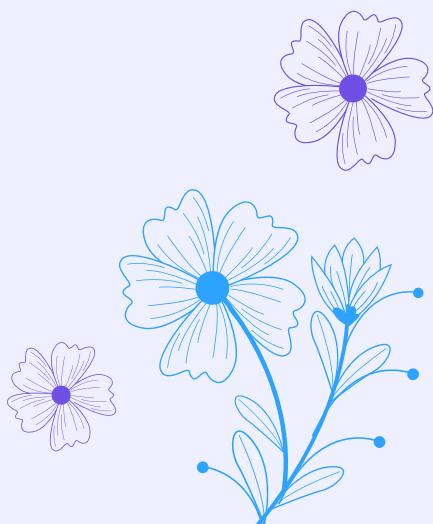
Sentadita en la sala de espera, carnet en mano, tiembla el cuerpo no por fiebre, sino por esa sordera ajena que te vuelve indeseada. La secretaria apenas alza la vista: —“Eso no sale en el sistema, señor.” Y la voz, que ya aprendió a cuidarse, responde: —“No soy señor. Anote mi nombre como corresponde.”

Ser fuera del paréntesis binario es habitar un error de sistema, un glitch en el Excel de la norma. Entonces una aprende a programarse: a nombrarse desde lo vivo, a amar sin instructivo, a sostener con manos que tiemblan pero no sueltan.

Cuando la voz no alcanza, inventamos cuentos: una mujer con receta en el bolsillo y el pecho apretado; un enfermero que guarda dulces para quienes llegan rotos; una amiga que dejó la estufa encendida por si volvemos. Pequeños protocolos de amor: afinar la cuerda del afecto para que suene, aunque esté oxidada.

El cuidado no es spa ni mindfulness en una app: es soplarle el polvo a la compañera que quiere rendirse, resistir con paciencia, bordar el nombre propio en lentejuelas para no olvidarlo.

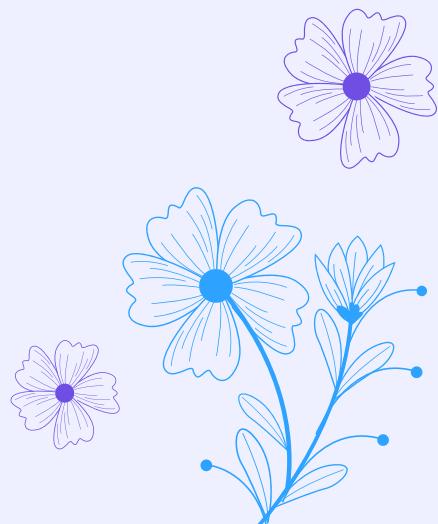
Porque narrar también es decirle a la norma, mirándola fijo: “Aquí estoy, con los tacos gastados, sin pedirte disculpas por respirar.”



“El color de las aves”

Por Mitzu Nicole Muñoz Tapia

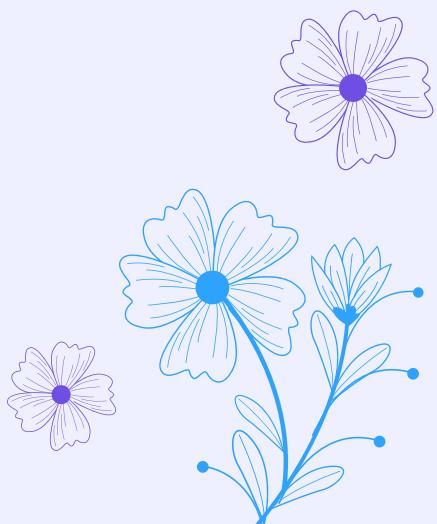
Hay días en los que soy un Mirlo: Oscuro, pero con un plumaje tornasol que puedes apreciar si observas con cuidado, hay otros en donde me siento un Sietecolores, a medias oculto, un poco temeroso, pero lleno de colores cálidos y azulosos. Hay momentos en donde me transformo en un Cuervo y la noche gobierna con su negro poder. Esos días, son los más complejos ¿Cómo convertir al negro en color? Pero me gusta cuando me siento una Loica, con su orgulloso pecho repleto de rojo, alzando al cielo mi llamado con fiereza: No hay miedo, no hay dolor. Me siento valiente, una guerrera repleta de fuerza y esplendor. Pero más me gusta cuando soy un Colibrí, volando bajo el sol dorado, sintiendo el aroma de las flores, besando el aire en un éxtasis de primavera y dulzor. “Depresión funcional” le llamó el psiquiatra, “El color de las aves” es un nombre mucho mejor.



Psicotaxi

Por Eugenio Fernando Lobo Fernández

La aplicación Psicotaxi, ha tenido un éxito rotundo desde que fue implementada en la ciudad de Santiago. Se trata de psicolog@s, por lo general jóvenes y desempleados, que dan un valor agregado a los viajes del cliente, otorgando en el lapso del trayecto, un espacio de contención y escucha. Si bien no son psicoterapias, la sensación de bienestar reportada por los usuarios ha sido increíble. Los profesionales se han percatado de la profunda necesidad que está teniendo la gente de poder desahogarse y sentirse escuchada, aunque sea en los breves minutos que dura una carrera. Además, ha resultado beneficiosa para los propios conductores. A partir del buen vínculo generado en los trayectos, muchos han logrado captar un buen número de pacientes para iniciar procesos terapéuticos. Incluso, ello les ha permitido en algunos casos, dejar el "psicotransporte" y volver a su quehacer profesional. Asimismo, mucha gente ha escogido dejar el auto en sus casas al menos una vez por semana para valerse, a la ida y vuelta del trabajo, de este necesario servicio de salud mental. Los tacos eternos de la mañana y de la tarde han pasado de ser una tortura, a una maravillosa oportunidad de alargar las conversaciones. Dada la buena acogida a Psicotaxi, se espera que prontamente el servicio se amplíe a otras regiones del país. También han venido empresarios de grandes ciudades del mundo a observar la experiencia y evaluar la posibilidad de implementarla en otros puntos de la orbe.



No es necesario que cuentes

Por Sandra Toledo Mena

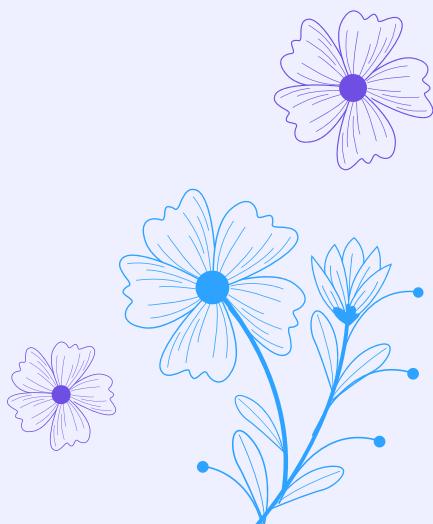
"No es necesario que cuentes, Andrea, no es necesario", se dijo a sí misma mientras numeraba mentalmente cada vuelta de la lavadora durante la fase de remojo. Respiró hondo y trató de pensar en algo agradable, así planeó que más tarde vería otro capítulo de esa serie, la del hombre enamorado tiernamente de la protagonista.

"No es necesario que cuentes, Andrea", pensó otra vez, mientras contabilizaba las rodajas de tomate al hacer la ensalada. Mojó su cara y puso música, invitando imperativamente a su mente a disfrutar de aquella canción de Pablo Ruiz que la transportaba a tiempos lejanos, cuando el mundo era un lugar seguro y tibio.

"¡No es necesario que cuentes!", se ordenó a sí misma, exasperada, al descubrirse contando los pasos hasta llegar a la próxima esquina. Miró a su alrededor y logró distraerse apreciando la elegancia de un gato que la miró de regreso orgulloso y despectativo.

"Debería ir a terapia", pensó en el viaje de regreso, al advertir que llevaba ansiosamente la cuenta de las veces que sonaba el lector de tarjetas bip de la micro, mientras estrujaba sus manos. "Pero si voy a terapia, ¿tendré que decir lo que me pasó?, ¡que vergüenza!, no quiero hablar de eso, yo tuve la culpa, bebí demasiado, no quiero pensar en eso".

Fue entonces cuando un largo y extraño silencio blanco, sin números, la inundó y un pensamiento apareció en su cabeza, sorprendiéndola: "Es necesario que cuentes, Andrea".

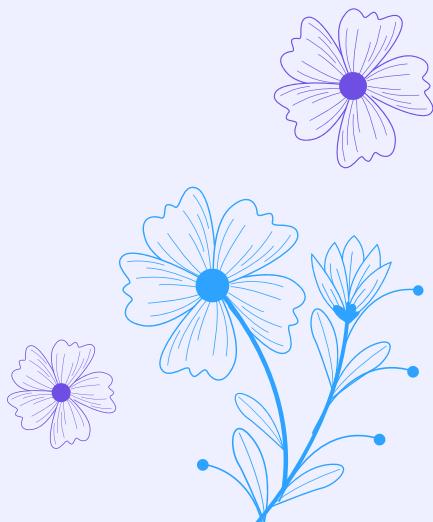


Eskizofrenia

Por Myriam Morgado Gómez

Hace calor, ya no tengo bicicleta. Veo un árbol frondoso de plátano oriental, verdoso, añoso, con un tronco grueso, de más de cincuenta años. Siento el viento en mi cara y el calor sufriente de enero en Villa Alemana. En la esquina la casa amarilla y la voz que me recuerda que tengo hambre, quiere que toque el Bmbre, mas no quiero, pero me obliga. Aparece un hombre robusto, de ojos café, me pregunta que deseo. Miro al suelo, me da vergüenza, pregunto si Bene sal que me pueda dar. Espere ya vuelvo, me contesta.

Otra vez la voz, le digo que no siga que quiero estar tranquilo, no quiero escuchar. Aparece una mujer de 50 años, trae en su mano sal, me mira con ojos de lucero, sonrisa hermosa y me pregunta ¿Eres Kenneth? La voz me dice "arranca, arranca nos pillaron". La miro, le sonríe y pronuncio un débil, sí. Pregunto ¿me conoce?. Abre la puerta, se abalanza hacia mí, rodea mi cuello con sus brazos, siento su cariño, me desarmo, lloro, me invita a su casa, me da almuerzo, respiro hondo, doy gracias. Converso y recuerdo. La voz vuelve: "vamos, está sola, es el momento, el hombre no está", le digo que no quiero escuchar. Ella me mira, me acoge, toma mi mano arrugada, con dedos amarillos de nicoBna. Recuerdo a mi compañera de colegio, con la que solía reírme, con quien jugaba sin esa voz. La escucho solo a ella "tranquilo ahora está conmigo".



Casa vacía

Por Martina Donoso

Hoy, solo, en mi casa vacía, igual que ayer y anteayer, llenándose de polvo el espacio, el cuerpo, el silencio.

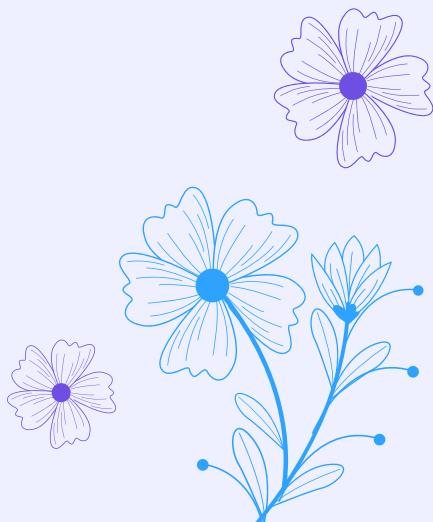
Recuerdo la última vez que salí a la ciudad; estaba buscando algo, pero en el camino me perdí. Llegué al centro, lleno de gente, luces, carteles, ruido... mucho ruido, mucha gente, poco aire; cada vez que lo recuerdo, siento como se me aprieta la garganta e intento hablar, pero no sale nada, intento gritar, pero me ahogo más.

Desde ese día decidí no volver, escapar al bosque, a esta casa al borde de lo conocido. Lejos.

Miro por la ventana, no hay nadie, vuelvo a mirar y encuentro una persona mirándome fijamente, con ojos tristes y la expresión de tener las palabras en la punta de la lengua.

Termina el día, ahora veo negro, hay tantas voces, pero no veo nada, no hay nadie, el ahogo se hace constante, el oxígeno se agota. Él me sigue mirando, sus ojos buscan los míos, mis ojos buscan silencio, se escucha el susurro.

Hoy soy solo yo en mi casa vacía, igual que ayer, pero quizás mañana el polvo no se sienta tan pesado.



El número perfecto

Por Arturo Silva Muñoz

El siete.

Siempre el siete.

Late detrás de los párpados incluso cuando no hay luz y la habitación se siente estrecha, silenciosa y eterna.

Es el comienzo y el fin de todo, la medida de un valor que nunca llega en su totalidad, que siempre escapa, y que nunca deja alcanzar mi mayor plenitud, y aun así lo persigo como si mi vida dependiera de él.

El día no empieza: se reanuda.

Los ojos arden, el cuerpo tiembla, los dedos buscan un sentido entre hojas ásperas y lápices fríos que ya no dicen nada.

La mente repite su plegaria: debo hacerlo bien, debo hacerlo mejor, debo merecerlo.

Y así, cada palabra se vuelve una prueba, cada respiro un cálculo.

El patio queda lejos, como si perteneciera a otro mundo.

Las risas son ecos que no tocan.

Aquí solo existe el ruido del reloj... tic, tac, tic, tac, golpeando mi cabeza.
Marcando la deuda del tiempo.

No hay amigos, ni tardes, ni descanso.

Solo una espera interminable por la nota perfecta.

A veces el llanto llega sin aviso.

Resbala entre los números, se esconde en la tinta, mancha las respuestas.

Pero nadie lo ve.

Nadie ve el cansancio, ni la piel sin sueño, ni el temblor detrás de la sonrisa.

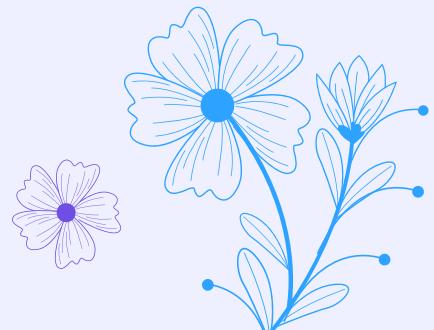
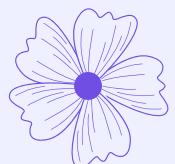
Hay algo dentro que se estira, que se quiebra, que pide

Pero no se detiene.

Nunca se detiene.

Porque el siete aún no basta.

Porque si no es siete, entonces no es nada.



La armadura de Jorge

Por Aracelli Vasquez Arriagada

Jorge tenía siete años y le gustaba contar estrellas. No porque creyera en los deseos, sino porque los números le resultaban más claros que las palabras. Y las estrellas más cercanas que las personas, él prefería enciclopedias y planetas antes que dragones o princesas.

En la escuela, sin embargo, nada encajaba. Mientras los demás trazaban vocales, él resolvía sumas de tres cifras. Su inquietud confundía a los profesores: lo retaban, lo enviaban a inspectoría y los compañeros lo señalaban como "el raro". Pronto llegaron las burlas, los golpes y las lágrimas que no sabía explicar.

Una tarde, tras un mal día escolar, Jorge se encerró en su pieza. Con hojas y lápices fabricó una armadura de papel: escudos con planetas, números y un símbolo que decía "prohibido estar triste".

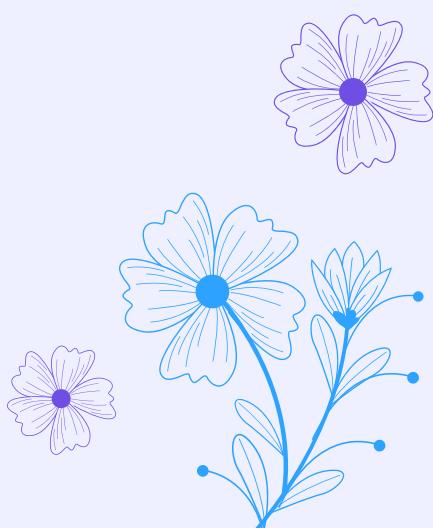
—Es para protegerme —le dijo a su madre—. Y para proteger a otros niños de las injusticias.

Sus padres, cansados del sufrimiento, buscaron ayuda. Un nuevo diagnóstico habló por fin de autismo. Al año siguiente comenzó en una nueva escuela, más pequeña. Allí, una profesora lo recibió sin prejuicios y un compañero se acercó curioso:

—¿Tu traje es de astronauta?

—No, es una armadura —respondió Jorge sonriendo—. Sirve para viajar por el espacio... y para cuidarnos.

Por primera vez en mucho tiempo, Jorge se sintió comprendido y feliz. Poco a poco dejó de usar la armadura todos los días. Sentía que ya no la necesitaba, había encontrado un lugar donde su brillo ya no era una carga, sino una constelación compartida.



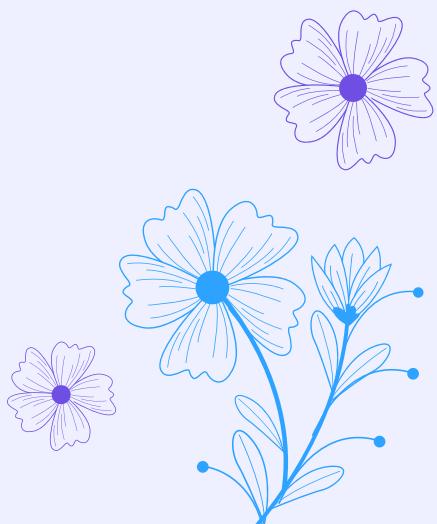
El piso siete y medio

Por Nicolás Daniel Cruz Valdivieso

A Jepsen lo conocí en primero de Psicología en la Universidad Central. Era retraído, y cariñoso. Declaraba estudiar psicología para entender sus problemas, y esperaba abandonar alguna vez su tratamiento psiquiátrico. Junto a unos compañeros de la época fuimos al cine a ver “¿Quieres ser John Malkovich?”, dónde descubrimos el piso siete y medio del edificio de oficinas, en el que se encontraba el portal a la mente de John Malkovich. Desde ese momento decidí ponerme al día con mi deuda pendiente con el cine, y Jepsen, el primer cinéfilo que conocía, me prestó un montón de películas de cine independiente norteamericano, las que disfrutábamos con mi viejo por las noches, cuando yo debía estar estudiando las complejidades de la mente humana.

Al año siguiente recibí un llamado un viernes por la noche. Jepsen se había pegado un tiro en el pecho y lo habían encontrado muerto en un charco de sangre en la cocina de su casa. Fuimos al funeral junto a los compañeros, escuchamos las palabras llenas de culpa de los padres, vimos cómo bajaban el cajón y lo cubrían de tierra. Mientras nos íbamos del cementerio prometimos cuidarnos los unos a los otros. No clausurar jamás el piso siete y medio que la muerte de Jepsen dejaba en nuestras mentes y nuestras vidas.

Veinticinco años después recuerdo sus ojos brillantes, su cara iluminada por el resplandor de la pantalla del cine, antes de que el disparo apagara las luces, y encendiera para siempre nuestras conciencias.



Los cuentos que nos cuentan

Por Fabiola Contreras Pozo

Cuando era niña, mi madre me contaba cuentos antes de dormir. En ellos siempre había héroes que sabían qué hacer, víctimas que esperaban ser rescatadas y monstruos que acechaban desde la oscuridad. Yo aprendí a mirar el mundo desde esos coloridos lentes, convencida de que la trama ya estaba escrita y que mi papel estaba definido.

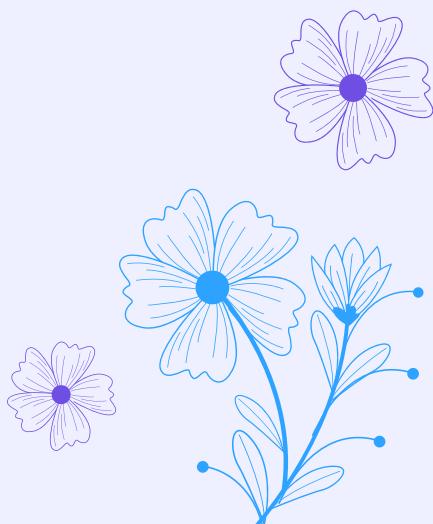
Hasta que un día, sin darme cuenta, empecé a leer entre líneas. Descubrí que el héroe a veces se cansa, que la víctima puede rebelarse y que el monstruo también guarda una herida secreta. La frontera entre lo bueno y lo malo es difusa y en distintos momentos todos habitamos los tres papeles.

Se me aprieta el estómago, ¿fue vértigo o un lomo de toro? Por un instante me sentí como en el aire.

Desempaño el vidrio del bus para mirar mejor entre el vaho y las gotas de lluvia, suspiro y pienso que transitar a la adultez implica entender que los cuentos que nos contaron para dormir, no siempre sirven para vivir.... En tres paraderos más me bajo.

Guardo mi cuaderno en la cartera. Algunas noches escribo en él, otras lo dejo intacto. Quizás sea sólo un borrador, un mapa, una promesa o un extraño sueño. Pero al mirarlo, recuerdo que cada vida —también la mía— es un cuento que aún no termina de escribirse.

Suspiro otra vez, abro el paraguas, el viaje continúa...



Alerta de Tsunami

Por Paola Alejandra Inostroza Pérez

Cuando va a la playa, lo primero que hace es divisar las zonas de seguridad y las vías de evacuación en caso de una catástrofe. Siempre imagina el peor de los escenarios, un tsunami de gran magnitud impactando de manera sorpresiva el lugar. Observa el paisaje aterrada e intenta mantener la calma mientras acomoda las toallas en la arena.

Piensa en sus hijas, en cómo escaparía con ellas. Se ve corriendo, presenciando el caos a su alrededor y siendo alcanzada por las olas.

¿A quién priorizaría en caso de poder salvar solo a una?

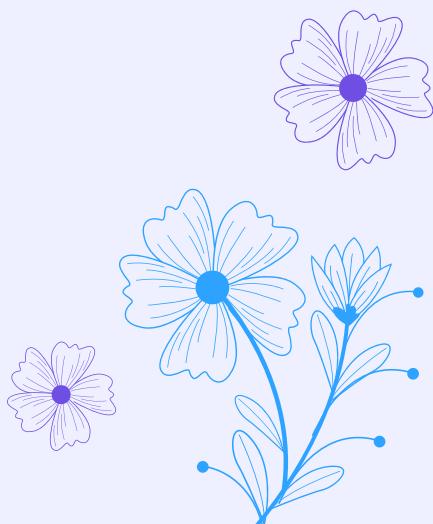
Comienza a dolerle la cabeza, el sol golpea con fuerza y el reloj avanza lento.

Nunca logra disfrutar del oleaje ni de la puesta de sol. Procura distraerse, sin embargo, es imposible. Nerviosa, revisa el celular varias veces por si llega alguna alarma sísmica o para descartar algún movimiento telúrico significativo al otro lado del mundo.

Observa los cerros, suspira y tritura sus uñas. No logra comprender cómo el resto de las personas pueden relajarse y divertirse frente al mar, sin dimensionar el peligro.

El escenario siempre es el mismo, sus pensamientos la agobian, por lo tanto, prefiere escapar.

Permite que la familia disfrute unos minutos, luego, se queja de algún malestar y comienza a ordenar las cosas. Les sacude la arena a las niñas, guarda los baldes, cierra el quitasol y entre quejas y caras largas, regresan temprano al encierro capitalino.



Tic... tac... tic... tac...

Por Catalina Colombo Ruiz

Tic... tac...

Escucho el sonido del reloj de pared de mi madre. Todo está oscuro, todo está en silencio, a excepción de ese reloj; ese desquiciante reloj que me recuerda que el tiempo pasa y la vida sigue como cada día.

Tic... tac...

Recuerdo que necesito comprar frutas y verduras, porque la nutricionista me dijo que necesitaba agregarlas a mi dieta; también necesito pedir hora al neurólogo, porque mis dolores de cabeza son cada vez más seguido; debo pagar la cuenta del internet antes de que lo corten; debo, debo, debo; necesito, necesito, necesito... siempre surgen cosas nuevas.

Tic... tac...

Doy vuelta la almohada para ver si así logro dormir. La alarma de un auto se enciende. Escucho sirenas a lo lejos, ¿será un incendio?, ¿será un accidente?, ¿qué habrá pasado? Vuelvo a dar vuelta la almohada.

Tic... tac...

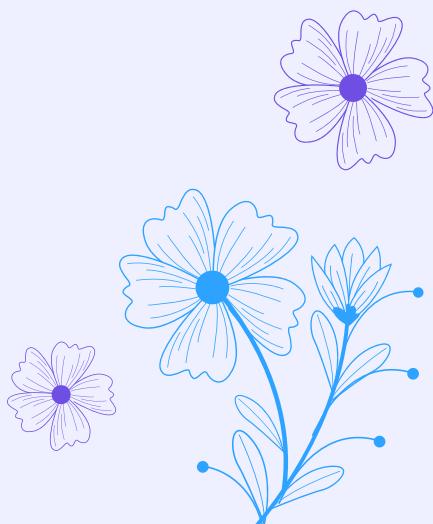
Todo vuelve a quedar en silencio. Sigo sin poder dormir, tengo calor y frío al mismo tiempo, me doy vuelta en la cama para ver si logro encontrar alguna posición cómoda, pero lo único que logro es desordenar todo.

Tic... tac...

Recuerdo que debo terminar un informe, realizar un taller, crear material para ese taller y realizar la evaluación de ese taller... un ciclo sin fin. Mi cabeza nunca para.

Tic... tac...

La alarma de mi celular comienza a sonar; son las siete de la mañana y debo levantarme para ir al trabajo, porque la alarma me recuerda que el tiempo pasa y la vida sigue como cada día.



35

Por Ignacio Morales Basualto

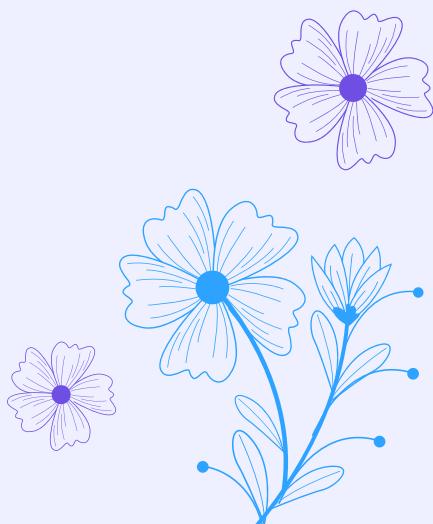
Yo no esperaba este escenario. Siempre pensé que a esta edad uno ya tendría el panorama resuelto. Un auto, ropa bonita, quizás alguna cuenta de ahorro voluminosa para la casa propia. Un trabajo bueno, donde me pagaran bien, donde estuviera feliz, donde me sintiera orgulloso cada día.

Me iba mal en el colegio. La depresión me hizo repetir dos veces primero medio. En ese tiempo muchas veces pensé que iba a ser siempre un fracasado que no era capaz ni de sacar primero medio. Con el tiempo salí adelante. Senté cabeza. Me fue mejor y hasta saqué un puntaje decente en la PSU y entré con una beca a estudiar.

Y en la universidad uno sí que se permite soñar en grande. Te recalcan que el cielo es el límite. Te cuentan historias prístinas de colegas exitosos, que trabajan en las empresas más top del país. Después los traen a un auditorio y uno conversa y se les ve tan sencillos, tan humanos. Se siente tan posible, tan alcanzable. Incluso a mí me llegó a picar el bichito de la grandeza.

