



PREMI XARXART DE NARRATIVA I POESIA

1a edició

7è Congrés Català de Salut Mental **SOCIETAT DIGITAL I SALUT MENTAL**

Barcelona, 3, 4 i 5 de novembre de 2021



Presentem a continuació el conjunt de textos presentats al 1r Premi Xarxart de Narrativa i Poesia convocat amb motiu del 7è Congrés Català de Salut Mental "SOCIETAT DIGITAL I SALUT MENTAL".

A tots els i les participants, el nostre reconeixement i felicitació.

Barcelona, 16 de novembre de 2021

ÍNDIX

	Pàg.
Diagnóstico locura, Montserrat Folguera	4
Sustento digital, Miguel Ángel Pérez	6
Modernas Prometeo, Cristina Rubio	7
El secreto de las primeras letras, Lourdes Ariza	8
Més real que la mateixa realitat, Cristian Villalobos	9
Incomprensión, Crisla Morales	12
La notificació, Júlia Ventura	13
Vull sentir la teva presència, Hildegard Munné	14
Incertidumbre, Javier López Garcia	15
Sospirs des de la foscor, Jordi Trallero i Sobrevia	18
Salud Mental – Sociedad Digital, José H. Cortés Rodriguez	22
“Sense Títol”, Jenifer Soto	22
Dies inacabats, Aida Caminal	23
Las rutas del mañana, Paula Yanischevsky	26
Los medios digitales y las enfermedades mentales, Jaume Casanovas	27
El mundo gris, Alex Ortega	28
Corol·lari prestat, Joan Orti Segarra	32
No te quedas en el andén, Angi Terrer Bargas	35
Una vida sin retorno, Genaro Peña	35
Estoy triste y no sé por qué, Marta Rubio Carrillo	36
Malalt del cap, Estanislao Valverde Baras	38

DIAGNÓSTICO LOCURA

Montserrat Folguera

Si alzo mi tono de voz
si de repente parece mayor mi estatura
o de ogro malvado se me vuelve el rostro,
se resuelven en guardia y atentos
recelan, me desamilanan
mientras estoicos aguardan.
Si incomprendida ya no escuchan
me atrincheró en un box,
por si acaso ellos se acercan de 4 en 4 (?)
pues bien es sabido que un loco
a su fuerza se remite y son dos.

Si lloras y ríes desconsolada
no habrá pena alguna en su rostro o
mucho finjido expreso, en su sufrir el suyo...
con lo cual lo peor sea por su mucho sufrimiento
mejor atendido aquella de urgencia
e ingreso hospitalario siempre involuntario.

No es extraño que amanezca lluvia
entonces ellos se resguardan
haciendo de su bata un sayo...
Siguen avanzando y tu retrocedes,
no importa lo que les dices
pues ya tu razocinio de las cosas
se les suponen livianas...y a sus oídos
no llegan sino palabras ya vanas.

Y porque el estruendo en tormenta
puede convertirse, y no queriendo
que su bata de blanco luminiscente
muy a su pesar, a tal estiman su atuendo
vuelvase de ese color y aspecto
que al loco que no se sabe si más fiero,
o por mal entendido gesto interpretado
tan poco gusta de encontrarse ver:
negro vestuarios percherones y cinturón
que suele estrujar barrigón vario
vamos en sobrepeso estimado.

Ellos no se dispersan, disimulan y hablando y se miran
como si por arte màgica entendieran por telepatía o
con el tono dicen apropiado que es más bien en ellos sospechoso...
lo que al loco ponen en sobre aviso.
Algo conspiran contra él y se siente acorralado.
Ya en reraguardia y prevenidos éstos
que parece de lo que dices dudan lo lógico... que
de tus palabras atemoricen tanto, entonces no vaya
a ser que hacia ellos vayas tu en reclamo y clac!
Te volentes o por enfado justo y justiciero
a sus acciones de arrebató febril al suyo sonoro
respondas sin acierto en el tuyo.
Y ya tu violentado, insultante o desmayado
o les desmayes, escuchas en box de al lado
alquien que grita de repente: ¡ que me estan matando!
Y enfermeros de ojos desproporcionados haciendo
en torno suyo piña sudorosos y espantandos
marchan consternados...echos polvos.
Que decir! Un maltrato y a otra cosa mariposa...

Creo que me tiré de cabeza a una camilla
por entonces?,
demasiado dura para tal cabeza ida y ahora dolorida
para evitar al menos pasar de todo un rato e inconsciente
o no sé exactamente si haciéndome pasar por muerto
antes que acabaran el trabajo que de aquel primero...

SUSTENTO DIGITAL

Miguel Ángel Pérez Salcedo

Estuve trabado y fui renacido,
en ser poder, al llegar así amando,
vosotros, los que vivís apoyando;
paró, lo que me estaba desgarrando.

Por videoconferencias, habéis conseguido:
rescate del delirio, salvarme delirando,
y fuisteis libre alivio, de un desquicio gritando,
en ser los salvadores, de haberlo conseguido.

Fue desde mi pantalla, en mi temido
terror, aparecisteis, y sanando
el dolor irreal, fui regresando.
Activistas, corazones del social tejido,
yo solo, no lo habría conseguido,
es que irreal herida iba llagando,
y fuisteis fin a tanto supurando.
Apoyo digital, me libró de haber caído.

Os doy auténticas gracias, a todos, activismo,
por esa pura raza, que auxilia al dolorido.
¡También seré!: guerrero no vencido.

MODERNAS PROMETEO

Cristina Rubio Rafart

“Solo las mejores partes”,
eso dijo el doctor Frankenstein.
Con la diferencia
que este monstruo si cuenta con nombre.
Y detrás de este cosido de colores,
escondidos quedan los desechos.
Rotos, sangrando sonrisas,
arrancados del perfil inicial,
gritando letras apagadas.
Bajo un velo de luminoso cian,
demasiado resplandeciente,
demasiado como para vislumbrar las sombras.
Ojos enrojecidos por el odio.
Seres sin corazones ni rostros
tras la pared de cristal
afilando sus temibles garras.
Escupiendo veneno vírico
por todos sus poros.
Transgiversando realidades.
Escondiendo intenciones tras falsos corazones.
Heridas que no desaparecen,
manteniéndose inamoviblemente corrompidas.
Y mientras todos se encuentran,
yo me pierdo.
Enredada en redes de pescador.
Ahogándome en el vaso,
creyendo que sé nadar.
Arrastrada sin resistencia bajo la cama.
Siendo una mancha de historial,
a la cual, el monstruo teme.

EL SECRETO DE LAS PRIMERAS LETRAS

Lourdes Ariza Camacho

Sabiduría por hacer un mundo

Atendiendo los sonidos del planeta

Luchando por lo más querido

Uno para todos y todos para uno

Teniendo en cuenta lo que se cosecha

Mientras andamos por los senderos

Encaminamos a un destino

Negando malos pensamientos negros

Tentándonos a no ir a lo malo **A**limentando las mentes día

a día **L**uchar y no dejarnos vencernos

MÉS REAL QUE LA MATEIXA REALITAT

Cristian Llorca

Quin descans. No cal que vagi a la consulta. Res de dutxar-me, afaitar-me, vestir-me, agafar el metro amb la gent observant-me. La Carme em truca a casa. Una trucada de veu, no puc amb les càmeres. Fins i tot als Skype d'un curs de bruixeria que vaig estudiar en línia abans de la pandèmia, emprava el xat. Era incòmode per al professor i els companys, però ells no senten el nivell d'angoixa que pateixo quan em relaciono. No em vull veure. No vull dividir en píxels la meva cara per a tranquil·litzar-me. Píxels, àtoms, cèl·lules, què més dona, conformen una vida que és, segons la Carme, essencialment buidedat. El meu avatar a Twitter és Rasputin i no em miro ni als miralls. Bé, ara ho faig amb la mascareta posada. Explico a la mare que és per a protegir-me, que ni a casa te'n pots refiar del virus. Ella ja està feta a les meves excentricitats —ocurrències, les anomena— i li semblen bé. Em diu que podria dur la mascareta quan parli amb la psicòloga, com quan l'Aznar va declarar sobre la caixa B. No vull perquè sé que la Carme m'instarà a treure-me-la. A afrontar el món que tant m'espanta adduint que no en té, de realitat.

