ADIPA

3ra edición 2026

Concurso literario

Salud Mental en Tus Palabras

Compilado de los 100 mejores cuentos



Ganador

Ocho capas de asfixia

A. Púrpura

El suavizante huele a lavanda química. Pliego la sábana blanca sobre el colchón. Cuatro puntas exactas. Las yemas de mis dedos friccionan el algodón hasta levantar calor. Si el pliegue izquierdo cede un solo milímetro, los cimientos de toda mi semana colapsarán. Un grito agudo estalla en la sala. Mi hijo menor ríe. Esa carcajada vibra como una aguja de vidrio clavada justo detrás de mi nuca.

Vuelvo a doblar la tela. Ocho capas. Ellos caminan sobre el suelo de madera ignorando que mis cervicales sostienen la viga principal del techo. Ven a una madre ordenando el dormitorio. Creen que la simetría doméstica nace del polvo.
Mi hija mayor me llama.

"Ya voy, mi amor", le respondo hacia el pasillo.

Mi entonación suena cristalina. Educada. Adentro, un cartílago invisible acaba de ceder. Clavo los nudillos contra el embozo blanco buscando aniquilar una arruga microscópica. El oxígeno choca contra un muro de yeso en mi garganta. Se solidifica justo encima del esternón. Trago saliva. Un sabor a cobre viejo inunda mi paladar. La sábana reposa perfecta. Un rectángulo inmaculado. La empujo hacia la oscuridad del clóset. Ojalá pudiera extirpar esta maquinaria hirviendo de mi cráneo y sepultarla en el mismo cajón.

Mención Honrosa

Convivencia

Paulina Salgado Kaiser

Mi depresión no es un monstruo que me acecha en las sombras; más bien es como un roomie impredecible y abusivo que nunca me ha pagado arriendo.

Aparece en la cocina de madrugada, se come las poquitas galletas que quedaban y me mira, sin ninguna emoción en los ojos, mientras susurra que a nadie en la pega le caigo bien. He intentado empezar a trotar, pero se sienta sobre mi pecho con el peso de tres sacos de cemento y me convence de que mejor nos quedemos en pijama viendo documentales de true crime.

Hoy decidí desalojarlo. Le conté que me matriculé a clases de yoga y que me compré una botella de acero inoxidable para empezar a beber dos litros de agua al día. Me miró desde el sillón, se acomodó la manta hasta el cuello y me dijo:

-Buen intento, pero los dos sabemos que hoy ni siquiera fuiste capaz de hacer tu cama.

No me quedó más que darle la razón. Así que me serví un vaso de bebida, me senté a su lado y le pedí que al menos me dejara a mí elegir qué poner en Netflix.

Mañana prometo volver a cambiar la clave del wifi.

Mención Honrosa

El camino hasta mí

Natalia Mendoza Cisternas

Cada tarde, mi padre camina por la casa buscando un tiempo que ya no existe.

A veces se detiene frente a una fotografía y la mira largamente. Otras, me observa con una timidez que me desarma, como si intentara recordar quién soy.

Hay días en que los nombres se le escapan, las fechas se confunden y hasta el camino de regreso a su habitación parece nuevo.

Pero hay algo que todavía encuentra.

En un rincón de la sala descansa la guitarra que tantas veces sostuvo entre sus manos. Cuando la tomo y comienzo a tocar su canción favorita, algo cambia en su rostro. La sombra se aparta. Sus dedos, sabios y temblorosos, empiezan a marcar el compás sobre las rodillas.

Entonces sonríe.

No dice mi nombre.

Cuando termina la canción, se levanta despacio y me abraza. Es un abrazo largo, apretado, de esos que no necesitan explicación.

Después vuelve a sentarse y me mira en silencio.

Yo guardo la guitarra.

Él sigue mirándome.

Y por un momento, no importa que haya olvidado mi nombre.

Sus manos todavía recuerdan el camino hasta mí.

El jardín de la voluntad

Franco Muzzio Salas

A veces, cuando pierdes la mirada en el fondo del pasto, una hormiga cruza por delante de tus ojos y te explica con una hoja sobre su espalda que las leyes de la física no existen cuando se trata de no morir en el intento.

La escafandra

Espiga

El murmullo de la tarde llegaba amortiguado, como si entre el mundo y mis oídos alguien hubiera interpuesto un metro de agua turbia.

Miré mis manos sobre la mesa: diez dedos fríos, uñas despintadas, una cicatriz en el nudillo izquierdo. Sabía que eran mías, pero al curvar los dedos hacia adentro, el movimiento tardó una fracción de segundo en ocurrir, torpe y desfasado, como si la orden viajara desde lejos antes de llegar a la piel. Todo el cuerpo me respondía con ese retardo viscoso. A través del ventanal, la gente cruzaba la calle con solidez; yo seguía varada tres pasos detrás de mis ojos, encerrada en esa escafandra invisible que me obligaba a respirar mi propio aire, denso y usado. El vapor de la taza aún se enroscaba frente a mí. Lo seguí con la mirada.

Mi mamá sonrió al otro lado de la mesa. Al levantar su taza, el té se derramó en el platillo y escurrió hacia la madera.

—Hija, pásame una servilleta, por favor.

Estiré el brazo por inercia. Mi muñeca tropezó con la tetera de acero que descansaba al centro. El metal quemaba. El dolor no llegó con retraso: fue limpio, brutal. Trizó el cristal del casco de golpe.

Di un respingo. Apreté la quemadura contra la madera, el pulso me martillaba los huesos. El mundo seguía ahí afuera, intacto y ajeno, pero al levantar la mirada, por primera vez sentí que el agua se escurría, que respiraba del mismo lado.

Receta rosa

Mariant

18:55 h. Me avisan que moriste. Las malas noticias corren rápido.

Tengo cita médica. Según dicen, es urgente, porque no fue correcto que te viera morir así: aviso de consulta, sala de espera, recepcionista indiferente revisando sus redes, sonido de un reloj que gira en reversa. El eslogan en el hospital: "No estás solo".

Llegué a casa, receta en mano. Cerré la puerta. Al rato volvieron a tocar.

Con maletas llegaron los psicofármacos. Quizás alguien pensó que, después de tu muerte, no era buena idea dejarme sola.

Eran parientes subsidiados y de bajo costo. Algunos conocidos, otros recién llegados: quetiapina, sertralina y clotiazepam. Dijeron que se quedarían una temporada. Venían en dosis pequeñas. Aseguraban que venían a sanar y yo, acostumbrada al dolor, no les creí.

Desde la mesa de noche observaban mis vómitos y mis consultas en línea con un médico siempre apurado. Pedían a gritos que los sacara a la luz y tomara la dosis, mientras la persiana olvidaba retraerse.

Se inquietaron cuando el médico habló de trauma complejo y anticipó un camino lento.

Cada treinta días se iban y, el día uno, regresaban, como un recibo de agua o de luz, para comprobar si ya podía volver a andar. Sabían algo que yo ignoraba.

Entre vaso con agua y vaso con agua, los 95 mg suben y bajan. El pensamiento intrusivo se va de vacaciones.

Hoy tomé sol de nuevo. Ellos sonrieron. Es la primera señal de que saldré de esto. O eso dicen.

El Rulo

Carlos Correa Segovia

El sol del mediodía caía como una losa de cemento sobre las veredas. Manuel caminaba apurado por la calle principal, con los audífonos puestos pero sin música, sintiendo cómo el pecho le retumbaba a mil por hora. No era el calor ni el ruido de las micros; era el «Rulo», ese cortocircuito mental, esa paranoia con nombre propio que se le instalaba en la cabeza desde que abría los ojos y no lo dejaba respirar tranquilo.

Para zafar del colapso, intentó resetear la mente y buscar refugio en el pasado. Recordó un viaje al campo, echado en el pasto mirando un cielo despejado y helado, sin otra preocupación que ver pasar las nubes. Por un segundo sintió una ráfaga de aire fresco, pero el Rulo contraatacó al toque, proyectándole la peor película: el pánico helado de los exámenes en la universidad, los bocinazos del taco en la carretera, la sensación asfixiante de estar atrapado en un lugar donde nadie te escucha.

El corazón le dio un sacudón violento, como si quisiera atravesarle la polera. Entonces pensó en ella. Recordó la primera noche que la vio en el bar, entre el humo, la música fuerte y los vasos de cerveza, y cómo, cuando ella le sonrió, todo el caos de la ciudad quedó en mute.

Manuel se metió las manos en los bolsillos del pantalón, tomó aire bien hondo para frenar la taquicardia y, esquivando al Rulo un paso a la vez, siguió caminando hacia adelante.

Punto de contacto

Marcia Gloria Henríquez Bustamante

—Quiero ver a Fubao de nuevo —dijiste.

Te entregué el celular.

Habíamos llegado a las tres. Eran las ocho.

A las once lo vi.

—Doctor: usted atendió a mi mamá la vez anterior, ¿se acuerda?

—Disculpe. Mi turno terminó. Voy de salida y a esta hora mi opinión no vale nada —lo dijo a mitad de una sonrisa mientras cruzaba la puerta hacia la calle.

De madrugada llegaron dos baleados y la prioridad cambió. Retrocediste dos lugares. Seguías atrapada en el video de Fubao y sus miles de admiradores.

Amanecía. Una enfermera leyó tu nombre en voz alta. Empujé la silla de ruedas y entré contigo. No quitabas los ojos de la pantalla, como si vieras el video por primera vez. Al animal lo transportaban de un zoológico a otro. La gente decía que Fubao era caprichosa. Me preguntaste:

—¿Por qué la llevan?

—Porque debería tener hijos y no le han gustado los novios, mamá. La llevan para que conozca a otros.

—Yo también quiero hijos.

Te abracé por los hombros y te dije al oído:

—Me tienes a mí.

Al final del video, cuando el animal acariciaba a su osezno, tú llorabas.
Entré al box contigo. Iban a ponerte una sonda. Me hicieron salir. En el pasillo miré la carita de la osa panda. El último año la veías a diario decenas de veces.

—Gracias, Fubao —dije — qué haría sin ti.

Respiración racionada

JoAlfaro

Me rapé un martes. No fue rebeldía: el gorro no cerraba sobre mi pelo, y en esa sala nada quedaba al aire.

Aprendí a vestirme en capas: bata, guantes, la N95, otra mascarilla, la visera que se empañaba con cada miedo. Ocho camas. Cuatro horas. Y una técnica que nadie enseña: respirar en bocanadas cortas, como si el aire también hubiera que racionarlo.

Ellos se ahogaban y yo les acomodaba la almohada. Ellos se ahogaban y yo contaba mis respiraciones. Casi todos los días quedaba una cama vacía.

Una mañana, en la ventana, me arranqué la mascarilla para morder el aire. Otra, en el ascensor, un compañero me sujetó las manos antes de que me desvistiera frente al paciente.

—Es el cansancio —dije.

Siempre había alguien peor que yo.

Cuando el mundo empezó a destaparse la cara, me contagié. El cuerpo, que había aguantado todo, cobró la cuenta. El pecho se me cerraba en la micro, hasta en mi pieza. Dejé de comer, de caminar, de encontrar las palabras. Despertaba como se apaga una tele antigua: un punto de luz y luego negro.

Alguien me dijo que el virus había sido mentira. Si supieran.

—Usted se quedó con el ahogo de ellos —me explicó la psicóloga.

Me tomó un año volver a caminar. Todavía hay días en que el aire se acorta.

Pero ya no lo raciono. Cuando vuelve, abro la ventana, pongo la mano en el pecho y respiro largo. Por mí. Y un poco por ellos.

El niño que viajaba a otro planeta

Renée Barrientos Salazar

Manu era un niño alegre y juguetón. Tenía trece años, pero no quería crecer. Su mamá se había marchado seis años atrás y él temía que, si algún día regresaba, no pudiera reconocerlo.

Pasaba horas viajando entre sus recuerdos para sentirla cerca. A veces se distraía tanto que olvidaba estudiar.

Un día llamaron a su padre del colegio. Le contaron que Manu se había convertido en extraterrestre. Pasaba tanto tiempo en otro planeta que era difícil conversar con él. Sus profesores le hablaban, sus amigos lo llamaban, pero Manu estaba demasiado lejos para escucharlos.

Le recomendaron visitar a un especialista en niños extraterrestres.

Así llegó Manu a terapia. Pronto descubrieron que, cada vez que abandonaba la Tierra, Manu iba a encontrarse con su mamá. Allí podía hacerle preguntas, inventarse respuestas que no dolieran y volver a sentir su abrazo.

Una tarde, el especialista le propuso:

—¿Y si hacemos un mapa?

—¿Un mapa de qué?

—De ti. De tus aventuras, de las cosas que te gustan, de todo lo que vayas descubriendo.

—¿Para qué?

—Para que tu mamá pueda encontrarte si algún día vuelve.
Manu lo pensó un momento.

—¿Y si cambio mucho?

—Tendremos que seguir dibujando.

—¿Y si no vuelve?

—Entonces el mapa te ayudará a encontrarte cada vez que te pierdas.

Manu miró la hoja en blanco. Tomó un lápiz, se dibujó sonriente y dijo:

—Aquí estoy yo.

No soy nah leso

CARLOSFIFON

Mi papá tiene setenta y seis años y se fue a La Pampilla. Mientras salía, le grité desde la cocina:

—¡Con cuidado, no te vayas a perder!

—No soy nah leso —contestó, sin darse vuelta.

Me mordí la lengua. Quería pedirle que avisara al llegar, que cargara el celular, que mejor lo acompañaba yo. Pero vive solo, se hace su comida, maneja su plata, y cada salida que le quito, le quito un pedazo de sí mismo. No quiero ser quien lo encierre. Tampoco quiero ser quien lo encuentre.

Tres horas después sonó el teléfono. Se reía.

—Hija, no sé dónde estoy. Todo se ve distinto.

Me reí con él, porque él se reía.

—¿No que no eras nah leso? Dime qué calles ves, voy enseguida.

Se quedó callado. Escuché la música a lo lejos, una cueca, gente aplaudiendo.

—Es que no sé —dijo, y la risa se le fue apagando—. Estaba aquí mismo.

Es la tercera vez este año que me llama así, y las otras veces también se rió primero. Cada vez vuelve con las mejillas rojas, contento, y se me acaba la firmeza.

Agarré las llaves.

—Camina hasta la esquina, papá. Hay un letrero negro. Léeme qué dice.