Es viernes por la mañana y miro mi cuenta bancaria. Marca -400 pesos, ya en sobregiro. Me llegó un cobro que no estaba en mis planes y cagué. Le escribo a mi mamá, por segunda vez en el mes, para pedirle ayuda económica.

Hace diez años miraba el futuro y no podía esperar a que llegara. Ahora no sé cómo voy a llegar al lunes. Ni a los cuarenta.

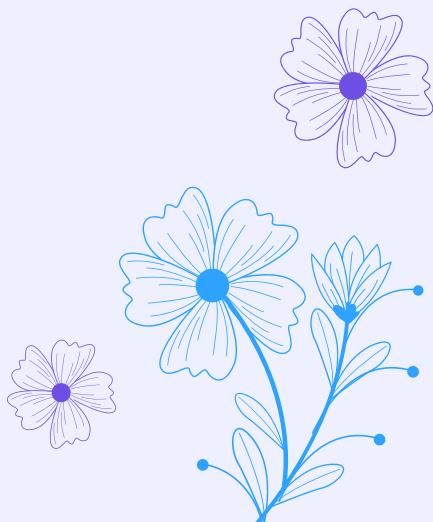


Flores sin acomodar

Por Camila Vásquez Monsalve

Ella vivía en mi mente sin hacer ruido, ordenaba mis pensamientos como quien acomoda flores, silenciaba las voces que gritaban. Cuando se fue, no dejó carta. Solo el eco de los platos rotos y la certeza de que había sido mi huésped más importante. Había escuchado de ella, pero no sabía lo importante que era hasta que la perdí... perdí mi salud mental.

Hoy la busco en los lugares donde alguna vez fui feliz, donde sentí calma. A veces creo que la encuentro, o que estoy cerca de ella. Ahora sé que recuperarla no es encontrarla, es construirle una casa donde pueda quedarse.

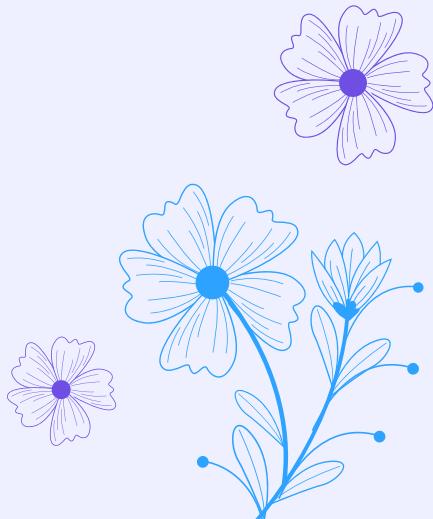


Los Hombres del tambor

Por Patricio Rojas Gutiérrez

Todos los que quedan vivos, los ligamentos de la vida, sólo esperan a que yo desaparezca como si perteneciera a otra especie, que me evapore por el calor de su humanidad realzada y cuando haya terminado donar mi sangre a los hombres del tambor, así con los pies en el agua y entre piedras enormes me agujonean, me miran de soslayo esperando que me hunda en el río para ser sedimento y hacer castillitos que un niño pisoteará y por donde pasarán luego hordas de ratones envenenados en procesión a una basílica, y reirán y comerciarán grano, aliviados del hambre y el sueño que les causé, montones de generales dañados por la esquizofrenia, filósofos tarados y mujeres centinela. Les puedo sugerir un montón de formas o viejas muletillas. Plegad el mantel a modo de mortaja que ya me he rendido, cansado de alucinaciones como esa u otras que serán peores.

Me han pedido estructura, humanidad y coherencia y les he devuelto a los hombres del tambor que se pasean por sus calles limpias y ordenadas tronándole los tímpanos, porque estoy cansado y confundido, porque los lugares a los que podía huir fueron delatados por el tiempo, entonces les hablo en jerigonza, mi lenguaje sagital para que los que tienen poder sobre mi me liberen y pueda vivir el tiempo que me queda en paz y los hombres del tambor se puedan ausentar de su maníática repetición.



El carrusel de don Moisés

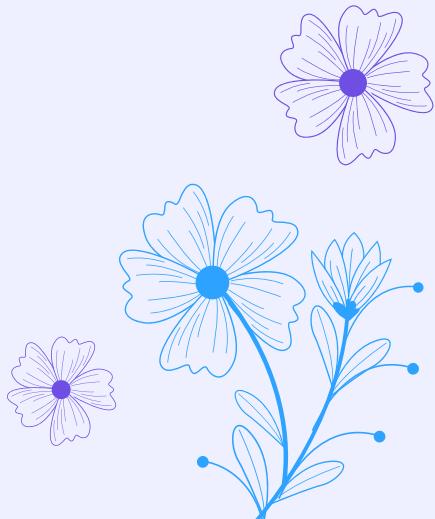
Por Catalina Ríos Poblete

El tiempo de don Moisés no va en línea recta. Para él, es un carrusel que gira sin detenerse. A veces sube al caballo de su infancia y habla de los naranjos que regaba junto a su mamá; otras, se acomoda en una tacita y recuerda la primera conversación con la persona que amó. De pronto, el carrusel lo deja frente al presente: la sala común del hogar, una taza de té tibio y su mirada fija en la ventana que da al patio.

Soy una espectadora de ese viaje. No intento corregirlo cuando llama a la enfermera por el nombre de su hermana, ni cuando me pregunta si ya alimenté a su querido perro Barto. Descubrí que interrumpirlo sería como querer frenar el carrusel a la fuerza.

Así que lo dejo girar. Escucho sus historias como cuentos que solo él sabe narrar. Y, poco a poco, noto cómo su mirada deja de ser de confusión y se convierte en calma.

Al despedirme, me aprieta la mano y susurra: "Gracias por escucharme". Afuera, camino de regreso, pensando que la salud mental también se nutre del tiempo regalado, de la ternura de un gesto y de la atención hacia los otros. Acompañar no es ordenar los recuerdos. A veces basta con girar juntos en el carrusel.



"El arte de mirar de cerca"

Por Fernanda Pacheco del Puerto

En el estante de su consultorio, una diminuta casita de madera descansaba junto a una colección de objetos mínimos: una taza enana, una silla tan pequeña que cabía en la yema de un dedo, un cuaderno de páginas invisibles. Quienes la visitaban rara vez los notaban. Pero ella los tenía ahí como recordatorio.

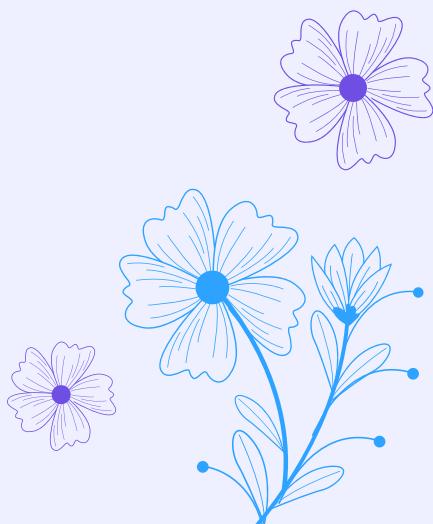
Porque, para ella, ser psicóloga no era simplemente una profesión. Era aprender a ver lo que casi nadie mira: los gestos pequeños, las pausas antes de hablar, las palabras que no se dicen. Era un arte parecido al de contemplar miniaturas: había que acercarse con delicadeza, afinar los sentidos, abrir el corazón.

Cada persona que llegaba era un mundo, no uno de esos ruidosos y vistosos, sino uno secreto, lleno de habitaciones escondidas, pasillos con luces tenues y rincones donde florecía lo invisible.

En cada sesión, ella escuchaba sin prisa. No para arreglar, no para interrumpir el dolor, sino para acompañar. Sabía que hay silencios que sanan más que cualquier palabra, y que mirar con presencia puede ser un acto de amor profundo.

Con el tiempo, entendió que su trabajo no era moldear vidas, sino sostenerlas mientras se reconstruyen. Como quien sostiene una figura frágil entre los dedos, sabiendo que en lo pequeño también habita lo sagrado.

Y así, cada día, volvía a elegir este camino. Porque había descubierto que acompañar con humanidad es una forma de amor. Y que, a veces, lo más grande se encuentra en lo más pequeño.



Pensamientos

Por Jorge Vekaric Suarez

Aún se puede sentir el eco de los gruesos rugidos de la batalla que ya fue. El de mi cuerpo pétreo refugiándose en la torre. Algunos monstruos, con sus garras metálicas, escalaron el castillo para sembrar el miedo, pero pude derribarlos con palabras escritas en papeles, que luego arrugaba y lanzaba. Miro ahora, desde mi fortaleza, los daños perpetrados por la guerra que se ha librado en mi cabeza. Mis pensamientos hechos soldados se levantan moribundos y caminan hacia el interior del castillo. Me acerco hacia ellos y los abrazo. Se mantienen firmes, algunos evitan llorar, otros se encogen en el suelo sollozando, pero no les digo nada. ¿Qué les voy a decir? Algunos vomitan pastillas. Otros, solo gritan.

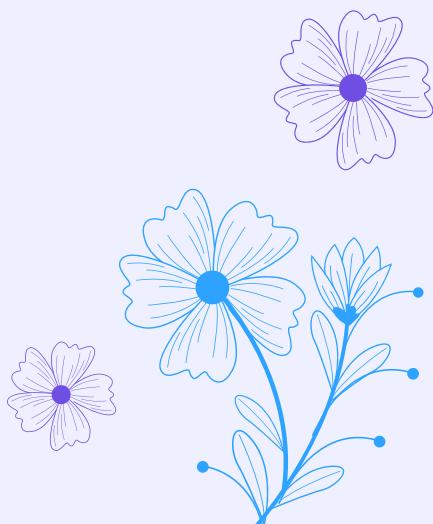
Veo también la soga que cae de la vieja viga de casa, como una serpiente con ganas de abrazar mi cuello. Pero escucho la voz de mi esposa gritándome desde muy lejos.

Escucho también la voz de aquel doctor que mira mis gestos mientras vuelvo a la realidad. "¿Está todo bien?" me pregunta.

"Sí," le respondo, "es mi cabeza que piensa algunas cosas."
"¿Qué cosas? Dígame."

"Pensamientos, ideas. Todo lo que puede pasar en la mente. No me gustan los inviernos, no me gusta el frío, ni tener ansiedad." El médico me receta unas píldoras para el estado de ánimo. Y agendamos para una próxima hora.

Al salir, me lanzo a la lluvia. Abro mis ojos, siento como el agua cae, ahoga mis pensamientos espesos de oscuridad, y renazco.



El último día

Por Eduardo Castillo Torres

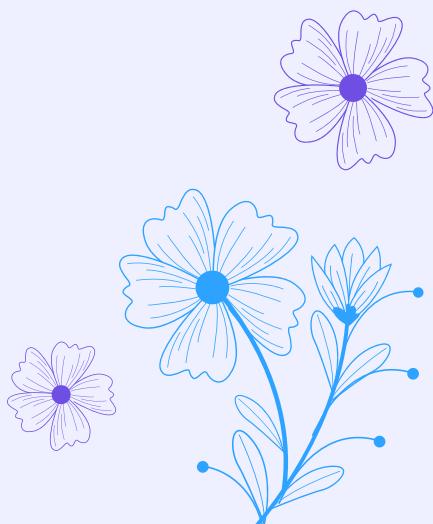
La sala me recibió como tantas veces: el reloj dibujando círculos invisibles, la ventana respirando luz, el cuaderno abierto como un testigo silente. Y sin embargo, todo tenía un fulgor distinto, como si las paredes supieran que el viaje tocaba a su orilla final.

Recordé entonces mi primera llegada: era un eco roto, un cuerpo que existía sin habitarse, un alma que temía su propia voz. Con preguntas que eran llaves y silencios que eran refugio, fui aprendiendo a desatar los nudos. Las sombras se revelaron como parte de mí, y en su oscuridad descubrí semillas dormidas.

Comprendí que sanar no es borrar el pasado, sino mirarlo sin temblar; que las cicatrices no son ruinas, sino constelaciones que guían en la noche; que la resiliencia no se mide en no caer, sino en la certeza de poder levantarse una y otra vez.

Mi terapeuta me regaló una sonrisa calma. No hubo solemnidad, solo una frase como río sereno: "Tu camino aquí concluye; afuera, la vida seguirá ofreciéndote rutas".

Y al salir, el mundo era el mismo, pero mis pasos no. Caminaba con la ligereza de quien ha devuelto el peso a la tierra, con un horizonte abierto como un abrazo. Ya no me dolían las cicatrices: brillaban, y en su fulgor reconocí que la esperanza, al fin, se había quedado a vivir conmigo.

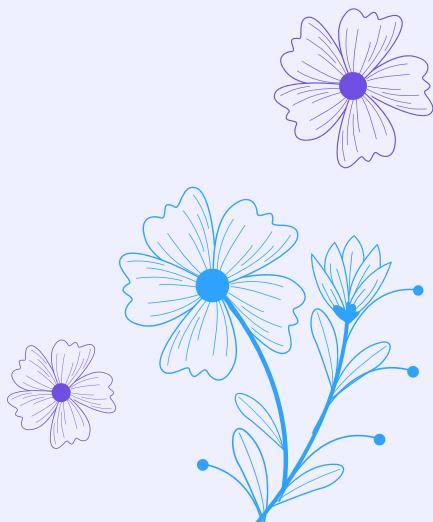


Su mirada

Por Katia Cecilia Espinoza Riesco

Sus ojos eran mi vida: intensos, se podía ver su alma a través de ellos, su alegría, sus proyectos, todo el aprendizaje entraba por sus ojos. Recién titulado de Periodismo, la vida se le abría como un abanico. Y llegó de Río de Janeiro distante, diferente, como enloquecido; sus ojos llenos de miedo, rabia, intolerancia y violencia. Yo pasé a ser su enemiga, pues en su mente, yo le entregaba información a los fantasmas que lo perseguían. "Está en un período psicótico", sentenció la psiquiatra, habló de depresión bipolar y me entregó un montón de pastillas.

Al otro día se fue, hizo su mochila y se marchó, sin mirarnos, a su padre y a mí, con nuestro corazón desgarrado por el dolor. Fueron meses sin saber de él; se fue a Bolivia. Yo no podía respirar, sentía que no tenía ese derecho. Volvió al tiempo, pero ya era otra persona, con una mirada turbia, triste. Clero que no volvió a mirarme a los ojos en años. ¿Qué ocurrió en Brasil? ¿Por qué su mirada se quedó allá, para no volver? ¿Dónde quedó mi niño amado? ¿Qué fue lo que ocurrió?. Mi alma envejeció mil años; aprendí a amarlo de forma diferente. Nunca más vi su sonrisa del alma, nunca más aquellos sueños que llenaban la vida y que nos hacían felices. Necesito esa mirada; fui a Brasil e intenté buscarla, encontrarla, pero se había desvanecido para siempre.



Eco y Carne

Por Nicolás Vega Jara

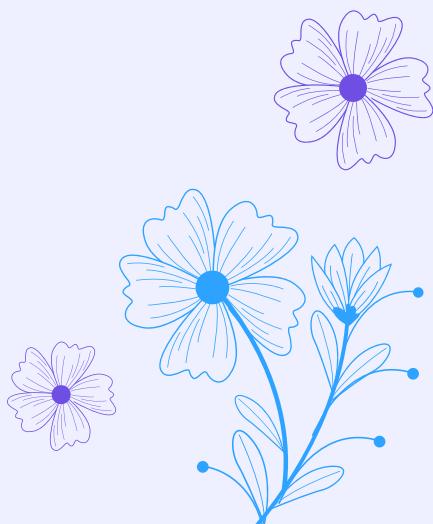
El ruido siempre fue un mar sin orillas. Golpeaba desde todas partes, una sinfonía de cuchillas que nadie más parecía oír. Las risas eran filos, las luces heridas, los olores punzados que perforaban la calma. Entonces llegó la tregua disfrazada: un respiro tibio, un instante donde por un momento el mundo dejó de profanarlo.

Al principio fue alivio. Luego, máscara. Aprendió a deformarse para no incomodar, a imitar gestos ajenos, a disimular la torpeza que el mundo llamaba rareza. Cada sonrisa fingida le arrancaba un fragmento. La calma ya no curaba: dictaba. Y en su fondo descubrió no paz, sino un juez inclemente que se instaló en sus entrañas, forjando cadenas de hierro y dejando el óxido adherido a su piel.

Con los años comprendió que ese falso alivio era también verdugo. Que la máscara, una vez pegada, devoraba el rostro. Que la quietud buscada no estaba al final del engaño, sino en aceptar las llagas que laten y sangran sin descanso.

A veces se siente inerte, desnudo en la oscuridad, sin distinguir dónde termina el cuerpo y comienza la culpa. Y aun así respira. Observa frente a sí el eco marchito de lo que alguna vez creyó escudo, testigo de los mil cuerpos que usó y dejó caer bajo la condena de ser distinto.

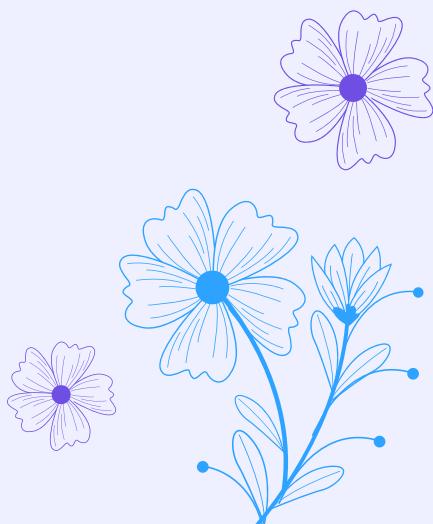
Su papel más difícil ahora es recordarse, arrastrar las cadenas que nunca se rompen y seguir vivo, encontrándose en su propia carne, aceptándose entre sus grietas abiertas y aprendiendo, al fin, a resistir.



Ecos de un Adiós

Por Gladys Arcos Jara

Después que me dijo adiós, caminé sin rumbo por la calle céntrica tratando de no desatar el nudo que aprisionaba mi garganta. Carraspeé un poco para saber que era yo quien llevaba ese cuerpo, el mío, casi lánguido que comenzaba a disminuirse con el peso de mi cabeza sobre los hombros la que giraba cual satélite en su órbita; mis piernas tendían a doblarse, mis ojos no veían el camino, lo seguía casi por inercia. No quise volver la vista atrás para que no viera mi debilidad y sentía su mirada clavada en mi nuca como si fueran dos rayos láser que me estaban fulminado. Ahí se quedó como una estatua de mármol viendo como me perdía entre la multitud. Sé que desde la distancia me observaba porque el sonido de su última palabra seguía como eco contagioso persiguiéndome, acosándome y quedándose conmigo por más tiempo del que quise. No volví la vista atrás, yo y el eco que me quemara la conciencia nos acompañamos en ese trance. Por un tiempo fue mi siamés, mi asilado, hasta me parecía reconocer su voz en mi voz. Ese adiós se aferró tanto a mi que ya nos estábamos haciendo dependiente, me hacia zancadillas y no me permitía caminar, me hastié, quise liberarme de su eco. Un día, cuando ya apaciguaron los quebrantos, pude reírme a carcajadas, reí como desaforada de esa su última palabra: tomé el eco del adiós y lo lancé al vacío.



La última niebla

Por Marcelo Valle Castro

Ya empieza... Como un oleaje sigiloso que lame las fronteras del suelo, una marea tibia, cargada con partículas del tiempo muerto, se arrastra por mis recuerdos con su lengua perezosa. En mi mente, las sillas, retratos y palabras flotan suavemente, como si la gravedad hubiera abdicado en ellas.

Los rostros que amé se mecen como sombras lentas contra el estanque silencioso donde las orillas se desbaratan. Las frases, antes vasallas dóciles, son ahora peces escurridizos que acecho en la corriente, de los que sólo alcanzo a manotear espumas que se desvanecen. Las memorias, esas fortalezas y paraísos inexpugnables, se hunden en este líquido denso que no cede ni retrocede. Mis pensamientos flotan como pétalos marchitos, barcos sin ancla ni tierra.

Procuro sujetar algo firme:
escenas,
aromas,
este cuerpo que quizá fue mío.
se ofrece,
se evade,
se funde.

Pero todo adquirió la naturaleza etérea de la niebla...

¿Sigo aquí?
¿Y de quién es la calidez en los dedos, este impulso nervioso, aterrorizado, de animal acorralado en el tórax?

Ya he comenzado a ser otro, huésped innombrable en mi propia carne, efigie de alabastro despellejándose bajo la lluvia ácida de la pérdida. Sólo queda un último candil encendido en lo profundo de esta casa soterrada, hilo pálido de miel estirada al límite.

Cuando su dulzura se extinga, no habrá estruendo ni sombra.

Sólo quedará el agua, el sosiego lóbrego de la disolución, la llanura del no saber...

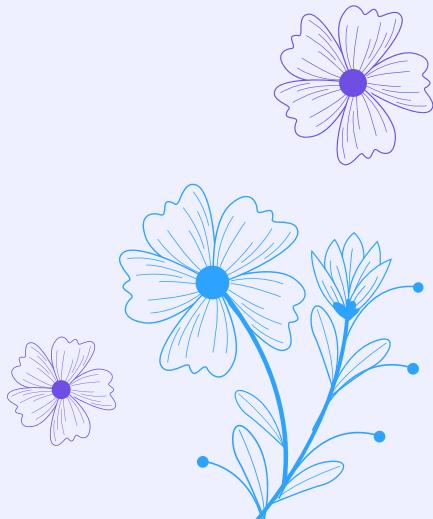
Mi última niebla.



“La taza”

Por Elizabeth Zuñiga Lorca

La taza trizada sigue arriba del mueble, con una grieta finita que no deja escapar el té, pero igual da susto usarla, antes la ocupaba todos los días, ahora apenas me animo a hervir el agua. Mi psicóloga dice que tengo que “ponerles nombre a las emociones”. Así que al cansancio le puse “lunes”, y a la pena le puse “Felipe”, porque llega sin avisar, se acomoda en el sillón y cuando parece irse, vuelve con cara de domingo en la tarde. A veces pienso que esto de estar bien por dentro es como lavar la loza: uno sabe que hay que hacerlo, pero igual lo dejas para después, y se acumulan los platos, los pendientes y las ganas. Hoy fue distinto, bajé la taza, la enjuagué, y puse el hervidor, aunque no tuviera muchas fuerzas. Mientras el agua burbujeaba, sentí que respiraba un poco mejor, puse una rodaja de limón y la sostuve con ambas manos, como si fuera una excusa para seguir aquí. Tomé el primer sorbo y me quemé la lengua, igual me reí, porque supongo que eso es mejorar: seguir probando, aunque duela, aunque “Felipe” todavía ronque en algún recuerdo, al igual que mi ex.



El bosque

Por Pilar Araya Gallegos

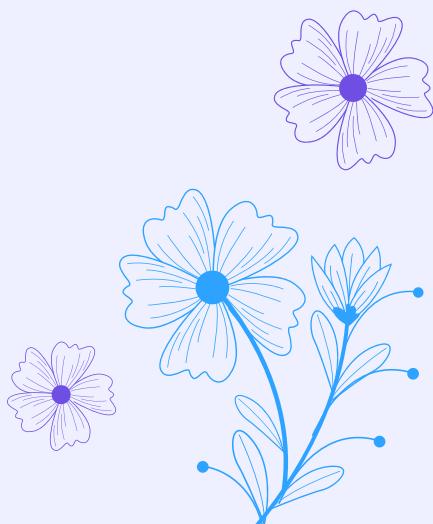
Cuando era pequeña, solía burlarse de su madre cada vez que llegaba con una nueva planta en brazos. "Esto parece un bosque", le decía, medio en risa, medio en queja. Su madre solo respondía con una mirada cómplice, como si supiera algo que ella aún no entendía.

Unos años después, se encontró con sus días apagados y el alma marchita. No quedaban fuerzas dentro de ella, ni ganas, ni luz. Fue entonces cuando alguien le regaló una sansevieria, "no necesita mucho cuidado", le dijeron; y en ese poco, algo nació.

Solo tuvo que meter sus manos en la tierra, poner la planta en una maceta y regarla para sorprenderse con ese olor a tierra mojada que se le hizo tan familiar, tan reconfortante. Pensó: si esa planta podía crecer con tan poco, ¿por qué no darse la misma oportunidad?

Comenzó con pequeños cambios. Se dio un nuevo espacio, más cómodo y tranquilo; regó su mente con libros que la nutrían, palabras que hacían menos ruido. Se dio sombra cuando el sol dolía, y luz cuando el miedo llegaba. Aprendió a leerse como leía las hojas: sabiendo cuándo algo no estaba bien, cuándo necesitaba más cuidado.

La planta creció, sin exigencias ni prisa, y ella lo hizo también. Con el tiempo, llegaron más macetas, más tierra, más raíces, no porque quisiera decorar el lugar, sino porque algo en su interior había vuelto a florecer. Y, tal como su madre, comenzó a construir su propio bosque.



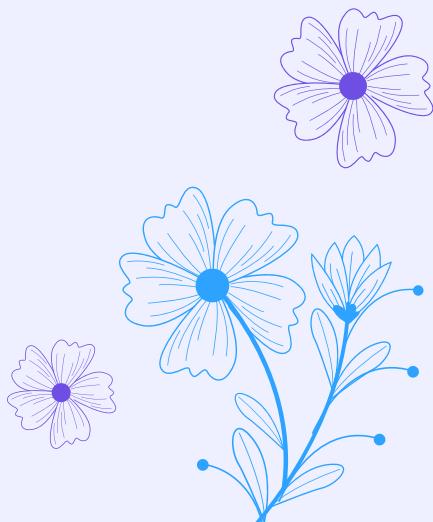
Mudanza

Por Camila Paz Romero Bruna

Ya han pasado varios días desde el distanciamiento definitivo con Mauro, y hoy logro sentarme a escribir con calma. El dolor en el cuello, producto de la somatización, ha comenzado a ceder. Frente a la computadora, quiero narrar lo vivido, pero no surge nada.

Solo un espacio vacío que ni siquiera quiere ser retratado. Así como quien se muda y embala todo en cajas, así están los recuerdos de Mauro: sellados, apilados, fuera del lugar que tuvieron. Costó, sí, pero ya era tiempo de desocupar. El camión de la memoria está por llevárselos.

Creemos que ir a terapia es hablar del dolor, nombrarlo. Pero con el tiempo entendí que hay dolores que no quieren ser explicados, solo contenidos. Necesitan silencio para poder gestarse, como una vida que se forma lentamente en la oscuridad. A veces, sanar no es hablar, sino esperar a que algo nazca desde dentro. Y nacer no es la meta cumplida. Nacer es apenas el comienzo.



La Casa que Soy

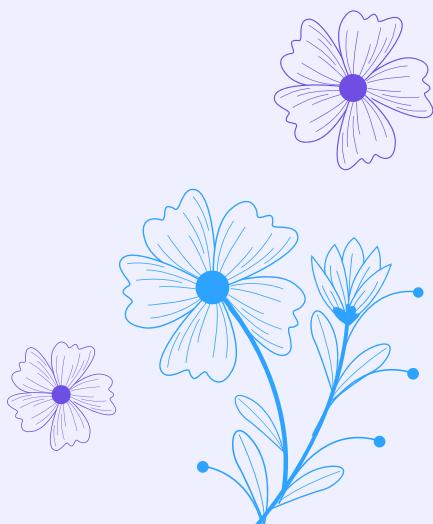
Por Consuelo Torrealba Arriola

Mi mente es una casa antigua. A veces las ventanas se empañan y la luz se queda afuera. Otras, las puertas se traban y me quedo atrapada en habitaciones sin aire.