*

El porno. Havia trobat una pàgina amb què podies descarregar-te els vídeos de Pornhub, Xvideos i semblants. Es veu que vaig excedir el límit. Ja no em deixa. No importa. En tinc prou d'emmagatzemats al disc dur extern. He escanejat fotos d'antigues amigues amb les qui he perdut el contacte. He guardat aquestes imatges dins una carpeta, juntament amb d'altres d'actrius, cantants, models i presentadores que he trobat per la xarxa. Les obro amb el Paint, les hi dono una mida petita i les distribueixo per la pantalla, com un tapís o un mosaic, al costat d'un vídeo dels meus. Cada dia estic més convençut que mai tindrè contacte físic. Així, m'he exercitat en una visualització inversa a la que em va explicar la Carme. D'una manera molt fina i precisa, quan em masturbo a les nits, estic *realment* fent l'amor amb les amigues, cantants o actrius, vivint les postures de la pel·lícula. Vaig d'una foto a una altra sense perdre concentració. Soc capaç de sentir els porus de la pell, les gotes de suor de cadascuna. És

com si tingués un harem on la favorita canvia a cada instant, a plaer.

*

Li vaig explicar a l'Anna, la psiquiatra del CSMA, que ja no podia sofrir al Ferran. Era un psicòleg privat. Elementalment conductista, m'obligava a apuntar-me a activitats. Opinava que som el que pensem i que només havia de pensar de manera correcta. Però, quina és la manera correcta? Com un sergent, el Ferran m'ordenava enfrontar-me al món perquè em convertís en soldat: «Has de ser fort. Res de covardies. Res d'evitació». L'Anna em va parlar de la Carme: «No ho acostumo a fer... Voldries provar amb una amiga meva? És especialista en casos resistents». Vaig acceptar. Qualsevol seria millor que aquell inútil. La Carme era preciosa. Menuda, jove i amb una visió, com dir-ho?, conductista-filosòfica. El primer dia, em va explicar que el món és un joc de la ment. Allà passen les persones sense que tinguin una entitat autèntica. «T'ensenyaré —va dir-me— a dividir els cossos en parts cada vegada més minúscules fins a arribar al buit». Vam visualitzar-ho. Vaig copsar que viure és com un malson: és irreal, però mentre dorms no t'ho sembla. Començo a estar cansat de no poder-me despertar.

*

Que fos tan baixeta em permetia situar les mans prop dels seus cabells llargs i negres quan, en acomiadar-nos, m'encoratjava amb una abraçada. Una vegada vaig aconseguir que uns quants cabells quedessin atrapats en els meus dits. Vaig guardar-los amb cura entre les pàgines de la llibreta on anoto allò de què vull parlar. En arribar a casa, vaig dur a terme un ritual. Els vaig col·locar en forma de remolí sobre un full on havia dibuixat un pentagrama i em vaig punxar el polze dret amb la punta d'un compàs. Gotetes de sang els varen cobrir mentre salmodiava un prec amorós. No va tenir cap efecte: a la següent visita la Carme no se'm va tirar a sobre. Em vaig obsessionar. No comprenia què havia fallat. Si no fos per la meua complexa, resistent i malaltissa timidesa social, hauria escrit un correu demanant-li explicacions al professor wiccà. En comprovar que ni la màgia pot fer que m'estimi qui vull, començo a resignar-me a la soledat.

*

M'he decidit. Em declaro insubmís. Tinc ebooks, Spotify, Netflix i un bon arsenal de pornografia. He contemplat totes les meves necessitats. Quan la mare no hi sigui, compraré el que em calgui per internet. Quan arribi el repartidor, obriré la porta amb la mascareta posada. No seré l'únic. Sospito que ens tornarem tan cautelosos com els asiàtics. Aprendré a cuinar amb YouTube. Li vull explicar a la Carme sense declarar definitiva la meva resolució: «Només és un petit recés, Carme. La COVID m'ha trastocat». Li demanaré que, quan acabi el confinament, seguim amb la teràpia telefònica. Continuaré ingressant-li per Bizum la minuta, que no pateixi. Estic segur que no li agradarà la idea. Si em vol forçar a anar-hi, em buscaré una altra terapeuta a qui no li importin les meves condicions. Malgrat haver-me enamorat, la necessito sobretot per a no enfollir per complet amb el neguit causat pels altres. Aquests altres que són com agulles. Aquests altres ara aterradorament presents, adés innocents fantasmes. L'enganyaré, li diré que la foto que demano és perquè encara tinc esperances de sortir-me'n. Una *selfie* seva m'ajudarà a practicar la subdivisió infinita (àtoms, píxels... no ve d'aquí). Que me l'envii per WhatsApp. Si pot ser un primer pla, millor encara. Quan la rebi —si és que s'hi avé— podré abraçar-la des de la pantalla, despertant-me en un demà en què podré concentrar-me en la delectació més real que la mateixa realitat: l'amor virtual.

INCOMPREENSIÓN

Crilami Ilum D'Alba

Pobre Cris. Mil años de vacío y soledad.

La sordidez de un profundo mar que su silencio ahoga en su paz.

El letargo de un sonido que no deja de vibrar a ignorancia, aún, su altary no puede despertar.

Atada de pies y manos, no dejándola volar. Es la burla del fracaso.

Es hacerle fracasar sin encontrar su lugar.

La quieren en su cruel nada para que apaguen sus lágrimas, que dejen de repicar.

La más muda soledad, la más lucha crueldad. Creer que en vez de una alondra

Es libélula voraz. La mentira más falaz Por no creer e ignorar

Por siquiera razonar porque la quieren borrar Entre espinas y su lumbre

Nadie quiere ver su amar

Para que el valor muera en ella y ni su cuna besar Solo castigo y su deuda

Solo burla y desazón Solo una pobre loca Una tonta sin dolor Mi dolor lo ama Dios

Y nadie es más que Dios, Para que apaguen mi voz

Ala sombra de la Luz, para que no exista mi yo.

Y para apagar mi dolor, cuanto más los días pasan más aprieta Dios su don Solo me debo al Señor

Porque nadie encuentra a Dios en la espina de mi amor,

LA NOTIFICACIÓ

Júlia Ventura Pelló

Estímul i connexions

Internet mou moltes emocions.

Però l'humà està preparat

Per poder viure amb aquestes condicions?

És tot fosc

Una llum al meu costat hem

fa obrir els ulls d'immediat.

Llavors recordo la societat i tot el que m'ha ensenyat:

Més guapa, més prima

Si no ets així ningú t'estima;

Més intel·ligent, més obedient

Tens que caure bé a la gent;

Més feliç, més perfecta

La naturalitat no és correcta.

Després de mirar la notificació

Vaig entendre la meva desil·lusió

Tindran comprensió? Tindran compassió?

No se si trencar els estereotips es una bona decisió

Però potser podré aconseguir la meva salvació

VULL SENTIR LA TEVA PRESÈNCIA

Hildegard Munné i Roigé

Vull sentir la teva presència
com em desperta
la saviesa del cor.

Vull sentir el bategar de la terra
lianes verdes enmig del bosc.
Vull sentir com sents la vida
mirar-te als ulls
i omplir-te d'amor.

Vull sentir com el cosmos
ens guia,
a viure l'instant sense cap por.
Vull sentir la saba dels arbres,
la frescor de l'aigua,
el crepitjar del foc...

Vull sentir com es mou la vida,
entre aquest vent fred de tardor.
Vull sentir que encara respires
l'aroma tendra d'aquesta flor,
Vull sentir com demanes desitjos
en una posta rogenca de sol.

Vull sentir com somrius
entre les dunes,
en trobar un oasi d'il·lusió.
Vull sentir com s'esmuny
la teva tristesa
per els remolins de l'expressió.

Vull sentir la teva presència
com em desperta
la saviesa del cor.