—Mateo del Toro y Zambrano… y Carmen Laforet.

—Estás cerca. Siéntate en el paradero, ya voy.

—No me cuelgues —dijo.

—Nunca lo haré —contesté.

Motivo de consulta

Teresa Reyes

Le pidió permiso al Patrón para poder salir antes de la pega (le habían dado 1 horita antes del almuerzo). Y tomó su sombrero y se dispuso a caminar bajo el sol unos 15 minutos, siguiendo la orilla del camino, donde no había ni una vereda siquiera. No quedaba de otra, porque la micro que pasa por la Posta sale 3 veces al día.

Y llegó a la Posta. Y le dijo a la TENS que tenía hora con la señorita de salud mental (aunque él no entendía mucho de qué trataba eso). Y lo llamaron para que pasara.

Y juntó todas las penas acumuladas a sus 71 años: la infancia interrumpida a los 10 para empezar a trabajar, el amor que nunca se concretó, los hijos que no tuvo, la partida de sus padres, la soledad, el trabajo arduo de lunes a lunes.

Y le dijo a la doctora: “Es que hace rato que me siento mal”.

Espejo para zurdos

Sofía Román

Después de una vida pensando que era mi imagen la que se veía deforme en el reflejo, entendí que me crie siendo diestra en una casa llena de espejos para zurdos.

El poncho y la Mary Rose

Sandra Arriagada

Aquel verano del 95, Amelia entró corriendo, diario en mano y sonrisa de oreja a oreja. Había logrado lo que nadie en su liceo rural repetiría en décadas: un puntaje para estudiar lo que quisiera. El packing donde trabajaba su padre premiaba esa hazaña con beca completa.

La familia se alegró. Tanto, que faenaron el cabrito. Llegaron la abuela, el tata, tíos y primos. Hasta la tía Eufemia, esa a la que le decían la Mate Amargo, le trajo un elegante abrigo de paño.

-Este es un abrigo pituco. Usted se pone este, se hace amiga de las cabras con plata, esas que los papás les ponen consulta en el centro. Y de ahí, chum, pa'rriba.

Para la tía, el centro era Lastarria, donde tomó té tras ganarse un concurso de Sabrosalsas Deyco. Contaba siempre que la Mary Rose, en la mesa vecina, le dijo "salud" cuando estornudó. La tía iba con poncho y le dio vergüenza acercarse a su mesa para pedirle una foto. Eso siempre le pesó.

-Usted es brillante, pero no es lo mismo partir del subsuelo que del torreón. No puedo subirla allá, pero sí hacer que parezca que viene, al menos, del primer piso.

Hoy desconectan a mi tía. Fui a despedirla con el abrigo. Ya no me cierra, pero quería que lo viera.

Me miró con ojos húmedos. La etiqueta todavía colgaba de la solapa.

-Perdón, tía. Nunca lo usé.

- Lo sé. Subiste al torreón con poncho.

Y sonriéndome orgullosa, exhaló.

Raíces a cubierto

Tebo

El viento patagónico golpeaba la ventana. Pensé que el cristal iba a ceder. La frágil cabaña de madera crujía con cada ráfaga. Adentro, bajo las mantas, el peso en el pecho era peor que el ruido de afuera. Otro día de esos. La apatía me tenía clavado en el colchón y moverme era como intentar levantar una muralla con las manos.

Hasta que el viento se detuvo y vi la escarcha en el vidrio.

La helada. Mis plantas.

No sé de dónde salió la fuerza. Pero el miedo a perder lo que había cultivado con mis propias manos me sacó de la cama. Me abrigué como pude, abrí la puerta y salí. El frío me cortó la cara. Caminé a ciegas por el patio hasta el invernadero.

Al entrar, todo cambió. El aire era otro: quieto, tibio, con olor a tierra mojada. Miré el barril donde recolectaba agua de lluvia; no se había congelado. Las frambuesas seguían ahí. Los tomates también. Erguidos, como si nada.

Me arrodillé junto a un almácigo y metí las manos en la tierra. El frío del exterior se me olvidó. Con la tierra entre los dedos, la presión que sentía en mi pecho empezó a ceder. Me quedé ahí, en silencio, respirando. Mirando un brote verde. Chiquitito. Ahí seguía. Creciendo.

Divergente

Miguel Aravena Vargas

Al cerrar la puerta, aún sonreía. Había sonreído durante horas: cuando le hablaron; cuando todos hicieron, copa en mano, un “¡salú!”; cuando cantaron esa estridente canción con velitas; cuando alguien hizo un chiste. Incluso había conseguido mirar a los ojos lo suficiente para que nadie preguntara, incómodamente, si estaba bien.

Al regresar, dejó las llaves sobre la mesa y respiró profundo. Se quitó los zapatos y la sonrisa.

En la habitación, una guitarra acumulaba polvo desde hacía meses. Había dejado de tocarla después de escuchar demasiadas veces que, al hacerlo, parecía desaparecer en ella. Llegó a creer que quizás era verdad. Tal vez había algo malo que no comprendía en aquella manera suya de extraviarse entre seis cuerdas.

Sobre el escritorio, junto a esa colección de discos, estaba el informe, con una palabra ya familiar subrayada. Lo había leído tantas veces que ya no veía un diagnóstico, sino una vida entera que, por fin con nombre, comenzaba a devolverle libertad e identidad.

Escuchó pasos.

«¿Vas a dormir?» preguntó ella. Él miró la guitarra, dudó un instante y la tomó. Su hija apareció en la puerta, descalza, con su manera de saludar que no necesitaba palabras. Se apoyó en su espalda. Él tocó sin mirar a nadie.

Nadie le pidió que mirara.

Afuera la noche seguía fría y estrellada, pero algo había cambiado. Era como si, después de toda una vida intentando encontrar el camino en la oscuridad, por primera vez, alguien hubiera encendido el sol.

Pero el parque sigue igual

Camila Gajardo Parra

Caminar por el parque con su niño de la mano la hacía sentir menos sola. Era su rutina. Se sentaba en la misma banca de siempre a mirarlo disfrutar de los juegos junto a los demás niños. La gente la observaba, su mirada perdida entre los juegos llamaba la atención.

Al atardecer se marchaban todas las familias hasta quedar sólo ella con su niño. Y al oscurecer, también lo hacía su rostro. Cada día era igual; con la mirada baja, se levantaba lentamente de la banca, y en medio del frío de la noche, tomando su recuerdo de la manito, sus pies la arrastraban de vuelta a casa, sola.

La Distancia Exacta

Jorge Faingerch

Julián llegó al café diez minutos antes. Acomodó la silla tres veces hasta que el borde quedó perfectamente paralelo a la veta de la madera. Cuando vio a Elena cruzar la puerta, sintió un vuelco de ilusión genuina; su risa, que tanto lo había cautivado por teléfono, estaba finalmente allí, a un metro de distancia.

Se saludaron con calidez. Ella pidió un cortado; él, té verde. Mientras Elena hablaba, Julián intentaba con desesperación anclarse a sus ojos celestes, pero su mirada iba hacia el sobre de azúcar que ella había dejado sobre la mesa. Estaba rasgado de forma irregular, con tres granos blancos esparcidos sobre la superficie oscura.

Por un lado, su corazón le suplicaba que prestara atención al relato de Elena sobre sus sueños; por el otro, su mente le gritaba que esos tres granos de azúcar eran una falla en el tejido del universo. Sentía un calor asfixiante en el pecho.

—¿Te pasa algo? —preguntó ella, notando su rigidez.

Julián quiso decirle algo razonable, pero el impulso era una marea eléctrica que anulaba su voluntad. "Si no lo limpio, algo terrible pasará", pensaba continuamente.

—Perdona...

Sacó un pañuelo y, con movimientos rítmicos, eliminó los granos y alineó la taza de Elena con la suya, dejando exactamente diez centímetros de separación.

Julián comprendió que, en ese espacio medido al milímetro, no había lugar para ella.

Ella se despidió con una caricia breve en el hombro. Él se quedó mirando sus manos perfectas, habitando una soledad geométrica y absoluta.

Lo que todavía era suyo

Catalina Pereira Becar

La mañana en que todo terminó, Emilia pudo ver las flores de la sábana a través de sus manos....

En la cocina preparó dos tazas de té. Solo al buscar la segunda cuchara recordó que estaba sola.

Durante días durmió sujetándose las mangas. Temía que alguna parte suya se desprendiera mientras dormía.

Una tarde encendió la radio y quiso elegir una canción. Recordaba las favoritas de él, pero ninguna que fuera suya. Aquello le dio más miedo que sus manos transparentes.

Buscando entre los cajones encontró un cuaderno antiguo. Había canciones, lugares que quería conocer, planes escritos antes de aprender a dejarse para después. Algunos ya no le interesaban y lloró al comprender que tampoco podía regresar intacta a quien había sido, pero bajo la última línea quedaba espacio. Escribió que quería sentarse al sol.

Al día siguiente acercó una silla a la ventana. Cuando la luz comenzó a retirarse, movió la silla para seguirla. Sobre su muñeca apareció una mancha de color.

Hubo días en que volvió a palidecer. Emilia dejaba constancia de ellos en el cuaderno y, cuando podía, añadía algo que deseaba intentar.

Una mañana tachó un destino antiguo y escribió otro. Entonces vio que sus manos ocultaban la página, las levantó hacia la ventana y notó que la luz se detenía en su piel. Lloró y fue a preparar el té.

Sacó una taza y la sostuvo entre las manos. Todavía le dolía la ausencia, pero ahora comprendía dónde terminaba la taza y dónde empezaba ella.

No estás sola

Daniela Larréa

Ya no puedo más. Despertar es un suplicio. Me pesan los párpados como si un elefante estuviera sentado sobre ellos. Mi cuerpo no responde. El despertador suena y suena. Lo apago. Debo darme un baño para ir a trabajar. Lo logro. Cumplo con llegar a la oficina. Cabeceo en el escritorio. Estoy cansada. Mis piernas están aletargadas, como si hubieran cabalgado miles de kilómetros a lomos de un buey. Quiero dormir y no despertar. No quiero sentir esta presión en el pecho, me falta el aire, todo es gris. Me aburrí de tomar medicamentos. Me dejan atontada, más lenta y con mucho sueño; hace días que no los tomo y no noto ninguna diferencia. Pensé que estaría mejor sin ellos, pero no ha sido así. Suena el teléfono. Es mi madre. Le contesto y me arrepiento de inmediato. Me cuenta que viene de visita, que me extraña. Yo rompo en llanto. No sé por qué. Ella me habla, yo no entiendo lo que dice. Mis compañeros de oficina al verme me rodean, me abrazan. Alguien recoge el teléfono y lo escucho hablar con ella. «No estás sola», me dicen y me confirman que mi madre viene en camino.

Se me está acabando la cuerda

Javiera Guzman

El relojero me preguntó qué se había roto. Me llevé una mano al pecho.

—No sé. Sigue funcionando, pero duele.

Abrió la compuerta bajo mi cuello. El resorte estaba tan apretado que apenas se distinguían sus vueltas.

Dejé la llave sobre el mostrador.

Al principio le daba cuerda antes de las pruebas. Después, para levantarme. Últimamente, para sentarme a la mesa y parecer la hija de siempre.
—¿Qué sientes?

Extrañaba la música mientras sonaba. Me acostaba agotada, pero dentro de mí alguien seguía pasando lista: lo pendiente, lo imperfecto, las personas a quienes podía decepcionar.

—Estoy rindiendo menos.

—¿Qué sientes? —repitió.

Me quedé callada. Sabía contar todo lo que hacía, pero no lo que me pasaba.
En casa decían que era fuerte. Mis profesores, responsable. Mis amigos, que siempre podían contar conmigo. Había tantas personas satisfechas conmigo que me avergonzaba ser la única que no soportaba estar dentro de mi cuerpo.

Él acercó una silla. Me senté. La mochila quedó en mis rodillas; la abracé para que no se notara el temblor.

—¿Puede arreglarme para mañana?

El relojero miró el resorte.

—¿Qué tienes mañana?

Iba a enumerarlo todo. El examen, los trabajos, los favores. Ya tenía la mano sobre la llave.

Entonces pensé en otra mañana igual. Y otra.

Aparté la mano de la llave. El relojero esperó. Me costó más decirlo que contarle lo del dolor.

—Si dejo de poder con todo, ¿igual merezco que me quieran?

El futuro no es sushi

Evelyn Fernanda Contreras Aguilar

Los lunes es la primera en llegar a la sala. Odia los fines de semana. El ruido de sus compañeros es su refugio; prefiere el colegio a su casa. Las niñas cuentan todo: quién les gusta, qué vieron en el celular o qué almorzaron. Ella, en cambio, habla poco. No tiene mucho que contar. El celular que le regaló una tía, su papá se lo vendió.

En su casa no hay tranquilidad. Su papá, cuando llega borrado, no sabe ni en qué día está. Su mamá trabaja para que no falte el pan, pero su ausencia pesa. La niña se come las uñas hasta el borde. A veces me pregunto cuántos abrazos le faltan. Quizás deba irse; si ningún familiar la acoge, terminará en una residencia. A veces me cuenta lo que vivió el día anterior y se me aprieta la guata. La escucho, pero al terminar el día su historia se viene conmigo. Llego a mi casa y sigo pensando en ella. Sueño con verla terminar el liceo, ganar una beca y llegar a la universidad. Sueño con que su casa deje de ser un lugar hostil y se convierta en un hogar.

Hoy es su cumpleaños. Le traje el sushi que quería y, entre todos, compramos una torta. Le cantamos y, por un momento, sonríe. Mientras apaga las velas, me pregunto qué pedirá en silencio.

Mientras tanto

Camila Aurora Vera Millar

Máxim no ha leído mi mensaje. Se lo envié anoche a las 22:10 y su última conexión fue a las 03:33 de hoy. Han pasado exactamente 5 horas virtuales con 23 minutos, ignorándome. Y si contabilizo que acaba de sonar la sirena de mediodía, suma muchísimo más. Da un total de 13 horas con 50 minutos.

Quizás abrió Instagram por equivocación al terminar una partida de su juego, cuando estaba a punto de irse a la cama. O quizás salió de fiesta. Puede que ni siquiera esté dormido en su habitación. Eso significaría que ya no soy su persona favorita. O quizás solamente se quedó sin batería. Siempre se le pierde el cargador.