Durante años intenté derrumbarla, convencida de que estaba mal construida. Me avergonzaban las grietas, los muros torcidos, los rincones húmedos donde nadie quería entrar.

Un día entendí que no se trata de destruir, sino de aprender a habitar. Comencé a limpiar los vidrios con paciencia, a abrir las puertas de a poco, a escuchar lo que había escondido tras los muebles pesados. Con ternura, reparé las grietas y descubrí que cada cicatriz guardaba una historia. Hoy camino por sus pasillos sin miedo. No es una casa perfecta: algunas cerraduras todavía chirrían, algunas paredes se descascarán. Pero ya no me asusta.

He aprendido que incluso las grietas dejan pasar la luz. Y que esta casa, con todos sus rincones, es mi hogar.

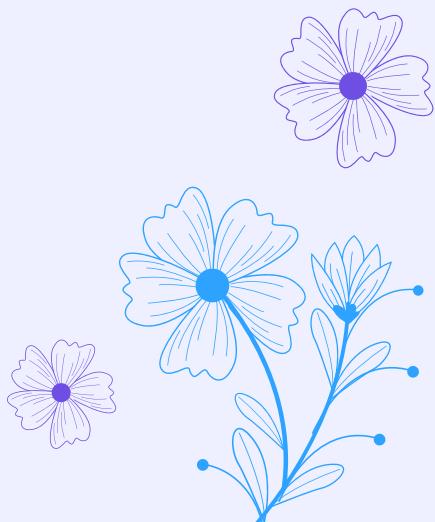


La cita

Por Tiare Montecinos Opazo

Ahí viene alguien. Una de tantas personas, que esperan encontrar en ella todas las respuestas a las preguntas que aún no logran formular. La persona espera, y lo logra. Le agradece su paciencia y empatía, le dice que gracias a ella toda su vida cambió.

Terminada la cita, aún quedan 5 más. Cuando finaliza, ya son las 19:00, guarda su agenda y cierra su box. Camino a casa, respira despacio, llama a su amigo y al fin puede comenzar a llorar. El otro lado.



"Pausas involuntarias"

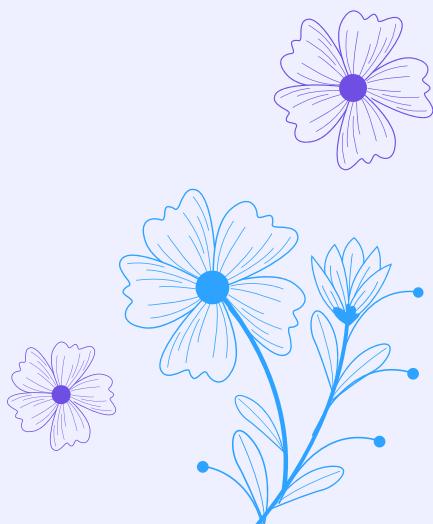
Por Carlos Siebald Carre

A los treinta años, Diego había perfeccionado el arte de parecer bien. En su trabajo como arquitecto, todos lo veían como el profesional ideal: puntual, eficiente, siempre con una respuesta correcta. Con su pareja, Andrés, vivía una relación estable, llena de planes y risas. Pero Diego nunca dejaba de sentir que algo faltaba. A pesar de su éxito, siempre había una presión interna, un nudo en el estómago, un pensamiento constante: ¿y si no soy suficiente?

Cada mañana, se levantaba y ponía una máscara. Caminaba a la oficina con la misma sonrisa que había aprendido a usar desde adolescente, esa que ocultaba la ansiedad que lo acompañaba constantemente. No se permitía disfrutar de nada sin la sombra de la preocupación de que todo podría desmoronarse en cualquier momento. La sensación de estar siempre en falta, siempre corriendo detrás de algo que no podía alcanzar, lo dejaba agotado.

Esa tarde, sin embargo, decidió salir solo al parque. No era un escape, sino una necesidad: respirar sin las expectativas de los demás. Mientras caminaba, una sensación extraña de alivio lo invadió. Se sentó junto al lago y, por primera vez en mucho tiempo, simplemente estuvo allí. No estaba buscando respuestas ni comprobando su valía, solo respirando.

Esa noche, cuando Andrés le preguntó cómo estaba, Diego no dijo "todo bien". Dijo: "Hoy me dejé ser. Y eso fue suficiente."



La mirada fija

Por Lisbeth López Maureira

Ella siempre me miraba. A veces por mucho tiempo, a veces sólo de reojo. Muchas veces parecía que me analizaba, y a veces solo me ignoraba. Muchas veces parecía tener la mirada perdida mientras me veía, y otras veces me miraba con cautela.

Sus ojos estaban tristes, pero eso no lo descubrí hasta después de un tiempo. En un principio lo único que veía era su odio. Me miraba como si le repugnara, como si fuera alguien a quien no quisiera tener cerca. Aun así, ella no podía evitar mirarme cada día.

Una vez intentó lastimarme, y muy raras veces sentí que quería abrazarme. Podía mirarme con indiferencia, podía mirarme con repulsión, muy pocas veces con compasión... Pero siempre estaba mirando.

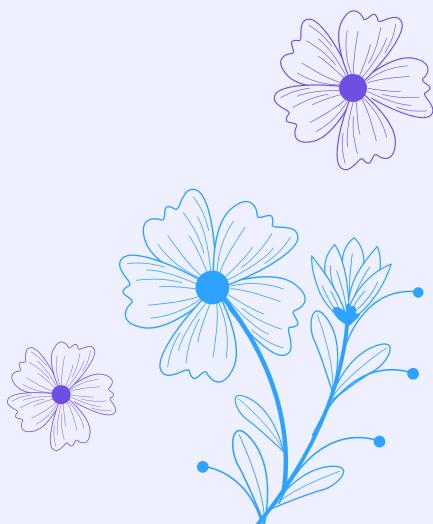
Un día decidí mirarla directamente a los ojos por un largo tiempo. Ella también me miró. No fue hasta ese entonces que lo noté. Su mirada apagada, sus ojos tristes y cansados. Entonces comprendí.

Yo estaba cansada.

Yo estaba triste.

Yo estaba rota.

Yo odiaba mirarme al espejo.



Inquieta piel

Por Monica del Rosario Gomez Pincheira

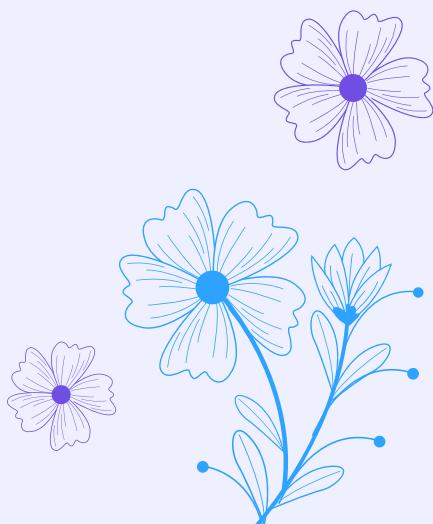
Había pasado por muchos terapeutas, escuchando diagnósticos que nunca terminaban de encajar. Ansiedad, estrés, incluso depresión reactiva. Pero nada lograba explicar por qué su vida parecía siempre un torbellino. A los cuarenta, el TDAH apareció como una llave inesperada.

De pronto todo cobró sentido. Recordó los días del colegio en que miraba la ventana en lugar de la pizarra, las tareas olvidadas en la mochila, los cuadernos llenos de formas y frases que comenzaban con entusiasmo y quedaban en blanco. No era desinterés ni flojera. Su atención seguía otros caminos, como agua que se escapa entre las grietas.

En la adultez, aquello se repetía: trabajos estáticos que exigían estar sentada, pendiente del reloj. Los dejaba uno tras otro, sintiendo culpa por no sostenerlos. Y, sin embargo, había un rasgo que la salvaba siempre: su creatividad. Encontraba soluciones donde nadie las veía, inventaba atajos, construía proyectos de la nada. Su mente distraída también era fértil.

Un día, al cruzar la Alameda, entró en el GAM y se encontró con un video de danza contemporánea. Los cuerpos se movían sin rigidez, fluyendo entre giros, saltos y pausas, transformando su dispersión en belleza. Se quedó mirando, hipnotizada, reconociéndose en cada movimiento espontaneo y libre.

Por primera vez entendió que podía ser así: una inquieta piel, no fija, ni lineal, capaz de inventarse sus propios caminos. Entonces se dio cuenta de que no era un defecto ni una etiqueta, sino un río que fluía por múltiples cauces. En ese hallazgo descubrió su danza interior.



Luces en la Oscuridad del Tren

Por Andrea Reyes

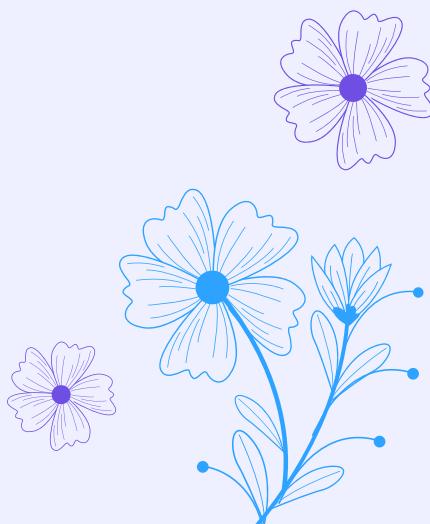
Los andenes del Metro de Santiago eran una caverna de concreto gris. Para Nahún, la rutina de septiembre siempre llegaba con el mismo peso plomo, un "septiembre gris" personal que no tenía que ver con la lluvia, sino con la fatiga del alma. Cada mañana, la masa de gente lo empujaba hacia un tren abarrotado en la Línea 1. Se sentía anónimo, una pieza más en el engranaje, y la prisa colectiva solo amplificaba su profunda soledad.

Una tarde, mientras esperaba el tren en Los Héroes, sus ojos se fijaron en un pequeño cartel pegado sobre el basurero. No era publicidad. Era un dibujo a mano alzada de un sol sonriendo con un texto simple: "Tu parada no es la última. Pide un asiento. Pide una mano."

Nahún subió al vagón y, en lugar de mirar al suelo, buscó el rostro de una persona. Vio a una mujer joven llorando en silencio. En un impulso que rompió su inercia de meses, se acercó, le ofreció un pañuelo de papel y musitó: "A veces el Metro es demasiado ruidoso para los pensamientos silenciosos."

Ella lo miró, y en ese instante, dos desconocidos en el corazón de la ciudad subterránea compartieron una pausa. No hubo soluciones mágicas, solo un breve y honesto reconocimiento.

Nahún no había detenido el tren, pero había encendido una pequeña luz en su propio trayecto. El septiembre seguía siendo gris allá afuera, pero en su interior, una pequeña semilla de empatía había roto el cemento.



Pantomima

Por Diego Antonio Barroso Leon

En Baquedano, un mimo actúa bajo el sol de Santiago. Su rostro blanco regala sonrisas y sus manos dibujan pájaros libres en el aire.

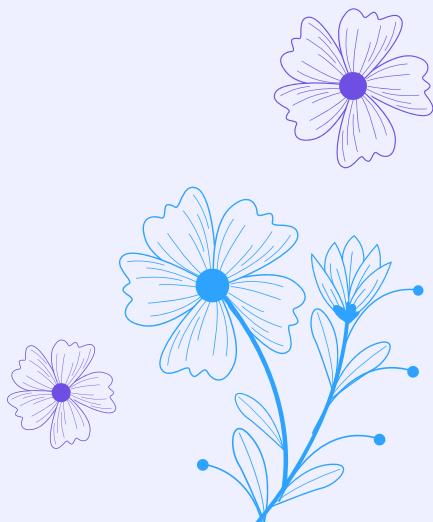
Los transeúntes aplauden. Un niño deja una moneda. “¡Sonríe!”, le dice. Él obedece, pero la depresión lo carcome. Nadie ve la jaula en su cabeza.

En un baño de Bellas Artes se quita el maquillaje y el espejo muestra a un completo extraño.

En su depa en Independencia, los platos sucios gritan los días que no se levanta. El silencio de la noche es peor que el bullicio de las bocinas de la Plaza Italia.

Hoy quiso desaparecer. Guardó el vestuario. Mañana será otro día. Baquedano lo espera. Pintará su rostro, actuará, fingirá.

Hará su pantomima para seguir vivo.



Queloide

Por María Luisa Gumucio de la Noi

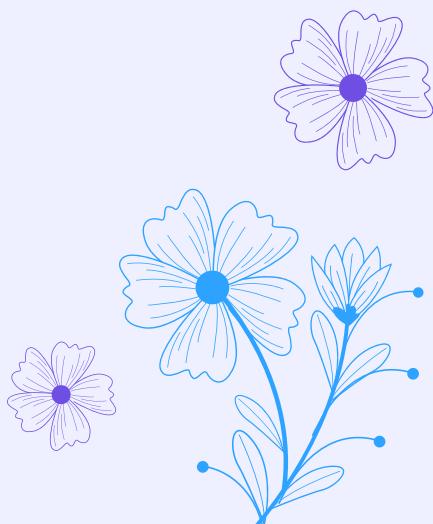
Días nublados se suceden en mi alma embotada. ¿Cómo volar con estas alas atrofiadas? ¿Cómo vivir sin piel?, con el dolor en carne viva, lacerándome.

Hasta que un día se abre la herida ignorada, pero sentida. Se raja el queloide, estalla de tan tirante. Eso era. Una mancha fea, un lunar rugoso, pero bajo el cual latía un dolor vivo. El dolor aferrado como una garra, como una sanguijuela alimentándose de mi ser. ¿Por qué? Para contener, acotar, frenar la infección, la septicemia.

Para sobrevivir. Pero no hubo septicemia, hubo olvido, apagón, un alma a medio encender. Asusta abrirla, asusta mucho. ¿Habrá pus? ... ¿gusanos? ¿Olor a podrido? ¿Y si explota, se expande, me mata? Y duele, y hay pus, pus contenida por la fuerza de mi ser agotado en ello. Pero se limpia la pus, el aire la seca y una verdadera costra cubre ahora mi piel nueva. Quedará una cicatriz. Solo eso.

Mi alma puesta en libertad prende ahora los sectores apagados, libera el brazo entumecido. Con timidez, acorto la manga, emerge mi piel oculta, tan blanca, siempre protegida de la luz, del calor, del viento, del mar, de todas las caricias. Un brazo triste. Separado. Relegado. Exiliado. Ahora el sol la va fortaleciendo, el viento le hace cosquillas, el agua la besa.

Ya veré mi costra adelgazarse y quedar atrás, como un capullo de mariposa. Veré una cicatriz suave, un trofeo de mi nueva vida y entonces, quizás, por fin, libre y agradecida, levantaré el vuelo.



Ojos

Por Kevin Mayorga Lagos

Desde la ventana, cuenta las estrellas cada noche porque tiene miedo de que alguna desaparezca y nadie se dé cuenta. Las compara con ojos que centellean de emoción al verle. Se calma sabiendo que a la noche siguiente, él las volverá a ver.

Cuenta los nudos de la madera de la cabaña donde reside, esperando que no aparezcan otros y él no se dé cuenta. Los compara con ojos que lo observan y lo juzgan. No lo dejan dormir. Se siente intranquilo porque siempre están ahí, pero es mejor estar adentro que afuera. Afuera alguien más lo mirará, alguien con otros ojos que no son de madera. Y si lo miran, será blanco fácil. Y si es blanco fácil, le harán daño. Él no quiere eso, por lo que se queda en casa.

Mamá lo visita de día, le trae comida, no hablan mucho y se queda hasta la noche.

Él vuelve al dormitorio, abre la ventana y cuenta las estrellas otra vez. Cree que lo único bueno que hay afuera son ellas.



A mi papá se le apaga la luz

Por Daniela Alvarado Glena

Había una vez una niña de ojos grandes y corazón curioso, que cada tarde buscaba a su papá en su habitación. Con él jugaba, contaba chistes e incluso hacía voces de monstruo para leer cuentos. Pero un día, él dejó de reír. Se quedaba mucho en su cuarto, en silencio, mirando la pared, como si estuviera muy, muy lejos.

Ella intentaba arreglarlo. Le daba sus dibujos, sus abrazos más apretados, su mejor sonrisa de dientes chuecos. A veces él sonreía también, pero solo un segundo. Después, su luz se apagaba otra vez.

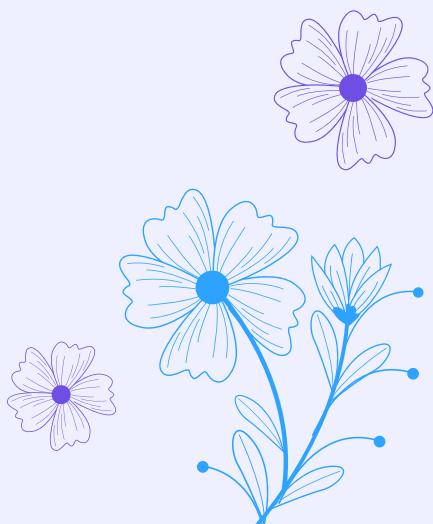
Una noche, mientras mamá la arropaba, preguntó: —¿Por qué papá ya no se ríe? —Papá está triste, mi amor. Tiene algo que se llama depresión —respondió con voz suave—. Es como cuando el cielo se llena de nubes y no deja pasar el sol.

La niña pensó en eso por un momento. Luego fue a su cuarto y dibujó un cielo, con muchas nubes, pero también con un pequeño rayo de sol asomando. Lo pegó en la puerta de su papá.

Esa noche, por primera vez en mucho tiempo, él salió de su habitación y la abrazó. No dijo nada. Solo la abrazó fuerte.

La niña no sabía exactamente qué era la depresión. Pero sí sabía que los rayitos de sol, aunque chiquitos, también calientan.

Y desde entonces, no dejó de dibujarlos.



Mi hermano es un extraterrestre

Por Lenin Alvarado Espinoza

Cuando a los cuatro años recitó las capitales de los países de América, Europa y Asia. Mi tío Alberto dijo:

-¡Salvador es de otro planeta!

Lo trajeron en una manta celeste y mis padres pasaron noches sin dormir para cuidar su salud.

Investigué y hay varias versiones sobre los extraterrestres. Unos son malos que vienen en unas naves gigantes y lanzan rayos de colores sobre los edificios de Nueva York. Otros son buenos y dejaron un gran legado arquitectónico y científico, Pirámides y muchas leyendas sobre su existencia.

Y yo creo que nos tocó uno de ellos en nuestra familia.

Se queda en un rincón, mira a todos lados y junta las manos. Lee, contempla el cielo y le fascinan los automóviles.

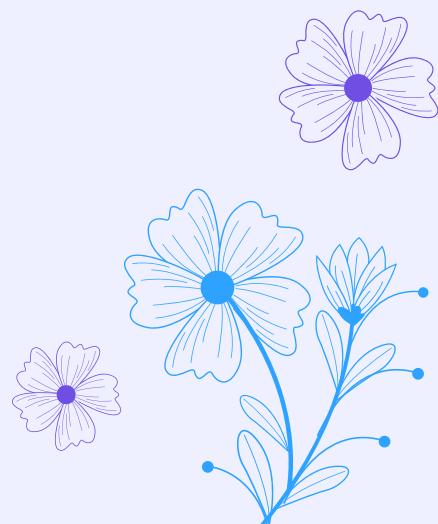
Sufrió mucho en la escuela con niños malvados que lo maltrataron. Pudo haber empleado sus poderes y hacer pedazos a esos malvados, pero él comprendía que eran seres primitivos y les perdonó la vida.

El señor de la puerta lo llamó "enfermito".

Años más tarde un doctor lo examinó y su conclusión fue "Asperger". Eso es porque no quieren reconocer el misterioso origen de Salvador.

Cuando grande trajo un auto rojo a la casa y nos sacó al cerro donde la noche estaba clara y se podía ver todas las estrellas.

Trabaja en una gran compañía, donde yo creo que les importa poco su procedencia. La gente lo quiere y ya ni se acuerdan que viene de un lugar lejano.



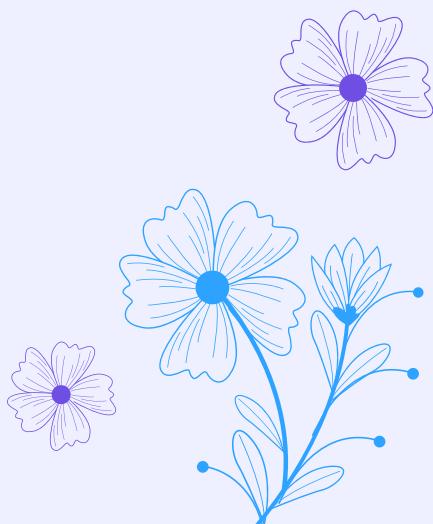
Justo ahí

Por Andrés Mayorga Lagos

Te faltó pintar ahí. Ahí está él, señalando con un dedo mientras la pintura (al parecer invisible) comienza a secarse. Mira ahí, justo ahí. Luego la pieza, la puerta cerrándose y la televisión encendida pasando canales. Mamá me mira y hace un gesto con los ojos que creo que significa que lo ignore. Todavía no sé leer mentes como ella, así que asumo que eso significa, pero aún así me pongo triste. Porque si ella dice que lo sorprendamos pintando el living y él no se sorprende, entonces es porque hicimos algo mal.

Pero ella es adulta y yo niño, así que soy yo quien hizo algo mal. Es triste hacer las cosas mal. Quizás qué pensará mi yo adulto, ahora que soy niño por la hora que me dura la frustración. Porque hoy no será la pintura, pero siempre, siempre es la pintura. El problema es que aunque no todo el tiempo sea la pintura, siento que las pintitas blancas en la cara y las manchas de brocha en los brazos nunca se me despegaron de la piel.

¿Pero qué iba a saber él de eso? Porque lo más triste de señalar lo que falta no es lo que falta, sino que lo que hay no es suficiente. Ya suelta, si no importa. Ya pintamos, se ve mejor. Ya, ya, no llores. ¿Quieres flan? ¿Pizzeta? ¿Yogurt con Chocapic? Mi yo adulto aún no vuelve, pero cuando vuelva creo que le pediré yogurt. El de vainilla por favor.



Fragmentos de libertad

Por Denisse Pacheco Inostroza

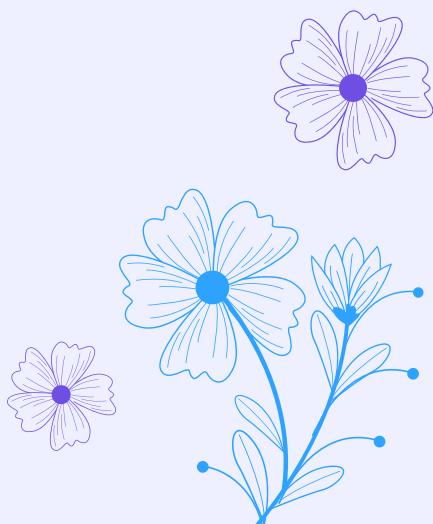
Había una vez, una pequeña que comenzaba a vivir. En su casa, las paredes aprendieron antes a escuchar gritos que canciones. Cada día buscaba rincones donde esconderse, como si el silencio pudiera cubrirla. Creció creyendo que llorar era un delito y que sentir la hacía débil.

Su niñez se convirtió en un refugio de sombras. Reía cuando debía, aunque por dentro habitaba un cuarto oscuro al que nadie tenía permitida la entrada. Creció así: fuerte en apariencia, frágil en lo profundo, como un cristal que nunca dejó de esforzarse en mantenerse en pie.

Con el tiempo, alguien la escuchó de verdad. No la interrumpió ni la juzgó, simplemente le ofreció calma. Y al abrir la puerta de aquel cuarto oscuro, ella descubrió que estaba rota por dentro, pero se dio la oportunidad de ser sostenida. Al principio le asustaba, porque cuando se permitía ser débil sentía que se derrumbaba. Pero pronto entendió que recibir ayuda no era perder fuerza, sino recuperar aire, reparar esos pedazos que nadie se molestó en pegar.

El camino fue lento. Hubo lágrimas que parecían no acabar y recuerdos que regresaban como tormenta. Sin embargo, aprendió que la ternura no era un lujo, sino un derecho. Que abrazar la fragilidad también era una forma de valentía. Al fin pudo mirarse sin vergüenza, hablar sin miedo y sentir sin esconderse. La niña que alguna vez solo sobrevivía empezó a escribir su vida con nuevas palabras: respeto, calma, luz.

No perfecta, no invulnerable: simplemente libre.



“Cada Cuarto de Día”

Por Ignacio Andrés Rivera Cornejo

No siempre comienza igual; jamás se siente como el día anterior.

A veces madrugo por las ideas que tengo, fluyen como en un maratón, y apenas suena la primera de las alarmas corro por la casa despertando a todo el mundo. Hago el desayuno, limpio y pongo algún cumbión, que el primero en levantarse apaga. Luego acompaño a mi sobrina a su colegio, compro el pan y cerca del mediodía, cuando el sol brilla y me aplasta, ya no lo soporto más. La luz me cansa, mis ojos arden y contesto de mala gana. La rabia me revienta y me descargo en cualquiera que veo. Mi vieja es la primera siempre. Pateo lo que sea que roce mis pies al pasar, no quiero sentir a nadie junto a mí. Mi hermana aleja a mi sobrina apenas llega y ella me dice:

—Tío, ¿estás mal de nuevo?

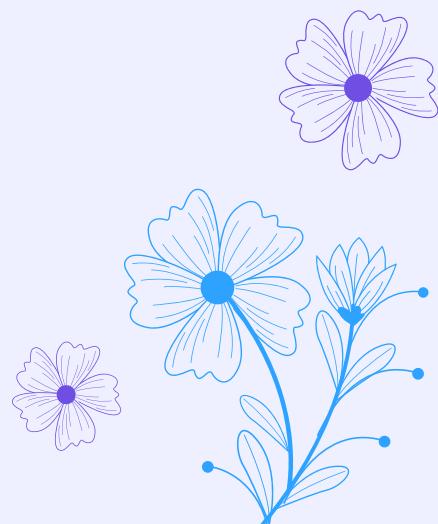
Me tiro el pelo, me encierro en la pieza y comienzo a llorar.

Mi hermana tocaba mi puerta antes, ahora en ocasiones sólo mamá lo hace. Se cansan de mí, lo siento en cómo me miran, no les gusta que esté ahí, que respire con ellas, que exista en ese lugar. Y ya no puedo levantarme. El cuerpo pesa, mis extremidades se arrebatan solo de pensarlo, incluso el pestañear me duele. No quiero más.

Mamá toca, entra despacio, se sienta a mi lado y me acaricia la cabeza. Llora.

—Hijo, ¿te encuentras mejor? —me consulta resignada.

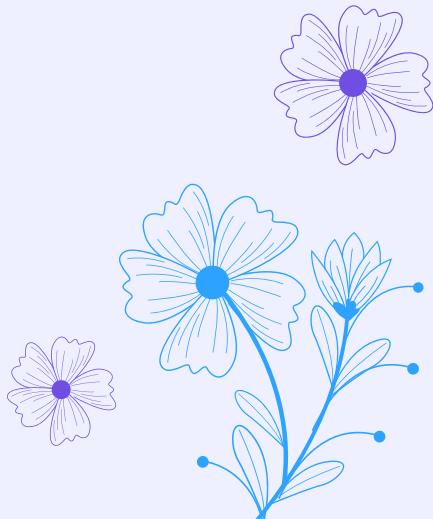
Pero no me importa.