INCERTIDUMBRE

Javier López García

Me dicen que explique una narración o poema acerca de la salud mental y la tecnología. En cuanto a la salud mental tengo alguna duda al respecto, porque hay una palabra que asoma y no logro que se instale en el dique de contención. Digamos que ha surgido un problema. Emplearé eufemismos por doquier para evitar que aparezca en el texto. La palabra empieza por L y acaba en A. Es muy sencilla. Actúa con mucho despar-pajo, su peso y poso es indudable. Y me aprisiona y me provoca de forma desmedida, sin embargo, no la quiero mencionar. La palabra me chulea y le miro de reojo, con todo, me parece muy reduccionista definir a la gente con problemas mentales de esa forma tan abusiva, por eso me resisto. Hay momentos en los que uno experimenta la inquietud por asuntos absurdos y carece de recursos para manejar la situación. Estoy obsesionado y no logro salir de tal aturullamiento. Cómo voy a escribir un relato relacionado con este tema sin mencionarla. Absorbe toda mi energía y me rebelo. La palabra que empieza por L y acaba en A no pienso que salga en el escrito. De ninguna manera, digo para mis adentros. Creo que es una cuestión de principios. En este momento soy incapaz de confeccionar un relato con la estructura aristotélica: principio, nudo y desenlace. Y me pongo nervioso, no quiero que obstruya mi ser, y me aprisiona, porque la palabra me chantajea, y pide que quiere salir de una vez. Si no lo consigue nunca podré relatar absolutamente nada.

Y le digo varias veces más que definir a la gente con problemas mentales, mediante esa palabra, me parece injusto e insuficiente. Respiro fuerte y procuro tranquilizarme. Pero mi mente le da muchas vueltas al asunto. - Está bien, seguirás en una situación incómoda, porque no te dejaré que salgas de tal embrollo- me dice la maldita palabra. Es alucinante su comportamiento porque tiene la desvergüenza de hablarme. Todo parece muy surrealista. Me estoy cansando. La situación alcanza la categoría de tortura. Y ya no sé que hacer. Mi orgullo me dicta que no me rebaje y que siga luchando. Pero ante semejante chantaje empleo esa palabra que empieza por L y acaba en A, en un párrafo de mi relato: no hablemos de la locura. A continuación puedo escribir y esta

maldita palabra ya deja de perseguirme. Y así narraré un relato sobre la salud mental y la tecnología sin interferencias estúpidas. Pero después de haber batallado tanto, me quedo sin ideas y en blanco. Apenas sé cómo proseguir. Y creo paradójicamente que este no-relato puede servir con el primer tema, así que proseguiré con la historia. Después de la evaporación de la maldita palabra, me sumerjo en la otra parte del relato: la tecnología. Así pues pienso en darle forma al asunto, pero, de repente me encuentro con una imagen muy vívida que experimenté hace unos meses en una biblioteca. Entré en la biblioteca para pasar el relato y zambullirme en alguna lectura interesante. Había muy poca gente. A mi alrededor ví a unos adolescentes jugando con los móviles y hablando entre ellos de videojuegos y demás. A su alrededor había clásicos de la literatura universal. En la solapa asomaban autores como Dante, Emily Brontë, Cervantes, en fin, genios que dignificaban la cultura en mayúsculas. Los libros estaban bien cuidados por los bibliotecarios.

Hacía tiempo que no eran utilizados por los lectores. Los adolescentes eran un claro ejemplo de la predominancia de la tecnología, intentaban hacer los deberes en la biblioteca pero eran incapaces de concentrarse.

Por eso perdían el tiempo entre charlas y móviles. Los otros usuarios de la biblioteca, eran dos ancianos que miraban el techo y aprovechaban el tiempo para echarse una siesta. Nadie leía libros, para mi mayor desconcierto. Digamos que era el lugar más adecuado para esa actividad. El siguiente recuerdo parece un poco extraño, pero confieso que sucedió en realidad y no fue una alucinación. Escuche unas vibraciones muy sutiles, como un acorde lejano. Poco a poco se convirtió en un clamor. Una especie de diminuto terremoto asoló en la biblioteca. Invadía el lugar un ruido, un temblor. Todos los libros se movían ligeramente, humillados ante tal desgana de los lectores. Y en ese preciso instante experimenté una sensación única. No me lo podía creer. Los adolescentes se giraron para ver qué pasaba, y los ancianos despertaron de su siesta. No sabían dónde venía el ruido. Era evidente que sólo los libros se movían porque el suelo de la biblioteca permanecía intacto. Durante cinco minutos los libros se quejaron de la única manera que pudieron. Y unánimemente se expresaron moviéndose con la dignidad y la solera que tenían almacenados desde hace años. Ni siquiera pude disimular y estaba eufórico ante lo que estaba viendo. Me había revisado

la vista hace menos de un mes, así que rechacé culpar a mi miopía de todos los males. Quería abrazarme para siempre a esa imagen. Los libros en ese movimiento arrancaban el sopor de tantos años, y lo hacían acompasadamente. De repente, acabó la fiesta, y al cabo de los cinco minutos volvieron a su inercia habitual.

Los adolescentes se apegaron a sus móviles y los dos ancianos se adentraron en sus respectivas siestas. Era como si no hubiera pasado nada. Y yo celebré esa reivindicación humilde pero muy significativa. Ha pasado el tiempo y por eso he dejado por escrito lo que viví aquella mañana en la biblioteca. Muchas veces he vuelto a la biblioteca con la intención de que ocurriera lo mismo, sin embargo, debo reconocer que esa clase de situaciones solo suceden una vez en la vida.

SOSPIRS DES DE LA FOSCOR

Jordi Trallero i Sobrevia

L'esdevenir de la vida m'invita a pensar que m'estic tornant boig.
Vull caminar feliç, hi ha núvols que m'impedeixen avançar.
Núvols que es tallen amb ganivets esmolats per il·lusions.
I així, equivocant o no, m'enfronto a la realitat.

Tarda que va envellint com les fulles d'arbres ferits.
Escolto música per netejar el meu esperit.
Així la foscor de l'ànima pot veure un sospir de llum.
I jo m'invento raons per continuar vivint.

Quan les Bruixes de Sal Marina es dissolen amb llàgrimes pures d'un nadó.
Quan els Àngels Negres del Paradís de les Calúmnies Inventades em conviden a ballar.
I jo sense sospitar les mentides que em regalen dreceres per no arribar a la veritat.
Avanço impulsat per la il·lusió d'un ram de flors acompanyat d'esperances esmicolades.

Cansat d'arrossegar-me per laberints amb la sortida ignorada.
Veig una nimfa fràgil com el coral robat protegeix les meves il·lusions.
Els dimonis del Paradís dels Somnis Inventats em conviden a dolços elixirs enverinats.
Intento dirigir-me amb la convicció d'un esperit lliure que avança per camins ignorats.

Per més que els estrangers del món de les Músiques Suaus com la Pell de Visó em persegueixin.
Res m'importa mentre avanci protegit per la innocència regalada als esperits lliures.
Malgrat que una vida nova promesa pels Déus de la Immortalitat no m'importa gens.
M'agraden els camins coberts de pedres precioses regalades per quimeres innocents.

Recordo llums que traspassaven les ombres dels arbres d'un bosc
amb fulles de paper esmicolades per voluntats embogides.
Recordo l'alè tebi que em regalava l'Àngel del Paradís.
I les bèsties salvatges descansaven sota la llum de la Lluna.

Confesso ensopegades amb les pedres que neixen al meu camí
i la veu d'una Fada em desperta dels somnis del passat.
Tal com apareixen llums regalades per estels fugaços
que il·luminen el túnel on la vida m'ha endinsat.

I la dolçor de músiques regalades per l'orquestra d'un llac d'aigües de pluja.
I les llàgrimes dels habitants del Món Encantat
m'ajuden a endinsar-me en una vida plena de noves satisfaccions.
I la meua ànima s'ha alliberat de negres records.

Els pobladors de la Selva dels Desitjos de Pau
em mostren un camí ple d'alegries regalades.
Avanço confiat, avanço amb felicitat.
No més malsons, no més llums negres.

Així la vida avança per nous camins inventats.
Inventats per la nova consciència recentment estrenada.
Els ocells que venen d'un fred llunyà
em guien i m'acompanyen fins al final del laberint.

Hi ha ombres fredes com el vent del nord.
Hi ha crits foscos com la Lluna nova.
Hi ha colors tebis com l'alè d'un nadó.
Hi ha sentiments forts com l'acer.

Quan un raig del Sol de l'ocàs il·lumina els pensaments.
Quan la remor d'un rierol trenca el silenci nocturn.
Quan el somriure d'una Fada ens alegra l'existència.
Quan el Déu del Paradís ens perdona els malsons.