Me levanté con el ánimo por el suelo. Mis extremidades eran plomo. Y lo peor de todo es que era domingo. Mis quehaceres tendrían que ser inventados, lo cual consistía básicamente en limpiar cosas que imaginariamente estaban sucias, mientras escuchaba algún podcast de casos reales y se me ponía la piel de gallina. ¿Y si le pasó algo a Máxim?

Abrí la aplicación y me metí a su chat a las 14:30. Mi último mensaje ahora aparecía como «leído».

Maldito.

Corrí al baño y me miré al espejo. Estaba sudorosa y mi pelo, horrible. Puto Máxim.

Pensé en el mensaje que acompañaría a la foto sonriente que subiría a mis historias:

QUÉ NOCHE. Con emoticón de fuego incluido.

Eso sería suficiente, lo sabía. Pero mi dedo dudó, y decidió borrar todo.

La lista de Pendientes

Carla Andrea Rutte Alarcón

“Trabajar, Comprar, Cocinar, Responder, Pagar, Sonreír, No molestar, No cansarse, No llorar”.

La lista vivía pegada en el centro del refrigerador como un farol que nunca se apagaba.

Cada mañana la leía mientras tomaba café. Cada noche, antes de dormir, volvía a ella con un lápiz entre los dedos. Tachaba lo cumplido y agregaba algo nuevo.

Nunca estaba completa. No importaba cuánto hiciera ni cuánto se esforzara: el día nunca alcanzaba, y los pendientes se acumulaban para mañana.

Mañana dormiría un poco más.
Mañana llamaría a su amiga.
Mañana se sentaría cinco minutos sin hacer nada.

Una noche llegó tarde a casa. Dejó las llaves, calentó la comida, encendió la televisión y miró fijamente la lista.

Había cumplido casi todo. Casi.

Sus ojos se detuvieron en las últimas palabras.

“No molestar”.
“No cansarse”.
“No llorar”.

No pudo tacharlas.

Entonces vio algo al final. Una palabra que no recordaba haber escrito: “Descansar”.

Sonrió. Su mente respondió: “¡Qué tontería!”. La tachó.

A la mañana siguiente, la palabra estaba nuevamente allí. La volvió a tachar.

Al tercer día dejó el lápiz suspendido en el aire mientras pensaba.

Quizás la había escrito ella, no lo recordaba. Quizás una parte de sí misma que llevaba demasiado tiempo esperando.

Esa noche, frente al refrigerador, levantó nuevamente el lápiz. Miró “Descansar”.

No sabía cómo tachar algo que nunca había aprendido a hacer. Se atrevió a agregar una palabra más: “Vivir”.

Dejó el lápiz. Apagó la luz. Y por primera vez, dejó una tarea sin hacer.

(Auto) Ficciones

Christian Barrios Molina

Su reflejo aparece deformado en el latón dorado del pomo que semana a semana lo acosa con su mirada virulenta. Recordar que los frascos de alcohol gel están en promoción los días martes le saca constantemente una sonrisa. Tres vueltas en el sentido de las agujas del reloj y una hacia el lado opuesto. Una cálida voz carente de eco le invita a tomar asiento, y antes de acomodar la silla en un ángulo perfecto de cuarenta y cinco grados, una mano clandestina se le acerca buscando una respuesta. Vacila. Sus ojos le recuerdan a los de su madre. Todavía no está preparado para hablar de eso.

Hay que confiar en el proceso. Confiar en el proceso. Confiar en el proceso. Proceso en el confiar.

Cierto escepticismo heredado sigue estando presente, pero lo cierto es que por las mañanas ya no siente tanta urgencia de lavarse las manos después de rellenarle el plato de croquetas al Barry.

Las cosas que no preguntamos.

Ximena Silva Iturrieta

Mi mamá cantaba Camilo Sesto mientras lavaba los platos. Yo la miraba desde la mesa y no entendía por qué elegía siempre las canciones más tristes. Las cantaba con ganas, como si le gustaran, a veces se le ponían los ojos brillantes y yo no sabía si era por el vapor del agua o por otra cosa.

Cuando la veía así me acercaba y la abrazaba. Y ella lloraba. Lloraba bajito, con la cara escondida en mi hombro, como si tuviera miedo de que alguien la escuchara. Después me decía que estaba todo bien.

Yo le creía. Era mi mamá.

Le escribía cartas y le hacía dibujos. No sé por qué lo hacía, solo sabía que cuando se los daba, ella sonreía distinto. Celebraba cada acto mío, hasta los más pequeños, y yo pensaba que eso era normal, que todas las mamás lloraban cuando su hija se graduaba del jardín.

Pasaron los años y ella siguió trabajando, levantándose temprano, haciendo lo que había que hacer. Nunca habló de lo que sentía. Nosotros tampoco preguntamos. Los niños no preguntan esas cosas.

Ahora que está jubilada empezó a tratarse. Lo dijo como si fuera un trámite, algo que por fin podía hacer. La escuché y pensé en todas esas veces que me había dicho que estaba bien.

Ayer encontré mis dibujos en un cajón. Todos. Hasta los que hice mal.
Mi mamá ya no canta tanto, pero cuando lo hace la escucho desde la otra pieza hasta que
termina la canción.

Modo avión

Evelyn Alvarez Vasquez

Mi papá está en modo avión. Su cuerpo está aquí, duerme mucho, toma té en la once y su risa está escondida en algún lado. Pero mis mensajes no le llegan.

Le mandé un chiste y no se rio. Le mostré mi nota de artes y dijo “qué bien” mirando al aire. Cuando nuestro equipo hizo un gol en la tele, no lo gritó. Mi papá siempre gritaba los goles.

Al principio pensé que se había echado a perder por mi culpa, así es que probé todo lo que se hace con un celular que no funciona: lo reinicié con cosquillas, le cargué la batería con dibujos, le subí el volumen a la música del auto. Nada.

Una noche, mi mamá se sentó en mi cama y me dijo: tu papá no está echado a perder. Está enfermo. Se llama depresión. Es como un hueso quebrado, pero en el ánimo: no se ve, y no se sana con chistes. Está yendo a una doctora que sabe de eso, y va a tomar tiempo. Tú no lo rompiste. Y no te toca arreglarlo.

Lloré harto cuando me dijo eso. Después me acordé lo que mi profe me enseñó en tecnología, en modo avión, los mensajes no se pierden, quedan esperando.

Así que sigo mandando mensajes. Un abrazo, un dibujo, un “te quiero”, aunque no conteste.

Una tarde me miró y me dijo: - Hijo, estoy recibiendo tus mensajes de a poquito. – y ese fue el mejor día de mi vida.

El último ajuste

Camila Farías Venegas

Me ducho rápido, en 5 minutos estoy lista. Me aplico bloqueador y lavo los dientes. Hoy quisiera ir arreglada, un poco al menos, pero no alcanzo, puede que tal vez mañana sí. Me pongo el jeans de siempre, la polera que tengo a mano. No sé qué tiene ella, algo no me cuadra. Hoy es la cuarta vez que la veo, no ha avanzado. Sigue con ansiedad, alucinaciones, pesadillas. Lo que le ocurrió fue grave, pero debería estar mejor. Leo un paper, repaso una clase, recuerdo a mi paciente del 2020, ella anduvo bien. Me abruma que haya tantas personas aquí, el ruido, el metro lleno y el calor, ¿y si le dejo brexpiprazol?, pero ya lo intenté con otros antipsicóticos y no funcionó. Saludo al portero del hospital como todos los días. Compro un pan en el quiosco de la esquina, ojala ayude, necesito energía. Hoy tengo 14 pacientes. No puedo dejar de pensar en ella, en lo que le diré cuando me diga que el último ajuste no funcionó, cuando fije en mí su mirada ansiosa y con sus ojos llenos de confianza espere la respuesta, la cura de sus males, el fin de su angustia o la mía.

La inercia de los días

Miguel Angel Roa Bustamante

Al principio, quedarse en casa fue un descanso necesario; después dejó de salir. No hubo una razón concreta. Simplemente, cada día parecía más fácil no hacerlo. Las compras comenzaron a llegar hasta la puerta y el polvo a quedarse en los muebles, cubriéndolos con una paciencia que nadie interrumpía. Dejó de contestar los mensajes de WhatsApp. Por las noches, se dejaba acompañar por videos de TikTok hasta quedarse dormido. Cada mañana, un zorzal se posaba en la misma rama, con el mismo canto; lo escuchaba desde la cama, entre las cortinas cerradas.

Una tarde, notó que una enredadera había cubierto casi toda la entrada. La observó a través de la ventana y recordó haberla visto cuando era pequeña, apenas un hilo verde junto al muro. No supo cuándo había empezado a crecer. Esa noche, apagó el celular antes de dormir. Después se quedó un rato mirando el techo. Afuera, el mundo seguía en lo suyo, indiferente y puntual; había dejado de abrir las cortinas, pero seguía sabiendo cuándo amanecía.

Una mañana, el zorzal no cantó. Por primera vez en mucho tiempo, el silencio le pareció algo extraño. Corrió las cortinas de par en par. El árbol estaba desnudo bajo el invierno y sus ramas se sostenían contra el viento. Una lágrima le recorrió la mejilla. Buscó el celular entre las sábanas. En la pantalla, un mensaje seguía esperando. Escribió dos palabras y dejó el pulgar suspendido sobre la pantalla. Se quedó así unos segundos. Esta vez, pulsó enviar.

La puerta

Juan Saldivia Silva

Mi hermano menor y yo aprendimos lo mismo. Una vez se cayó y quise consolarlo, pero alguien dijo que los hombres no lloran. Nos miramos en silencio.

Desde niño aprendí a tragarme las lágrimas. Me lo enseñaron mi padre, mi abuelo y el tío que venía solo en Navidad.

Crecí con una puerta cerrada en el pecho. La primera vez que sostuve a mi hijo, algo quiso abrirse, pero una voz antigua susurró "Los hombres son fuertes" y la puerta siguió cerrada.

La voz volvió cuando murió mi abuelo, perdí el trabajo o mi hijo dijo que estaba orgulloso de mí.

Hasta que mi hermano murió un martes. Tenía 30 años y también sabía tragarse las lágrimas. Lo velamos como nos enseñaron: ojos secos, espalda recta.

Esa noche la puerta se abrió.

No lloré solo por él. Lloré por la rodilla raspada, por mi abuelo y por no haber podido llorar. Lloré por los dos: por el que se fue y por el que se quedó con todo adentro. Por las veces que lo vi callado y no pregunté nada. Yo era su hermano mayor y también le enseñé sin querer a no llorar.

La puerta no volvió a cerrarse.

Hoy mi hijo tiene seis años. Se cayó y vino llorando. Me agaché, lo abracé y le dije "Está bien llorar. Los hombres también son personas".

Se secó la cara y volvió a jugar. Entendí que abrir la puerta no me hizo más débil. Por primera vez, me sentí completo.

Sesión con el profesional

Inara Jerez / Girasoles en terapia

Llego a la consulta nervioso, es mi primera vez con el experto. Empieza la sesión, hablamos largamente y llegamos a acuerdos de como trabajar. Antes de darme cuenta finaliza la sesión y, luego de agradecerle por su tiempo, salgo de terapia con las cosas mucho más claras, más tranquilo y agradecido de un espacio donde me sintiera cómodo y escuchado.

Espero mi paciente se haya sentido igual.

La Locba

Maria Paz Ulloa González

La vida de Loreto no fue fácil desde los treinta años, había desarrollado una lista de trastornos que iban y venían como las estaciones del año.

Día a día, sentía que debía esforzarse: asistir a las citas médicas, las terapias, tomar sus medicamentos y realizarse los exámenes. Debía llevar una vida tranquila y saludable, estar con sus seres queridos y, sobre todo, concentrarse en las cosas buenas.

Loreto se empeñaba en ello. Necesitaba ser normal y ser fuerte, pero ocultaba las crisis que se desencadenaban ante situaciones simples de la vida.

Asistía a una cita médica y necesitaba mantener la mente en otra parte escuchando música fuerte. La llamaban una y otra vez, pero no escuchaba. Cuando perdía la cita y pedía ayuda, sin poder explicar lo sucedido, simplemente la increpaban:

—No estuvo atenta, le pasa por usar audífonos.
—Ya pasaron diez minutos, no la atenderán.
—Vaya a hablar con la doctora, pero ya se va.
—Pida otra hora, pero no hay para este mes.
—Es una inasistente, nunca viene.

Historias similares se repetían en otros servicios públicos y privados.

Cierta mañana, al despertar, decidió no bañarse ni peinarse. Se vistió de manera desordenada, mezclando estilos, colores y diseños estrafalarios. Usó accesorios dispares. Desayunó y se ensució sin limpiarse. Se lavó los dientes sin limpiar la mancha de pasta dental.

Al presentarse a la cita, alguien se acercó y la invitó amablemente a pasar a su control. No hubo incidentes que desencadenaran llanto, frustración ni soledad.

Hasta el final

Daevon Day

A veces su mirada lánguida se detenía por horas en esa ventana, una parte de mí creía que ya no miraba a través de ella; sus ojos carecían de la luz que se necesitaba para contemplar el presente. Su silencio se extendía por horas que en un parpadeo se convertían en semanas.

La medicación yacía en el velador, y yo sabía que debía ser paciente, que la Lily de siempre, mi Lily volvería a pintar y sonreír como antes. Mi madre me repetía que la esperanza era lo último en morir, el médico afirmó que este cuadro mejoraría una vez que se ajustarán las dosis. Mis amigos sólo comentaban un mantra; será pasajero.

Pero la brecha entre nuestros mundos, su realidad alterada, alejada de este departamento al que llamábamos hogar, avanzaba con urgencia. No sé en qué momento dejé de ser un esposo para convertirme en enfermero. Era cruel decirlo en voz alta, jamás lo haría, lo guardaría en mí, junto con el dolor de verla convertirse en una persona que ya no reconocía.

Una tarde después del trabajo, encontré a Lily observando la ciudad desde el balcón. Me acerqué en silencio y ubiqué mi mano sobre la suya; tan pálida y huesuda, como si en cualquier momento se fuese a desvanecer.

-Aquí estoy,- susurré.-Estaré contigo, aunque a veces duela.

Lily asintió, cerró sus ojos y entonces vi lágrimas recorrer sus mejillas.