Mi gran noche

Por Camila Delgado Díaz

Ese día me arreglé para salir, me sentía tan feliz, me miré al espejo y me dije: ¡Hermosa! ¡Sí! Hoy será mi gran noche, como dice la canción. Me puse mi mejor pilcha, un vestido divino que compré con la tarjeta, tacones, (por supuesto) labial rojo, perfume dulce y ya casi lista me volví a mirar al espejo y pasó otra vez, ese dolor en el pecho, esa angustia y ganas de llorar, comencé a sentir miedo salir de la casa ¿miedo de qué? no sé, solo sentí que no podía poner un pie fuera, así tal cual estaba, me acosté, miré al techo y lloré, porque hoy no va a ser mi gran noche, porque hoy de nuevo ella volvió a ganar.



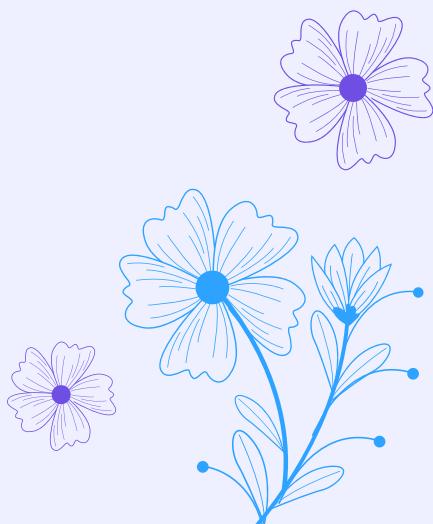
Vitamina D

Por Camila Bustos Romero

Me asustaba que entrara la luz a mi cuarto. Abrir la cortina hasta el punto más alto hacía que los rayos de sol revelaran el polvo del escritorio, la pila de ropa sin lavar, la cama deshecha con las sábanas revueltas de mi insomnio y los vasos arrumbados en mi mesita de noche.

Lo irónico fue que a la primera persona a la que le conté lo que me pasaba me sugirió salir a tomar sol. Escuchar eso me chocó, no sabía por qué, pero ese enojo me impulsó a explicar que no era solo eso lo que ocurría. Así, poco a poco, le fui mostrando a personas importantes para mí el motivo de mi desgano.

Hasta que llegó el día en que sentí las fuerzas para ir a consulta. Pasaron semanas, meses, y un día mi psicóloga me dijo "Gracias por abrir las cortinas para mí". Ese día lloré mares y conté lo que necesitaba dejar salir. Ahora el sol invade mi cuarto, me gusta lo que veo y observo las otras partes de mí que antes no podía encontrar, el arte en mis paredes, los libros que me acompañan, mi colección de figuritas y las fotos que guardo de la última vez que te vi.



La Abuela

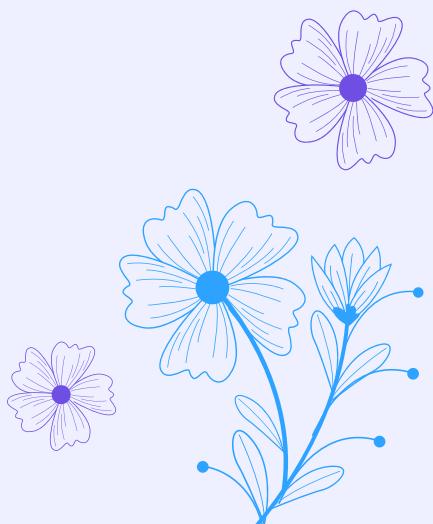
Por Cynthyia Cerna

Las casas respiran. Algunas guardan murmullos; otras, el eco de quienes ya se fueron. La mía no solo respiraba: vigilaba. Crecí en sus pasillos oscuros, aprendiendo a convivir con la certeza de que algo invisible me acompañaba.

El 14 de marzo del 2001 me avisaron que mi abuela había muerto. Esa mañana me despedí de ella con un presentimiento extraño. Llevaba días pálida, sin energía, y no alcanzó a regresar a su casa en Hualpencillo. Murió en la nuestra, a los 59 años, buscando aire en un pasillo que parecía tragarse la luz. Mi madre, sola, intentó pedir ayuda; nadie respondió. Ese instante quedó tatuado en su memoria y en la mía: un trauma compartido que se volvió herencia silenciosa.

Después, la casa cambió de piel. Yo la veía caminar con su camisón azul, asomarse a la ventana, quedarse frente a mi cama. Nunca me asustó; al contrario, sentía calma. Con el tiempo comprendí que tal vez no era un fantasma, sino la forma en que mi mente transformaba la pérdida en compañía, el duelo en resiliencia.

De niña pensé que era un sueño. Con los años comprendí que no era imaginación: en cada madrugada fría, en cada momento de miedo, su presencia volvía. Nunca supe si era un fantasma o el eco de mi memoria inventando consuelo, pero aún hoy la siento recorrer los pasillos, vigilante, amorosa. Y en mis pesadillas no aparece para atormentarme, sino para recordarme que sigue allí, protegiéndome desde la penumbra.



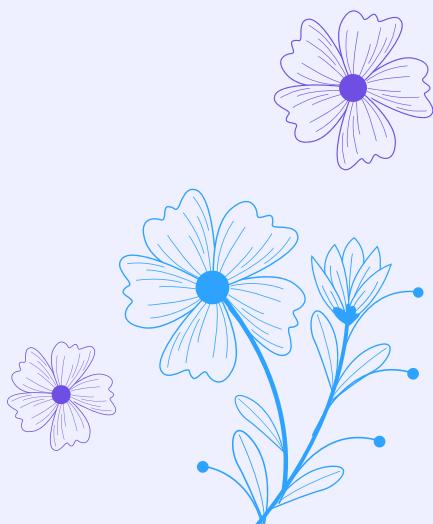
Cuando ya no gira la rueda

Por Camila Andrea Rico Anabalón

Había una vez un pequeño ratón de laboratorio que, tras ser rescatado de una vida de miseria, habitaba ahora en una sala blanca y silenciosa. Allí no había peligro; los humanos de delantales inmaculados lo observaban día y noche, registrando cada uno de sus movimientos. Al principio, el ratón se sintió desconcertado, pero pronto descubrió un secreto: cada vez que corría en una gran rueda metálica, aparecía el alimento que necesitaba.

Durante semanas, giró feliz, confiado en que su esfuerzo traería siempre la recompensa. Sin embargo, un día la rueda dejó de producir comida. Corrió más rápido, más tiempo, desesperado. "No volveré a pasar hambre", pensaba, recordando los días oscuros del pasado. Pero por más que corría, nada cambiaba. Exhausto, cayó sobre el piso frío, jadeante y por primera vez dejó de moverse.

En ese silencio, algo nuevo apareció ante sus ojos: la rueda, al girar, movía unos hilos que rozaban un pequeño botón rojo. Entonces una idea lo sorprendió: ¿y si existe otra manera? Se acercó, presionó el botón con fuerza y de pronto, la comida apareció. El hallazgo despertó una chispa dentro de él. Si había más de una opción, ¿cuántas otras no estaba viendo? Observó nuevamente con atención la sala y descubrió, en una esquina, un diminuto agujero en la pared. La curiosidad le palpitó en el pecho y aunque tenía miedo, se deslizó hacia lo desconocido, ya que en su interior sabía que solo explorando, encontraría la verdadera libertad.



Duelo

Por Paola Godoy

Cuando mi abuelo murió, hice un nuevo amigo.

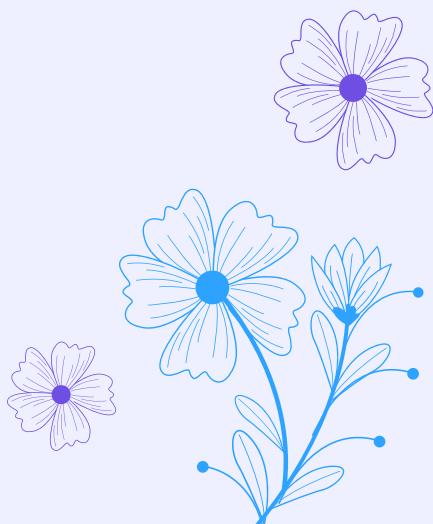
Me encontraba siempre en los lugares donde el recuerdo dolía más: en el baño oscuro, donde lloraba sin fuerzas; en la cama vacía de mi abuelo, donde aún flotaba su olor, y junto al perro que gemía desconsolado por su ausencia en el jardín posterior.

Él caminó conmigo hasta el océano —el lugar favorito de mi abuelo—, esperó a que terminara las clases en la universidad, se sentó a mi lado en los viajes largos en micro y hasta bailó cuando subía el volumen de mi música favorita.

Mi madre y mi abuela también parecían conocerlo, como si estuviera sentado a la mesa de la casa de siempre, tomando té en silencio, dejando que cada una encontrara sus propias palabras para la pena.

Los meses se convirtieron en años, ¡y nuestra amistad sólo se hizo más fuerte! Cuando el recuerdo de mi abuelo me golpea de pronto, él toca la puerta, entra y se instala conmigo. Entonces mi pecho, por un instante, respira en paz.

—Todavía duele —le confieso, sonriendo con amargura.
—Lo sé, y aun así seguirás adelante —me responde él, el Tiempo.

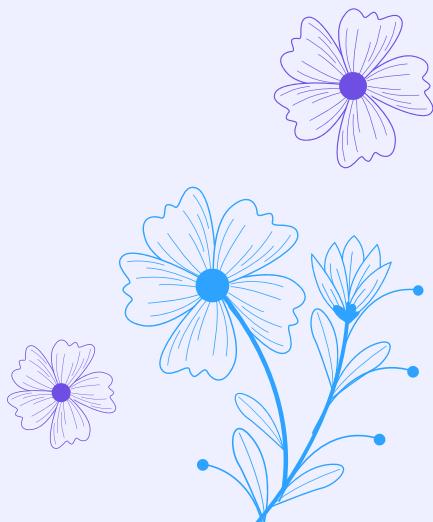


Contacto Cero

Por Ana González Nuñez

Y ahí estaba yo, preguntándome: “¿Qué sucedió?” Mientras mis lágrimas caían por mis mejillas, mis manos hormigueaban por escribir y borrar un mensaje, y mis piernas temblaban sin parar. Tantos meses de contacto cero, meses de felicidad genuina que no quería que acabaran, pero, desde el inicio, sabía que iba a suceder, porque todo lo bueno termina. Y aquí estoy de nuevo, cayendo en pensamientos repetitivos, tristes y angustiantes: “¿Qué hice mal?” Era algo a lo cual no encontraba respuesta, por lo cual sabía que, en algún momento, este retorno de comunicación iba a suceder:

“Hola, ¿me recuerdas? Hace poco menos de un año me atendí contigo y, la verdad, quería retomar la terapia donde la dejamos. ¿Tienes horas disponibles? Saludos.”



Tacitas de porcelana

Por Daniela Carrasco Fuentes

Cuando niña, mi papá fue mi compañero de juegos, extendíamos una manta en el patio y tomábamos el té en mis tacitas de porcelana. Entre cuentos inventados, fábulas y panes tostados con mantequilla, mi papá me enseñó que el cariño cabe en lo más simple.

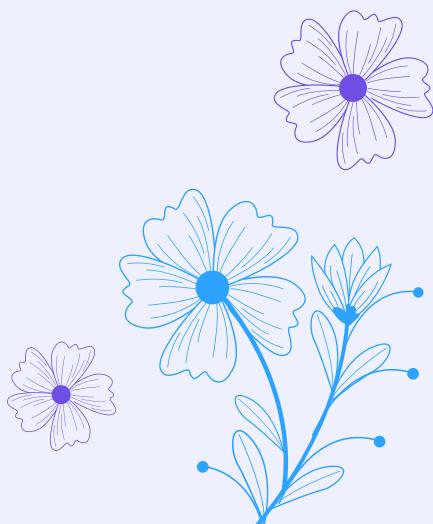
Con el tiempo entendí que las tacitas también guardaban silencios, y me fui dando cuenta que él no era como los demás: su mundo tenía voces invisibles, medicamentos diarios y hospitalizaciones que me dejaban preguntas sin respuesta. Yo era pequeña, pero me convertí en guardiana de sus pastillas, como si mi cuidado pudiera sostenerlo.

Ya adulta, estudié Terapia Ocupacional y en los pasillos del hospital psiquiátrico, al ver niños que visitan a sus padres, me encontré conmigo misma. Creí que entendería mejor lo que significa vivir con esquizofrenia, pero aún me acompañan las mismas dudas: ¿qué escucha?, ¿qué siente?, ¿qué lo hace sonreír de repente o aislarse en silencio?

Hoy, su cuerpo se apaga por la enfermedad renal, él rechazó la diálisis con la serenidad de quien ya decidió. Aún así, sigue diciéndonos "te quiero mucho", sigue riendo, cantando y cuidándonos con la valentía de un padre.

Cuando lo miro, recuerdo aquellas tacitas frágiles que nunca se rompieron. Así ha sido nuestro vínculo: delicado, lleno de grietas invisibles, pero capaz de sostener años de historias, incertidumbres y amor.

Para mí, con todo lo vivido, mi papá siempre será el mejor papá del mundo.



Diente de León

Por Anita Carolina Villegas Cancinos

Al principio, el dolor era un estallido dentro del cuerpo. Un incendio diminuto en cada célula, que subía por la garganta y quedaba atrapado en la cabeza, zumbando como un enjambre de pensamientos que no callaban. Todo le temblaba: las manos, la voz, el aire. El mundo seguía girando, indiferente, mientras el alma se le retorcía en su rincón, pidiendo que alguien —o algo— la mirara.

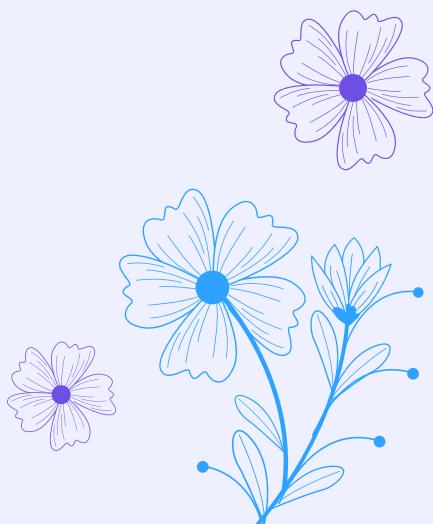
Pasaron horas, o días, o quizá meses. Todo era una película deshilachada, contada por otros: una vida ajena en la que apenas respiraba. Había aprendido a esconderse del consuelo, temiendo que nombrar la pérdida fuera borrarla.

Pero algo dentro comenzó a germinar. Una idea pequeña, casi invisible, que se fue nutriendo entre lágrimas.

Una mañana, frente al reflejo de sus ojos cansados, lo sintió. En medio del pecho, entre el vacío y la nostalgia, brotaba una flor. Blanca, suave, esponjosa. Un diente de león.

Lo sostuvo con cuidado, como si cargara todo lo que le dolía. Y entonces comprendió: soltar no era olvidar, era permitir que el amor cambiara de forma... Sopló!; fuuuuuuuuu...

El aire se llenó de semillas diminutas, que danzaron con la luz. Cada una llevaba un deseo, una promesa: "Que el tiempo, con su lenta ternura, sabría acomodar lo perdido. Y que un día, sin notarlo... Volvería a florecer".



La Invisible Dolencia

Por Macarena Andrea Ross Ortiz

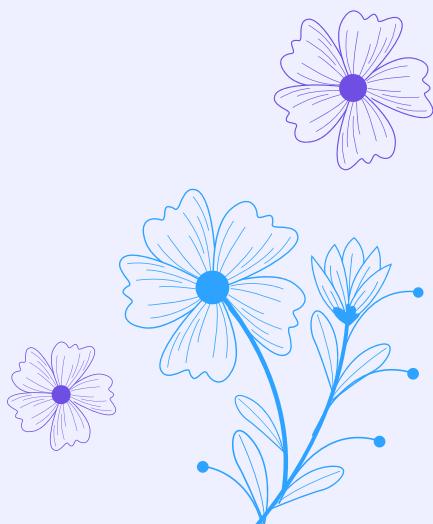
Andrea había perdido la cuenta desde hace cuánto tiempo estaba así. La piel algo amarillenta, seca, ojos opacos. Se repetía a sí misma que no era un fantasma, aunque muchas veces se preguntaba si realmente los otros la podían ver.

A veces recordaba todas esas horas que meticulosamente dedicó al estudio, los eventos sociales que postergó para alcanzar un conocimiento de excelencia. Jamás se ausentó en el trabajo, sin importar si se sentía extenuada física, mental o emocionalmente. No podía bajar el ritmo: la responsabilidad y el tiempo no perdonaban.

Eso la convertía en la excelente terapeuta que era. Ese día en su consulta, entregó todas las indicaciones que de memoria e impecable cronometría sabía repetir. Y entonces la señora Clara, escuchó que para su dolencia de tantos meses no había explicación médica, era solo algo mental.

Andrea no supo qué fue lo que resonó tan profundo en ella ¿Habrá sido su mirada- de insuficiencia, confusión, y algo de... temor? ¿su actitud tan pasiva, como derrotada? Pudo sentir ese dolor real de cuando otro no reconoce tu existencia, la soledad del dolor "solo mental". Al verbalizarlo, la señora Clara sonrió con suaves lágrimas. Y entonces en silencio, acompañó en el sentir a Clara. Se quedaron ambas así durante un largo rato.

Cuando Andrea salió ese día del trabajo, notó como retomaba color, su piel se volvía joven y turgente, su mirada recuperaba su brillo; ella también se sentía nuevamente vista por los otros.



Divergencia

Por Pedro Ivan Gomez Inzunza

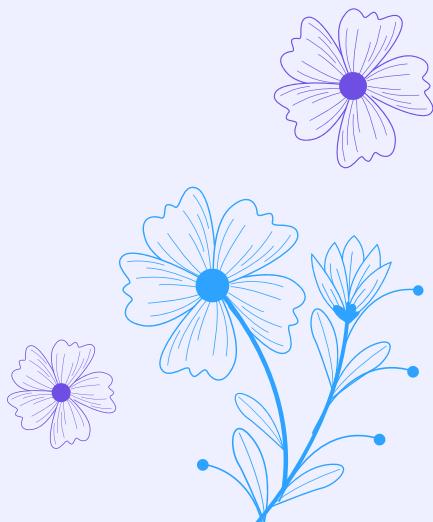
Desenfundo mi espada, tengo que cruzar el puente que está protegido por el dragón en llamas, he caminado venciendo obstáculos para liberar la llama de la vida.

No he estado solo, me acompañan mis protectores, mi escudo de acero, la fuerza para resistir en el yermo arruinado por la soledad y mi espada, la habilidad para destruir trampas y enemigos que surgen de la oscuridad.

Me muevo ágilmente, esquivo las llamas de melancolía que hacen caer en el silencio de la nada, evito las garras de la desesperación que te envían a la tierra de los no recordados, sorteо la cola llenas de espinas de amargo olvido que pueden atravesar mi corazón y convertirme en una mancha inocua en el tiempo.

Logro alcanzar su zona de debilidad, justo bajo su cuerpo hirviendo de abandono y clavo mi espada, profundo, con la energía que me entregan mi escudo y mi espada, fieles compañeros de mis aventuras. Siento como el filo rompe las escama, corta la carne, quiebra los huesos negros de esta bestia que impide que la llama de la vida resplandezca.

Siento que mi brazo flaquea, pero mis fieles custodios, mi escudo y mi espada, me dan la fuerza para acertar el empuje final para atravesar el corazón oscuro, estoy cerca de la libertad, escucho a lo lejos los sonidos de la libertad, escucho tambores de alegría, escucho...bumm, bumm, bumm, toc, toc, toc, se abre la puerta..."Roro, Roro...otra vez hijo mío...viejooo, otra vez el Roro está mirando la pared"...



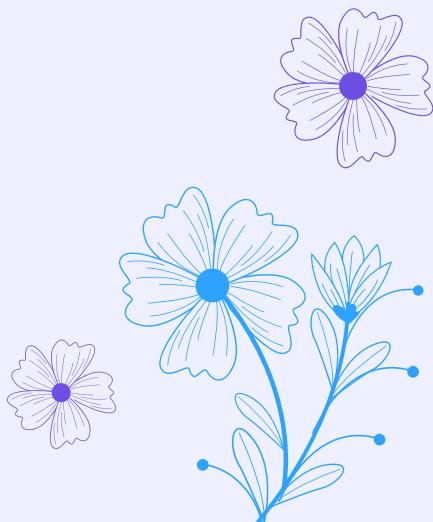
3, 6 ,9 y 12.

Por *Wladimir Sepúlveda*

Mi abuela tiene cáncer. Ayer fuimos al médico; dijeron que empeoró, ahora los remedios son cada tres horas: 3, 6, 9 y 12. Qué difícil es aprender a inyectar morfina cuando solo tengo quince. Tengo que recordarlo: 3, 6, 9 y 12, AM y PM. A veces mi hermana y yo nos turnamos. Somos los que siempre estamos en casa. 3, 6, 9 y 12.

Me duele el pecho cuando ella me dice que se va a morir. Aprieto los puños y contengo el aire para que las lágrimas no caigan. No debo llorar frente a ella. 3, 6, 9 y 12.

Hoy estoy solo con ella. A las seis de la tarde me pidió que fuera a comprar un churrasco. Sé que tiene una dieta estricta, pero tal vez sea el último que pueda comer a su lado.



El bosque quieto, el agua habla.

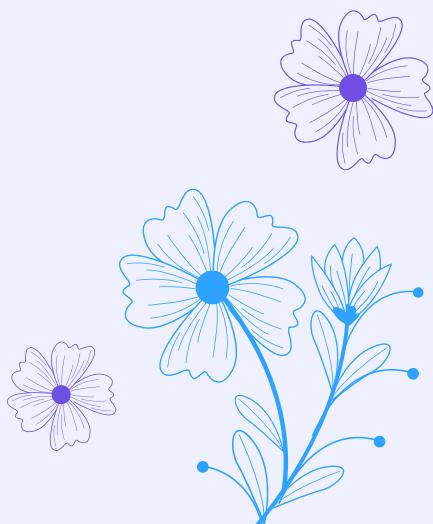
Por Gabriela Benítez Carmona

Llovía suavemente, como si el cielo se derrumbara con pereza. Él con diez años jugaba solo, con una pelota zarrapastrosa que rebotaba sobre el barro. Siempre jugaba solo. Los otros niños eran ruido inquietante e incomprendible; él, en cambio, vivía inmerso en su propia marea, tejido en pensamientos que nadie más escuchaba.

Había aprendido a sonreír en los momentos precisos, a imitar maneras, a ser como los demás. Pero allí, bajo la lluvia, podía ser sin la máscara, aunque se sintiera solitario. La pelota rodó al bosque como una flecha. Cuando la siguió, el aire cambió, hasta el silvido del oxígeno pasando cerca de sus orejas. El ruido del agua en las hojas se volvió más claro, más cristalino. En medio de la penumbra de musgo, algo miraba: una presencia transparente, profunda, inmóvil como el reflejo en un estanque.

No hubo miedo. El dios del agua – cansado de fluir entre los hombres que lo habían olvidado – lo eligió como vasija. Desde entonces, niño y dios comparten el cuerpo. Él, tembloroso e impulsivo; el dios quieto, infinito. En los días de lluvia, siente como su respiración se vuelve ajena, acompañada con la del río intangible que vive en su pecho.

Nadie lo sabe. ¿Cómo explicar que dentro de él habita una corriente sagrada? Si ya lo llamaban raro, ¿Qué harían al oír eso? Así que guarda silencio. Y cuando todo calla, escucha el rumor del agua. Entonces comprende: no está solo. Esa pena adherida a sus huesos al fin se calma.



Pánico

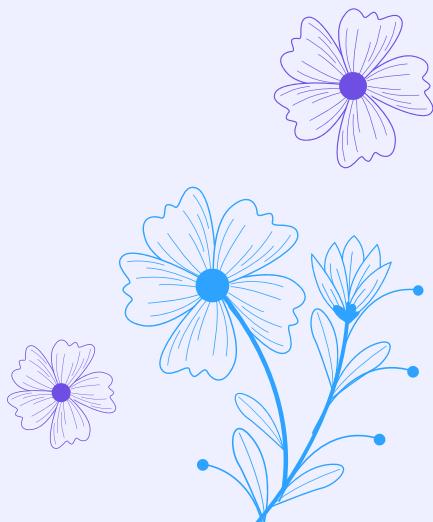
Por Francisca Fuentes Gallardo

Todos duermen en casa menos yo, son las 4 de la mañana y ni aun con los medicamentos logro conciliar el sueño. Es que no dejo de ver pasar cientos de pensamiento e imágenes por mi cabeza, van tan rápido que no los puedo detener, pero tampoco puedo hacerme cargo de ellos, no los comprendo. Es como si alguien mas los hubiera puesto ahí, siento que no me pertenecen.

Decido levantarme a buscar un vaso de agua, camino hacia la puerta de mi habitación y luego hacia el pasillo. De golpe me doy cuenta de que se hace cada vez mas largo, y algo como sombras se arrastran por el techo hacia mí. ¡Mi respiración se agita y siento como el corazón golpea fuertemente mi pecho... no puedo respirar! Mis piernas se sienten débiles, creo que podría caerme al suelo, me sudan las manos y siento un zumbido en mis oídos. ¡Ayuda! Pero me doy cuenta de que no sale ni un sonido de mi boca, estoy atrapada en mi cabeza.

Respira Antonia, respira. Acuérdate de lo que trabajaste con la psicóloga. Me siento en el suelo y respiro lentamente, me repito mentalmente, todo va a estar bien, es solo una crisis, unos minutos y habrá terminado.

Estoy un poco más tranquila, voy a la cocina en busca de hielo. Lo muerdo lentamente y vuelvo a conectar con mi cuerpo y el presente. Hoy pude estabilizarme sola, estoy bien.



Rosita

Por Viviana Larrea Trumper

Ese abril, Rosita había sido elegida la empleada del mes.

El reconocimiento: su foto en las paredes del supermercado y una cena con sus hijos y compañeras del trabajo.

Esto le produjo inquietud, estaba cansada y ahora tendría que ir a comprar algo para aquella cena. En la ropa americana encontró una falda negra y una blusa floreada.

Comieron pollo y papas fritas rompiendo la rutina de los porotos con salchichas.

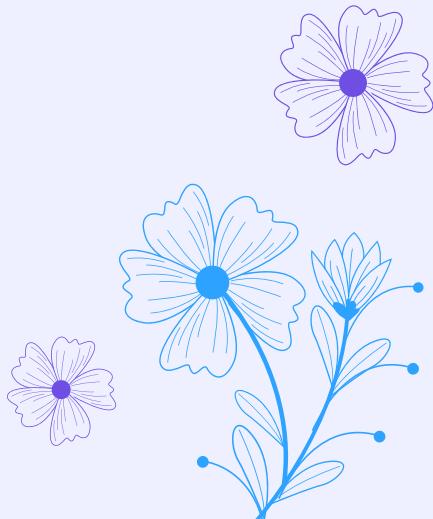
Ella podría haber sido también la mamá del mes, criaba solitaria a sus hijos. A las 6 de la mañana preparaba colaciones, planchaba uniformes, revisaba mochilas y se subía a la micro para dejarlos en la escuela. Luego – para ahorrar – caminaba al trabajo, era cajera.

Más honesta que la honestidad misma.