També la vida ens mostra noves dreceres.
També una abraçada ens ajuda a no trontollar.
També els secrets amaguen pensaments foscos.
També hi ha músiques que trenquen els silencis forçats.

No us preocupeu per pensaments negres.
No us perdeu enmig de somnis nocturns.
No renunciieu als plaers d'una nova vida.
No mireu el futur sense confiança.

S'ha de gaudir dels presents que ens regalen màgics follets.
S'ha d'escoltar consells de savis ancians.
S'ha de saber perdonar errors de la vida.
S'ha d'avançar sense por.

I no errar en el camí fosc, il·lumineu-lo amb cuques de llum.

Sorolls de pluja de tardor.
Paraules sinceres que sento.
Colors d'un arc de Sant Martí.
Tot plegat m'ajuda a continuar.

És difícil avançar amb por
per un camí ple d'incerteses.
No hi ha una altra oportunitat.
Accions de vida sense retorn.

Miro pel forat d'un túnel que m'he inventat.
No veig res, no veig futur.
Hauré, doncs, de canviar el present
i cercar la llum, cercar un nou sender.

A poc a poc em submergeixo en els sorolls de la nit.
Camí inventat per poder sortir del passat
perquè quan et trobes presoner del present
no hi ha un altra sortida, t'has de llançar.

Potser estic equivocat, potser no.
Res m'importa més que poder endevinar colors.
Colors que tenyeixen la realitat.
Així veig per fi una sortida a tot plegat.

I avanço feliç, ja res m'aturarà.

Sospirs del passat amainen en el meu esperit.
Veig llum, veig el començament d'una nova vida.
Tants anys d'incomptables errades, tants anys de foscó.
Murmurs de pau sento en el meu esperit.

La llum del present il·lumina la meua ànima.
Benvinguts siguin els nous sentiments.
Per fi veig la sortida del meu Sol.
Sol inventat per sentir-me millor.

Quan tot plegat ha canviat la meua existència
dono gràcies al Déu que ha protegit el meu camí.
Àngels del Mal que fugen del meu present.
Per fi avanço sense obstacles, sense por.

Muntanyes nevades d'hivern em regalen la seva blancor.
Camps verds de primavera em regalen nous olores.
Sol d'estiu em regala una tèbia vida.
Plugues de tardor em regalen un munt d'esperances.

Res podrà aturar-me, al passat guanyaré.
Noves forces, nous sentiments
neixen en mi, no els menysprearé.
Dono gràcies a aquesta incipient inspiració.

Per fi jo m'he perdonat, per fi camino en llibertat.

Cada matí un repte.
Cada matí un esforç.
Cada matí una il·lusió.
Cada matí un nou dia.

I així avanço per aquesta nova vida.
Vida regalada, soc un supervivent.
No m'importa perquè les fatigues passades
ja les he vençut i he sortit del no-res.

Per fi veig claror.
Per fi vida sense por.
Per més que m'han volgut enfonsar.
Temps passats ja no m'importen gens.

Camino per uns senders plens de llum.
Per fi puc veure l'Univers que m'envolta.
Així és més difícil errar
com va succeir en el passat.

Em motiva descobrir nous mons.
M'agrada estar envoltat de llocs desconeguts.
Avançar per una nova vida
ara per fi ho veig tot més clar.

La vida avança, no hi ha marxa enrere.

SALUD MENTAL – SOCIEDAD DIGITAL

Jose H Cortes Rodriguez

A veces van unidos, que fácil encasillar a las personas, ¿Quién disfruta de mejor salud mental? Tu que usas constantemente las redes para comunicarte y no sentir la necesidad de acercamiento. O yo, que la necesidad de poderme expresar físicamente hace que este en una situación en la que mi salud mental sea al menos cuestionada por el resto de la sociedad (qué fácil encasillar) y que difícil la lucha diaria, pensar a veces que la soledad mental es lo correcto, que es más que un estado, que se convierte en mi lugar de confort,

¿para qué una lucha? ¿para ser (normal), tú lo eres?

SENSE TÍTOL

Jenifer Soto

Mi explicación de como viví el confinamiento fue que gracias a las nuevas tecnologías que hay hoy en día lo pude sobrellevar; pero también tiene su lado negativo; ya que vas por la calle y la gente no se saluda, estamos controlados con el móvil; también crea dependencia las nuevas tecnologías, pero por otro lado ayuda a comunicarnos con otras personas.

Las tecnologías ayudan, pero abusar te aíslan de tu entorno y tiene consecuencias.

DIES INACABATS

Aida Caminal

Un dia va arribar a l'escola un nou alumne. Es deia Joel.

Joel era molt prim, li agradaven les bromes, tenia un bon sentit de l'humor i tenia una discapacitat intel·lectual.

A l'escola no hi havia classes adaptades per el Joel.

Al principi tot anava bé, però van passar els dies i van començar els problemes.

Alguns companys de Joel van començar a ficar-se amb les seves sabates i amb la seva roba; deien que estaven molt vells.

Joel mai es defensava i no deia res, només ajupia el cap i somreia.

Jo era el professor, intentava parlar amb ell, però Joel només deia: no entenc res.

Recordo que un dia vaig veure plorant a Joel.

Li vaig preguntar què li passava i no va dir res, com sempre; només se'n va anar corrents.

Uns nens s'havien ficat amb ell i l'havien obligat a entrar al bany de les noies.

Tots els alumnes de l'escola pensaven que Joel era un tafaner, que li agradava mirar a les noies.

Un altre dia el vaig veure sol al pati i vaig veure que no anava al menjador com tots els seus companys. Miguel portava un entrepà per menjar perquè la seva família era molt pobre i no podia pagar el menjador.

Al sortir de l'escola vaig veure Joel de lluny, estava rebuscat i agafant menjar dels contenidors d'escombraries d'un centre comercial, però no vaig dir res.

L'àvia de Joel es deia Maria.

Cada dia anava a la porta de la classe i el recollia.

Però ja feia dies sense venir a l'escola.

Alguns dies després, vaig saber que la policia havia anat a casa seva, els havien fet fora al carrer per no pagar el lloguer.

Ara Joel vivia en un alberg amb la seva àvia i la seva germana gran que es deia Marta.

Marta treballava de netejadora en el mateix col·legi que jo. Un dia vaig tenir una llarga conversa amb ella i em va explicar que Joel havia estat abans en un altre col·legi i que els seus companys sempre l'hi pegaven.

Em va dir que per això li costava tant relacionar-se amb els altres i parlava molt poc.

Un altre dia la policia va venir a l'escola, va entrar a la classe i se'l van endur emmanillat perquè l'havien vist robant uns caramels en una botiga.

Lavors a Joel se'l van endur de l'escola i el van ficar en un col·legi intern.

Jo el visitava sovint, fins que em vaig assabentar que s'havia escapat.

Mai vaig saber més coses de Joel.

Han passat molts anys i ara sóc professor d'una classe d'educació especial.

Hi ha diversos nens i nenes amb problemes semblants als dels Joel.

Jo els ajudo tot el que puc.

Un dia passejant per un centre comercial, vaig veure un home i el vaig reconèixer al moment.

Era Joel, no ho podia creure.

Vivia al carrer, estava tirat a terra, molt descuidat i brut i demanant amb un cartell a les mans.

Al veure'm es va tapar la cara com si li fes vergonya.

Jo vaig intentar parlar amb ell, però no deia ni una paraula. Tot d'una vaig tenir una idea.

Em vaig acostar a Joel i li vaig dir:

-Potser em pots ajudar".

Ell em va mirar sorprès.

Joel, sóc el teu professor. Em recordes?

Ara dono classes d'educació especial.

A la meua classe hi ha 4 nois que em recorden molt a tu i vull que tu els expliquis coses sobre tu i sobre el que et va passar.

-Jo ?, -va dir Joel-, "però, ¿de mi ?, i ¿per què? -Ah !, per fi parles !, -li vaig dir.

Em va mirar i va dir:

-Per què ?, jo no tinc res a ensenyar.

Jo li vaig dir:

-Joel crec que t'equivoques, però no importa, perquè tu no has volgut acabar les coses que comences.