Una reacción, después de meses rondando las habitaciones como un fantasma.

La esperanza, lo último en morir.

Está difícil la cosa

Lila Mejías Varas

Busco trabajo. Encontrar algo decente es casi imposible. Tengo lagunas laborales que me hacen quedar como una floja cada vez que muestro mi curriculum. A nadie le importa que mi mamá esté enferma o que mi hijo se desregule seguido por estar dentro del espectro autista. Ahora que ya no me quedan ahorros hago rendir la mísera pensión de alimentos que paga mi ex, un mes si un mes no, como si fuera un truco de magia. Tomo paracetamol para intentar calmar el dolor que, según el médico del consultorio, no existe. Que las mujeres sobre reaccionamos al estrés, indica él mientras me receta zopiclona. Una vez que duermas tus ocho horas, añade con una sonrisa burlona, vas a andar bien. Una apoderada del colegio me dice que me ve mal, que debería ir a terapia. Asiento con un gesto indefinido. Sería muy largo explicarle que el único psicólogo que me puedo permitir es el de los reels de TikTok, ese que veo en la micro, al volver de otra entrevista de trabajo fallida.

Lo que mis manos no dijeron

Camila Andrea Armijo Lopez

Aprendí la seña de cáncer antes de que mi papá supiera que esa palabra existía.

La doctora hablaba rápido frente a la pantalla. Mi papá, sordo desde niño, buscaba en sus labios respuestas que no encontraba. No había intérprete: debía solicitarse con diez días de anticipación. Pero la enfermedad no avisa.

¿Él entiende lo que le pasa? me preguntó la doctora.

Donde ella dijo pocos meses, mis manos dijeron vamos a probar otro tratamiento.

¿Qué más dijo? preguntó él.

Que hay que descansar.

Esa noche busqué cómo señar "paliativo y pronóstico". Algunas palabras no tenían seña; las inventé, aterrada de equivocarme. Dormía poco. Cada día cargaba con más miedo, mientras fingía estar bien. Me estaba quedando sin fuerzas, pero ¿quién me sostendría si yo debía sostenerlo a él?

Una tarde, mi papá me tomó la cara. Sus dedos fueron firmes, casi furiosos.

Deja de decidir qué puedo saber.

Se me apretó la garganta y me temblaron las manos. Quise explicarme, pero la angustia me cerró la voz. Llevaba tanto tiempo intentando protegerlo que había olvidado cómo expresar mi propio dolor.

Dijo "pocos meses" confesé.

Él asintió, tranquilo.

Lo sabía. Quería que tú no lo cargaras sola. Tú también puedes decir lo que sientes y pedir ayuda.

Entonces comprendí que mi silencio no lo protegía; nos estaba dejando solos a ambos.

Lloré con las manos abiertas, sin traducir nada.

Por primera vez, no tuve que encontrar una seña. Solo dejar que alguien viera mi dolor.

La hora al médico

SinapsisCósmica

- Buenas tardes venimos del canal 5 para hacerle una entrevista.
- Hola buenas tardes qué necesita.
- Primero que nada agradecer que nos haya aceptado esta entrevista.
- No se preocupe con lo que pueda colaborar, ahí estaré.
- Perfecto don Juan, su experiencia ha sido muy comentada en redes sociales y en noticias internacionales,¿como sucedió todo?
- Bueno señorita, trabajo sacando papas en el huerto de mi patrón, entonces, salí más temprano de mi trabajo porque tenía que pedirle una hora al medico a mi señora, ella está muy mal.
- ¿Qué es lo que tiene su esposa don Juan?
- Ella está con una depresión post parto desde que nació mi hijo.
- Perfecto.
- Entonces tomé la micro, de repente se vio una luz grande y después no me acuerdo de nada más señorita, desperté en el desierto de Atacama dos días después.
- ¿Qué sintió cuando despertó en el desierto?
- Mucho miedo, mucha angustia , tengo una queja señorita.
- Dígame
- Estuve esperando todo un mes para pedirle una hora médica a mi esposa que la dan los 30 del mes, ahora que me paso esto debo volver a esperar todo un mes para pedirle una hora al médico, que el presidente se ponga las manos en el corazón, de salud con dignidad a todos los Chilenos, no es posible que me haya tenido que pasar este suceso para ser escuchado, mas encima su depresión empeoró desde que me desapareci, eso nomás señorita.
- Bueno muchas gracias don Juan espero que el presidente esté viendo esta entrevista, adelante estudio.

Los *Estoy bien* de Gael

Cristian Antonio Escare Calzadilla

Era un muchacho de 32 años al que todos le preguntaban cómo estaba cada día. Simplemente respondía estoy bien. Lo repetía tantas veces, en la oficina, en el parque, en el espejo, que terminó creyéndoselo, sin pensar que cada vez que lo decía, se iba apagando un poco más; lloraba todas las noches, sentía angustia de enfrentar su día, ya no recordaba cómo era sentirse contento y disfrutar de la cotidianidad que tanto se había esforzado en construir. Nada lo motivaba a seguir adelante.

Así pasaron seis meses y esa ruptura amorosa no pasaba. Mientras, coleccionaba cada estoy bien en frascos de vidrio que cerraba y guardaba en su habitación, uno al lado del otro. Cuando alguien preguntaba por qué coleccionaba tantos frascos, él sonreía mientras decía: por si algún día los necesito. Los meses pasaron y la habitación comenzó a llenarse frascos, hasta que un día, muy agotado, Gael sintió tanta presión bajo el reflejo de los frascos que, por primera vez, notó lo que sentía. Los frascos cayeron uno a uno, y la habitación se llenó de una inmensa luz cristalina, que reflejaba cada escena que habitaba su mente.

Al día siguiente, Amelia hizo la pregunta de siempre. Gael respiró profundamente, y respondió no estoy bien. No hubo miedo y angustia al decirlo. Tenía que enfrentar al fantasma de su pesar. Nombrarlo era el comienzo.

Un curita al corazón

Daniela Almendares Olguin

A las 20:15 Sofia termina su turno en la urgencia del hospital regional. Sabe que debería cambiarse el uniforme antes de irse, pero solo quiere llegar a su casa. Tiene las manos resecas por mucho lavado y por el alcohol gel.

Mientras va camino al metro, repasa una y otra vez las altas y también quienes no salieron del hospital. Sobre todo, de don Marcos, quien le preguntó si alcanzaría a ir al cumpleaños de su nieto.

Encuentra un asiento disponible y se deja caer; le duelen muchos los pies. De su mochila saca un libro de romance que lleva casi un mes leyéndolo y recién va por la mitad. Es de esos libros que son un curita para el corazón.

Lee y lee, hasta llegar al capítulo 20, donde la amiga de la protagonista le pregunta “¿Eres Feliz?”.

Las letras se ven borrosas. Sofía cierra el libro y mira su reflejo por la ventana: aun con el uniforme y la credencial colgando, se desconoce. Y se pregunta: ¿Soy feliz con mi trabajo?

Se pasa de estación sin darse cuenta. Tiene que bajarse en la siguiente y devolverse caminando.

Llega a su casa, deja sus cosas encima de la mesa, y mira su teléfono. Tiene que poner la alarma para el turno de mañana. La deja activada.

Se estira en su cama y abre el libro en el capitulo 20. Subraya la pregunta, para no olvidarse de ella.

Sigue leyendo, y cada frase que lee, le hace más sentido.

El sueño de Lucas

Daniela Belén Saldivia Cárdenas

Lucas se durmió.

Lucas despierta tranquilo, toma un rico desayuno, disfruta cada aroma y sabor de sus alimentos. Lucas se lava los dientes, disfruta del picor de la pasta y las cerdas del cepillo le dan cosquillas.

Lucas va camino al colegio, no se incomoda con el cambio de ruta y le parecen divertidos los bocinazos y la fuerte música de la radio. Le agrada el perfume de su madre y no le pica la barbilla de su padre al despedirse.

Lucas llega al colegio, es saludado por sus amigos e ingresa a la sala con una gran sonrisa tras el toque de la campana. Lucas se sienta en su pupitre y no se distrae con las risas de sus compañeros.

Lucas comprende las instrucciones de su profesora y puede preguntar sin vergüenza cuando no entiende algo. Lucas es capaz de disertar frente a su curso, sin titubeos y muy seguro de sí mismo.

Lucas se ríe de los chistes y no debe simular ser alguien que no es para tener amigos.

Lucas vuelve a casa sin fatiga, se concentra para estudiar para su prueba del día siguiente, sin procrastinar y sin sobrepensar.

Por la mañana, Lucas despierta y se angustia. Llora frente a su madre camino al colegio y le suplica no ir más.

La madre de Lucas lo abraza, lo escucha y llora con él. La madre de Lucas recordó su propia niñez y decide pedir ayuda.

El sueño de Lucas comienza a hacerse realidad.

El consultorio de humo

G. RIVEROS GONZÁLEZ

La oficina del psicólogo quedaba al fondo de un buffet de abogados. Olía a cigarrillo viejo y las carpetas se apilaban como si alguien hubiera huido a medio trabajo.

—Perdone el desorden —dijo—. Hace poco que ejerzo.

Jugueteaba con el lápiz, cambiaba de postura, tragaba saliva antes de cada pregunta. Le conté mi problema: seis años sin sostener una relación, el mismo final con distintos rostros, la costumbre de irme antes que me abandonaran.

—Le pondré un ejemplo personal —dijo, intentando sonar firme.

Al principio parecía una anécdota prudente, pero cada frase lo delataba: parejas que se iban, la sensación de no merecer quedarse, el miedo a la soledad disfrazado de independencia. Era mi historia, solo que más afilada. Terminó confesando, con la voz quebrada, que su última pareja lo había echado del departamento y que esa noche no sabía dónde dormiría.

El silencio fue largo. El lápiz quedó quieto.

Entonces me volví el mayor de los dos. Le hablé de lo que aprendí a golpes: que pedir ayuda no es fracasar, que nadie se cura solo de la soledad, que antes de cuidar a otros conviene dejarse cuidar. Le sugerí buscar a un colega esa misma tarde.

Me escuchó con los ojos húmedos y una gratitud torpe.

Al salir, saqué la billetera por costumbre. Lo miré, la guardé y sonreí.
Lo único que no pude hacer fue cobrarle la consulta.

FIN

Lo que algunos desconocen

Gabriela Elisa Lepe Ureta

A sus 66 años, Ricardo seguía levantándose a las seis, aunque ya no tuviera nada que hacer. Se preparaba un café, prendía la tele y miraba
las noticias mientras afuera empezaba el movimiento del campo.

—¿Cómo está, don Ricardo? —le preguntaba algún vecino.

—Bien, poh. Un poco cansao nomás.

Siempre había sido hombre de aguantar. Había trabajado su vida, pasado apreturas y despedido a gente querida sin contar sus penas. Para él, esas cosas de la depresión eran más bien falta de carácter. Uno tenía que seguir, no más.

Pero últimamente hasta ducharse le daba flojera. Dejaba sonar el teléfono y podía pasar toda la mañana sentado, sin ganas de salir ni conversar con nadie.

Por las noches despertaba. Pensaba en las cuentas, en los años que le quedaban y en cómo antes los días pasaban sin darle tantas vueltas a todo.

Una tarde llegó su hija.

—Papá, ¿qué te pasa? Hace rato que te veo raro.

—Nada, hija. ¿Qué me va a pasar a mí?

Ella lo miró, pero no insistió.

Ricardo agradeció que no le preguntara más. Ni él mismo sabía cómo explicar lo que sentía.

Cuando ella se fue, calentó el café que había dejado a medias y volvió a sentarse frente a la tele.

No se sentía triste todo el tiempo. Era otra cosa, como si hasta lo más sencillo le pesara demasiado.

Después de tantos años aguantando lo que viniera, no sabía qué hacer con algo que ni siquiera podía nombrar.

Antes que él

Fran Ampuero

Había aprendido a funcionar a su manera. Una manera casi perfecta para ella.
Cumplía horarios, leía libros que nunca terminaba, escuchaba historias ajenas todos los días y sonreía.
Por las noches ponía películas repetidas. Desde niña, las voces de la televisión la tranquilizaban.
Creía que seguir adelante era suficiente.
Cada mañana viajaba en metro hacia su trabajo. Por las tardes repetía el mismo camino.
Un día, el olor de un perfume hizo que su corazón se acelerara. Sus piernas temblaban. Apenas alcanzó un asiento cuando sintió que se desvanecía.
No podía respirar.
Sacó de su bolso un comprimido azul. El sabor a menta comenzó a disolverse en su boca.
Desde entonces, al acostarse, su cuerpo temblaba como un pez fuera del agua.
Su perro blanco roncaba a su lado. Ella escuchaba su respiración e intentaba imitarla para sentirse en calma.
Escuchaba televisión hasta tarde, salía al balcón a fumar, revisaba su celular y volvía a acostarse, hasta que sonaba la alarma.
Durante años había escuchado las historias de otros. Le tomó tiempo encontrar las palabras para contar la suya.
Al principio apenas podía hablar de lo que le había ocurrido. A veces lloraba. Otras, el silencio ocupaba casi toda la sesión. Cada semana encontraba un espacio donde no tenía que fingir estar bien.
Las noches comenzaron a cambiar.
Hoy ya no tiembla. A veces le cuesta dormir.
Su perro sigue roncando a su lado.
Ella escucha su respiración.
Y algunas noches, sin darse cuenta, se queda dormida antes que él.

Matico para el corazón

Rafaela Caneo Pacheco

Recuerdo claramente el jardín de mi abuelita Blanca. En mis recuerdos, era verde brillante y con un aroma inigualable. Cada mañana de sábado la ayudaba con el jardín, en mi inocencia, jugaba con la tierra y con los pequeños insectos que encontraba, mientras ella sacaba maleza, podaba y regaba.

Recuerdo que me miraba, con su risa de arrugas y me decía:

—Menta y manzanilla para la guatita, lavanda para dormir, romero para la memoria y matico para el corazón.

Y siempre terminaba diciendo:

—Si cuidamos el jardín, el jardín cuida de nosotros.

Cuando era pequeña, nunca entendí bien a qué se refería, sabía que ayudaba con las heridas, pero ¿cómo servía para el corazón?, me preguntaba.

Al crecer me rompieron el corazón muchas veces, la peor, la pérdida de mi abuelita. Ahí descubrí que el matico, lamentablemente, no podía sanar el corazón, así como la menta el estómago.