Los monótonos días de Rosita estaban llenos de desesperanza, llegaba fin de mes y los platos de porotos se achicaban notoriamente. La única secreta diferencia eran esos días en que besaba con más fuerza a sus hijos, los abrazaba intensamente con lágrimas que no lloraba.

Aun así, puntual llegaba la Rosita donde la vecina que había cuidado a los niños después del colegio, le pagaba con mercadería del supermercado, que conseguía más barata.

Ese miércoles –no había ido al trabajo– la vecina se extrañó por el retraso de la Rosa– ya vendrá pensó– se hizo tarde, casi noche y nada. Los niños dormían en el sillón, mientras en la televisión informaban que el metro estaba detenido, una mujer se había lanzado a las vías.



Mis Gafitas Mágicas

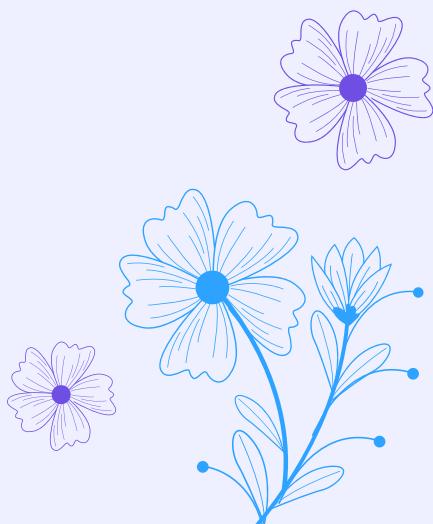
Por Constanza Belén Martínez Silva

Estrella era una niña muy astuta e inteligente que vivía en un universo infinito llamado Emociones. Sin embargo, había algo que a Estrella le preocupaba, sentía que no podía jugar libremente con sus amigos satélites, Felicidad, Temor, Ansiedad, Tristeza y Paz, por lo que había días en que Estrella tenía ganas de huir de ese universo, ya que no comprendía lo que sucedía realmente, sintiéndose confusa y desorientada.

Un día caminando por Vía Láctea encontró una cajita que brillaba bajo unas rocas, Estrella sintió temor, pero a la vez curiosidad de lo que allí había encontrado. Antes de recogerla pensó: - Y si le pregunto a Psiluna que hacer, ella es mi mejor amiga y podrá orientarme en tomar la decisión correcta-. Durante la tarde fue conversar con Psiluna, quien le recomendó que quizás sería buena idea coger la caja con lo que allí había dentro.

A la mañana siguiente corrió hacia el lugar, tomó el paquete, lo abrió lentamente y dispuso a colocarse las gafitas que había descubierto en su interior, quedando atónita de lo que a través de ellas podía observar, pues se dio cuenta que ya podía mirar a sus amigos claramente, no se sentía culpable con la luz de Felicidad, ni angustiada con el viento de Temor, tampoco le incomodaba la oscuridad de Tristeza, ni mucho menos la pureza de Paz.

Desde aquel día, Estrella comprendió que esas gafas serían sus mejores aliadas para convivir día a día en su Universo Emociones.



Nadie Jamás

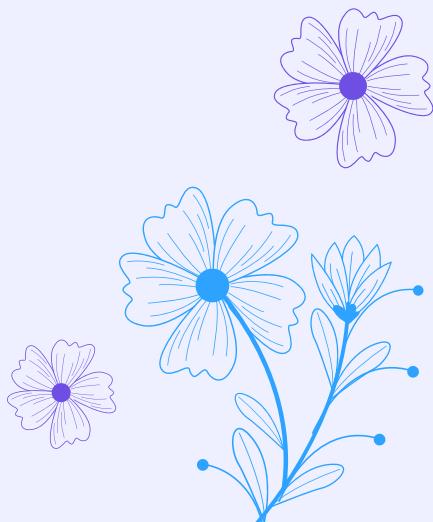
Por Fabio Salas Zuñiga

Nadie jamás sabrá qué sucedió en su mente porque los doctores también tienen límites. Nadie sabrá su pánico al ingresar al edificio vetusto, hostil.

Solo, desamparado, cautivo. Nadie sabrá sus sentimientos al ingerir las pastillas, al pensar en su nieta al ver la paloma tras la rejilla, al sostenerse en sus pies al desayuno, las duchas, las estadías breves en el patio. Nadie sabrá por qué escribió lo que escribió durante esos momentos en que contó los minutos, las horas, las luces apagadas.

Como tampoco se sabrá su amabilidad con los tens y personal, que le sugirieron escribir un libro sobre ese lugar. Nadie, las personas de ahí adentro, que lo mismo robaban que imploraban galletas, sus rostros sin nosotros, sus memorias transidas de brutalidad y abandono.

Por eso, nadie jamás sabrá por qué sus lágrimas al recibir el alta, la epicrisis, el sobre con remedio, y bajar las escaleras emocionado hasta la médula junto a su primo, porque cuando aborden el carro, volverá a sonreír al celebrar la bienvenida alborozada de su perra, en el momento de abrir la reja de su casa, su lugar en el mundo, que alguna vez creyó perdido para siempre.



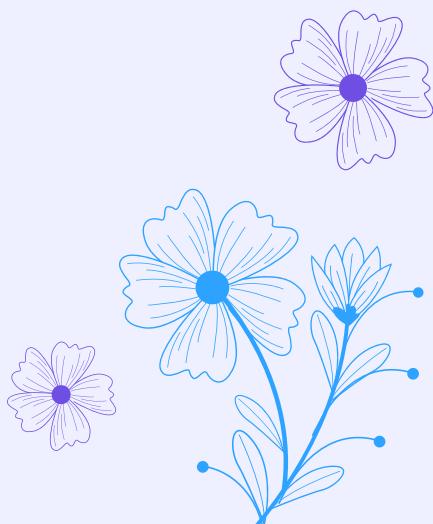
Miedo, café y valentía

Por Andrés Donoso Muñoz

Temblaba un poco la taza en mis manos. El café humeaba, pero lo que hervía era otra cosa. Esa sensación del pecho apretado, las ideas revueltas. Esa sensación de que “algo estaba mal” pero no poder saber qué es. De vivir con el ceño fruncido, el ojo tiritón y el estómago encogido.

Cruzar la puerta del psicólogo fue raro. Incómodo. Casi me doy media vuelta. ¿Y si era ridículo lo que sentía? ¿Y si me miraba juzgándome? ¿Y si me creía loco? Pero no. Me sentí escuchado. Y por primera vez, también me escuché yo. Nombré cosas que nunca había dicho en voz alta. Descubrí que esos fantasmas de mi cabeza diciendo que era débil, exagerado o raro... eran solo eso: fantasmas. Que no estaba solo. Que había herramientas. Maneras. Formas. Y pequeños pasos.

No fue mágico, ni rápido, pero fue real. Hoy, mientras soplo esta exquisita taza de café con calma, recuerdo ese primer paso. Me miro con cariño y ternura. Me abrazo por haber tenido miedo... y haber ido igual. Porque ese día, en aquel lugar, al abrir la puerta, sin saberlo... empecé a volver a mí.



Así se siente vivir con Ansiedad

Por María de los Ángeles Ganderats Fierro

Todo empezó un día cualquiera: desperté con el corazón acelerado, al borde de algo invisible. No había motivo, pero mi cuerpo estaba en alerta. Fui a trabajar con el pecho apretado, la garganta cerrada y la mente ruidosa. Pensé que pasaría. No pasó. Se instaló en mí.

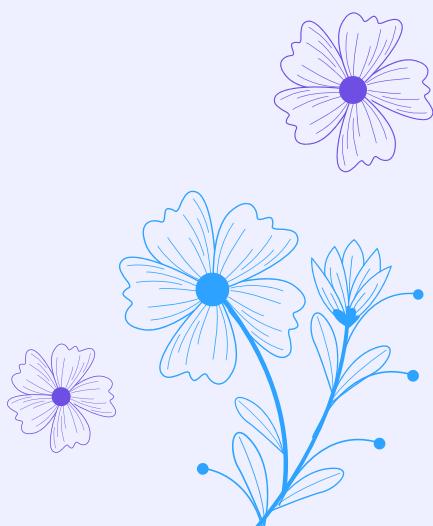
Aún funcionaba en piloto automático con los niños/as, pero en los almuerzos el nudo volvía. Me escondía en salas vacías para silenciar la mente que no paraba. Mi cuerpo se fue quebrando: lumbago, uñas marcadas en las manos, dientes apretados. Un día, camino al trabajo, detuve el auto; no podía más. Sentí vergüenza, culpa.

Busqué ayuda. El primer psiquiatra me atendió en diez minutos, distante: "Es depresión, esto será para toda la vida". Salí más rota. Otra médica habló de ansiedad generalizada y me dijo: "Solo puedo darte una semana de licencia; el sistema está colapsado y me da miedo por las licencias falsas". Entendí que mi dolor quedaba atrapado en la desconfianza y precariedad de la salud mental en Chile.

Descansé unos días y la sombra volvió. Entonces llegué a un psiquiatra humano: me escuchó, explicó con dibujos y nombró con claridad lo mío. Me dijo: "No tienes depresión mayor". Tienes ansiedad generalizada. Estás inestable, pero no estás rota. Esto tiene salida". Lloré al sentir esperanza.

La ansiedad sigue; me acompaña, estoy aprendiendo a respirar, pedir ayuda y tratarme con paciencia.

Vivir con ansiedad es cargar un caos invisible y seguir adelante.



Crisis en la 405

Por Karina Smoje Gueico

Lo que parecía ser una agradable tarde de verano santiaguina se convirtió en el recuerdo que marcó mi 2012.

Aquel día regresaba a la pensión con mi hermana después de visitar el museo de la moda. Cuando tomamos la micro naranja, jamás pensé que un viaje de treinta y tres minutos se transformaría en un limbo donde cuestionaría mi existencia.

Todo fue repentino. De un segundo a otro, tuve la sensación de que el mundo que conocía se acababa abruptamente y poco después perdí el control de mi respiración.

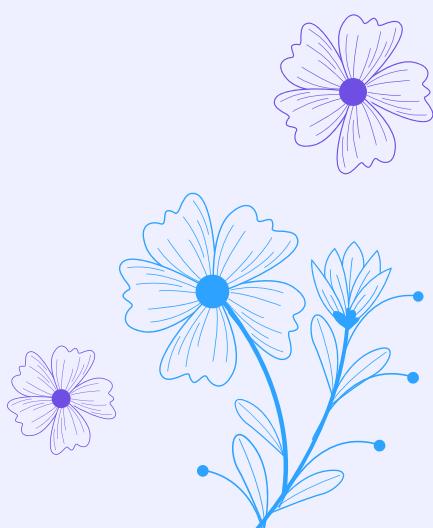
—Dejaré de existir —le susurré a mi hermana, apretándome el pecho con la mano. Ella me miró confundida.

Hasta ese punto de mi vida, no sufría complicaciones de salud. Recibía el apoyo de mis padres para vivir en Santiago, donde aparentemente me había adaptado bien. Tenía amistades en el trabajo, y más de un hobby. Entonces, ¿cuál era mi problema?

Miraba a mi alrededor; la micro seguía avanzando, pero no lograba entender el espacio que habitaba ni el paisaje que veía por la ventana. El concepto del tiempo no tenía ningún sentido. Mi cuerpo se había convertido en un contenedor defectuoso, y mi mente, fragmentada, parecía que se desintegraría en cualquier momento.

—Respira —me dijo mi hermana.

Parecía que mi corazón iba a llegar a su límite. Estaba aterrada, pero pasó. Ese día sobreviví a mi primera crisis de pánico.



Palabra Rota

Por Miguel Figueroa Quiroga

La noche fría dejaba su rocío sobre el cortaviento mientras él deambulada sin rumbo por la vida, pero con un claro objetivo: llegar al puente de su ciudad y acabar por fin, con todo.

El deber del “fuerte” le cerraron todas las puertas.

“Tienes la vida soñada”

“Te quejas por vanidades”

“¿Llorar? No seas poco hombre”

“Ya basta de quejarte y déjame dormir”

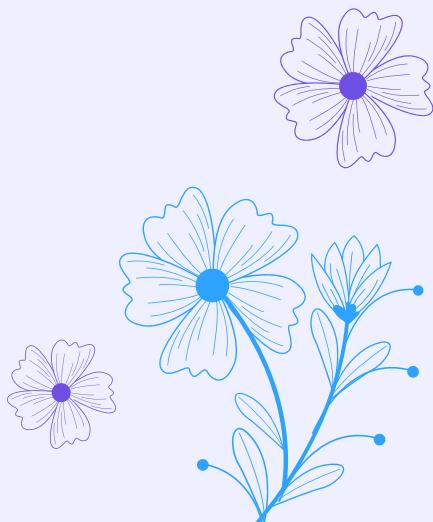
Frases que, como dardos envenenados, se clavarón en su ya maltratada mente.

El río rugía fuertemente bajo el puente, susurrando la promesa de un respiro. Se quitó los zapatos y los dejó a un costado, junto a un papel arrugado donde solo se leía una palabra: perdón.

Estaba listo para sellar su destino cuando escuchó un sonido ahogado, un cachorro atrapado por la corriente, luchando, aferrándose a nada, suplicando en cada ladrido. No pensó, solo saltó, el agua helada lo atravesó como mil agujas, la fatiga se apoderaba de sus extremidades, pero avanzó, hasta sentir entre sus manos tullidas un pequeño y peludo bulto tembloroso. A duras penas alcanzó la orilla.

Tendido en suelo húmedo y firme, disneico bajo el manto nocturno, sintió la lengua cálida del animal sobre su rostro en señal de agradecimiento. Miro al cachorro, volvió acompañado al puente, recogió su calzado y rompió el mensaje.

Al amanecer, un sentimiento distinto había comenzado a habitar en él. A primera hora se presentó en la consulta y tras aquella primera sesión lo supo, que después de años de desasosiego, al fin había empezado a vivir.



07:30 Andén Línea 1

Por Milagro González Villarroel

05:30 – Suena la alarma. El día me arranca del sueño como si me empujara al vacío.

06:00 – Me pongo la bata y saco a pasear a Lupita. Ella corre, mueve la cola, respira vida. En sus ojos todavía existo. Mientras la sigo con lentitud, siento que cada paso que doy pesa más que el anterior.

06:40 – La ropa se adhiere a mi cuerpo como un disfraz, algo ajeno. Frente al espejo reconozco una mirada vacía, un rostro de sonrisas prestadas con límite de uso.

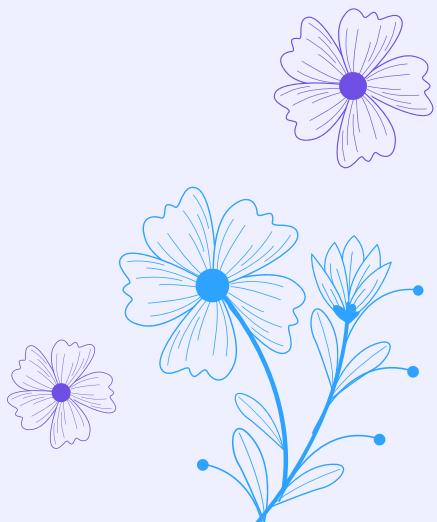
07:15 – Camino hacia el metro. La ciudad respira café barato y un cansancio que se adhiere a mis huesos. Veo a mi alrededor...la misma mirada.

07:30 – Andén Línea 1. El altavoz anuncia retrasos “por razones externas”. El túnel oscuro frente a nosotros parece morder el silencio. Nadie dice nada, pero todos entendemos.

07:45 – El vagón me consume, me aprieta entre cuerpos que no notan mi existencia. Una canción escapa de un audífono ajeno, y por un segundo, me abruma el recuerdo de un sueño.

19:00 – Regreso a casa. Lupita me espera. Su alegría me sostiene un poco más.

22:00 – Escribo estas líneas. Tal vez contar mi día sea una forma de recordarme que sigo aquí. Que a pesar de todo, respiro. Que, aunque el túnel parezca interminable, todavía hay luz esperando al final. Aunque a veces dudo, respiro. Y confío en que mañana también lo haré. Sigo aquí, esperando que la vida me recuerde como suya.



Otoño primaveral

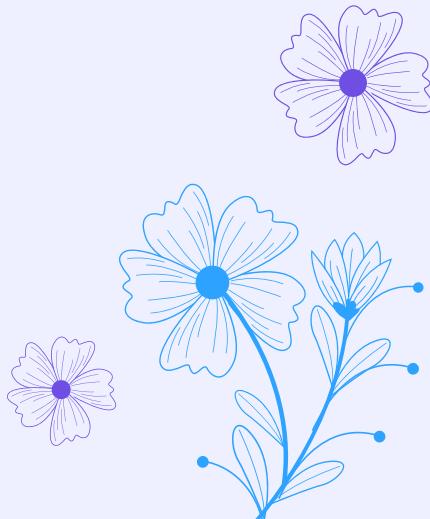
Por Catalina Quezada Mora

Todas las mañanas me siento frente a la ventana a observar cómo me saluda la primavera. Los árboles visten de verde, sus frutos cuelgan como promesas dulces, y las flores se abren para recibir los rayos del sol. Toda esta belleza, por un instante, me arrulla y siento que la vida también puede germinar dentro de mi.

Pero entonces, repentinamente, el viento me azota. No agita las ramas, sino a mi. Sopla dentro de mi alma, arrancando pétalos, frutos y en su murmullo me recuerda que todo lo que se rompe a mi alrededor, es por mi culpa. La lluvia llega y se acumula en mi garganta, rogando escaparse por mis ojos. Mi corazón golpea mi pecho, pidiendo ser salvado. Me abrazo fuerte, como si mis manos pudieran sostenerme. Cierro los ojos y solo resisto.

Cuando los abro, el paisaje en la ventana cambió, ya no hay flores ni colores vivos, solo ramas desnudas y un cielo pintado de gris que llora sin parar. Por el vidrio se deslizan gotas, y por mis mejillas también.

Entonces comprendí. Nunca fue primavera, solo fue una ilusión en medio de mi tormenta. Una luz de esperanza, que aunque breve, fue suficiente para iluminar mi corazón y recordarme que sigo existiendo. Que a pesar del viento y la lluvia, algo dentro de mi espera su momento para poder florecer.



Tú eres Alguien

Por Wilfredo Rebolledo Calderón

Llevo meses hospitalizado, de hablar con Mariel. Me dice que me van a realizar un examen, me cuenta de que se trata, me habla, pero me cuesta comprender. Me pregunta si entendí, yo asiento con un sí cuando en realidad no es así. En ocasiones como esta, me acuerdo de Homero Simpson, cuando le hablan y le preguntan si entendió, él responde que sí y muestran el interior de su cabeza con un mono tocando los platillos...

Mientras sostengo en mi mano el resultado del test, mi mente viaja hacia atrás. Repaso mi vida. Pienso en lo que fui, en lo que pasé. En esos momentos agridulces, en las preguntas que nunca encontraban respuesta. En esa necesidad de entender por qué era así.

Durante años busqué explicaciones. Dejé atrás medicamentos, terapias convencionales, tratamientos agresivos que prometían soluciones. Pero nada me daba lo que necesitaba: comprenderme.

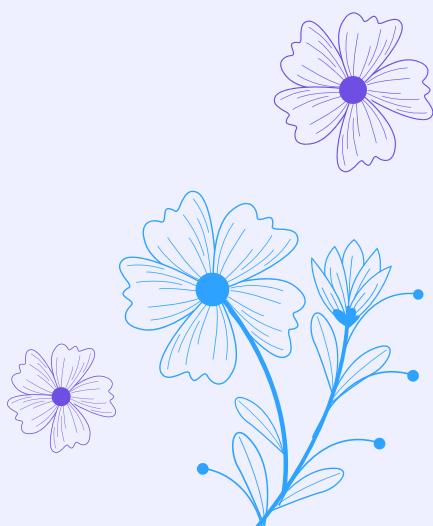
Pienso en lo difícil que fue. En lo empinada que es esta cuesta. Como los salmones que nadan contracorriente, río arriba, con el único fin de llegar a su origen. Así fue mi lucha: contra la corriente, el sistema, los prejuicios... y a veces, contra mí mismo.

Y ahora, con el resultado en mis dedos, entiendo algo.

La vida es eso: un proceso duro. No una línea recta, no una respuesta única, no una cura milagrosa. Es un trayecto que uno debe aprender a habitar con todas sus sombras y luces.

Porque en la vida, Tú Eres Alguien.

Y en la vida, yo soy TEA.



Primavera

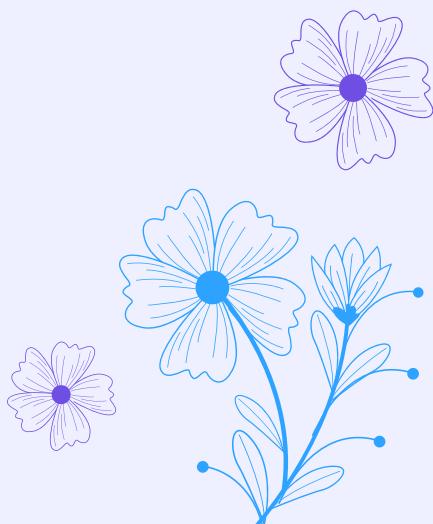
Por Catalina Pumarino Burgos

Delante me encuentro un sendero infinito que pareciera acortarse y alargarse eternamente con el tiempo, tan cambiante, tan impredecible. ¿Te acabas aquí o a la vuelta de la esquina o, quizás, en unas leguas más? Cansada estoy de ir avanzando, un paso delante del otro, cuando todo alrededor pareciera seguir por pura inercia y repetición. ¿Cómo hacen para verlo tan fácil? Veo imágenes que pasan a mi alrededor; sonrisas, risas que no entiendo, conversaciones e intenciones que no logro descifrar. Quizás me veo igual de despreocupada ante sus ojos, que nadie sabe realmente el peso que traemos dentro, las mochilas invisibles colgadas en nuestros hombros, y aquellas que dejamos atrás en el camino.

Seguimos caminando,
día a día,
paso a paso.
Quizás de eso se trata, sencillamente.
Caminar sin saber hasta dónde llegarás

Por suerte otros viajeros a veces se cruzan en el camino,
con las palabras precisas
con los ojos sinceros
- Tengo este dolor, ¿tú sí me entiendes?
- Sí. Te escucho. Te veo.
- Es tan difícil a ratos...
- Sí, pero pasará. Tu corazón es admirable.

En silencio te detienes, mientras todo sigue corriendo. Te echas en ese túnel que se ha vuelto prado. Te acuestas de espalda y cierras los ojos. Llevas la atención a tu respiración e inhalas profundo. Mantienes unos segundos y exhalas tan lento como puedas. Abres los ojos, con pausa. Te recibe el cielo, celeste. Escuchas a los pájaros. Se me había olvidado lo bien que huele la primavera, que llega como un regalo.



Escritos de sesión

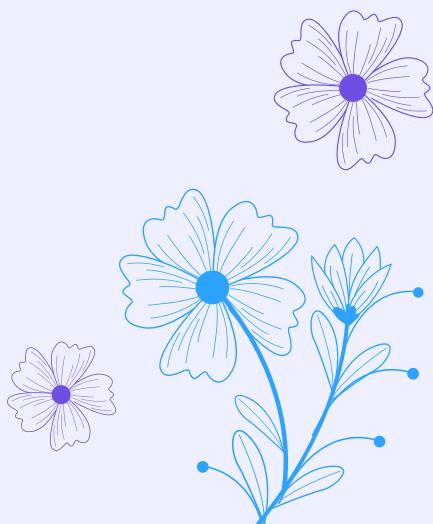
Por Maria Jose Muñoz Cartes

En los días sombríos de Coyhaique, donde el frío se infiltra hasta los huesos, mi ánimo se vuelve tan pesado como la niebla patagónica. Me consuela quedarme en casa, envuelta en una manta, pero mi labor como terapeuta no me concede ese lujo. Mi consulta es un refugio ante las tormentas ajenas, y he decidido ser un faro, aunque mi propia luz tiemble.

A veces, la tristeza que escucho en cada sesión me comprime el pecho. Niños invisibles para sus padres, adolescentes atados por el miedo, adultos que cargan desamparo. Sus voces desgarradas penetran en mi corazón y, aunque intente ocultarlo, brotan lágrimas. Me repito que debo ser impasible, pero la empatía me atraviesa como un rayo: el dolor del otro no es tan distante como quisiera.

Anoche enfrenté una verdad incómoda: mi vida se ha entrelazado con las historias que escucho. Frente al espejo de mi consulta me descubro desconocida, preguntándome si apoyo a mis pacientes o sanamos juntos. La vida me ha mostrado que no podemos evitar el dolor, solo aprender a convivir con él. El dolor de los demás se ha vuelto mi maestro, revelándome la fragilidad de la existencia y la fuerza para seguir adelante.

Quizá no soy solo la sanadora, sino un reflejo, un espejo donde mis pacientes se ven, y yo en ellos. Mañana espero aprender a mirar mis propias heridas de infancia sin necesitar el reflejo de las suyas, para que, en medio del frío, mi voz interior se aquiete al fin.

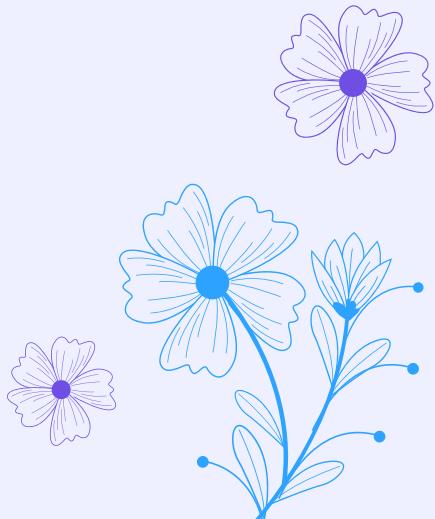


Aquí no ha pasado nada (ansiedad)

Por Nicolas Ferreira

Es más como una toalla mojada que se aprieta, se suelta, y se aprieta de nuevo, es caliente, rasposa, y está atrapada entre mi estómago y mis pulmones, a veces quema, quema en serio, duele. Otras veces la siento descender convertida en líquido salino hasta mi vientre bajo, rasgando todo. Quiero exorcizarla a través de lágrimas que se convierten en ríos que no paran, y no ayudan. Desde mi pecho siento escapar pequeños susurros de lástima y decadencia. Me da pena, me doy pena, me da pena darme pena. Me da rabia, me odio: Lo que soy, lo que no fui, lo que era y por qué no soy quien quiero ser. Grito, pero hacia adentro. Siento mi corazón estrujarse, con suerte respiro. Mi cabeza corre a mil, cientos de preguntas, pongo tres o cuatro respuestas por cada una. Mis vértebras se aprietan, me agarra un dolor de cabeza que parte desde la nuca y se irradia hasta mis sienes pensantes y acaloradas. ¡Ya para!, me grito, otra vez hacia adentro. Lo susurro, y me siento un estúpido, un desadaptado. ¿Pido ayuda? ¿A quién? Soy solo, estoy solo. Yo puedo con todo, yo tengo que poder, nunca me rendí, no será hoy. Yo puedo, yo soy, yo.

Hoy sobrevivo, me soporto, me trago todo y lo digiero, hoy llego a casa con una sonrisa y abrazo a mis niños. Nadie me verá caer. Yo puedo, siempre puedo. Soy la roca, la montaña, la puta cordillera... Aquí no ha pasado nada.