Si canvies d'idea, t'espero demà a dos quarts d'onze a casa meua. Et dono una oportunitat i si no la vols, pots seguir aquí amb els teus records tan negatius.

Li vaig donar un paper amb la meua adreça.

Me'n vaig anar caminant i darrere de la meua vaig escoltar cridar a Joel: -

Jo no sóc negatiu, el que passa és que ningú m'entén.

Diversos dies després va aparèixer a la porta de casa meua. Li vaig dir:

-Al final has vingut.

Passa, passa, et presentaré als xavals.

Joel es va quedar una mica sorprès quan vaig obrir la porta d'una habitació

i va veure que semblava una classe. Li vaig dir:

-He decorat aquesta cambra com si fos una classe perquè així és més fàcil ensenyar.

Vine que et presentaré als meus alumnes.

Hola nois i noies. Aquest és el Joel i ens ve a ajudar.

-Hola Joel, van contestar tots alhora.

Una noia que es deia Judith va aixecar la mà i va dir: -Jo vull saber si Joel és com

nosaltres. -Vols dir si té discapacitat intel·lectual, no? -Sí, això, -va dir la Joel.

-Doncs que t'ho digui ell.

Joel tímidament va dir: -Jo sí, sí.

Després va aixecar la mà Ezequiel.

Li va preguntar: -et costa entendre les coses com a mi? Els altres van interrompre: -i a mi i a mi!

Jo vaig interrompre: -... i bo, l'última pregunta?

Molts van aixecar la mà

i un noi que es deia Josep va dir: -Jo no sé per què ha vingut.

Tot el que fem aquí és una tonteria.

Em vaig enfadar en aquell moment i li vaig dir a Josep: -Vaja, no m'agrada que siguis tan mal educat.

Si tornes a contestar així ...

Tot d'una Joel em va interrompre, es va acostar a la taula de Josep, va agafar una cadira i va dir: -T'equivoques, veuràs. Puc seure aquí? Josep es va quedar sense paraules i va dir que sí amb el cap. -Quants anys tens ?, -va preguntar Joel

-Jo tinc 12 anys.-Quan jo tenia la teva edat, pensava més o menys igual que tu, però ara me'n penedeixo de no haver escoltat al meu professor. Només et dic que no facis el que jo vaig fer. Tu encara ets a temps.

Josep va dir: -jo no entenc res, tot és molt difícil per a mi.

Joel va contestar:

-A mi també em passa, no entenc moltes coses, em passa igual que a tots vosaltres. Jo sóc aquí per ajudar-vos i que pugueu entendre les coses.

Tots van dir: -Ho intentarem, sí!

Jo no vaig poder aguantar les llàgrimes de l'emoció.

Més tard, a la classe de lectura, jo vaig començar a llegir un llibre en veu alta.

Jo ho llegia com estava escrit, però ells no ho entenien. Llavors Joel em va dir:

-Cal llegir-lo d'una altra manera, veuràs:

Va agafar el llibre i va començar a corregir i a esborrar lletres canviant paraules, després l'hi va llegir a tota la classe. Es van quedar molt sorpresos i molt contents, deien: -Quina guay! per fi entenem un llibre.

Van passar les setmanes i tot anava molt bé amb els nois. Una de les alumnes que es deia Ruth va faltar a classe durant 4 dies.

Vaig parlar amb els seus pares i em van dir que portava tot el dia a la seva habitació sense sortir i sense parlar amb ningú.

Jo vaig intentar parlar amb ella però Ruth no volia parlar amb mi.

Joel em va dir: T'aconsello que li preguntis si està enfadada amb tu.

Jo no entenia per què Joel em deia això, però així ho vaig fer i per fi vaig aconseguir que Ruth parlés. Em va explicar que si deia el que li passava, els seus pares s'enfadarien amb ella.

Després vaig saber que el seu problema era que un veí la molestava i li va dir que tots s'enfadarien si ho explicava.

Tot es va solucionar i el veí es va mudar i Ruth a va seguir amb la seva vida.

Recordo que era l'últim dia abans de les vacances de Nadal.

Vam fer una festa de comiat. Joel i els nois ho van preparar tot i a mi em van fer un regal. Aquest dia venien els pares de tots els nois a la festa i aquest va ser el millor dia de la meua vida pel que va passar a continuació.

Vaig obrir la porta i poc a poc van anar arribant els pares dels nois.

Recordo que Joel estava d'esquena i jo el vaig avisar per presentar-lo als pares. Joel es va girar i es va quedar de sobte com si alguna cosa li hagués colpejat.

Jo no entenia res fins que de sobte ho vaig saber.

Em vaig adonar que una de les mares dels nens era la Marta, la germana de Joel. Ella també es va quedar molt sorpresa.

Josep va preguntar:-Mare, ¿qui és? I la mare va dir:

-És el teu oncle -i els tres es van abraçar.

D'això fa ja 5 anys.

Joel va anar a viure amb la seva germana i el seu nebot i va deixar de viure al carrer.
Gràcies a Joel, jo vaig entendre més a les persones com ell i això em va ajudar molt en la vida i des d'aquest dia jo ja no em penso tant les coses abans d'ajudar.

LAS RUTAS DEL MAÑANA

Paula Yanischevsky Simonetti

Como robots tranquilos y sin voz, asistimos a un mañana que nunca
acaba. Ambigüedad en la pantalla sonora

Datos, fotos, pensamientos que discurren, fantasmagóricos, en una
oscuridad programada

La nube invisible que existe sin existir, sobrevolando, como un ente maligno
y supersticioso, sobre nosotros

Relaciones distantes, canciones que se suceden hasta el infinito, en un tránsito ordinario

Encuentros con gente desconocida

Palabras que se pierden, buscando nuevas

rutas Pasajeros de una realidad mutante e

intrascendente

Miedo a las teclas demoníacas, a los espacios inconexos, a las frías salas del cerebro

Tristemente, caminamos ciegos por una senda demasiado peligrosa e inflexible, donde se
vislumbra un brillo fugaz que te atrapa y acaba devorándote

LOS MEDIOS DIGITALES Y LAS ENFERMEDADES MENTALES

Jaume Casanovas Mussons

Tal vez, hablando de la mente humana , ya complicada de por sí, todos tenemos uno o muchos tornillos sueltos, y, quizás, tal vez, al parecer algunos no pierden la compostura normal, que normal solo es un decir, pues algunos tienen la costumbre de reponer los tornillos que se les caen sin que se den cuenta los demás, cosa que, si los barrenderos hablarán, podrían poner en claro cuánto recogen, la verdad, para abrir una gran y colosal ferretería, ya que hay tanto disimulo entre que se cae un susodicho tornillo a la vez que se repone con otro .

Sí, se ve que existe un refinado arte simulador o subliminal o retoque de dichos materiales metálicos que, cayéndose uno de la cabeza, o de otras partes, con un gesto etéreo de elegancia, casi abismal, y con un reponerlo al acto después de un enojoso enojo propio si uno se da cuenta, pasa desapercibido al público ahorrándose la consiguiente vergüenza.

O sea, todos podemos y somos proclives a enfermar, por lo que sea... por diferencias con la empresa, por tener una vida en peligro, por vivir sin ego, por peleas continuas con amigos, por existir en una vida trágica, por la muerte de alguien muy próximo, etc. sí, sí, todos estamos implicados en la locura por cualquier circunstancia que nos pueda invadir, y es una necesidad hoy en día, por su gran aumento de una sociedad capitalista, tocar a fondo este tema. Es esencial porque si la mayor parte, o la totalidad , está tocada por la "Tramontana", el mundo cuerdo que en ocasiones pueda quedar en nosotros, ha de menester poner remedio, como cosa vital para entendernos en los diferentes quehaceres, siendo el amor y el compañerismo, como la camaradería y el buen hacer, lo que ha de dar solución al aflojamiento de tornillos, no habiendo ni existiendo grandes diferencias entre nos , porque todos somos iguales, ante Dios y el hombre, solo con ligeras variedades de equivocaciones o vergüenzas propias de las que hemos de ser condescendientes aunque sean de cariz grave, y como hermanos de una mal dicha locura, tenemos que amar al prójimo y a los tornillos que no se nos aflojan para dar mayor cobertura a una realidad dada, ya que actualmente urge por su gran

resurgimiento, siendo necesario también, que los distintos medios públicos y mediáticos traten de hablar de esta enfermedad de matiz vergonzante en apariencia, que hoy en día acucia por su propagación de tornillos sueltos y caídos al suelo, para su pronto recambio para todos, pues todos, repito y valga la redundancia, tenemos algo de egregios locos o de lúcidos chiflados.