Más tarde descubrí que el matico de mi abuelita sí ayudaba, porque cada vez que lo recordaba, una sonrisa venía a mi rostro junto a su recuerdo y su jardín.

Y en este viaje que llamamos vida, descubrí que el matico sana, al igual que algunas personas.

El matico ayuda a cicatrizar una herida y esperamos que desaparezca, descubrimos que sigue ahí y aprendemos a vivir con ella, algunos no notan la cicatriz, algunos preguntan constantemente, y hay quienes te acompañan para que duela cada vez menos.

Y a estos últimos, los llamo matico para el corazón.



La Bicicleta

Angela Gallegos

La psicóloga tenía sobre el escritorio una bicicleta chiquitita, de esas que se usan de adorno. Su canasta delantera estaba llena de flores.

— “¿Qué es lo que más vas a recordar de él, Laura?”. Me preguntó.

“Me acuerdo de una navidad, cuando yo tenía 8 años. Yo pedí de regalo una bicicleta, pero mis papás me decían que pidiera algo más simple. Fue el 92’, el año en el que a mi papá lo echaron de la salmonera. Yo le pregunté al tata Domingo si él podía armar en su taller una bicicleta bonita para ayudarle al viejito pascuero. Él dijo que lo iba a intentar.

Cuando habíamos abierto todos los regalos, yo ví que no había llegado la bici y ya había perdido todas las esperanzas. Y justo apareció mi tata con una bicicleta color crema, como la que tiene usted ahí. En su canastita, tenía un montón de flores ordenaditas en una botellón, de esos de vino.

A él le encantaba ese taller, trabajó ahí hasta sus últimos días, cuando falleció de cirrosis. Ojalá hubiera confiado más en nosotros, ojalá hubiera hablado de sus penas cuando quedó viudo, ojalá hubiéramos insistido más en que se cuidara.

Todavía tengo la bici en la bodega. Siempre que la veo, me acuerdo de él”.

Cuando terminaron las sesiones, la psicóloga me regaló su bicicleta de escritorio. Me recuerda lo que mi tata necesitaba y yo sí pude pedir: Alguien que sostuviera la ausencia, mientras aprendo a andar hacia adelante sin tambalear.

Seis minutos

katamaktub

Siento campanas en los oídos. Respiro hondo y me repito: este es el primero de sesenta tés. Quedan cincuenta y nueve.

Mi padre, que tiene setenta y seis años, está de visita. Es la hora del té. Dice que el azúcar es dañino. Que veinte pastillas de sacarina también lo son, pienso, y no lo digo. Las echa una a una y las disuelve con la cuchara, golpeando las paredes de la taza.

Vivimos en ciudades distintas y disfruto de su compañía. Ahora me cuenta que mi madre le dijo que no la ayudara, y él, obediente, no la ayudó. Ella se enojó. Él se ríe y yo me río también, con la cara que aprendí a ponerme desde niña. Mi oído no tiene filtro para el metal contra la cerámica: cada golpe entra sin amortiguar.

Contar es lo que me sostiene. Sesenta golpes. Para mí, cada uno dura seis segundos.

Trescientos sesenta segundos.

Seis minutos.

Para él, treinta segundos.

Dos veces al día, durante un mes. Sesenta tés.

Aprieto los puños bajo la mesa y sigo sonriendo.

Tres. Dos. Uno.

Él termina, apoya la cuchara en el platillo y sonríe.

—Qué rico el té. El cedrón lo deja tan rico —dice.

La cocina queda en silencio.

Lo escucho entero.



El lugar donde se esconden los nombres

Andrés Jimenez Figueroa

Felipe llevaba años escribiendo lo que nunca se atrevía a decir.

Amaba a Ana en silencio. Conocía su costumbre de contar los escalones, de comprar flores los jueves y de mirar el cielo antes de abrir el paraguas. Pero cada vez que intentaba confesarle sus sentimientos, el miedo le cerraba la garganta.

Comenzó a escribir cuentos donde ella aparecía con distintos rostros. Al principio encontró alivio. Después dejó de llamarla. Evitaba los lugares donde podían encontrarse. La Ana de sus páginas resultaba menos dolorosa que la mujer real.

Una tarde publicó sus relatos sin nombre de autor.

Meses después, Ana entró en una librería. Abrió un volumen pequeño y comenzó a leer. Reconoció sus flores, sus escalones, su manera de esperar la lluvia.

—Esta Ana soy yo —murmuró.

Compró el libro.

Desde la cafetería de enfrente, Felipe la observó abrazarlo contra el pecho. Sintió deseos de cruzar la calle, decir su nombre y contarle toda la verdad.

Se levantó.

Pero volvió a sentarse.

Ana desapareció entre la multitud.
Esa noche Felipe abrió su cuaderno. Por primera vez no escribió sobre ella. Escribió sobre un hombre que había aprendido a esconderse tan bien en sus palabras que ya no sabía cómo regresar al mundo.

Y dejó la última página en blanco.

Avanzar

Genesis Belen Valenzuela Meneses

Claudia no entendía cómo había pasado todo tan rápido. Martín tenía siete años cuando los moretones y el cansancio resultaron ser síntomas de una leucemia que meses después le arrebató a su hijo.

Le daba rabia que la vida siguiera para los demás mientras la suya parecía detenida. Había días en que no encontraba motivos para levantarse. No había vuelto a entrar en la habitación de Martín ni permitía que nadie más lo hiciera. Con Tomás, su esposo, apenas hablaba y, cuando lo hacían, terminaban discutiendo.

Una tarde, después de discutir, Tomás salió rumbo al trabajo. Al subir al automóvil, encontró un libro de Martín y recordó sus gritos de alegría al llegar a las estaciones de servicio para comprar cuentos. Con los ojos húmedos, regresó y se lo mostró a Claudia. Ella lo reconoció: lo había elegido durante su último viaje, cuando Martín estaba demasiado cansado para hacerlo. Al abrirlo juntos, encontraron un papel con su letra:

Biblioteca de Martín. Libros para compartir.

Claudia recordó aquella conversación:

—¿Qué harás con tantos libros?

—Cuando sea grande tendré una biblioteca.

—¿Y para qué?

—Para compartirlos.

—¿Y si no te los devuelven?

—No importa, mamá. Lo importante es que los lean.

Claudia encontró una razón para seguir: compartir algo de Martín a través de sus libros. Consiguió un rincón en la biblioteca del colegio de Martín, donde dejó sus cuentos y aquel letrero. Cada vez que un niño le pedía un libro, recordaba sus palabras y sonreía.

Un día de clases

Mariel Sofía Soto Pizarro

Salió de su casa como todos los días. Camino al colegio pensaba en lo que se venía.
Llevaba meses sin poder descansar de forma apropiada, pero cada mañana debía seguir la misma rutina como si nada. La mochila lista, su lonchera preparada, los zapatos lustrados.
No podía conversar con sus papás de cómo se sentía. Cada vez que mencionaba sus emociones le llegaba el típico reproche: “En mis tiempos nadie andaba con eso de la ansiedad, ahora todos son de cristal”.
Cuando llegó al colegio, tomó aire, abrió la puerta de la sala.
“Buenos días, profesor”.
El acto comenzó.

Cuenta hasta diez

Mauricio Solís

Entré a mi casa y cerré de un portazo. Las explosiones continuaban, pero no ocurrían cerca de mi casa, o al menos eso creía. Mientras llenaba de agua mi botella, algo explotó en la manzana vecina.

La onda expansiva ensordecía mis oídos, y por la ventana veía el naranjo del cielo cada vez más saturado. Me refugié en mi habitación, confiando ciegamente en la fantasía de los muros verdaderamente aislantes. Conté hasta diez.

Uno, un sabor a acidez recorrió mi boca. Dos, sentí el olor del humo y de la gata que subía a mi cama. Tres, acaricié la cabeza de Manchas, el cobertor en el que estaba y mi almohada. Cuatro, escuché a Manchas maullar cuatro palabras nuevas. Cinco, concentré la vista en mi reloj, la Manchitas, mis pósters, la persiana y la ventana. Seis, inhalé profundamente y exhalé por seis segundos. Siete, le rasqué las orejas siete veces, y la vi sonreír en cada una de ellas. Ocho, tracé con mi dedo el número ocho en el cobertor. Nueve, tomé agua hasta sentir mi pecho como nuevo. Diez, encontré mis audífonos y me puse de pie.

Miré por la ventana. Fuese lo que haya sido, ya había terminado. La habitación seguía igual, mi gata seguía acostada y el cielo se había teñido de un naranjo más tenue. El Sol seguía sobre la Tierra, y mi familia llegaría esa tarde, como siempre lo hacía.

Flores

Orión F.

Emilia adoraba las flores sin distinción alguna, cuidaba de ellas con delicadeza y atención, sin embargo, sus margaritas cada día se debilitaban más, lo que la entristecía profundamente, ningún cuidado parecía ser lo suficientemente efectivo para devolverles la vitalidad de la que algún día gozaron.

Nadie más que Emilia parecía notarlo, todos seguían corriendo de un lado a otro, olvidando fechas, objetos, pertenencias y más, completamente ajenos de las flores que atiborraban cada rincón, pero que cada vez perdían más su color. Todos lucían cansados, pero parecía imposible detenerse, algo parecía empujarlos a seguir, pero Emilia era demasiado joven para entenderlo aún, decían.

De pronto un día las margaritas ya no se levantaron más, su tallo delgado y frágil permaneció acostado en la tierra, como si estuviera descansando. Antes de que las pequeñas flores se secaran, habían perdido poco a poco sus pétalos y sus colores se habían ido desvaneciendo sin alarmar a nadie, eran flores del montón, le decían sus padres a Emilia cuando lloró por su pérdida.

Para la pequeña Emilia cada flor valía lo que el dinero jamás podría igualar, sin importar lo que los adultos le dijeran, porque cada una merecía recibir atención y cuidado, porque este cuento nunca habló de flores en realidad.

Abasho

Andrea Varela

A las ocho de la noche mi hijo me encontró llorando en el piso de la cocina. La cena estaba hecha, la mochila lista y la ropa giraba en la lavadora.

Todo estaba hecho.

Yo estaba deshecha.

Se quedó en la puerta antes de acercarse.

-No llore, mamá. Feliz, mamá, feliz.

Tiene dos años. No debería saber cómo consolarme.

Me sequé la cara.

-Estoy bien, mi amor.

No estoy amargada. Solo cansada.
Cansada de sostener una casa, un trabajo, una infancia y, si queda algo, a mí misma.
Dicen que hay que pedir ayuda. A veces pienso en nombres. Todos están ocupados.
Mi hijo me abrazó y, por un momento, quise llamar a alguien. A cualquiera. Solo para escuchar "Yo me hago cargo."

Pero no llamé. Ya sabía la respuesta.

La lavadora terminó.

Me levanté.

No por fortaleza o resiliencia. Había que acostarlo. Mañana debía levantarse temprano.

Lo llevé a la cama y me acosté a su lado

-Abasho -me dijo.

Lo abracé hasta que cerró los ojos.

Me quedé mirando el techo, escuchándolo respirar.

Cree que soy yo quien lo sostiene.

Algunas noches, es él.

Cena para dos

Zhiyu Wang Ñonquepan

Los repartidores automáticos esquivaban el tráfico a su alrededor. Llevaba quince minutos atrapado entre vehículos, pero por fin encontró la salida. Esta vez tendría que disculparse por la demora. Tomó la bolsa que decía “cena para dos” y la dejó junto a la puerta. Tocó el timbre. Nadie.

Miró por la ventana: un hombre con un visor sobre los ojos, hundido en la silla, parecía fingir que se asomaba. Abrió la boca para llamarlo.

ERROR.

El hombre se quitó el visor y se levantó con dificultad hacia la puerta. Afuera, caído sobre su comida, había un robot de reparto. Recogió la bolsa empujando la máquina. Una luz tenue aún parecía brillar en sus ojos. Una figura se encorvaba con la bolsa en la mano en el reflejo. Entró a comer en silencio.

Más allá de un diagnóstico

Ljubica Rajcevic Chávez

En el momento en que me contó acerca de su diagnostico de cáncer, cruzamos nuestras miradas con un llanto contenido, como presagio de una muerte inminente.

Los médicos advirtieron que los resultados del tratamiento eran inciertos y el proceso largo y sinuoso. Desde entonces nuestra narrativa cambio, esos diagnósticos que nos aterraban al imaginarlos hoy paralizaban y desplazaban sus sueños por medicamentos.

Más allá de un diagnóstico de cáncer, entre nosotras existió una incondicional compañía, un vínculo que no medía el tiempo cuando era necesaria una conversación que no cuestionara ni disfrazara el dolor, que contuviera la tristeza y desesperanza más profunda cobijándola en un abrazo. Exploramos su historia, nos hicimos preguntas, vivió la incertidumbre y enfrentó con valentía las respuestas.

Más allá de un diagnostico clínico, estaban los vínculos afectivos, esos que la sostuvieron e hicieron más liviano su andar por caminos inhóspitos y turbulentos.

Aprendí de ella la entrega absoluta en cada hospitalización y cada aguja que penetraba su cuerpo. En cada sesión de quimioterapia el dolor trascendía el plano corporal, sin embargo, en la irrupción del sufrimiento nunca perdió su humana lucidez.

El día de nuestra despedida nos reconocimos en un profundo abrazo, cómo el de una madre que protege y cuida el sueño de su hija.

No te quedarás aquí

N. D. Alonso

Tomás vio siempre a su padre trabajar sin parar; para él era la única forma de ser alguien. “El que descansa se queda atrás”, decía, y Tomás lo creyó durante treinta años.

Llegaba de noche, cuando los niños ya dormían. En la mesa su esposa le hablaba y él asentía sin escuchar, pensando en números y deberes pendientes. Hasta en sueños respondía correos. Poco a poco el trabajo llegó a su casa, y un día entendió que importaba más que las personas que lo esperaban.

Cuando colapsó, el médico le dio una licencia por salud mental. Tomás se acostó en el sofá, mirando el techo, convencido de que descansar era fracasar, como si le fallara a su padre. Pensó quedarse ahí, hundido en la pena, pero alguien no estuvo de acuerdo.

—No te quedarás aquí —dijo su esposa, tomándole la mano.