Aeropuerto

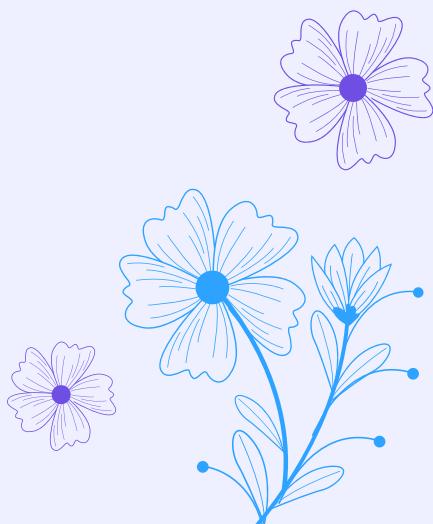
Por Tania Centeno

No me gustan los aeropuertos y los viajes me estresan. Un viaje requiere pensar en muchos detalles, suelo tener pensamientos catastróficos y pensar estando angustiado me agota.

Me pregunto cuál es el “aquí” cuando estamos en un aeropuerto. Es un limbo, una burbuja donde el espacio y el tiempo alcanzan su relatividad máxima. No estamos ni aquí ni allá, estamos en tránsito. Pero, ¿para dónde?. Si al aterrizar te adelantas en el tiempo pienso en qué parte del cuerpo se registra que hoy ya es mañana, que ayer me lo salté, o que mañana estaré de nuevo en el pasado? ¿Dónde registró el dolor aquella mujer de vestido negro y lentes oscuros, que lloraba desde el embarque y lo hizo durante todo el vuelo? ¿Se asustaría? ¿Tendría taquicardia? ¿O tenía el cuerpo tan anestesiado que ni la turbulencia del vuelo la hizo comparar el dolor que ya sentía con el miedo a morir?

Los aeropuertos sirven para depositar el malestar que producen las rupturas, es mejor dejarlas ahí para que no se repita la tristeza de ese abrazo que te quieras dejar tatuado en la piel, o esa llamada de despedida con llanto entrecortado que tu oído jamás olvida.

Cada vez que abre y cierra esa puerta de abordaje es como atravesar el canal de parto, y como en aquel momento quedar suspendidos en esa fina y frágil línea de tiempo que conecta la vida y la muerte. Viajar es casi morir. Mejor me quedo en casa.



El Jardín de Tomás

Por Manuel Cartes Paiva

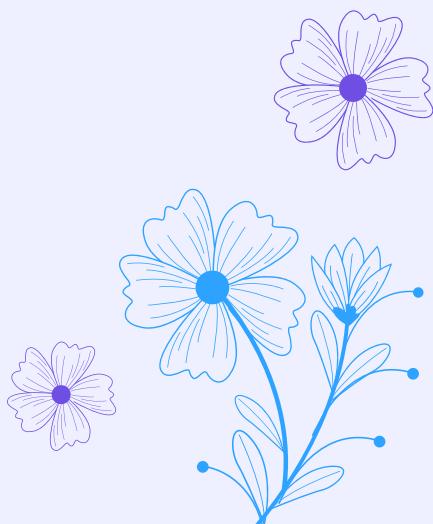
Tomás tenía un jardín invisible. Nadie lo veía, pero él lo cuidaba cada día. Había flores que brotaban cuando lograba dormir bien, y arbustos que se marchitaban si no hablaba con alguien durante la semana.

A veces, el jardín se llenaba de niebla. Entonces Tomás se sentaba en silencio, esperando que el sol regresara. Sabía que no podía forzar el clima, pero sí preparar el terreno: regar con paciencia, podar pensamientos oscuros, sembrar palabras amables.

Un día llegó Francisca, quien también tenía un jardín invisible. Compartieron semillas: ella le dio una de gratitud, él una de calma. Descubrieron que al hablar de sus jardines, la niebla se disipaba más rápido.

Con el tiempo, Tomás entendió que su jardín no debía estar siempre florecido. Que los días nublados también eran parte del ciclo. Que pedir ayuda no era debilidad, sino sabiduría. Y aunque nadie más podía verlo, aprendió a narrarlo con palabras que brotaban como hojas nuevas, a dibujarlo con gestos suaves que sugerían raíces profundas, a compartirlo con quienes sabían escuchar sin interrumpir el viento. Descubrió que no hacía falta que lo vieran para que existiera; bastaba con que alguien lo sintiera, aunque fuera por un instante.

Así, su jardín dejó de ser un secreto y se volvió un puente. Francisca fue la primera en cruzarlo sin preguntar, con los bolsillos llenos de semillas y una sonrisa que sabía esperar. Desde entonces, el jardín florece en medio del hospital, cada vez que los dos deciden soñar.



“Miski”

Por Gabriel Gutiérrez Garrido

Puse la tetera por tercera vez como cada tarde (¿o la cuarta?). El vapor insinúa historias diferentes cada vez, cada una tan breve como la anterior. Decidí apagar mi teléfono. Sonaba un bolero, no hay nadie en casa, pero igual.

En el negocio de la esquina regalan las bolsas de pan duro, doña Paty me pregunta como estoy. Yo respondo “bien” con la sinceridad de un actor, uno de método.

Mi madre pregunta cuando iré a almorzar. Miento.

—Quizás el fin de semana

La verdad es que ya no se sentarme a una mesa.

Se escribir, tres imposibilidades por día, como Alicia:

- Pedir ayuda

- Cerrar la puerta solo una vez

- No llorar en la micro

A veces intento cumplirlas.

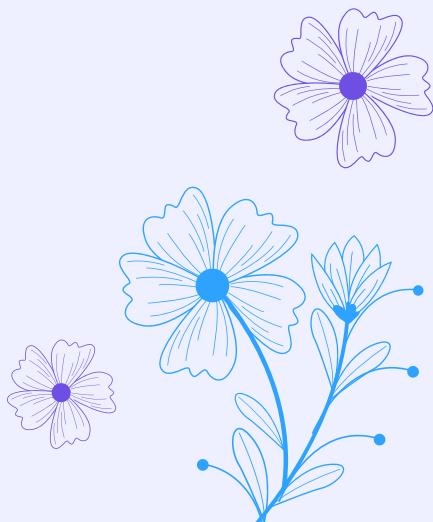
Cuando niño mi padre durmió en el Rio, decía que el agua fría despertaba, no despertó. Desde ese día la once se toma con el té hirviendo.

Me gusta tomar la taza rota que gotea, sabe sostener y fallar simultáneamente, y no sé cuál de las dos me parece más romántica.

Bebo el primer sorbo y quema, pero no hablo, pongo a hervir la tetera nuevamente, no sé si quiero el té o ver el vapor.

Esta mañana me despertó mi madre con una foto de mi gata, recordé que tengo una gata, recordé que tengo una taza nueva, recordé que el agua se enfriá y que olvidamos sin querer.

Hoy decidí comprar azúcar para el té, que lindo es tener una qata, como amo a mi gata.



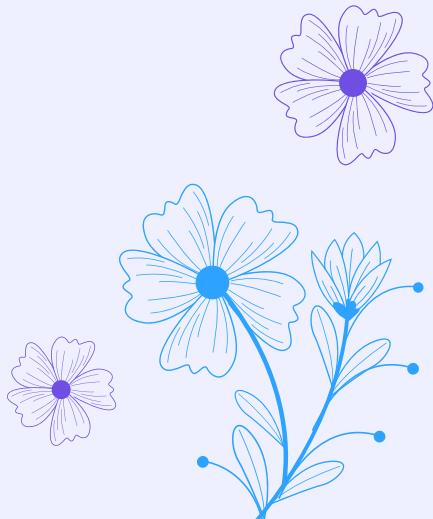
Diagnóstico Tardío

Por Jenny Loyola Campos

La mayoría del tiempo somos solo los dos, ella y yo, a mi me gusta estar solo, así somos los gatos, no necesitamos de otros. Cuando ella pinta, su rostro cambia y su respiración se nota más relajada, nosotros los gatos notamos esas cosas. Es en esos momentos cuando la veo realmente feliz.

A veces llegan voces nuevas a la casa y entonces ella se transforma. Su voz suena más alta, se mueve más, y su sonrisa... distinta. No es falsa, pero tampoco es la de verdad. Yo sé que lo hace para encajar, para que no la miren raro. Esas son cosas que a nosotros los gatos no nos preocupan, pero a ella le preocupa como los otros gatos pelados como ella la tratan. Cuando se van, ella se queda quieta un rato, y yo me subo a sus piernas.

No hablamos, pero entiendo que necesita descansar ahí empiezo a ronronear, los gatos sabemos usar estos recursos cuando son necesarios. Hace poco me contó que por fin entendía muchas cosas: por qué se cansa después de conversar, por qué el ruido la abruma o por qué a veces prefiere estar sola conmigo. Desde entonces pinta diferente. Ya no busca que sus cuadros sean "bonitos", sino que sean "suyos" dice. Cuando la veo así, con las manos manchadas de color y el corazón tranquilo, sé que no hay máscaras. Solo ella, la pintura y yo, observándola, feliz de que al fin se permita ser el gato raro que es.

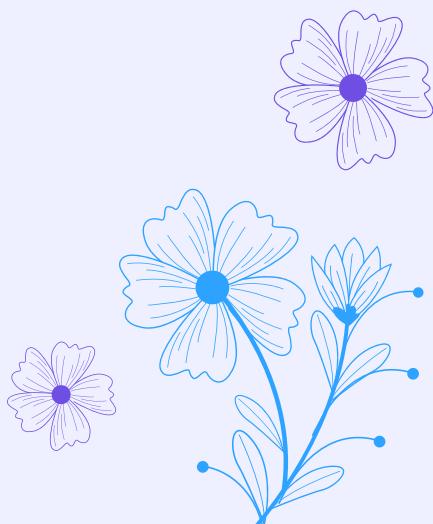


Cuando abrí la puerta...

Por Jaime Tobar Massone

La sala de entrevistas olía a lápiz mina y a invierno. Tenía listo el protocolo: consentimiento, escala, preguntas. El niño de once años miró el papel como si fuera una muralla. —¿Puedo dibujar primero? —preguntó. Asentí. Dibujo una casa. Techo, muro, humo... sin puertas. —¿Y si digo "no me acuerdo", igual sirve? —agregó, sin mirarme. La frase me atravesó, me partió. Era mía, años atrás, en otra sala fría, cuando todavía creía que el silencio era protección y no herida. Guardé el formulario. Le ofrecí agua.

Respiramos juntos cuatro tiempos. Le pedí que contara las tablas del piso, que buscara un sonido amable. Encontró uno: un radiador testarudo. Sonrió de medio lado, como quien perdona a un adulto. —No sé por dónde salir —dijo, tocando el borde del papel. —Dibujemos una puerta. Tú eliges dónde. La trazó pequeña, al costado. Después dibujó una mano que la abría. La suya. Terminada la hora, firmé con letra temblorosa. En el pasillo, la madre me agradeció "la evaluación". No era eso. Allí, en ese gesto mínimo de correr el formulario para hacer espacio a un vaso de agua y a un dibujo, me convertí en psicólogo. Entendí el giro: nuestra ciencia tiene números y leyes, sí, pero nace cuando elegimos estar. Cuando el diagnóstico es puente y la técnica, abrigo. Aquella casa sin puerta era la mía. Ese día la abrí. Desde entonces, mi trabajo es simple y enorme: sostener el umbral para que otro se atreva a cruzarlo.



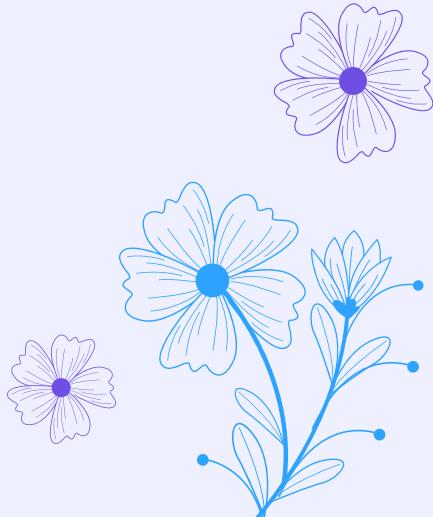
Querido diario:

Por Mauricio Peña Duarte

Hoy desperté con esa sensación otra vez... como si una sombra me esperara en la orilla de mi cama. No sé explicarlo bien: el cuerpo pesa, la mente se enreda, y hasta el aire parece tener cuchillas invisibles. No es que no quiera vivir, es que a veces la vida se siente demasiado grande para mí. Camino por la ciudad con los audífonos puestos, pero la música ya no me rescata como antes. Miro a la gente reír, hablar, correr... y me pregunto cómo lo hacen, cómo cargan el mundo sin derrumbarse. Yo, en cambio, siento que cada paso es un secreto esfuerzo para no desmoronarme.

Me han dicho que rece, que piense positivo, que todo pasa. Pero mi alma sabe que no es tan simple. La fe me sostiene, sí, pero también lo hacen esas conversaciones con el psicólogo donde al fin puedo llorar sin miedo. También lo hacen las pastillas que me devuelven unas horas de sueño, aunque sea prestado.

Y, sin embargo, hay algo dentro de mí que se niega a rendirse. Una chispa testaruda que insiste en recordarme que sigo aquí, que aunque me sienta roto, respiro, escribo, existo. Tal vez la salud mental no sea alcanzar la perfección, sino aprender a caminar con las grietas abiertas, confiando en que un día esas grietas también dejen pasar la luz.



Ronroneando con el alma

Por Carla Castillo Sepúlveda

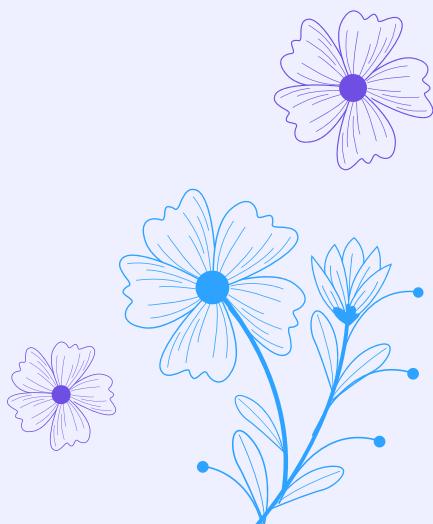
Los primeros rayos del alba despertaron a China, una gatita de tres colores que, aunque vivía cómodamente con una familia de humanos que la adoraban, últimamente se sentía sola. No entendía del todo sus emociones: tenía comida, agua y un lugar cálido para dormir... ¿acaso no era eso todo con lo que podría soñar?

Decidió salir a recorrer el parque para distraerse, cuando, de pronto, una dulce y sabia voz la sobresaltó:

- ¿Estás bien? – preguntó Jackson, un hermoso pastor alemán al cual veía frecuentemente en el vecindario, pero con quien jamás había conversado.
- No lo sé... me siento extraña, cómo si me faltara algo, pero no es así... en realidad, lo tengo todo. ¿Estoy siendo mal agradecida?
- Por supuesto que no - respondió con serenidad el perro - A veces está bien no estar bien. No debes castigar tus sentimientos, sin importar cuales estos sean, siempre serán válidos.

China suspiró, se sintió aliviada y por primera vez dejó de sentir culpa. Comenzó a sentir un poco de esperanza. Aún no entendía qué le causaba dolor, pero ya no se reprochaba por sentirlo. Desde entonces, la pequeña gatita aprendió a validar y a aceptar cada una de sus emociones, entendiendo que todas son tan importantes como comer, dormir, beber agua o descansar bajo el sol.

Y poco a poco descubrió que hablarse con cariño y respetar su alma, también eran formas de ronronear.



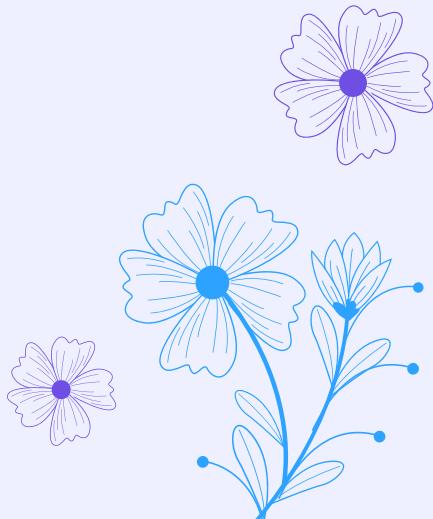
Desde mi silencio

Por Claudia Andrea Pavez Arenas

Observo a mi familia, me siento cada tarde a ver como conversan, toman la "once", ven noticias. Todos hablan a la vez, no logró entender por que son las risas, ni de qué tema hablan, me confunde tanto ruido. Sólo se dirigen a mi, cuando mi mamá dice "ya nos vamos". En ese momento, debo enfrentarlos, pongo mi frente para que me besen de despedida, pero nunca me sentí bienvenido.

A veces llega una tía, que de inmediato se fija en mi, intenta quitarme el celular con "monitos" que mi mamá me da desde que llegamos de visita. Mientras la dinámica se repite, día tras día en las reuniones familiares. Yo no me siento "re-unido", siento que me ignoran, me imagino que desde la ignorancia de no saber comunicarse conmigo, pero nadie nunca ha intentado encontrarse conmigo. Mi tía trabaja con niños autistas, conoce más sobre mi, que yo mismo. Me mira, me sonríe, no me incomoda, pero de a poco me acercó a ella, me propone juegos, me río. Le insiste a mi madre, que no use pantallas, que me aíslan más.

Pero es toda una familia que no la escucha, ¿será que es como yo? Yo me divierto con el teléfono, veo muchas luces y escucho sonidos atrapantes, no sé si es lo que necesito, porque, no me ayuda a decir lo que siento. A veces quiero moverme pero quedo atrapado en el rectángulo luminoso, a veces siento tristeza y soledad, pero mi voz no sale.



Evolución de una vida con sentido

Por Karen Valdés Loyola

Todo comenzó a los 8 años, cuando le regalaron su primer diario de vida. Desde ese minuto se dio cuenta de cuánto amaba relatar sus vivencias personales. Los breves escritos cotidianos pronto se transformaron en historias, rasgueadas con lápiz pasta bic en las sucias hojas de sus cuadernos escolares.

Los relatos -otrora con un cariz romántico- comenzaron a impregnarse de oscuridad, fiel reflejo de la dolorosa vida que llevaba. Cada historia expresaba su complejo mundo interior, sus miedos, ansiedades y tristezas más profundas.

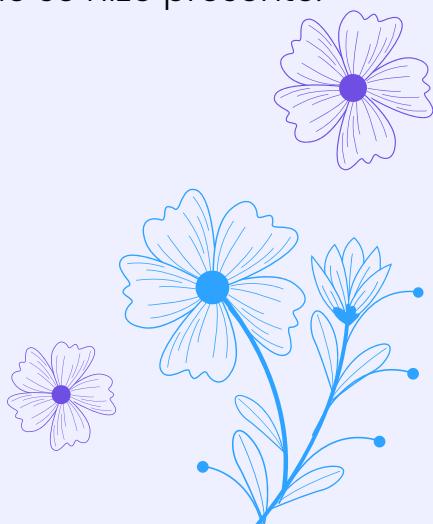
Las nuevas tecnologías, ahora obsoletas, permitieron dejar el papel desgastado de lado a favor de la máquina de escribir. Con estas mejoras se incrementó su necesidad de rasgar la dura realidad y plasmarla en hojas blancas recicladas. Las temáticas se convirtieron rápidamente en un profundo suspenso existencialista y psicológico.

Participó en varios concursos. Ganó un par de premios.

Con los años, las fantasías fueron tomando control de la realidad. Las historias ya no se relataban en hojas, sino a personas con delantales blancos. Psicólogos, les decían... irónicamente lo mismo en que pretendía convertirse ella. También hubo psiquiatras, quienes escribían en sus propios papeles blancos -con rasgos filiformes- medicamentos para sus padecimientos.

Participó en más concursos. No ganó nada.

Pasaron muchos años. La ayuda recibida sirvió. Comenzó a trabajar, con su delantal blanco. La vida comenzó a volverse más diáfana y tolerable. La existencia comenzó a significar resistencia y transformación. Se incorporó el amor propio a sus características personales. El sentido se hizo presente.



Raíces escondidas

Por Silvia Salinas Diaz

Tiempo atrás, me di cuenta de un milagro dentro de mí: bajo mi piel y huesos había otro corazón, latiendo como el mío. Lo había esperado y deseado tanto que todos los días le hablaba, haciéndole promesas de amor, soñando con el día en que nos encontraríamos.

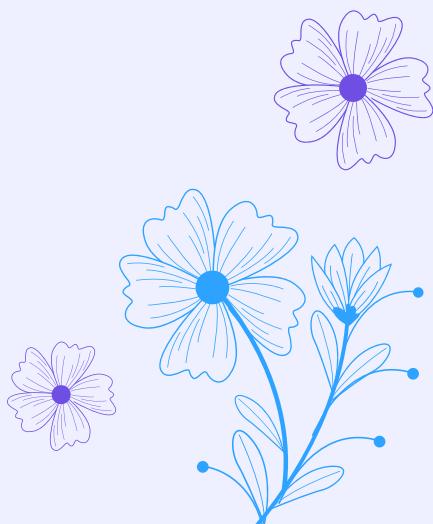
Pero su nacimiento fue un día de dolor, miedo e incertidumbre. Durante unos segundos insoportables, mi bebé dejó de respirar y una semilla oscura brotó dentro de mi pecho: la culpa.

Pero aunque pasó el tiempo y el hecho en sí, fue olvidado, esa semilla ahora había echado raíces ocultas. Se infiltró y se extendió hasta que ya no podía soportar mirarme al espejo. Los cuestionamientos: ¿Soy suficiente? ¿Estoy lista? ¿Lo estoy haciendo bien?

El amor era inmenso, pero el agotamiento debilitaba y muchas veces me hacía llorar, me oprimía y me dolía. Hasta que un día dije en voz alta las palabras:

"No estoy bien. Necesito ayuda". Fue como abrir una ventana en una habitación oscura. La luz penetró, eliminando poco a poco las raíces oscuras. Me di cuenta de que pedir ayuda es un acto de valientes y también un acto de cuidado a nosotros mismos, así como de la vida y del amor que compartimos.

Ahora, al espejo, me di cuenta de que me había encontrado nuevamente. Más fuerte, porque lo viví. Más valiente porque no guardé silencio. Y más afortunada, porque tenía a mi hijo, mi compañero de vida. Amo mis cicatrices y la nueva yo.



Semillas de Cuidado

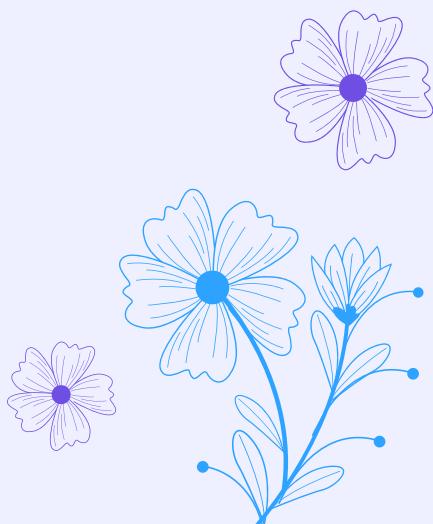
Por Alan García Maluenda

En la escuela del valle, los niños llegaban cada mañana con sus mochilas cargadas de cuadernos, pero también de emociones que nadie solía mirar. Algunos traían silencios pesados, otros risas que escondían cansancio. La maestra, atenta, descubrió que las letras y números fluían cuando antes se abría un espacio para preguntar: ¿Cómo amaneciste hoy?

Al principio, las respuestas eran tímidas casi susurros. Un niño dijo que le dolía el pecho porque sus padres discutían en casa. Una niña confesó que no había podido dormir por las pesadillas. La maestra, lejos de restar importancia, les ofreció papel y colores para dibujar lo que sentían. Así, los trazos se volvieron confesiones, y el aula empezó a transformarse en un refugio.

Los estudiantes comenzaron a descubrir que no estaban solos. Que las emociones podían compartirse sin miedo, y que sostener la mano de un compañero era tan valioso como resolver una operación matemática. En ese espacio, cuidar de sí mismo y cuidar de los otros se volvió parte del aprendizaje cotidiano, como si la salud del corazón y de la mente también debiera escribirse en el cuaderno escolar.

Con el tiempo, la escuela cambió. El timbre ya no marcaba solo el inicio de las asignaturas, sino el comienzo de un cuidado mutuo que nadie quiso abandonar. Y fue entonces cuando todos comprendieron, sin necesidad de que alguien lo explicara, que aprender a vivir juntos significaba también aprender a cuidar lo invisible: la mente, la calma, la esperanza.



El peso invisible

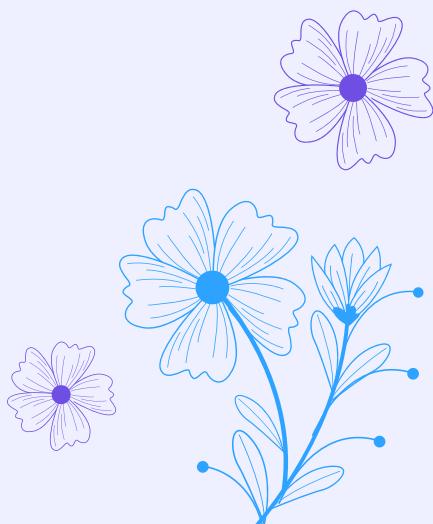
Por Macarena Pizarro Morales

Ese día lo conocí, mi oso perezoso. Apareció en mi pieza y, sin pensarlo, se colgó sobre mí. Al principio creí que me podría haber confundido con un árbol, por mi gran altura y pantalones café. Pensé que si corría se asustaría y me soltaría, pero lo único que hice fue cansarme.

Desde ese día no me soltó, y tampoco se fue el cansancio. No les dije nada a mis padres, solo me puse un polerón grande para ocultarlo. Nadie lo notó, ni mi familia ni mis compañeros. Sin embargo, el oso era pesado y cada movimiento que hacía era un esfuerzo enorme. Todo me costaba más. Levantarme, bañarme o lavarme los dientes era una lucha.

Mi mamá empezó a llamarme perezoso. Mis profesores también, porque ya no realizaba las tareas como antes. Pero nadie sabía que aquel animal estaba colgado a mí. Intenté muchas formas deshacerme de él, sin éxito. Un día, cansado, decidí contárselo a mi abuelo, que es muy buen consejero. Para mi sorpresa, me dijo que más personas tenían su propio oso perezoso, que a veces se iban y volvían, que algunos duraban semanas y otros años. Que lo importante era hablarlo.

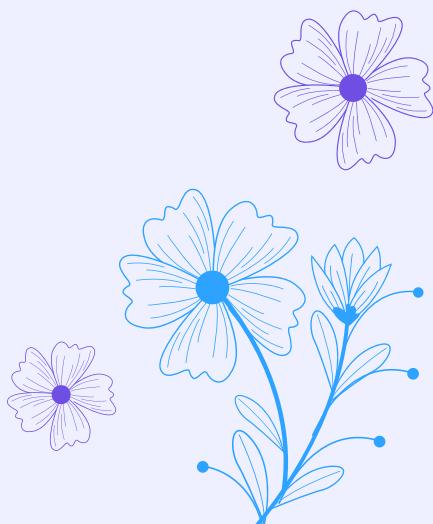
Entonces entendí. Apenas le conté cómo me sentía, me sentí un poco más liviano. No era flojera, no era debilidad: era algo que necesitaba nombrar. Ese día descubrí que compartir mi dolor era el primer paso para soltarlo. Ese fue el momento en que, finalmente, el oso perezoso me dejó libre.