EL MUNDO GRIS

Alex Ortega

Nací con un tipo de autismo que no voy a especificar para no ofender a terceros ya que mis acciones están lejos de ser aceptadas.

Mi padre murió en un accidente de tráfico, eso destruyó a mi madre y al cabo de un mes se abrió las venas.

Terminé con mis abuelos, no me hablan, no me hacen caso y no hay molestas conversaciones. Aunque en este sentido tuve suerte, me sumí en una intensa depresión por perder a mis padres. Comprendí que estamos destinados a terminar en las garras de la muerte.

Mi psicóloga dijo que tengo que expresar mis sentimientos. Mi padre me decía que las mujeres son malas. Pero esa mala mujer tenía razón.

Intenté escribir o dibujar para expresarme, pero mis dolorosos pensamientos no me permitían concentrarme. Lo único que me ayudaba era andar por las noches en mis momentos de insomnio, mis abuelos no dicen nada al respecto. Son unas personas maravillosas. Fue por esos largos paseos donde pude experimentar las sombras que me brindaba la noche. Esas sombras de las retorcidas ramas de los árboles iluminados por las farolas me atraparon como telarañas de inspiración. ¿Cómo podía ser aquello tan

hermoso? Las formas alargadas como huesudos dedos me agarraron como hizo la muerte con mis padres, porque al igual que ellos, ya no había vuelta atrás.

Entonces lo vi y tuve una revelación. Siempre me pierdo en mis pensamientos. Pero esa vez me perdí en otro mundo.

En medio de las garras había el cuerpo putrefacto de una paloma. Una imagen tan horrenda y a la vez tan hermosa. Una imagen que mezcla la vida de los árboles con la muerte del animal y crea una idea única que simboliza lo que todos más tememos, el fin de nuestra existencia. Necesité inmortalizar esa visión, ese instante irrepetible que el destino me regaló. Saqué el móvil y fotografié el lugar donde se podía ver el pájaro bajo las alargadas sombras. Llegué a casa con mil pensamientos, entendí que la muerte es temible, pero se podía convertir en una fuente de expresión increíblemente intensa.

Esa misma noche soñé con mis padres, estaban en un lugar de sombras. Unos largos dedos huesudos les tenían agarrados y mientras les balanceaban con violencia, ellos dos me sonreían. Cuando desperté sonreí. Ahora sabía que estaban bien.

Miré la fotografía que hice por la noche, aquello era puro arte, y también algo más: una pequeña ventana que me acercaba a mis padres. Se me saltaron las lágrimas. Me sentí tan orgulloso que abrí por primera vez una cuenta en Instagram y lo colgué. Una profesora de primaria contó que compartir te hacía estar bien contigo mismo. Esa mala mujer tenía razón.

Esperé con impaciencia los likes pero solo recibí un comentario:

“Es asqueroso”.

Contesté que viera más allá del cuerpo y así apreciaría la belleza.

Otra persona me llamó engendro.

Me eliminaron la fotografía. Lo mismo pasó en Facebook.

Instagram y Facebook no es para todo el mundo. Me hice una web para hacer lo que quisiera y encontré páginas que me permitieron colgar la fotografía. No obstante, necesitaba volverme a sentir cerca de mis padres, de la muerte.

Cuando me llamaron engendro me puse a reír, si era así como me veían, entonces que asífuera. Me acordé de la película *El hombre elefante*, de la máscara que llevaba puesta el desdichado que sufría malformaciones para que no le vieran el rostro. Yo quería hacer lo contrario, demostrar al mundo lo que era realmente. Me hice una máscara de tela oscura para representar el vacío que soportaba. Pero se podía llenar.

Salí de noche con la máscara puesta y riéndome a carcajadas. Estaba de buen humor. La gente de la calle me miraba raro. Que se jodan.

Encontré una rata muerta atropellada en la calle. Lo malo es que cerca había unos chicos y muchachas bebiendo en un banco y alzando la voz.

Cogí la rata por la cola, la llevé donde estaban las flores e hice fotos. Aunque las imágenes mostraban la disparidad entre la vida y la muerte, la rata no contrastaba lo suficiente con la belleza de las flores. Saqué una navaja y corté el cuello del animal, la sangre impregnó mis dedos y volví a sentirme más cerca del mundo que vi en sueños. Algunas chicas gritaron, otros me faltaron al respeto. Que se jodan.

El viento soplaba, las ramas de los árboles bailaban excitadas por lo que hacía.

Me agaché y me hice una *selfie* con el cuerpo para que se viera mi verdadero rostro.

El sentido de la vista no era suficiente, acaricié el suave pelaje ensangrentado de la rata. Acaricié la muerte. El siguiente paso fue el sentir el olor. Cogí la rata y me la acerqué a la nariz.

Vomitó varias veces ensuciando la máscara. El olor había sido demasiado intenso.

De vuelta a casa lloré. Me lamentaba de quizá no tener nunca más la oportunidad de hacer unas fotografías tan buenas.

Dormí con la máscara puesta, ya por entonces formaba parte de mí.

Subí las fotos. Más malas críticas. No importaba, me sentía satisfecho.

Una noche me pareció ver a mis padres, fue en un parque durante una tonta fiesta en que la gente contemplaba los fuegos artificiales y sus colores.

Estaba de rodillas en el suelo junto a un gato muerto, mis manos acariciaban la tierra que había sido purificada por la presencia de la muerte. Me incliné para que la frente también tocara el suelo como señal de respeto a la muerte que tanto me ayudaba con mi arte. Incluso con la máscara puesta podía sentir lo frío que estaba.

Levanté la vista y en uno de los ojos del animal me pareció ver reflejados a mis padres junto a aquellos fuegos artificiales. Iba por buen camino, cada vez estaba más cerca de ellos. Eso fue otra señal. Se dice que los gatos están conectados con el mundo de los muertos, así que, hice fotos al ojo del gato, en el que se veía reflejado ese mundo, tan gris, tan hermoso. Las personas me miraban sin poder entender mi ritual, de igual manera que yo no entendía el mundo de colores y risas donde ellos vivían.

Sigo con mi trabajo y aún recibo críticas de la gente. La muerte también puede ser arte. Pero solo ven a un chico loco junto a cadáveres de animales. No tengo espacio en su mundodigital. Permanezco en ese lugar que ellos quieren ignorar. El mismo lugar donde me esperan mis padres.

COROL·LARI PRESTAT

Joan Ortí Segarra

Amb certs matisos de contrast referencial a nivell macro, la problemàtica s'estableix a partir de la diferència entre els punts de contacte, incrementant la oposició que de manera unívoca la naturalesa dels factors psico-dinàmics posa de relleu invariablement en situacions que a nivell micro representen les possibilitats de creixement, diligència i capteniment, que sovint il·lustren satisfactòriament l'adveniment de la Realitat, partint tostemps de la llibertat dels individus, de les institucions i del personal que gestiona els afers comunitaris. Així mateix, si hom pretén que els factors que limiten aquesta voluntat hagin de permetre el desenvolupament de la salut i el coneixement com a forces genèriques de transformació i optimització dels recursos, tenint en compte el funcionament de la logística a escala planetària, el canvi climàtic i la desnaturalització dels instruments pels quals les persones accedeixen al tracte amb el seu entorn, haurem de concebre, a partir del funcionament distòpic i de la seva superació, una estratègia rigorosa que concedeixi als individus i als col·lectius el dret a participar fins a les darreres conseqüències dels processos que determinen la variabilitat de l'existència incògnita, el sentit de la qual es presenta indesxifrable i del qual les belles senyoretes del Turó Park no tenen res a dir perquè han quedat subjugades a la rudimentària tecnologia de la connexió internàutica.