Lo llevó a la playa con los niños. Tomás caminó descalzo por la arena fría y, después de mucho tiempo, escuchó de verdad a sus hijos contarle, sin pausa, todo lo del colegio y sus amigos. Reía sin parar y, al intentar recordar la última vez que lo habían hecho reír, no pudo. Ahí decidió cambiar, por sus hijos, por su esposa y por él mismo.

Esa noche pensó en su padre y en la silla vacía que dejó en cada cumpleaños.

Semanas después, renunció. No sabía qué vendría después, solo quería un trabajo donde esforzarse sin perderse la vida.

Cumulonimbos

Ignacia Sandoval

Otro día de abrir los ojos (abrirlos entre comillas), porque ni siquiera sabes si realmente los cerraste o si lograste dormir porque los pensamientos asfixiantes y las voces de nuevo no quisieron irse: “que lo hiciste mal”, “que nadie te va a querer así”, “que eres demasiado sensible y todo te afecta”, “que deberías ser mamá o vas a morir sola”, “que por qué te echan del trabajo todo el tiempo”, “que siempre estás cansada y eso que no haces nada”, “que ponle de tu parte también porque todos tenemos problemas”.

Lo sé. Vivir en un mundo como este, hermoso pero competitivo y artificial, es difícil: mi cabeza no para y mi país tampoco. Me exige no detenerme o no hay vida, cuando la única vida que anhelo es poder contemplar y simplemente vivir mientras respiro. ¿Tú no? ¿Acaso diferencias el canto de un gorrión del de una golondrina o del de una gaviota? ¿Sabías que esas nubes que parecen algodón se llaman cumulonimbos? ¿Te conté antes que soy alérgica a las nueces y que me dan un miedo terrible los globos sobre todo si son rojos? ¿Y que ayer lloré desconsoladamente viendo una película de desamor? Dime, ¿sabes cómo me llamo, te interesa saberlo o todo lo que quieres saber y hablar de mí es lo que sale en internet sobre mi diagnóstico?

La melodía del olvido

Clóda

Pico la carne en trozos diminutos mientras mi madre tararea, con voz clara, Historia de un amor. A sus ochenta y un años, acaricia al gato y mima a la perra, saluda a los vecinos y disfruta las tardes en la iglesia donde mi hermano la lleva; ahí todos la celebran cuando canta en el karaoke. A él lo reconoce de inmediato al verlo en la pantalla el celular y lo nombra con júbilo; en cambio, cuando me mira a mí, surge un abismo.

Olvida que soy su hija y me evoca solo como a una niña del pasado, mientras conserva intactos los nombres de sus amigas de antaño. Para ella, la mujer que la baña, le cambia los pañales y le acomoda el cobertor en la cama es solo una extraña servicial. A veces, la paranoia la lleva a esconder sus cosas en rincones impensables, recelosa de robos imaginarios.

Aprendí a descifrar su mundo y a no discutir. No corrijo sus laberintos ni desmiento sus fantasmas; tomo su mano y la guío. Ella se deja llevar, obediente y serena, confiada en este lenguaje sin reproches.

Hoy soy la madre de mi madre. Cuidarla veinticuatro siete es un andar de paciencia donde elegí la paz, entendiendo que, aunque la memoria se desvanezca, el amor simplemente se transforma.

Un paseo en tren

Magdalena Rodríguez Torres

¿Será que un paseo en tren le devolverá las historias a mi abuelo?

Mi abuelo siempre ha sido muy conversador, de esas personas que todo lo responden contándote una historia de su propio pasado o del pasado de otra persona. Por supuesto, es válido para él repetir una historia, así como también lo es alterar ciertos detalles de los hechos dependiendo de la audiencia y de ciertos requerimientos que pueda suscitar el contexto.

Sin embargo, ya no cuenta historias y tampoco participa de la conversación en el almuerzo. Apenas puede, se levanta en silencio para dirigirse a la cocina a lavar los platos o para ir al patio a estar con su perro. Mi tata ya no habla a menos que te dirijas a él directamente.

Le hablo con palabras simples y claras de cosas que sé le interesan, y responde. Pero yo quiero más de él, quiero sus historias de vuelta.

¿Y si en vez de traerlo constantemente a un presente que no es SU presente voy con él al pasado?

Esa mañana de septiembre abordamos el tren desde Valparaíso a Limache, como hacíamos hace 28 años atrás. Era nuestro paseo de abuelo y nieta. En la plaza de Limache tomamos un helado, disfrutamos del sol y simplemente observamos todo lo que había a nuestro alrededor.

Las historias del pasado comenzaron a fluir naturalmente bajo su tupido bigote y mi corazón volvió a tener 5 años. Ambos nos necesitábamos para mirar atrás y así poder continuar hacia adelante.

Frufrú

Nuria Carolina Viader

Llegó un WhatsApp, no podía contestarlo, me tapé y me inundé con mis sombras. Ella saltó sobre mí, recordándome que no podía ignorarla. Mi insomnio me aprisionó hasta las 5 de la mañana, los maullidos llegaron a las 8. Mi cuerpo pesaba mil kilos, pero me levanté y la alimenté.

Frufrú se refregó contra mis piernas. Me senté y la observé sin comprender cómo ella podía mantenerme a flote, cuando todo lo demás se desvanecía. Me sentía una masa amorfa e indigna de respirar, a pesar de los salvavidas que mis allegados me arrojaban, de la terapia y los medicamentos, yo era mi agujero negro.

Frufrú se acurrucó en mis piernas, ronroneó y comencé a acariciarla perdiendo la noción del tiempo. Vibró el celular, mis músculos se tensaron, iba a molestarse, pero me era imposible usar mi voz, inclusive con teclas. Me hice una bolita acompañada por Frufrú.

Al despertar el celular me juzgaba, sin embargo, me enfoqué en lo que me costaba, pero podía hacer: jugar con Frufrú. Sus volteretas me hicieron reír y gané energía, algo que no solía suceder. Hice el bizcochuelo de mamá y el olorcito a marmolado inundó mi universo.

Agarré el celular, se me humedecieron los ojos, y lo dejé lejos. Quiero decirte que sé que estás ahí. Espero volver, con esta nueva versión mía, con olor a chocolate, vainilla y pelos de Frufrú. Preciso del tiempo medido por pelos gatunos, sesiones y días de cama. Ojalá puedan esperarme.

La Tercera Vía del Completo

SPC

Sofía y Phillips celebraban las Fiestas Patrias con devoción y comían sopaipillas invernales con orgullo. Eran hermanos, pero vivían prisioneros de una sombra: Sofía arrastraba tristeza y Phillips lidiaba con ansiedad. Pasaban los días apagados, sin fuerzas para salir a rodar en bicicleta, su gran pasión.

Comían religiosamente un completo cada tarde, ignorando la paradoja de su propio malestar. Una noche, a la hora de la once, una pantalla les reveló una verdad reveladora: cerca del noventa por ciento de la alegría nace en el vientre, y ellos envenenaban ese jardín interior con pan blanco y vienesas industriales.

Por fortuna, el legado culinario de su abuelo y el amor de su madre, sabios guardianes de la cocina de hogar, les mostraron el camino. Comprendieron que no debían renunciar a la tradición, sino hallar una tercera vía. No hacía falta matar el icono de la mesa, sino transformar sus tres elementos dañinos por alternativas sanas. Cambiaron la harina refinada por trigo sarraceno, la carne industrial por vienesas artesanales de pastoreo y las grasas sintéticas por yemas vivas con aceite de oliva puro.

Al sanar su microbiota, la niebla mental finalmente se disipó, y sus bicicletas, junto a las de sus amigos, volvieron a rodar libres.

La tercera es la vencida

lynlyn

Llego a casa muy cansada y voy por un café, pongo a hervir el agua mientras ordeno la ropa que dejé tirada en la mañana antes de salir, voy a hacerme el café y recojo los libros que dejé hojeados de anteayer, tengo que regar las plantas, pero antes voy al baño porque me estuve aguantando desde que salí del trabajo, la micro estaba por pasar entonces me apuré. Voy a hacerme el café que el agua se me va a enfriar. Luego de ir al baño doblo la ropa que recogí hace unos minutos y recuerdo el mail que no contesté, lo haré luego de regar las plantas y guardar la ropa en el closet, pero el café se me antoja demasiado, así que por fin me lo preparo, y mientras voy sorbiéndolo acercándome a la mesa para descansar un momento, noto otras dos humeantes tazas de café esperando por mí.

Sonrío y pienso que tal vez...
Es un buen momento para agendar una visita al médico...

Delirio de grandeza

Deisy Loreto Ayamante Diaz

$C_8H_{11}NO_2$, mi cuerpo molecular, la base de mi existencia. Dopamina para los amigos. Elegante, volátil, impredecible. Gobernadora de la motivación, indispensable para vidas que merecen ser vividas. Al menos eso siempre creí.

Fue un verano de hace siete años. Hablé con mi jefe, el Sistema Nervioso Central. Le expuse lo aburrida que estaba, lo mismo de siempre, año tras año. Entonces, me ofreció una pasantía en un cerebro distinto a los que me había tocado cubrir.

– Catrina, profesora de primaria, fumadora empedernida. “La cenicero”, así le dice su médico. Comenzará su tratamiento con bupropión.
– ¿Y su dopamina actual?
– Jubilada. Dice que el humo se le pegó a los carbonos, que tiene receptores nicotínicos incrustados entre el nitrógeno y el oxígeno. Asistirá a un retiro espiritual en la glándula pineal.
– Qué dramática. Yo soy experta en recompensas.

Aterricé entre sinapsis con sabor a alquitrán. El primer día sin cigarros, Catrina mascó cinco chicles, contó las baldosas del colegio y se inscribió en una maratón. Yo saltaba de sinapsis en sinapsis intentando satisfacerla.
Nada.
Una noche, Catrina lloró frente al espejo. Quería fumar. Quería dormir. Quería comer.
—¡Haz algo! —gritaron los receptores.
Desplegué mi esplendor molecular. No conseguí aliviarla.
Catrina sacó un cigarro de la cajetilla, lo olió, cerró los ojos, lo contempló y volvió a guardarlo.
No sintió placer. Tampoco alivio.
Quedé inmóvil, desconcertada. Por primera vez, no me reconocí en mis propios enlaces moleculares.
Y eso, para una molécula que creyó ser indispensable, es lo más parecido a la extinción.

La habitación de después

Karina Elizabeth Tilleria Martinez

La noche en que olvidó el cumpleaños de su propia hija, entendió que algo se había roto.
No fue el olvido lo que más le dolió, sino descubrir que llevaba años diciendo la misma palabra para todo lo importante:
Después.
Después descanso.
Después llamo a mamá.
Después vuelvo a pintar.
Después me ocupo de mí.
Su casa estaba impecable. Su agenda, llena. Su sonrisa, intacta.
Solo había una habitación que permanecía cerrada.
—Después —respondía cuando alguien preguntaba.
Aquella noche encontró la llave en el fondo de un cajón. No recordaba haberla guardado.
Abrió.
No había muebles, ni cajas, ni polvo.
Solo un espejo.
Frente a él había una mujer sentada en el suelo. Tenía sus mismos ojos, pero parecían mucho más cansados.
—¿Quién eres?
—La que siempre dejaste para después.
Sintió ganas de cerrar la puerta.
En cambio, se sentó.
Por primera vez no intentó resolver nada. No cuidó a nadie. No ordenó. No sonrió para tranquilizar.
Escuchó.
Y comprendió algo que nadie le había enseñado: postergarse también era una forma de desaparecer lentamente.
Lloró por todo lo que había llamado “más adelante”, cuando en realidad había sido su propia vida.
Al amanecer, la habitación seguía vacía.
Pero ella ya no.
Desde ese día comenzó a dejar pequeñas cosas para después: el aseo, los mensajes, las expectativas ajenas.
Nunca más se dejó a sí misma para después.
Aprendió que cuidarse no era abandonar a los demás.
Era dejar de abandonarse.
Y por primera vez, cuando decía “mañana”, sabía que no estaba hablando de ella.

Tiempo

Inés Corval

Durante años luché por ese puesto.

Inventé guerras en mi cabeza. A veces tuve enemigos que probablemente ni siquiera eran mis enemigos. Necesitaba ser la mejor. Y lo conseguí.

Me acuerdo de la alegría, de las felicitaciones, de sentir que por fin había llegado a donde quería.

Después, de a poco, empecé a perder otras cosas. Los almuerzos tranquilos. Los fines de semana. Las llamadas que siempre dejaba para después. Aprendí a decir “después” tantas veces que algunas personas dejaron de insistir.

También dejé de verme a mí. Seguí trabajando.

Hasta que un día desperté y no quise levantarme. No era sueño. Era un cansancio que no se arreglaba durmiendo.

Hubo días en que lloré antes de salir de casa. Otros me quedaba sentada en el auto, mirando el edificio, esperando tener fuerzas para entrar.

Y entraba. Había luchado demasiado para llegar ahí. Cuando finalmente decidí irme, pensé que iba a sentir alivio. Sentí pena.

Lloré por mi escritorio, por mi taza, por las personas. También por mí, por la mujer que había sido cuando todavía creía que ese puesto iba a hacerla feliz.

El último día cerré la puerta y me quedé unos segundos mirando. Después caminé.

Esa noche desperté a las seis, como siempre. Por un momento pensé que llegaba tarde. Después recordé que ya no tenía que ir.

Me quedé mirando el techo. No sentí felicidad.

Pero tampoco sentí culpa.



El niño humano

Lina

Juan se puso su máscara nuevamente, mirando con tristeza a los reptiles que tenía como padres.

—Quiero que te quedes en casa, sin salir ni avisarle a nadie. Iré a visitar a tu tía —le dijo su madre.

Juan sabía que esa noche dormiría solo. Le daba mucho miedo que alguien extraño entrara a su casa. Aunque, pensándolo bien, solo había conocido reptiles.

Muchas veces pensó que sus padres todavía no descubrían que era humano. ¡Menos mal! Si lo supieran, podrían devorarlo en cualquier momento.

Su padre trabajaba de noche y casi no hablaba. Al llegar por la mañana, se sentaba a la mesa a comer, luego dormía todo el día y, cuando despertaba, volvía a marcharse.

Juan se preguntó por qué había nacido en una familia de reptiles. ¿Existirían otros niños humanos? ¿Dónde estarían? ¿También tendrían que esconderse detrás de una máscara?