El Color del Sol

Por Javiera Morales Alarcón

Me sentía triste y vacía. En la universidad no encajaba. No sabía cómo hablar con mis compañerxs. Todxs tenían un grupo y yo no pertenecía a ningún lugar. Después de clase me iba caminando sola, sin rumbo. Pensaba en todo lo que no era capaz de hacer, en todo lo que me molestaba de mi misma. Un enredo mental, palabras atravesadas, murmullo incesante. Caminaba hasta que me cansaba. Un día llegué a un parque y me subí en lo más alto de un juego infantil, una maraña de cuerdas y fierros para escalar. Estaba sola. Estuve allí largo rato. Debí verme ridícula, una persona grande en un lugar que no corresponde para su edad. No lo pensé. No pensaba en nada, solo seguí el impulso y me quedé arriba viendo el mundo pasar. De pronto una niña subió y se sentó a mi lado. Me preguntó mi nombre y yo le pregunté el suyo. ¿Cuál es tu color favorito? Me dijo. Me sorprendió la sencillez de sus palabras. El morado, respondí. La verdad, no tenía idea. Hace tiempo que no me hacían esa pregunta, solo dije lo primero que pensé. ¿Y cuál es tu color favorito? El amarillo, me dijo, como el color del sol. Me preguntó si quería ser su amiga y afirmé con una sonrisa. Su madre la llamó para irse y ella se despidió contenta. Ese día algo diferente pasó. Quedé impactada. Saqué un cuaderno de mi mochila y me puse a escribir lo que sentía.



Un clavado especial

Por Daniela Moraga Bustos

Nadar es mi actividad favorita, decía cada vez que me preguntaban por mis pasatiempos, y no mentía. En el agua me sentía fuerte, rápida, especial. Pero tenía un secreto.

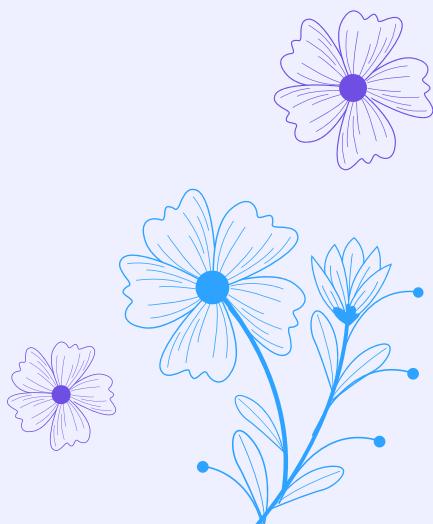
—¿Por qué no haces clavados? —Porque si lo haces mal, te puede pasar algo muy malo —mentía. La verdad es que no sabía hacerlo, y no quería que lo supieran. Me sentía incapaz de revelar una debilidad en algo que parecía ser excelente. Cada vez que intentaba practicar sola, me faltaba valor para perder el control sobre mi cuerpo y dejarme caer al agua. Me frustraba.

¿Qué dirán si se enteran que no es que no quiero, sino que no sé hacerlo? No ser completamente buena me angustiaba. Sentía que era una farsa.

Un día, tomando una decisión que para mí fue importante, estando con mi grupo de natación, respiré profundo y dije: —No sé hacer clavados. Solté el aire que me quedaba. Mis compañeros me miraron y me dijeron con total normalidad: —¿Quieres aprender? —Sí, he intentado sola y no me atrevo.

Sonrieron y me ofrecieron su ayuda. Poco a poco, con el apoyo de ellos, logré zambullirme, con clavados sencillos, imperfectos, sin presiones. Solo me concentraba en disfrutar, no en ser perfecta.

No es necesario ser perfecto siempre. A veces, lo que te permite avanzar es pedir ayuda, con calma y paciencia, para acercarte a lo que quieras lograr. Lograr tu clavado puede empezar con simplemente contar tu debilidad.



July

Por Natalia Rubio Ortiz

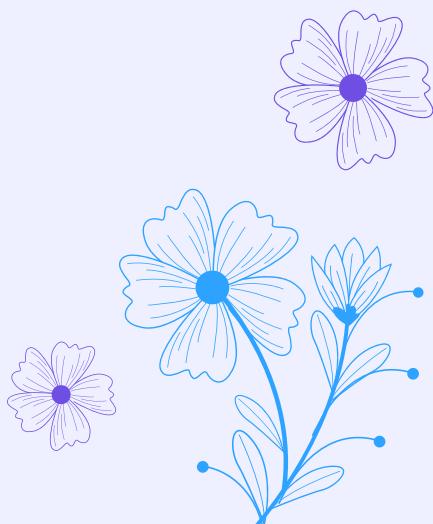
No quería verla así. Prefería a la July de antes, la que ilustraba sus cuadernos mientras tarareaba la canción de la telenovela. La que coqueteaba sin esfuerzo con sus bonitos ojos claros y su risa traviesa. La que abundaba en todo aquello en que yo carecía.

Me encantaba la forma etérea con la que veía el mundo. Pero odiaba ver cómo le rompían el corazón en cuanto notaban lo peculiar que era. Es cierto que tomaba medicinas, pero no era una desequilibrada. Al contrario, tenía un agudo sentido del decoro y se sonrojaba ante las vulgaridades. Yo odiaba trabajar en equipo. Un día, ella tomó mis desordenados borradores, abrió su estuche desbordado de lápices y, mientras tarareaba, los transformó en un perfecto manuscrito. Tejimos una sociedad silenciosa: ella convertía en obras de arte mis investigaciones para los trabajos escolares. Solían darnos la nota máxima.

Cuando llegó a la sala el rumor de que una alumna se había “vuelto loca”, noté su puesto vacío. La vieron vociferando incoherencias por la calle. Para cuando pudieron detenerla, ya se había deshecho de casi toda su ropa. La internaron en un sanatorio.

Todo por un cóctel de desamor y pastillas.

No quería verla así: sedada, amarrada a la cama, con un hilo de saliva en la comisura y la mirada perdida. Ella tarareaba algo muy suavemente. Tomé su mano y acerqué mi oído. Ese día lloramos juntas mientras cantábamos la canción de la telenovela.



Las cosas apiladas

Por Constanza Valenzuela Gallegos

Pasando por una de las mismas calles de todos los días, observé en una de las terrazas un rascador de gato con juguetes y, debajo, la caja de arena vacía. Los días pasaron y el rascador y el arenero siguieron ahí.

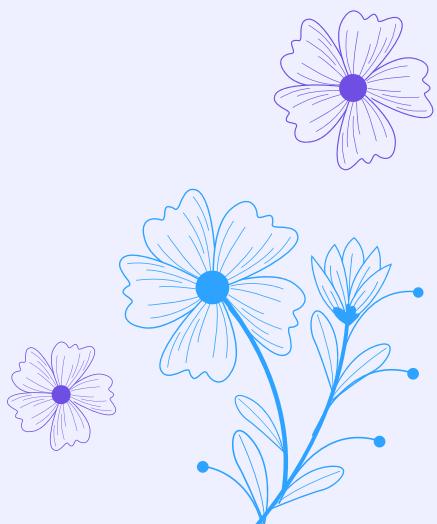
Sentí pena por la familia que habitaba el lugar. Era evidente que habían perdido a su compañero de cuatro patas. Cada vez que miraban sus cosas, estas eran un recordatorio doloroso de que ya no se encontraba en ese hogar.

Demasiado doloroso para recordar, demasiado doloroso para dejarlo ir por completo.

Por eso estaban en la terraza, un espacio intermedio. La terraza es parte de la casa, pero un espacio que se visita con intención: —¿Vayamos a la terraza? Ya sea para disfrutar del sol o capear el calor. Yo sabía que mis vecinos estaban tratando de ignorar el espacio; por algo habían apilado todas las cosas de su gato en esa parte del hogar.

En algún momento se darían cuenta de que, por mucho que ignoren el dolor, aún va a estar ahí: en las huellitas de arena en los muebles, en pelos que flotan y reposan en la ropa, en costumbres, en lo viejo, en lo nuevo y en todas partes y ninguna al mismo tiempo.

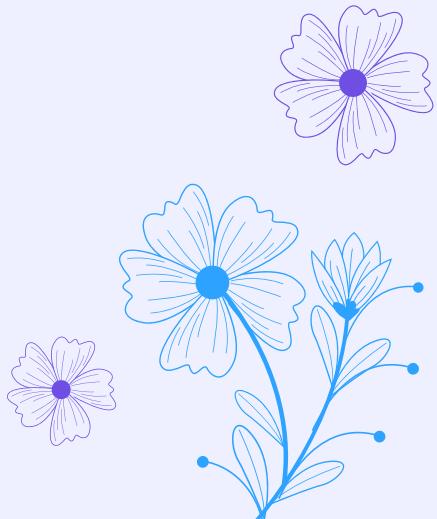
Hasta que decidan salir a la terraza.



Nido en el patio

Por Amparo Pizarro Toro

Dos Chercanes hacen su nido en un macetero de cerámica, son pequeños, me llama la atención lo frágiles que se ven, y está lloviendo. El macetero cuelga de un pilar de madera, solo tres cuerdas viejas lo sostienen ¿Caerá con los vientos y lluvias de este temporal? Espero que no. Los dos Chercanes se van volando ante mi presencia, espero que estén bien, me encuentro diciendo en voz alta "ojalá que la naturaleza no sea tan cruel con ellos", pero no creo que a ellos les preocupe eso. ¿Cuáles serán sus preocupaciones? Comida, casa, pareja, tal vez no somos tan distintos tu y yo Chercán.



Mi nuevo yo

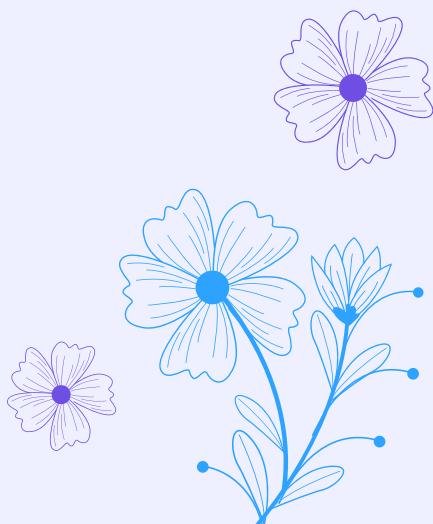
Por Carmen Mónica Patricia Pulgar Riedemann

Estaba resignada, quizás desanimada a vivir con glaucoma terminal. Pocas veces mis zapatos pisaban la calle.

Al visitar a mi hijo y caminar por Pedro Fontova, los cerros que rodeaban la comuna de Huechuraba cambiaban de color, según las estaciones del año. En una ocasión, al seguir paseando hacia el norte vimos a una pequeña manada de caballos calmado la sed en el canal el Carmen, cuyas aguas bordean las comunas cordilleranas de Santiago. Estos fueron los últimos recuerdos vividos antes de darme cuenta de mi enfermedad.

Deseaba una modificación interna en mi vida, como alguna vez presencie los cambios de los cerros de Huechuraba, porque percibí que mi vida era gris y poco placentera. Pronto entraría en mí, la soledad y el aislamiento, pensé que no podía cambiar mi enfermedad, entonces transformé mi nombre y decidí adaptarme a mi realidad buscando apoyo. Mágicamente y con mi fuerza de voluntad y esperanza empezaron mis cambios. Asistí a un instituto donde hice nuevas amistades, realicé ejercicios, jugué, canté, bailé, aprendí braille y con una espléndida aplicación parlante pude escribir en el computador. Hablé en una radio para visibilizar esta enfermedad, más común de lo que muchos creen, la cual es causada por la alta presión ocular, que lentamente va dañando el nervio óptico.

Vivo el presente, pero también me impongo metas que me impulsan a levantarme con gusto cada día. Ahora escribo en mi maravilloso computador parlante lo que estás escuchando o leyendo, y al terminar firmo con mi nuevo seudónimo.



El trastorno y la tempestad

Por Carolina Montalva Wainer

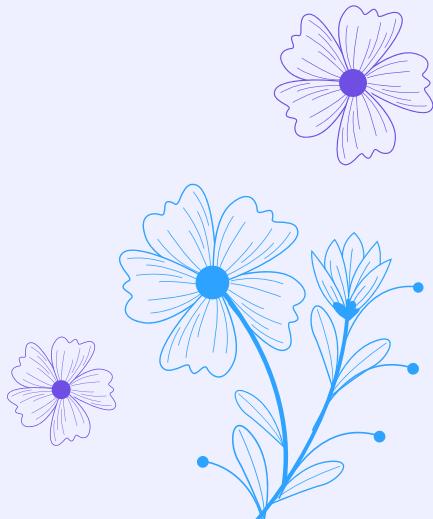
Los papás de Soledad son citados a reunión del colegio. Les dicen que su hija está muy atrasada, qué cómo es posible que cuando era más pequeña le enseñaran solo cosas del campo, pero nunca a leer y escribir. Que la niña no atiende en clases, que solo quiere jugar. Les aseguran que tiene un "trastorno". "¿Cómo es eso?", preguntan ellos. Los papás no entienden nada de lo que hablan, pero hacen caso. Soledad debería ser distinta, o más bien debería ser más parecida al resto de los alumnos que ya saben leer y escribir. Les piden que la lleven a algún especialista en la ciudad.

El papá pide un adelanto de sueldo a su empleador para pagar la consulta y el viaje. El Terapeuta dice que necesita de varias sesiones para evaluarla, para saber qué tan grave está...el papá piensa que deberá hacer turnos extra en el campo.

Soledad se siente sola. Luego de meses, le pusieron un apellido nuevo en el libro del colegio que indica que aprende muy lento.

Pero Soledad ya lee mejor. Sin embargo, ya no es feliz como antes, todos los niños saben que tiene un "trastorno". Se imagina a sí misma en una tempestad, con viento y árboles tambaleando, y ella al medio tratando de no salir volando, eso es un trastorno.

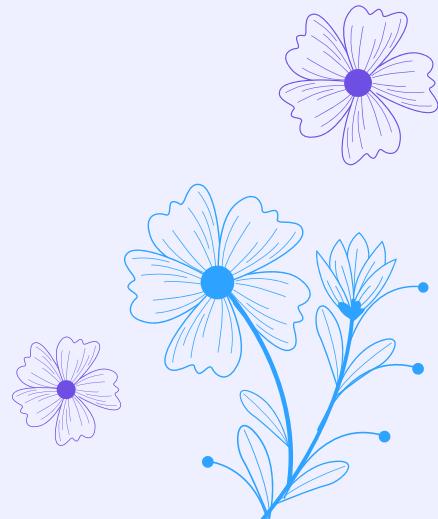
Se presenta ahora con un apellido nuevo, Soledad Con Trastorno, lo repite como justificándose, como pidiendo permiso, aunque sin estar totalmente convencida de su certeza y utilidad.



Urgencias

Por Paulina Cortes Matamoro

En el trabajo te rompieron.
No un hueso, no un músculo, es algo que no se ve.
Te arrastras hasta Urgencias como puedes.
Hay sillas llenas, personas con piernas en alto, vendas, sangre.
En la ventanilla te preguntan qué te pasa.
Y tú lo dices bajito mirando el suelo, como si te disculpares.
-Tuve una crisis de...
-¿Qué dijo? -te piden repetirlo, como si no doliera más la segunda vez.
-Crisis de angustia.
Te examinan con la mirada.
Pero no hay sangre, ni fiebre y tu saturación es normal.
-Tiene que esperar. Tres horas mínimo. La atención es por prioridad.
Prioridad, prioridad, prioridad.
La palabra resuena en tu cabeza como un loop eterno.
Poco a poco desaparece la pierna en alto, la venda y la sangre.
Y ahí estás, invisible para esa sala de urgentes.
Te sientes un fraude, piensas que quizá lo tuyo no era para tanto.
Entonces decides irte cargando esa herida de segunda clase,
que debía esperar tres horas, o tal vez, una vida.



El hombre que se sentía lagarto

Por Catalina Fuenzalida

Lorenzo era un hombre discreto, de traje oscuro, sombrero y maletín. A simple vista parecía corriente, pero cada noche su cuerpo y su mente obedecían a un llamado antiguo. Cuando la ciudad dormía, él descendía a las alcantarillas. Allí, entre el eco de las gotas y el olor a hierro, reptaba como si la piel humana le pesara. Observaba a los roedores, les hablaba en silencio y se sentía comprendido.

Al amanecer, el hechizo se desvanecía. Lorenzo volvía a afeitarse, a saludar al portero, a fingir que nada ocurría. Pero bajo la camisa, la piel seguía ardiendo con un brillo escamoso que no podía explicar. No era maldad lo que lo movía, sino una nostalgia extraña: la de no pertenecer.

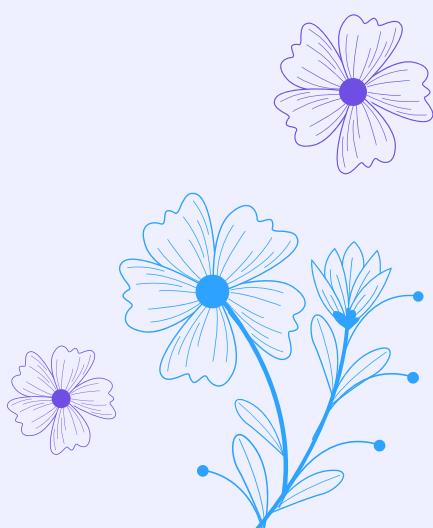
Su amigo Rodolfo comenzó a sospechar. Lo veía ausente, con la mirada hundida en los charcos. Una tarde lo enfrentó.

—Te estás apagando, Lorenzo. Deberías pedir ayuda.
Él fingió una sonrisa.

—Desde que Mirtha me dejó, tengo pesadillas. Eso es todo.
Rodolfo insistió en presentarle a su prima, una psicóloga llamada Teresa. Lorenzo aceptó, pero no volvió a aparecer. Desde entonces, nadie supo más de él.

Cuentan que, en las noches húmedas, una sombra se arrastra bajo la ciudad. Algunos dicen que es un reptil; otros, que es un hombre que perdió la razón. Pero quienes lo vieron de cerca aseguran que todavía usa sombrero.

Y que, en sus ojos tristes, brilla una culpa humana atrapada en cuerpo de lagarto.



Un largo camino de regreso

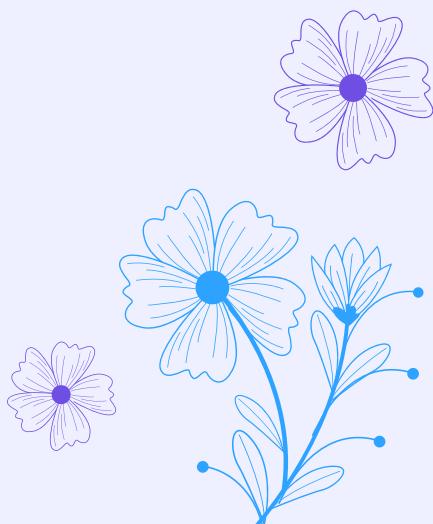
Por Jorge Faingerch

Camino por la calle y el calor abrasador del mediodía me golpea en la cabeza. Arrastro pesadamente el cuerpo, llevando la bolsa de compras y apoyándome en el bastón de madera tallado que me compró mi hija después del problema de cadera y justo antes que se fuera al sur a trabajar.

Ese cumple lo festejamos en la casa de plaza Las Lilas. En esa misma casa donde festejé mis dieciocho cuando las calles eran más tranquilas, las rejas no cuidaban las casas, y los vecinos brindábamos con cualquier excusa en los antejardines de las casas con las puertas abiertas.

Sigo caminando, cansado. Es extraño, pero no reconozco esta calle, ni el lugar. Siento un poco de angustia, pero me impongo seguir caminando en esta dirección, aunque no estoy muy seguro. Retrocedo un par de pasos para intentar ubicarme, luego cambio de rumbo: ya no reconozco esa plaza frente a mí. Tengo ya la mano cansada de tanto apoyar el bastón.

Mi madre me dijo que debía volver rápido con las compras para la once, con las marraquetas fresquitas de Don Fermín. Miro la bolsa y pienso: claro, acá está la bolsa. Debo llegar pronto, mi abuela ya debe estar preparando la chocolatada que tanto me gusta. Una sonrisa se marca en mi rostro y acelero el paso arrastrando el bastón por el costado de la plaza donde los niños siguen jugando en las mismas hamacas por las que había vuelto a pasar, otra vez, momentos antes.



El Monstruo

Por Gilian Santos Gómez

No recordaba cuándo apareció, pero empezó a seguirme. Primero, desde la escuela a casa y luego de la casa al trabajo. En todos esos años, nadie lo vio... y me aterraba que lo hicieran.

Sabía que cuando mi pecho se volvía un nudo y el cansancio no me dejaba levantarme, era hora de encerrarlo. Tenía que seguir adelante, como los demás que vivían en un mundo libre de monstruos.

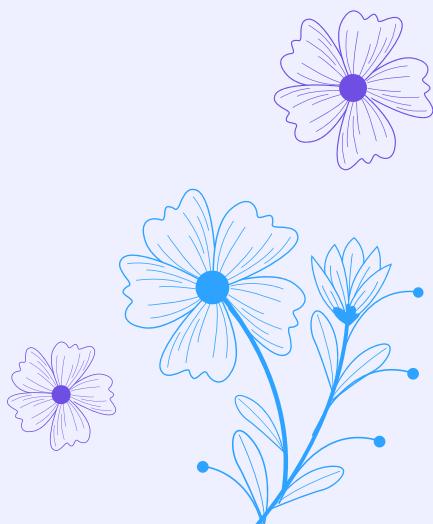
Con el tiempo, lidiar con él se volvió un incómodo ritual. En las sombras de mi habitación, su tamaño y malestar se multiplicaron y, una noche sin previo aviso, destrozó todas las puertas y ventanas.

Mi casa quedó expuesta, y ahora todos nos veían.

Recibí el número de un cazador de monstruos y él me explicó cómo tratarlo. El primer paso fue ponerle un nombre: depresión. El segundo, comprender que no era un monstruo, sino que otra parte de mí; una que aprendió a tener miedo en lugar de pedir ayuda.

Volví a casa con una extraña sensación de que la parte más aterradora ya había pasado. Mi no-monstruo seguía ahí, pero ya no era gigante. Cuando le di un nombre y más espacio, aprendimos a hablar el mismo idioma, a entender cuándo y por qué crecía y cómo podía ayudarlo a encogerse otra vez.

Y a veces se vuelve tan pequeño que ni siquiera sé si está siguiéndome o no, pero ya no me asusta. Después de todo, él solo era un monstruo porque yo lo trataba como tal.

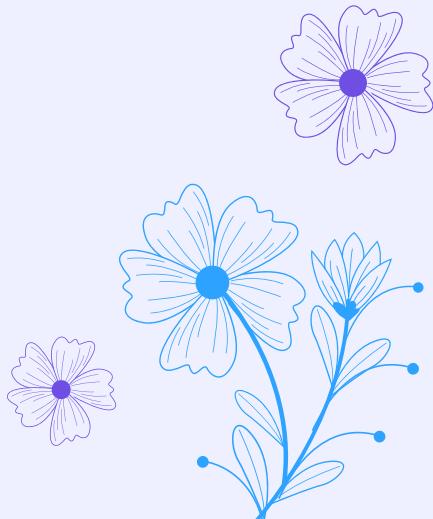


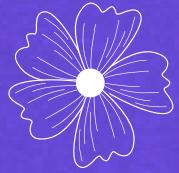
Piolín buscando el sentido a la vida

Por Ulises González Quezada

Piolín fue al psicólogo. En terapia se dio cuenta que le provocaba placer ser perseguido por Silvestre y que ese torpe gato era lo más parecido a un amigo que tenía en su reducido mundo. En el transcurso de las sesiones, en plena descarga emocional, firmó una serie de compromisos con el ánimo desarrollar nuevas habilidades y modificar comportamientos que lo tenían estancado, entre los que destacaron evitar el cómodo vaivén del columpio y ejercitarse más el vuelo.

En un arranque de sinceridad reconoció que sabía volar con pericia y que además encontró hace varios años la forma de salir y entrar de la jaula sin ser sorprendido. Esa apariencia de pajarito frágil e indefenso, tan adorable como ridículo, que por un tiempo usó como privilegio, con el tiempo se había convertido en uno de sus principales problemas.





Advertencia de contenido sensible

Antes de continuar, queremos informarte que los siguientes cuentos han sido señalados por sus autores, o por nuestro equipo, como relatos que incluyen temáticas sensibles. Estas historias abordan experiencias que podrían resultar emocionalmente perturbadoras para algunos lectores, ya que tratan temas como la pérdida de seres queridos, el duelo, el abuso, la violencia y otras situaciones delicadas.

Si en algún momento sientes que el contenido puede afectar tu bienestar emocional, te recomendamos pausar la lectura y, si lo consideras necesario, buscar apoyo profesional.



Chapa

Por Alexandra Neira Fuentes

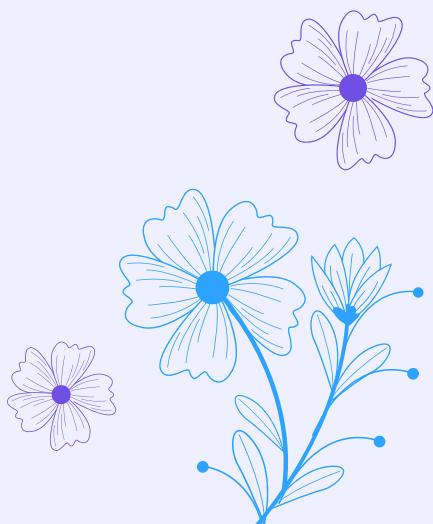
Chapa de 9 años coleccionaba chapitas. Participaba en el coro de la iglesia.

Chapa de 17 años tomaba su guitarra, se la ponía en el hombro y se subía en cualquier escenario que lo dejara tocar, volcar todos sus sentimientos en estribillos, en notaciones bien yuxtapuestas y es que, a pesar de que su papá se olvidó de él, la felicidad lo abrazaba cuando se juntaba con los cabros, cuando el viento revolvía su cabello, cuando los dedos paseaban sobre el diapasón, por las cuerdas.

Chapa de 20 años tomaba su guitarra eléctrica y su vasito lleno de ron. Se echaba la guitarra al hombro y salía a tocar. Tenía los dedos manchados de tinta, carboncillo y acrílicos porque un día antes de subirse al escenario pintó un cuadro que escondió en la habitación. No tenía trabajo estable, pero al menos podía tocar guitarra, juntarse con los cabros y beber.

Chapa de 30 años perdió a su madre por el cáncer. Él aún vestía extravagante, aunque ahora fumaba y cargaba dos petacas de ron en los bolsillos. Anestesiaba el dolor de la inestabilidad laboral y el luto emborrachándose, pues no pudo ir a la universidad. No había dinero.

Chapa de 40 años perdió a su Ita Juana por la vejez. Él fumaba y no podía estar sobrio porque le dolía el corazón cuando se enfrentaba a la realidad. Chapa de 41 años no se emborrachaba ni tocaba la guitarra. Su voz se apagó por la mezcla de pastillas y ron.



Doce Treinta

Por Barbara Alejandra Leyton Echeverría

Escucho el monitor, los ruidos, las voces. Siento cómo se me aprieta el estómago y me sudan las manos. La mascarilla oculta mis expresiones más auténticas, mientras mi mente repasa, en tres segundos, todos los algoritmos que alguna vez aprendí. Mi cuerpo se mantiene firme, mi mirada segura.

Una voz se aclara:

—Doctora, llevamos treinta minutos comprimiendo.

—No paren, tiene un año de vida —respondo. Otra dosis de adrenalina endovenosa a las 12:26.