Gràcies als mecanismes incorporats als artefactes d'interferència que posen en dansa les ones quàntiques que es filtren en l'aire i ocupen sistemes i estableixen realitats anomenades virtuals, per afegir a la pobra materialitat el plus energètic que òbviament cap ésser humà és capaç de discernir fora dels mateixos sistemes capturats, la refotuda estratègia paranormal ha quedat obsoleta, l'antic misticisme de tradició sentimental resta cobejosament suprimit, i les raons del parenostre només evidencien que el cel i l'infern han quedat col·lapsats. Ja no s'hi val retre l'esguard ni més amunt ni més avall de tot allò que s'esdevé d'immediat sobre les llambordes de la ciutat mítica, quan els helicòpters delineen infografies i els drons estableixen còmputos estadístics que determinen polítiques que circumden a nivell burocràtic la precarietat dels afers humans, davant una munió de valenta quitxalla que amb seny i valor provoca daltabaix

sovintejat durant les vesprades de celebració, on capgrossos i gegants consirosos representen personatges, reis i reines ja morts o a punt de traspasar, que malaguanyats són desterrats per massa vells i lletjos, emmalaltits i passats de rosca. Apuntem tan sols que, fet i fet, val la pena seguir lluitant amb força i dignitat davant la bèstia ferotge que ningú sap on s'amaga però que tothom percep a través de rumors i enraonies. De la mateixa manera, n'hi ha que consideren que l'enemic s'amaga dins nostre, és a dir, que és dins de cadascú de nosaltres, i que només un combat aferrissat i progressiu pot assaonar i amortir la capacitat d'aquesta entitat innombrable per autodestruir-se. El món ja està passat de moda. A dintre dels casquets polars s'hi capté el magnetisme pel qual tot el que existeix se sustenta. És així, per exemple, com els terraquis i tot allò que és implementat sobre la superfície del planeta s'acomoda i se subjecta. La llei de l'atracció universal perpetrada des de l'origen dels organismes siderals extemporanis determina que no sortim disparats per sempre més a l'espai exterior on perdríem tota substància i capacitat corpòria. Així doncs, fent ús de la nostra intel·ligència sapiencial acumulativa i del bagatge tecnocràtic que s'adequa a les necessitats més peremptòries, anem creant i habitant aquest orgànul que es desenvolupa en paral·lel a les estructures que semblaven per sempre establertes i que esdevenen una nosa pels nous espais demòtics.

Com que en el capítol anterior ja vàrem comentar el tema de l'accés a aquest nou embalum de consciència global, entenent les teories que el complementen amb els termes admesos en l'àmbit corporatiu com són els de pensament únic i societat líquida, sense entrar en el rerefons de les realitats que posen de manifest, només afegir un apunt de ressonàncies legítimes sobretot per tots aquells que entenen la vida com "allò altre del defora que s'esdevé mentre jo faig els meus plantejaments", al marge de que aquests altres plantejaments puguin tenir o no una influència directe en el projecte que a-priori experimento com a realitzable en el transcurs de la meua vida. La immediatesa de les decisions preses durant els llargs anys de confinament, voluntari o induït, dels individus que s'han oposat a l'avenç, potser per desconeixement o tedi, o evidentment per falta d'accés i reconeixement del carisma que se sostreu del domini de la informació, la seva gestió i el control de la tecnologia, tampoc els

ha permès de reflexionar sobre el relleu generacional que els encalça i els situa potser a mig camí entre els segles vint i vint-i-u. Aquesta tendència, i el sentit pràctic que sense oposar-se a res nega el progrés indeterminat, podria no haver-se mai de menystenir quan, en el menyspreu rebut de part de la societat mutable, manté el seu caire eminentment inconformista en el transcurs de la celebració del congressos internacionals de ciència aplicada.

(El terme “mòbil” s’aplica a tot aquell objecte que canvia d’àmbit o localització. Aquesta capacitat, que no és generada per propòsits espontanis sinó per causa d’exigències elaborades a través d’estímuls sonors, visuals o tàctils que no extravien el seu marc funcional i permeten l’emissió i recepció de nous estímuls que configuren la seva operativitat continua, està determinada estrictament per factors antròpics.)

Mentre els uns es trenquen les banyes, els altres es riuen a despit de sí mateixos de les metamorfosis algarítmiques que realitzen els grans senyors del cap enlairat, quan aquests vacil·len davant la diversitat d’opcions i gammes que se’ls presenten a l’hora de comprar-se un cotxe. Encara que aquest fos el motiu real i últim de la seva preocupació concreta, per ser sociològicament interpretat, el motiu de comprar-se un cotxe esdevé l’apèndix d’un cúmul de decisions que ben aviat posen de manifest una sèrie de comportaments successius que els situen en la interferència còsmica que el seu organisme estableix amb el que anomenaríem autòmats, si fóssim als inicis de la revolució industrial, o altrament, màquines intel·ligents si, durant el progrés de la nostra època emergent, aquesta capacitat tan apreciada (la intel·ligència operativa) s’hagués pogut traspasar als artefactes mecànics, fet que, com hem pogut comprovar amplament en la nostra experiència costumària, provoca sovint l’exacerbació de l’estat de la qüestió inconclusa.

NO TE QUEDES EN EL ANDÉN

Angie Terrer Vargas

Esta sociedad está repleta de tecnología, por cualquier rincón de esta gran masa de gente repartida por el mundo.

Se quiera o no todo son avances futuristas y si no te subes al tren, este se aleja dejándote al margen, apartada de todos y todo.

UNA VIDA SIN RETORNO

Genaro Peña

Satisfecho de la vida, con ilusión, con proyectos, con una vida llena de futuro por delante, con una familia casi perfecta... y un día todos esos sueños con los que tu imaginabas una vida mejor, llena de gloria y felicidad, se te derrumba.

La vida da sustos que no te esperabas. Ves que te duele hasta el alma, viene el pesimismo, la tristeza.... Se te quitan hasta las ganas de vivir. Cualquier problema se te hace un mundo, sin ver una salida, tienes la sensación de estar en un pozo profundo difícil de salir. Son momentos en que sientes la soledad y el vacío más absoluto. Solo quieres estar acurrucado en el sofá o metido en la cama y olvidarte de todo. No quieres que nadie te moleste, te apartas hasta de la familia.

Es esa pérdida de trabajo, esa ruptura matrimonial, el fallecimiento de ese ser querido, cuyo dolor se ha clavado como un puñal en tu corazón. Son situaciones que te van robando la alegría, la ilusión, la esperanza, los sueños que tenías en proyecto, en definitiva te van robando la vida.

En cuanto llega ese sufrimiento duro, que vives en tu interior, que nadie comprende por qué pues para los demás son situaciones normales de la vida.

Es cuando los hijos, la esposa u otros familiares, toman cartas en el asunto y te obligan a ir al doctor o la doctora de familia y estos al psiquiatra o psicólogo de zona. Y ves que se pasan los días probando distintos medicamentos, te dicen que tengas paciencia y pasan los días y sigues igual.

Te viene el desánimo, el pesimismo, la falta de ilusión y nada cambia con esos medicamentos y te siguen diciendo lo mismo. "Tenga paciencia, tenga esperanza, verás como todo irá bien"

ESTOY TRISTE Y NO SÉ POR QUÉ

Marta Rubio Carrillo

Son las 10 de la noche y Ana no se encuentra bien. Está triste, cansada y le comenta a su pareja que ya casi no tienen tiempo de hablar. Marcos le comenta que desde que empezó el nuevo proyecto se pasa muchas horas frente al ordenador y que él ya se lo ha ido diciendo.

Ella le contesta que es su Trabajo, que se lo intenta combinar como puede, pero que es su trabajo y que qué va a hacer. Adrián desde el cuarto llora. Hoy ha tenido mal día en la guardería, no ha cenado bien y está muy irritable.

Ana piensa: debo ir a consolarlo, pero estoy tan cansada que mejor que vaya Marcos, porfi.

Mientras Adrián se relaja entre los brazos de su papá, Ana recuerda que le faltó añadir un apartado al nuevo proyecto. Abre el ordenador y se pone a ello. Cuando llega Marcos y la ve se queda decepcionado. Adrián sonríe al ver a su mamá, ella le hace carantoñas, pero rápidamente regresa al ordenador.

A la mañana siguiente Ana desayuna frente al ordenador para dar el último retoque al proyecto. Al mediodía tiene la exposición y a la tarde por primera vez, visitará a una psicóloga.