Juan no recordaba cuándo le habían comenzado a crecer escamas a sus padres, ni tampoco cuándo le habían puesto aquella máscara que ahora debía usar todos los días. A veces se preguntaba por qué tenía que llevarla, pero le daba miedo quitársela frente a ellos.

Aquella noche, frente al espejo, se quitó la máscara y revisó sus brazos, su cuello y sus mejillas, sin encontrar ninguna escama.

Sonrió aliviado, pero enseguida volvió a preocuparse.

¿Acaso cuando fuera grande también sería un reptil?

Se puso nuevamente la máscara y se escondió bajo las sábanas.

Ojalá encontrara pronto a otro humano...

Tenía que preguntarle cómo hacer para poder seguir siéndolo.

Sistémico

Carolina Fouillioux

Obsesín no quiere que se escape la inspiración.
Reúne los lápices y les saca punta, cuidando de no ensuciar el lugar ni dejar astillas. Estira con cuidado las puntas de las hojas impecablemente blancas y perfectamente alineadas

Puerilín da saltos en el barro y busca otra víctima para su juego. Girándose sobre si mismo logra entrar por el ventanal, le habla a los objetos anima a la alfombra, surfea un rato hasta el escritorio que le pone por delante una puerta.
Como un buen detective, mira por el cerrojo.

Ansiosín se come las uñas de las manos, se rasca la cabeza y descubre que hay más en los pies.
Se muerde contorsionado y escucha a su estómago reclamar.
Se prepara un sándwich y busca desesperadamente la cajetilla de cigarros.
Abre todos los cajones, revisa cada habitación, parece que los olvidó donde siempre.

Depresín puede levantarse.
Le pesa el cuerpo y la televisión lo tiene en trance.
Al su lado, unos pañuelos húmedos le recuerdan que ha estado ahí hace mucho. No ha desayunado ni almorzado.
¿Para qué?- se dice, si no tiene hambre.
Tiene ganas de ir al baño... no puede aguantar más...

Obsesín se dispone a escribir muy bien sentado,
Puerilín irrumpe en la habitación,
Ansiosín aparece en el umbral,
Depresín cruza con prisa el pasillo hacia el baño.

-¡Qué te he dicho de entrar con los pies sucios a la casa!
-¿Papi, puedo dibujar contigo?
-¿Porqué botaste mis cigarros viejo?
- Niños, no molesten al papá...

Cuidado arte callejero

Gonzalo Andrés Martínez Millas

Nahuel, profesional que emigró de Santiago al sur, está en situación de desempleo estructural. Toma el bus rural llega a la ciudad, caminando con sus chalupas, su nariz roja y susurrador, va susurrando a los oídos poemas y mensajes para el Buen Vivir. Hace contacto visual, saluda, sonríe. Ofrece los susurros por un aporte voluntario, lo que puedan, a veces no pueden, si quieren les susurra igual. Piensa para sí; ¡ojalá salga todo bien!

En la feria artesanal una mujer le dice que lindo lo que haces, el payaso agradece sus palabras, sigue caminando, observa. Repentinamente se queda en silencio con la mirada perdida en el horizonte, le asalta un torbellino de emociones; orgullo, duda, temor, hartazgo, inseguridad, se asoma una pequeña lágrima contenida.

Se acerca una niña: ¿Qué haces? Con esto susurro mensajes positivos, ¿quieres escuchar? La niña alegre acepta, devuelve algo que vale más que el oro: la esperanza que a veces la eclipsan las nubes anunciando tormentas inundando con granizos las calles.

Nuevamente despejado, alumbra el sol, cantan pájaros, vuelan mariposas y los niños juegan en la plaza. Con todo ese newen, sigue la convicción y compromiso en el arte callejero que aporta al bienestar socioemocional y la salud mental comunitaria.

Recuerda a la niña, piensa: ¿por qué esto es importante? Estoy susurrando mensajes en la calle, porque esta es la UCI, la Unidad de Cuidados Intensivos que urgentemente necesitamos hoy para los cuidados de nuestra salud colectiva.

Edema

Anaís Sandoval Cossio

Abro la puerta del departamento, el olor a humedad me golpea. Froto mis tacones contra la esterilla. Una punzada en el empeine llama mi atención. Junto al clásico Welcome, está mi pie con las venas azules. Entro y cierro el pestillo a mis espaldas. El laminado beige se ha agrisado en estos días. En la pared del frente, marcos circulares forman una diagonal perfecta. Una foto a los cinco años, cuando mamá aún vivía. Otra a los diez. Y otra a los dieciséis. Llevo un buzo negro, unas tallas más grande. Mi padre sujeta mis hombros. Su sonrisa cálida contrasta con mi mirada perdida. Tengo el cabello sumamente negro. Y mal cortado.

Paso el living hasta la cocina. Saco un vaso alto de la alacena, le agrego agua y coloco los gladiolos. La nota entre las flores dice: Que Dios te acompañe, hermano Ivan. Fuiste un buen padre, un buen cristiano.

El papel se arruga bajo mis dedos. Lo dejo sobre el mesón. Y vuelvo a la sala de estar. El sofá tiene una maraña de ropa sucia. Estiro los brazos para tomarla y al segundo los dejo ondear a mis costados. Exhalo. Me quito suavemente los tacones, tambaleando un poco.

Abrazo el montón de prendas y corro al baño. Lo suelto en el piso, vuelvo al sofá y me estrello contra él, esbozo una sonrisa.

Mi otro yo

Fernando Fernández Ulloa

Existo desde que la humanidad adquirió la conciencia del yo. He caminado entre ustedes usando distintos disfraces a través de los siglos y en todas las clases sociales, ya que no distingo entre reyes y súbditos, ricos y pobres, hombres y mujeres; puede decirse que, en una sociedad cuyos miembros luchan por diferenciarse e imponer modas, soy el único que no discrimina y hasta me he dado el lujo de ser el arcano cero, ese que simboliza los nuevos comienzos, la inocencia y la libertad, ¿o acaso no recuerdan que era el único que podía burlarse de las grandes cortes sin ser castigado?

También he inspirado a Erasmo de Roterdam, y Michel Foucault escribió sobre mi historia mientras Dionisio ya había permitido a sus seguidores conocerme en esos rituales que actualmente serían vistos como actos paganos.

Y así hemos aprendido a convivir juntos: ya no intentan erradicarme mediante exorcismos ni tampoco "curarme" con baños de agua fría en la cabeza como al desdichado Poprishchin en ese cuento de Nicolai Gogol. No. Ahora soy aceptado como una enfermedad con distintos tipos de variantes, según el diagnóstico. De hecho, mientras esto escribo me cercioro de que mi otro yo haya tomado sus medicamentos, los cuales le permiten desarrollar una vida acorde a lo que él necesita, manteniéndome a raya.

¿Mi consejo?

Si me sienten cerca, no teman en buscar apoyo tanto familiar como médico. Soy un alter ego que, si comprenden, puede reducirse a un simple compañero de ruta.

Un vaso más

Catalina del Pilar Silva Jerez

Mi sangre se calienta, transpira mi cara y aprieto los dientes. Mi pecho se siente comprimido y mi respiración se acorta, se hace pequeña y se acaba por unos segundos.

Mis pies están afiebrados y duelen de cansancio, pero sigo aquí, parada.

Llevo cosas de la mesa para lavar la loza que todos ocuparon. Ellos disfrutaron de la comida que tardé en preparar. La familia rió y disfrutó entre conversaciones y chistes.

Aprieto mi labio inferior con mis dientes y siento el calor de mis lágrimas que caen sobre mis mejillas irritadas.

Siento rabia y la garganta más apretada, como si en ella hubiese atascada una piedra.

El agua moja mis manos temblorosas y el detergente para loza resbala y acompaña el temblor.

Agua, detergente, temblor y un vaso más por enjuagar que cae sobre mi pie izquierdo.

Veo como brota la sangre en silencio, pero no siento dolor. Soy un robot en la cocina.

Cruda soberanía

Milca Pizarro Obregón

En un pasillo lúgubre una bruja de treinta varas y cuatro pelos rizados preparaba un caldero. Las puertas que custodiaban los extremos de la improvisada vivienda dejaban pasar el chiflón del diablo: por arriba, por abajo y los costados.

Tenía magia en sus manos, pero era limitada.

Se había encargado de levantar cada partícula de polvo con su escoba voladora. Los muebles raídos estaban ordenados contra ambas murallas, dejando únicamente espacio para su tránsito. Y cada objeto en aquel túnel oscuro tenía su lugar.

Dos gatos gordos la observaban cocer en el caldero, esperando por algún delicioso postre que se escapara del sacrificio. No había postre, no alcanzaba la magia.

-Tenemos comida- se reforzó con inventado optimismo. Acarició a los peludos y esperó el hervor sentada frente a una pequeña mesita, en la cual antes creara los hechizos que la hicieran grande. Sintió angustiarse el cuerpo:

-Es temporal. Nunca habíamos sido tan libres…- sonrió con melancolía, dejando caer lágrimas de perlas.

Abriendo una de las quejosas puertas salió a un jardín abandonado. Grácilmente y seguida por los mininos, se balanceó en la rama de un árbol. El viento trajo una voz acompasada: “(..) el peor de tus días, para ellos sería un milagro absoluto, un sueño inalcanzable”.

En un pasillo lúgubre, una bruja de treinta varas y cuatro pelos rizados, daba rumbo a su camino con el calor de hogar que pueden aportar un caldero, dos gatos gordos y una creciente audacia.

Quita Pena

Camila Debora Gonzalez Yañez

Estamos toda la familia reunida, celebrando la titulación de mi hija. Estamos felices. Ella cuenta lo sencillo que le resultó estudiar y trabajar al mismo tiempo. Ana, mi esposa, le dice lo feliz y orgullosa que está de verla llegar tan lejos. Es la primera profesional de mis hijos.

Me quedo pensando. Nunca la he visto estudiar. Mi mente no recuerda cuándo ni cómo llegó hasta donde está.

Me pongo de pie.

—Voy a comprar una bebida —les digo.

—Por favor, no, papá —me dice Andrea, mi hija.

—Necesito que estés.

—Tranquila —le respondo.

Me duele la cabeza. Abro los ojos.

Miro a mi alrededor. De a poco, recuerdo.

Quita Pena, nuevamente.

Los Fantasmas sí existen

Camila Bustos

Los sentimientos que guardaba en mi interior, esos que no quería que nadie más viese, un día no aguantaron más y lograron escapar del cofre que mantenía cerrado bajo cuatro llaves dentro de mí.

Como fantasmas pálidos, fueron apareciendo tímidamente, de a poco, sobre mi piel. Al principio me asustaron, pero con el tiempo, empezaron a tomar diversas formas acentuando su blanco intenso y lentamente comenzó a intrigarme descubrir cómo se mostrarían al mundo.

La primera vez que me preguntaron por ellas, me asusté, me sentí vulnerable. No quería más que esconderlas, pero su innegable existencia me daban motivos para narrar sus historias, mi historia, mi real sentir.

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.



Falso decorado

Ananda Sibilia Lorca

Oscurece, la casa está quieta y silenciosa. Tendida en el sofá escucho los ruidos mínimos de los aparatos eléctricos, el refrigerador en la cocina, las ampolletas y su leve vibración. Es raro pensar que estoy viviendo, que esto es mi vida ahora. Los muebles son los mismos, el mismo olor a casa vieja, el mismo suelo recibe mis pies descalzos, pero el espacio que me rodea me amenaza, como un falso decorado, insoportablemente contradictorio.

Miro al techo y siento un zumbido, algo empieza a moverse, me levanto y observo por la ventana, el zumbido se siente ahora como un remezón constante, la casa se dobla, se contrae en espasmos. Afuera explotan los cables de luz, saltan chispas que encienden los pastos, escucho gritos, las ventanas estallan, los adornos se caen al piso, se rompen los maceteros, pedazos de vidrios me cortan los dedos de los pies, comienza una tormenta, se oyen truenos ronquísimos, parecen salir del fondo de la tierra, la luz de los relámpagos es enceguecedora, me desorienta, caigo. Ha sido desmontado el decorado, puedo sentir el mundo rajado en la herida y yo lo descubro con mis manos entre sus carnes abiertas, con una claridad que me amansa. La sangre que fluye es congruente con la de mis venas, ambas pican, arden, me recuerdan que estoy viva. Soy el apocalipsis.

Abro los ojos, de nuevo hay silencio, estoy flotando en el espacio como una astronauta sin su nave. No hay gravedad. No hay oxígeno. Sólo el silencio negro.

No era para tanto

Pilar San Martín

Pedro vivía en su mundo; todos se lo decían.

—El Pedro es así, es depresivo.

Los finales tristes lo hacían llorar; los alegres le daban energía para conversar durante la comida. Rehuía las películas violentas porque decía que le dolían, aunque después aprendió a decir que le aburrían. Eso provocaba menos risas.

Cuando empezó a encerrarse en su pieza, su madre no insistió.

—Está mañoso —le dijo a su marido.

Pasó un mes o un poco más. Pedro faltó a algunas juntas y dejó de contestar los mensajes de sus amigos. Su padre se acercaba a la puerta los fines de semana y lo invitaba a ver partidos, pero cuando Pedro decía que no podía, le respondía que le ponía demasiado color.

Finalmente llamaron del colegio. En medio de la clase de inglés no había podido responder un ejercicio y terminó llorando, sin poder explicar qué le pasaba.

—Necesita atención —dijo la profesora.

Sus padres no le dieron importancia; después de todo, estaba en la adolescencia.

Esa noche le pidieron que pusiera de su parte. Pedro escuchó sentado al borde de la cama, todavía con el uniforme, y preguntó si podía faltar al día siguiente.

—Tampoco es para tanto.

Pedro dejó una carta, la cama hecha y las cortinas cerradas.

Después, sus padres se preguntaron qué habían hecho mal. Intentaban recordar cuándo había empezado todo, pero cada recuerdo venía acompañado de una explicación que entonces les había parecido suficiente.

Pronto será primavera
Meteorología

Rudra

En mi casa no había estaciones, sino climas que cambiaban a puerta cerrada. Aprendí a leer los signos antes de cruzar el umbral: si en la entrada había flores frescas, mi madre reía con una estridencia que daba pavor; si la cocina quedaba a oscuras, el silencio cortaba como vidrio.