Mi mente sabe que no tiene sentido seguir. Le informo a los padres, con voz firme y segura:

—Estamos haciendo todo lo posible.

Un llanto desgarrador atraviesa mis huesos, pero yo no tengo permiso de sentir, ni llorar. Hora de muerte: 12:30 horas.

Respiro hondo. Veo las miradas de mi equipo clavadas en el piso y los gritos ensordecedores de la madre. Camino al mesón, me siento y comienzo a escribir la evolución médica.

12:34. Una nueva voz me interpela:

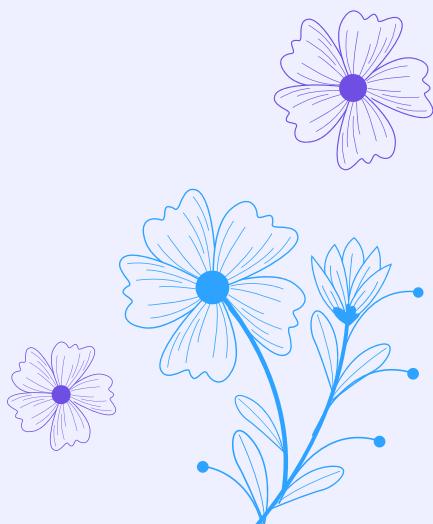
—Doctora, ¿a qué hora me va a atender? Llevo una hora esperando en el box y tengo tos. Aquí la veo muy sentada.

Trago saliva para desarmar el nudo en la garganta. Miro mis manos aún temblorosas.

—Deme un momento, estaba con un paciente grave.

—Tss... pero hace rato me dicen lo mismo —responde ofuscado y se va al box.

Miro la hora. 12:36. Pienso: me quedan ocho horas de tu la bata. Respiro. El hospital sigue vivo, aunque por dent permanezca detenida en las 12:30.

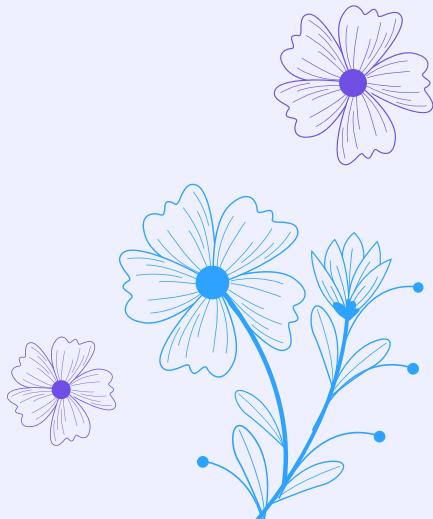


Llegué tarde

Por Valentina Contente

No fue un buen día. Llegué tarde al trabajo y llegué tarde a casa. Mi jefe me retó y traté de decirle que no fue mi culpa, que el metro se detuvo. Cuando llegué a casa, mi mamá me retó y traté de decirle que no fue mi culpa, que el metro se detuvo. Me miró la cara un largo rato y no me retó más. Mi mamá se asusta cuando llegamos tarde, cree que no vamos a llegar, como el Juan.

Fue un mal día, pero nunca peor que ese día. Pensé en mi hermano Juan y volví a sentir la culpa. Es que aquella vez también, llegué demasiado tarde.



“El monstruo debajo de la cama”

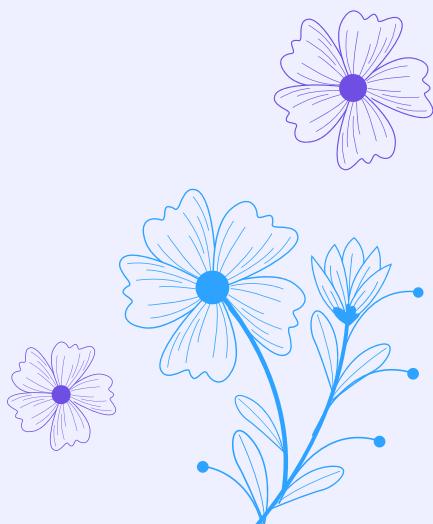
Por Josefina Kuscevic Godoy

De niña me enseñaron a callar, la tristeza debía esconderse bajo la cama, junto a los monstruos que nadie se atrevía a nombrar. Aprendí a sonreír mientras por dentro me rompía en pedazos, el silencio se volvió mi armadura... y también mi condena.

Pasé años tragándome el dolor, en las noches, cuando todo quedaba quieto, el peso era insopportable: los pensamientos gritaban más fuerte que mis fuerzas. Aquella noche no pude más, el miedo me temblaba en las manos, antes de hacer algo respiré hondo y, en lugar de seguir callando, decidí hablar. Mi voz salió quebrada, un sollozo apenas audible... pero era mío, verdadero, mi historia.

Entonces ocurrió lo impensado, alguien me escuchó, no me juzgó, no intentó tapar el dolor, solo estuvo ahí, sosteniéndome con su silencio y en esa mirada comprendí que la vulnerabilidad no es una grieta vergonzosa, sino el umbral donde nace el abrazo.

Hoy sé que la salud mental no significa vivir sin heridas, significa tener el valor de mostrarlas, abiertas o cicatrizadas, y dejar que otros las miren sin miedo. Porque cuando el dolor deja de ser secreto, deja de ser prisión... y el monstruo debajo de la cama ya no aterra, se convierte en memoria, no en amenaza.



Tomás

Por Bárbara Escobar Brocal

Me llamo Tomás, aunque en la libreta del colegio todavía diga "María José". A veces siento que nací dentro de un disfraz que nunca aprendí a quitarme. En casa, mamá reza por mí como si fuera una enfermedad; papá prefiere no decir mi nombre.

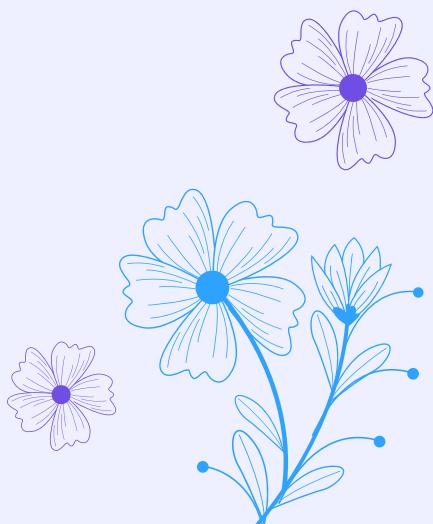
A los once años mis amigas empezaron a llamarme Tomás. Sonaba a libertad, a voz propia. Pero la libertad no duró mucho. Me volví el raro, el que buscaba algo que nadie quería mostrarle.

Probé de todo: polvo blanco, humo espeso, pastillas de colores. Cada sustancia era un idioma nuevo donde nadie corregía mi nombre.

En la calle me conocían por el consumo. En casa, por la vergüenza. Nadie veía al de en medio: el que solo quería ser alguien sin esconderse. Una vez creí que alguien me quería. Me pidió cosas que yo no entendía, y me quedé quieto porque pensé que eso era amor. Desde entonces aprendí que el cuerpo también se apaga cuando lo obligan a quedarse.

Ahora llevo meses sin consumir. Me miro al espejo y no me reconozco. El cuerpo es mío, pero parece prestado. La abstinencia no duele tanto como el silencio. Nadie me llama, nadie pregunta.

Solo escribo canciones que nunca canto. Tal vez alguien las escuche y entienda que no estoy roto: que me rompieron, y sigo buscando las piezas con las que poder llamarme.



Primera primavera

Por Pía Carvallo Alvarado

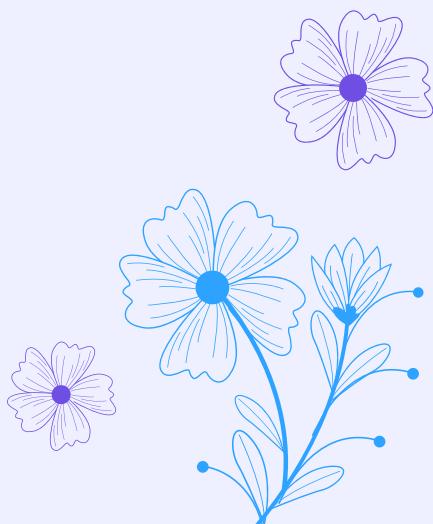
Mi nombre es Azul, reo desde algunos años en el recinto penitenciario más cercano. No entiendo bien por qué, pero me llaman a más audiencias que a mis compañeros, aunque mi condena sea rígida. Cuando vienen por mí, me vuelvo invisible. Todo sigue igual... Los gendarmes ya no me acompañan hasta el juez, podría hacer cualquier cosa.

En cada audiencia se repite la misma poesía: siempre culpable. Cumpló el papel que me asignan, aunque en ocasiones me siento un extraño dentro de mi propia piel.

En el pasillo hacia la sala hay ventanas inmensas. Desde ahí observo la primavera: hojas, cielo, colores. Nadie parece notar que, por un instante, vuelvo a respirar.

Un día la electricidad falló y el humo llenó los pasillos. Todos corrían, yo conocía el camino a la sala. Sin embargo, no pude contenerme: los hibiscos habían florecido. Me quedé inmóvil. Por fin estaba con mis colores, mis ilusiones.

El humo se volvía lejano, como si ya no me alcanzara. Cerré los ojos. Me entregué a esa calma que siempre me había sido negada. Y, por un instante, desaparecí del mundo.



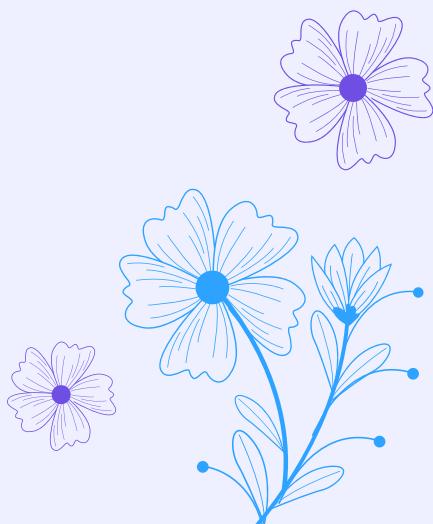
La permanente huella del vacío

Por Raúl Ignacio Espina Espinoza

Frente a mi mirada incrédula, el cielo brilloso e imponente del altiplano andino se desnudó como una bofetada de lucidez. El frío de la noche que invadía las callejuelas polvorrientas de Putre me despertó, tras semanas de espantoso martirio, desde que un episodio psicótico se apoderó de mi mente, y me llevó a protagonizar un doloroso escape rumbo al norte de Chile, que por entonces surgía como una enigmática respuesta.

Desde aquellos días, en que observaba perseguidores imaginarios, rondando por un laberinto oscuro y solitario, la muerte rondó de cerca y el dolor se evidenció con una profundidad tan tangible, que me alejó de las personas que más amaba, y me arrastró en un caudal delirante y sombrío. Ahora el silencio rondaba por mi mente cansada, y poco a poco, fragmentos de imágenes y rostros enmudecidos comenzaron a reflejarse, como en un charco después de la tormenta.

Fue como despertar después de una pesadilla, y sentir el alivio de que lo peor ya se había esfumado con el sueño. Estaba recostado, obnubilado con la danza de las estrellas, elevado por sobre los 3.500 metros de altura donde se situaba aquel pequeño pueblo, soleado e hirviente por el día; frío y desolador por la noche. Fue entonces que comprendí, que aquel tormentoso viaje dejaría marcas permanentes que colmarían mis días por el resto de los tiempos. Como un tatuaje marcado con miedo y angustia, aquella travesía me seguirá acompañando, como una triste melodía que jamás podré arrancar de mi memoria.

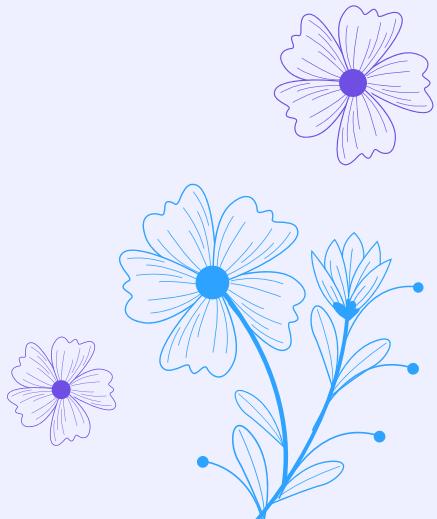


En el rincón de la habitación

Por Stefanny Guerrero Iturra

Abrí los ojos una mañana y lo vi. Me miraba desde el rincón de la habitación, allí donde hacía tiempo ya no se sacaba el polvo. Lo ignoré, seguí con mi día; después de todo, no tenía tiempo para detenerme. Durante los días siguientes, me seguía con la mirada. Lo sentía cada vez más cerca de mí: en el trabajo, en reuniones con amigos, con la familia... nada lo detenía. Venía por mí a paso lento pero firme. Si bien me incomodaba, no creí que fuera necesario atenderlo ahora. No podía pedir permiso en el trabajo, me habían contratado hacia poco, y en casa necesitaba seguir ayudando a mi madre. No podía permitirme perder el tiempo en algo así. Estaba seguro de que podía solo. Nunca me iba a alcanzar. Nunca lo había hecho. Nunca necesité ayuda.

Pero, sin notarlo, poco a poco empezó a aferrarse a mí. Fue primero un cosquilleo en la nuca, un susurro en el oído, un "no me siento bien", para luego convertirse en gritos que retumbaban de mi cabeza a los pies. Lo que veía lejano, ya era parte de mí. Me había alcanzado y, como una garrapegada a mí, me chupaba la vida, gritándome mis peores miedos y obligándome a esconderme. Ya no podía bañarme, ya no podía comer, ya no podía ni levantarme. Grité con todo mi ser por ayuda, pero no escucharon. Nadie podía ver lo que vivía conmigo, nadie podía entender lo que no ven, lo que no sienten.



El jarrón

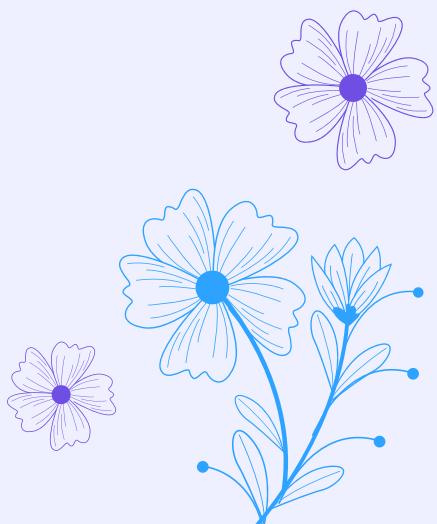
Por Nataly Gárate López

Siempre me dicen que disfrute de las cosas pequeñas, de las maravillas que te da la vida, así que me compré flores. Corté el exceso de los tallos, preparé el agua y las puse en el jarrón.

No sé cuál es la causa. ¿Había una grieta? ¿Las flores pesan mucho? Solo sé que al escuchar el “crack” me apresuré a sostenerlo. En un principio el agua escurre de a poco gracias a la presión que ejerzo para que los pedazos no se desborden. Por alguna razón parece de vida o muerte, y aunque temo por mis manos, más me asusta dejarlo caer. El agua sigue fluyendo, mis manos se resbalan de a poco, mis brazos se cansan de tanto sostener algo inevitable. ¿Qué hago? ¡¿Qué hago?! Tiemblo, respiro hondo y finalmente colapsa.

Lágrimas caen, ruedan por mis mejillas ante la sensación de impotencia, de desesperanza, de algo perdido para siempre.

Así es como se siente todos los días: un alma en pedazos y un cuerpo que lucha, pero que está demasiado cansado para sostenerla. Pena, rabia, una desesperación que consume. Un jarrón roto a punto del colapso.



¡Qué te puedo dar!

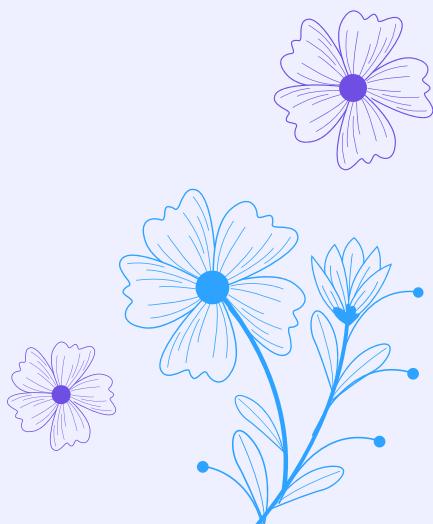
Por Natalia Bruna Araya

Raro, rara era tu expresión. Raros tus movimientos, rara tu mirada cuando te llamaba, hijo. Raro que no hablaras después de tres años, que no durmieras bien, que no comieras lo que todos comían. ¡Mírame cuando te hablo! Por el rabillo del ojo me mirabas. Es como si me hubieras observado a medias, como que existiera para ti, pero no. Me viste transparente, a pesar de mis señales. Luego, todos nosotros eran así, inexistentes para ti, vacíos, excepto tus amigos -la Fica, Torque y Marión.

Te observaba cada vez que te quedabas solo, hijo, casi siempre cuando comías, y allí te conectabas con tus "cumpas" -les decías-. Torque, el que te ayudó a romper tu cama; Fica que te relajaba con sus canciones y, Marión, la que conversaba sobre tus ancestros. Lo vi, sí señor, que nadie cuente otra cosa, porque yo estuve donde tenía que estar, o quizá no, porque me demoré mucho.

¡Qué te puedo dar! Ayúdame tu, hijo, a sacarte de allí. En todos estos años, mil, diez mil, cien mil dosis, y te alejas, cada día más. El médico dice, la terapeuta dice y yo, pienso en qué te puedo dar ¿Más amor, tal vez? ¿Aumentar la dosis?

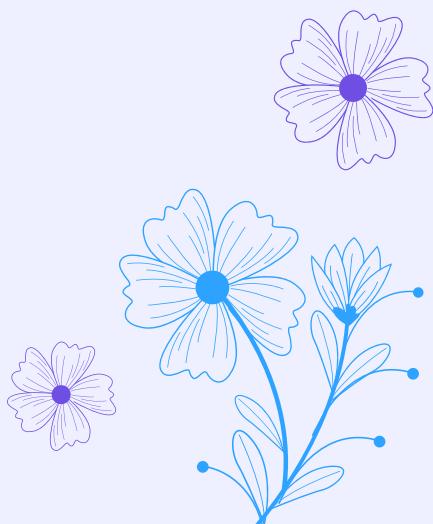
Rara cosa esa -según tú-, que no depende de los remedios ni de nadie, sino que de ellos, de tus amigos secretos.



Pedacito de sol

Por Chloe Antares Kaiser Shaw

Nunca había sostenido la mano de la Catita durante tanto tiempo, todas mis amigas saben que no me gusta el contacto físico. Pero esta vez, no quería soltarla, como si tomar su mano fuera tomar tu mano, amiga mía. No sé a dónde te fuiste y no sé específicamente por qué. El recuerdo del calor de tu piel se va con el viento, que hoy acaricia las miles de flores, en su mayoría rosadas, tu favorito, que adornan tu cajón. Me aferro a ese recuerdo, como me aferro al olor de tu pelo cuando me abrazabas y al sonido de tu risa. Me aferro a la mano de la Catita, como si soltarla fuera soltarlas a todas, soltarte a ti. Te enterramos en los inicios del invierno, ese día hizo un sol insoportable y yo casi te escuchaba reírte de nosotras, transpiradas en lanas y poliésteres, anticipando el frío que nunca vino. Hoy quiero contar tu historia, amiga mía, porque aunque te recordaré cada vez que inicie el invierno, jamás te asociaré con la lluvia o con el frío. Tu siempre fuiste, incluso en tu dolor más profundo, un pedacito de sol. No pensé que te fueras a ir realmente, siempre se van los que más llueven. Aprendí contigo, que pasa que el sol también lo reclama el cielo.



Cuando los zapatos dejaron de ser de cemento

Por Daniela Almendares

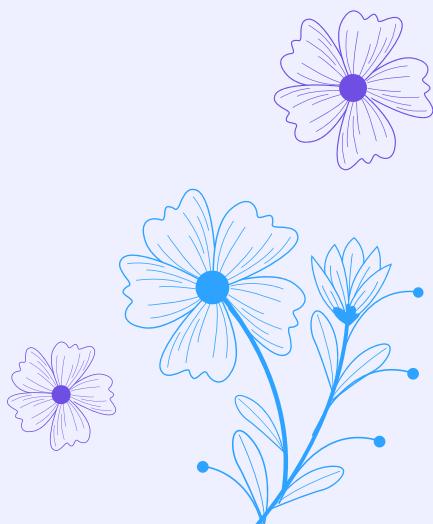
Un día, Sofía me confesó que ya no podía más. Su mente no le daba tregua y hasta vestirse se había convertido en un acto agotador. Decía que nadie se ponía en sus zapatos, que nadie la entendía.

Cargaba su ansiedad, sus problemas personales y las miradas de desprecio de sus compañeros como si cada paso fuera arrastrar bloques de cemento.

Semana tras semana venía a conversar conmigo. La veía caminar más lento, decir menos cosas, luchar para encontrar palabras. Sofía pensaba que nadie notaba su sufrimiento, pero yo sí lo veía.

Como psicóloga de su colegio, sabía que cada gesto, cada silencio y cada lágrima contenida eran huellas de la soledad, de lo que significa sentirse invisible en un lugar lleno de gente. El tiempo transcurrió y, después de las vacaciones de verano, Sofía volvió distinta. Sus pasos eran más livianos, su mirada más tranquila. Una tarde se acercó y me contó que estaba saliendo con una chica, que lo había compartido con su familia y que recibió apoyo en vez de juicio. Me dijo que, por primera vez en mucho tiempo, podía hablar sin miedo, sentirse en paz dentro de su propia casa.

Sabía que su último año escolar sería desafiante, que la ansiedad seguiría presente. Sin embargo, Sofía ya no caminaba sola. Sus zapatos habían dejado de ser de cemento, porque aprendió que la compañía, el amor y la confianza transforman hasta el peso más duro en un sendero posible de recorrer.



Silencio

Por Bárbara Estefanía Castro Caucau

En las noches siempre venían. Se deslizaban por debajo de la puerta, avanzaban hasta la cama de Clara y comenzaban a susurrarle sin descanso al oído. Hacían que diera vueltas, que se escondiera bajo las sábanas, que se cubriera las orejas... pero nada: no callaban hasta que se levantaba.

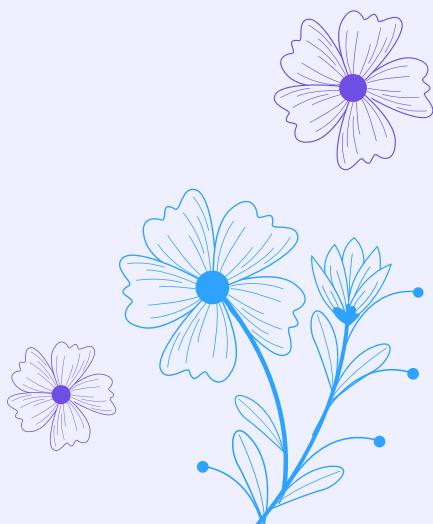
Entonces, cubierta por la oscuridad profunda y aturdida por los susurros que pronto se transformaban en gritos desesperados, su rostro fue iluminado por la luz artificial del refrigerador. Silencio. Era lo único que buscaba.

Con cada bocado parecía ganar unos segundos de tregua, así que no dudo en comer hasta reventar, olvidando que, justo en ese malestar, otras voces venían a visitarla.

- ¡Detente!
- ¡Vamos, otro bocado más!
- ¡Qué asco, para ya!

La cabeza de Clara era un campo de batalla; entre gritos, órdenes y burlas, ella parecía no tener decisión alguna. Finalmente, fue su cuerpo el que se rindió con una arcada. En el baño, los abucheos y celebraciones se mezclaban, como si las sombras festejaran su derrota.

El frío del suelo caló en sus huesos mientras se abrazaba el estómago, con la garganta ardiendo y los ojos húmedos. Silencio. No era paz, sino una tregua prestada, un respiro breve entre batallas que no terminaban. Porque aunque obtuvo el silencio que tanto anhelaba, Clara sabía que las sombras que la acechaban solo esperaban para volver a atacar.



Hospital Psiquiátrico cama 21

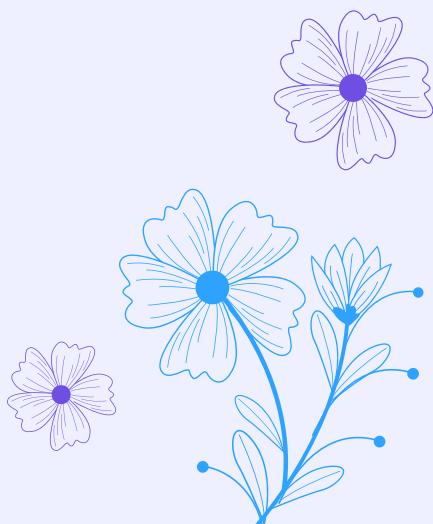
Por Francisco Javier Belmar Salinas

No sé qué día es hoy, no creo que exista importancia en ello; puede ser el día de ayer o el de mañana; al cabo, el tiempo es el nombre que damos a algo que no existe.

Todos cargamos con nuestros fantasmas, internos algunos, otros externos...

¿Por qué habríamos de creer en las patologías que indica un médico, aun el más exelso? La locura es patológica, o un invento para otra particularidad humana. No somos inmortales, pero procuramos aferrarnos a la vida; esa es la mayor locura, pues todos moriremos, en un sentido particular, puesto que la muerte no existe, solo los cambios de estado sobre la materia. Irracionalmente, buscamos guardar lo que no sirve; lo encerramos para no perturbar la locura de los demás, la locura colectiva, esa locura galopante, esquizofrénica que llamamos sociedad.

Porque he de creer en el diagnóstico que hace alguien que jamás he conocido, ni él a mí... ¿Es como un acto de fe? Pero ¿qué hay de la esquizofrenia colectiva de los que dicen creer en Dios? ¿Acaso no deberían estar todos diagnosticados? ¡Ah, pero no! Quienes creen en Dios no están locos, y hay quienes incluso dicen hablar con él; estos sí que están desquiciados, mientras el paciente de la cama 21 aún continúa encerrado, y aún intentan convencerlo de que el tiempo existe...



Conejo de Trapo

Por Ernesto Pinto

Miró la hora en su teléfono. Aún estaba a tiempo de comprar ese regalo que tantas veces su hija le había pedido, y hoy que era su cumpleaños, pensó en hacerlo. Se dirigió a la juguetería y le pidió al vendedor un hermoso conejo de trapo que a la niña tanto le gustaban y le pidió que lo envolviera para regalo. Volvió a mirar la hora, un sentimiento de urgencia invadió sus pensamientos: se hace tarde.

De regreso en casa, dejó el paquete sobre la mesa y se sentó frente al retrato de su niña. Respiró hondo, y con un nudo en la garganta recordó las palabras de su terapeuta: "No huyas del dolor, abrázalo con amor. Aunque ahora sientas que tu vida se destruyó, en verdad, estás en proceso de reconstrucción".

Sonrió entre lágrimas. Por un momento creyó escuchar los pasos y las risas de su princesita. Miró la imagen de la niña que feliz le regalaba un corazón formado con las manos unidas. No pudo evitar pensar en la ironía. "Yo tengo un corazón que late por las dos, pensó. Rompió el envoltorio cuidadosamente, como si su hija estuviera ahí, y colocó el conejo al lado de la foto. "Feliz cumpleaños, amor. Te sigo queriendo."