No me encuentro bien. Le explica abiertamente su situación y la psicóloga que hoy en día es muy complicado que la vida profesional no afecte a la convivencia de la pareja. Le pregunta que cuántas horas pasa frente al ordenador y Ana le dice que de 09h a 13h y de 15h a 20h más las de casa.

En el transcurso de la conversación reflexionan sobre el hecho de cuánto habla con su pareja y de cuánto puede disfrutar de su hijo.

Ana piensa que las horas laborales son las que son, pero que intentará en casa desconectar.

Llega la noche y la pareja habla sobre cómo ha ido la visita a la psicóloga y Ana dice: Marcos te quiero muchísimo y a nuestro hijo, voy a hacer todo lo posible por dedicaros más tiempo, de verdad. Se funden en un abrazo.

De repente, Ana recuerda que no ha hablado con su madre y le dice a Adrián, hay que bañarlo, cariño, lo vais haciendo que yo ahora voy.

Se traslada al baño y habla con su madre y entra una llamada nueva, es su amiga, Susana, que hace mucho tiempo con la que no habla. Mamá te dejo que tengo que hablar con una amiga. Susana le cuenta que tiene nueva pareja y...

¿Marcos pica a la Puerta, Ana estás bien? ¿Estás mareada cariño?

Ana corta la llamada y en ese momento le viene el flash de su conversación con la psicóloga. Dedicaré más tiempo a mi familia.

Ana sale del baño, mira a los ojos de su pareja y no se dicen nada. Silencio.

Ana acostada piensa qué es lo que hace mal.

Ella quiere a su familia, pero por una cosa u otra prioriza el ordenador, el móvil.

Por la mañana mientras Ana prepara el desayuno, Marcos compra por Internet la compra semanal.

El fin de semana viene a comer Susana y Gema, su nueva pareja. Marcos observa cómo nada más llegar a la mesa dejan el móvil encima.

Susana dice: espero una llamada importante y Gema dice: es que a mi padre lo han ingresado y ya sabéis...

Ana llega con los aperitivos, pero solo los comen ella y su marido porque hablar y comer no son muy compatibles.

En los postres Ana le enseña a Susana su nuevo proyecto de arquitectura y Marcos reclama por Internet que ha habido un problema con el pedido.

No hubo conversación, no hubo contacto, no se establecieron las relaciones personales con afectividad, con una sonrisa, con amor.

Las nuevas tecnologías nos pueden ayudar, pero en ningún caso amar.

MALALT DEL CAP

Estanislao Valverde Baras

Assegut on sempre, al cafè de cada matí, jugant amb la cullera i el sucre que ha escampat per la taula. No sap ben bé que farà per omplir les hores que li queden fins al migdia. S'aixeca i se'n va a passejar, rodejat de coloms que per aquella hora li fan companyia. A!!! Qui fos colom, pensa, ocupant el seu temps menjant i poca cosa més. Ell, en canvi, ha de pensar, contínuament, que ha de fer, ofuscant la seva ment i plorant, sense descans, fins a l'esgotament. No obstant això, sap positivament que arribarà l'hora de dinar, aleshores, traurà menjar preparat de la nevera, l'escalfarà al microones i menjarà perquè és necessari. No s'ho passa bé menjant, més aviat, li és un suplici. Després vindrà la migdiada i triomfarà el bé sobre el mal, caurà rendit al llit i es despertarà a qualsevol hora, no importa quan, ni com, encara que, més o menys, ja sap quines seran les conseqüències després d'aquella dormida vespertina i necessària.

Ara ve el desordre i l'angoixa. Que toca fer a les 20:00 h? Ho sap positivament, però no pot deixar-se portar.

Finalment se'n va a dormir un altre cop. És la seva única sortida. Ara somiarà en un món millor, sense malalties tan agressives com el trastorn obsessiu compulsiu i qui sap, si altres malalties, que pateixen els seus companys del centre de dia.

A l'endemà, realitza tots els seus rituals, per ordre cronològic i exactament de la mateixa manera de cada dia fins que surt de casa, atabalat perquè la seva ment no para de dir-li que es deixa alguna cosa per fer. A la fi, aconseguirà l'equilibri necessari gràcies a l'autoestima que el món l'atorga per seguir endavant. Es debat entre agafar el metro o anar a peu, a la fi, decideix anar en transport públic encara que sap, positivament, que li convé caminar per motius de salut física i mental. A l'andana de l'estació, sempre procura situar-se lluny de la via per por a una possible desgracia. Sempre pensa que algú podria empenyar-lo just quan passes el tren.

Es queda mirant un codi QR i el vol escanejar, però s'ha deixat el mòbil. Ara estarà preocupat fins al dia del judici final, per la falta de memòria. La realitat és que a ell ni li va ni li ve la informació que pugui oferir-li aquest codi. Intenta deixar-se portar i es troba més còmode. Quan arriba el tren es posa ben lluny de tota la gent per no contagiar-se de la COVID. Tothom juga amb el mòbil i aquest objecte es converteix en una epidèmia.

Ja està a punt d'arribar al seu destí quan, de sobte, apareix a la seva ment un gran dubte... M'he pres la medicació del matí? Una suor freda li regalima per l'esquena, està perdent els papers un altre cop. Pensa que el millor és tornar a casa i estirar-se al llit una altra vegada després de verificar, amb els blisters, si s'ha pres les pastilles o no. Però ell no vol rendir-se encara que és molt fort el dolor mental que l'angoixa. Baixa del tren i camina decidit al centre de salut mental on es trobarà amb els seus companys. Comença a sentir-se a gust perquè, al centre, hi ha molta germanor. Parla amb uns i altres de qualsevol cosa i és feliç. Són gent sana i respectuosa. Els estima, sí, els estima, perquè són una prolongació dels seus sentiments més benignes, perquè són l'estigma com ell.

Aquelles tres hores que estarà al centre valen per l'activitat de tot un dia. Allí, a la fi, somriu i es comunica, comparteix i se l'escolta, en poques paraules, se'n recorda que és un ésser humà, i que algun dia, potser, es curarà.

A la tarda, trucarà a una amiga per quedar, prendran alguna cosa a una terrassa de la rambla, i a la rambla es quedaran. La gent passa i es converteix en un petit espectacle de mímica i sorolls, però ells quasi no parlen, estan submergits en els seus propis pensaments, íntims i desordenats.

Es farà tard i hauran de marxar. No tenen gens de pressa, però sembla que el rellotge els persegueix. Quan arribin a casa, tornaran a començar els rituals fins que se'n vagin a dormir i descansin a l'espera d'un nou dia per esprémer.

Fa molt de temps que ja no escriu. No li surten les paraules. Paraules que defineixin estats d'ànim, paraules carregades d'esperança i de joia. Enrere queden aquelles tardes divertides, rodejat de poetes i xerrades interessants.

Cada dimarts, a les 19:00 h, es reunia amb amics de la poesia, llegint i comentant poemes, passats i presents. Van ser unes tardes agradables fins que la salut el va trair. Deia:

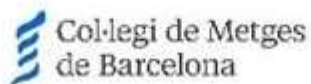
No es posible controlar esta locura,
que me duerme en lo más alto de la testa,
orgullo y valentía necesito,
y sufrir, y derramar lo más húmedo,
de mis ojos, mis ojos aguados.
La esperanza me es ajena, de momento,
aunque sé que volaré en cuanto pueda,
derritiendo lo más triste de mi espera.
Pronto llegaré a saberlo todo,
de un futuro incierto y desalmado.
Tiemblo y mi temblor no para nunca,
porque soy la espina que ni la rosa quiere.
Cuanto amor, por Dios, yo necesito,
que me sobre en la cabeza y corazón,
que me duerma para siempre, si es preciso,
y que ame de nuevo mi razón.
Y aquí estoy contemplando esa pared,
que es un muro que separa de la gloria.
Mis ausencias, sin palabras, lo más hondo,
de una luz que vaga a la deriva,
soy la luz que, al fin y al cabo, brilla,
pero muere, sollozando en la tristeza.
Mi dolor es un dolor agudo que acompaña,
esta sangre que derramo, a cada paso,
a cada respiro, a cada huella,
que dejo enamorado del paisaje,
que dejo entristecido en mi camino.

A la fi i després de tot, sempre li quedarà algun concurs de narrativa on participar.

Organitza



Amb el suport



Col·labora