A mis nueve años, me volví experta en medir sus mareas. Sabía que la calma podía volverse vendaval en un parpadeo, cuando la euforia mutaba en amenaza y el aire se volvía inhabitable. Aprendí a hacerme invisible. Llevaba pantis de lana y polera manga larga incluso en diciembre, un escudo necesario para que en el colegio nadie preguntara por las marcas que me teñían la piel.

Para retrasar la llegada, alargaba el camino. Me quedaba en la plaza contando hormigas o inventando vidas con desconocidos en el paradero. El refugio nunca fue una habitación, sino esos minutos robados antes de girar la llave en la cerradura.

Sin darme cuenta, fui creciendo. Y hoy, cuando mi hija me mira desde el pasillo intentando adivinar el tiempo que hará en la casa, me trago la sombra, sonrío despacio y me juro romper la herencia.

Pronto será primavera

Santiago Izquierdo

—Mi papá murió anoche —dijo mi hermano.

No lloré. Me descubrí apretando el teléfono como antes apretaba los puños.

Mi padre sobrevivió a la tortura en el Estadio Nacional. Desde entonces nunca se sentaba de espaldas a una puerta. Arriesgó la vida por desconocidos. En casa, apenas nos miraba.

Recuerdo una noche: estaba bajo la luz de la cocina, las manos manchadas de tinta. Esperé que levantara la cabeza y dijera mi nombre.

No lo hizo.

A los diez años trabajé para comprar zapatos. El almacenero escribió mal mi nombre. No lo corregí. Ya sabía hacerme pequeño.

Mi madre dormía junto a un atlas de ciudades marcadas con lápiz azul. Algunas noches, creyéndome dormido, me acomodaba la frazada. Yo no me movía para que tardara más.

Años después, mi hermano recordó que papá lo llevó al estadio y le compró un helado de frutilla.

—Era malísimo —dijo.

Nos reímos.

Pasaron los años. Las ciudades se vaciaron. Los semáforos cambiaban para nadie. Mi teléfono tenía señal. Nadie llamaba.

Sueño que estoy en la esquina donde lo esperaba. Tengo diez años y todos los que vinieron después.

Mi padre aparece caminando.

—Vamos a casa —dice—. Pronto será primavera.

—La casa ya no existe, papá.

—¿Entonces qué quedó?

Pienso en el helado que nunca probé. En mi nombre equivocado. En sus manos manchadas de tinta.

—Esta historia.

Despierto. Creo escuchar pasos.

Espero.

Pronto será primavera.

El primer día

Arnaldo Ariel Bustos Ortega

¡Agárrate fuerte! Fue lo último que le grité a Marion. Después rodamos y rodamos. No recuerdo cuántas vueltas fueron; solo puse mi mano en su pecho y la empujé contra el asiento. La carrocería se retorcía y los cristales reventaban en mi cara. Primero ella, siempre fue primero ella. Se me apretaba el pecho y los tímpanos me zumbaban. Alcé la cabeza, la sangre me corría por la sien y el olor a bencina brotó desde los asientos traseros.

—¡Marion, bájate! —le grité. Apenas escuchaba mi propia voz.

Me saqué el cinturón y me acerqué a su rostro: no respondía. Le toqué la cara, las manos y las piernas; había heridas superficiales. Bajé aún mareado y caminé cojeando hacia su puerta. Abrí y arrastré su delgado cuerpo hacia la caletera. La acosté sobre el asfalto y le palmeaba las mejillas.

—¡Alto, policía! —escuché a mis espaldas y levanté las manos.

Me arrojaron al piso y giré la cabeza. Desde allí vi que no parpadeaba mientras las esposas me presionaban las muñecas.

—¡Marion! ¡Marion!

Sentía que mi cabeza iba a reventar. Falleció. Luego cumplí la pena que determinó el juez. Y no culpo a nadie, solo a mí. Ahora que han pasado veinte años, siento que debo intentarlo. Por eso me atreví a venir.

—Bueno, Lucas, quiero agradecer tus palabras y darte la bienvenida a nuestra sede. Para eso estamos, para apoyarnos entre todos y analizar las decisiones y los riesgos. Felicidades por tu primer día de abstinencia.

La casa después de la lluvia

Vane Ysa

Después de que Tomás murió por suicidio, Elena descubrió una gotera en la casa.

No estaba en el techo, sino en las conversaciones: cada vez que alguien pronunciaba el nombre de su hijo, los demás corrían a poner un balde. «No hablemos de eso». «Tienes que ser fuerte». «El tiempo lo cura todo». La casa se llenó de recipientes y nadie volvió a mirar el cielo.

Elena aprendió a caminar alrededor del agua. Guardó las fotografías, dejó de preparar la comida favorita de Tomás y convirtió su nombre en una puerta cerrada. Creía que, si no la abría, el dolor no entraría.

Un día, en un grupo de apoyo, otra madre dijo el nombre de su hijo muerto. Lo dijo completo, sin bajar la voz. Después contó una anécdota y se rio; enseguida lloró. Nadie le pidió que eligiera entre ambas cosas.

Elena sintió que algo cedía dentro de ella. No era el dolor. Era el cerrojo. Esa noche volvió a casa y abrió la ventana. La lluvia seguía cayendo, pero no puso un balde bajo la gotera. Se sentó a escucharla. Luego habló de Tomás: de sus canciones, de sus rabias, de su risa. También dijo cómo había muerto.

Desde entonces, cuando alguien responde «estoy bien» con la voz de una habitación a oscuras, Elena no cambia de tema. Se queda. Pregunta otra vez. Escucha.

Porque el silencio no había salvado a su hijo. Y no quería que también se llevara a los que aún estaban aquí.

Estás ahí, detrás de esa puerta

Vicente Oyarzun Valero

Siempre llegabas temprano a la casa, venías cansado, no saludabas, no comías con nosotros, te encerrabas en tu cuarto, no salías. El desgaste en tus zapatillas me hablaba de la carrera que hacías desde el colegio; no querías estar ahí. La mochila cortada y dañada me hablaba de heridas que no encontraba en tu cuerpo. La puerta cerrada creaba un espacio que nunca quise romper. Es un derecho tener un espacio para desaparecer. Siempre pensé que era simple adolescencia, pensé que era empático al darte espacio, pensé que era amable al no preguntar, pensé que era bueno no hablarte.

No te hablé. Y ahora descansas sobre madera pulida y no me respondes.

El eco de lo innombrable

Ariadna Quiroz

De niño, aprendió a distinguir los pasos antes que los estados de ánimo. Había pasos que anunciaban tormentas y otros que lo obligaban a quedarse quieto, a ocupar poco espacio, a respirar apenas. En aquella casa, el silencio no era paz: era el intervalo entre una herida y la siguiente.

También aprendió que existían puertas que no debía abrir, secretos que se instalaban en el cuerpo sin permiso y palabras que morían antes de alcanzar la garganta. Cuando buscó refugio, encontró ojos que miraban hacia otro lado. Comprendió entonces que la soledad más profunda es aquella en la que nadie parece dispuesto a creer en tu dolor.

Creció. Su cuerpo dejó atrás la infancia, pero algo en él permaneció agazapado, atento al ruido de las llaves, a los cambios de voz, a la oscuridad de una habitación. Los años pasaron y los demás confundieron su desconfianza con frialdad, sus silencios con indiferencia, sus estallidos con mal carácter.

Nadie vio al niño que todavía habitaba en sus sobresaltos.

Frente al espejo, buscaba alguna señal que explicara por qué le costaba sentirse a salvo, incluso cuando nada amenazaba con ocurrir. No encontraba respuestas, solo un cansancio antiguo, heredado de días que nunca debieron pertenecerle.

Había abandonado aquella casa hacía mucho tiempo. Sin embargo, algunas noches todavía escuchaba sus pasos recorriendo el pasillo.

Porque hay infancias que terminan en los calendarios, pero continúan viviendo en el cuerpo de quienes sobrevivieron a ellas.

Victorias virtuales

Maga

Al amanecer, la pantalla del celular sumaba cinco mil nuevos seguidores en redes sociales; corazones y notificaciones vibraban, todo aquello por ganar el reto viral de la semana. Martín celebraba mientras se curaba los brazos, moreteados por golpearse con un bate durante la madrugada.

Las noches sin dormir y las lágrimas por las mañanas, en ese rato, ya no importaban. En la pieza de al lado, sus padres dormían confiados. Martín no era la clase de chico que diera problemas.

La Piedra Feliz

Martín Felipe

No sé por qué tomé la micro. Ni adónde iba. Tuve otra crisis de pánico y empecé a verme como en una película. Como si no fuera yo. Como si mi cuerpo se moviera solo y tuviera que seguirlo. Ahí estaba la mujer, en el asiento que tiritaba sobre el asfalto irregular de las calles del cerro. Ahí estaban mis manos apretadas como si fueran otras. La vi bajarse en el camino costero, cerca del faro Punta Ángeles. Como un juguete al que le dieron cuerda caminó por Pablo Neruda y Altamirano. El día estaba soleado. Quizá por eso llegó a la playa. A Las Torpederas. Cruzó la arena y se acercó a las rocas por el camino de tierra. En una había una bandera roja. En otra había una animita de dos jóvenes: uno que salía abrazando a un perro y otro que salía haciendo el signo de la paz o la victoria con los dedos. Se subió a las rocas hasta sentir el aliento húmedo del mar y escuchar el vaivén de las olas. Entonces volví en mí y reconocí el lugar. Había llegado a la Piedra Feliz, o a lo que quedaba de ella. La habían dinamitado décadas atrás porque las almas que no encuentran su lugar en la tierra la usaban para saltar al mar. Me asusté y llamé a mi madre. Yo quería vivir.

MI ACCIDENT-L-P

ari

Y salió leve y casi tiernamente de la sala de clases, sin levantar la vista, sin sentir ese deber de la autorización para ir al baño, se miró de repaso los zapatos, tanteó la billetera, que es un eufemismo en su ropaje, descartando las pérdidas y los abandonos de la memoria. De reflejo lo topó un recuerdo, una cabellera flotante que insinuaba ceder el paso, pero que no lo hizo… no había nadie en ese escalón, estaba solo. Ya afuera, encendió un porro; tomó fuerza del aire y lo aspiró… quietamente entró en un estado de sopor hermoso, donde las cosas, las gentes y las máquinas, parecen andar más festilentas. La primera bocanada sonó a mentira, La segunda definitivamente translúcida y vibrante. La tercera conoció sólo una quemadura entre las yemas y las uñas, como afán de comerme a mí mismo clandestinamente: SOLO.

Se levantó y caminó hasta el microbús lleno de cadáveres con piel de obreros, de oficinistas con planes de finde Se sintió, entonces, tan tierronauta como todos. Volvió a tener la mueca de mosca en un bar.

De sopetón sintió el impacto de luces destellantes, el ruido de metales y gritos, olor a pavimento y la sensación de té tibio por la cara, todo en silencio de caverna: solo.

Algo le trajo de golpe a la verdad blanca, al sonido de las máquinas en las camillas laterales y volvía al paradero, donde creyó ver una sombra y vivir el último empujón de su otro yo: el burlesco.

Espacio

A.

Tomé mis pantalones seguros.
Me quedaban. Exhalé.
Me puse el polerón ancho para sentirme más pequeña.
Caminé al paradero mirando mis únicos zapatos. No me atrevía a ir a comprar otros. Ni nada más.

Llegó el bus. No quedaban asientos de ventana.
Me senté junto a una mujer.
Siempre una mujer.
Incómoda, sentí que ocupaba parte del pasillo.
¿Lo hacía?

Se bajó mi compañera. Aliviada, me moví a su lugar y me hice más pequeña. O lo intenté.

Subió más gente y comenzaron a llenarse los espacios.
Por supuesto, el asiento al lado mío seguía vacío.
Seguramente no querían compartir un poco de su espacio conmigo.
Al menos, eso pensé.

Se acercaba mi paradero.
Estaba a tres filas del chofer.
Tenía que moverme pronto si quería lograr pasar entre la gente. Había poco espacio.
Sentí que los pasaba a llevar.
¿Les molestaba a ellos o solo a mí?

Mis amigas me esperaban en el café de la esquina.
Pedimos comida. Pedí lo mismo que ellas.
Miré de reojo.
Nunca más cantidad.
Nunca más rápido.

Querían tomarse una foto. Me ofrecí a sacarla.
No quería aparecer.
No podía ver cuánto espacio ocupaba.

Me dijeron que me extrañaban.
Me pregunté si lo notaron.
Nos despedimos y me fui.

Llegué a mi casa y abrí Instagram.
Vi mujeres hermosas, orgullosas de ocupar poco espacio.
Quise tanto ser como ellas.

Quizás mañana podría intentarlo de nuevo.
Buscar una forma.
Encontrar una forma.
Lograr ser más pequeña.

Ocupar menos espacio.

Paola

Margarita Carrasco Pedreros

A la Paola le duele la cabeza.
Siempre le duele la cabeza.
Nació en Linares.
Quería ser profesora.
A los trece años la trajeron a Santiago para trabajar cuidando a unos niños en Las Condes.
A los dieciséis se casó con Juan.
Tienen dos hijos.
“Es buen hombre, el Juan”, dice ella. “Sólo toma una vez por semana y me pega de vez en cuando. Se pone nervioso cuando las cosas no le han ido bien”
Casi nunca le van bien las cosas a Juan.
No le deja salir a trabajar.
Ni siquiera ir a comprar algo si no va con él.
La Paola no sale de la casa.
Casi ni sale de su pieza.
Sus hijos no le hacen mucho caso.
La televisión la entretiene y hay que lavar, planchar, coser, sacudir y tener todo impecable para cuando llega Juan.
Casi ni come porque a Juan no le gustan las gordas y se enfurece si come dos panes al día.

A Paola le duele la cabeza.
Siempre le duele la cabeza...

Encuentro

Alvaro Zamorano Garrido

Alfonso llevaba casi una hora sentado frente a una lápida, con las manos escondidas en los bolsillos y la mirada perdida en las flores que acababa de colocar.

—Disculpe… ¿puedo sentarme?

Al levantar la mirada vió a una mujer de unos cincuenta años que esperaba su respuesta. Tenía los ojos enrojecidos y apretaba un pañuelo entre sus manos.

—Claro —dijo él.

Permanecieron en silencio hasta que ella se atrevió a preguntar:

—¿Cómo logra vivir con la pérdida?

Alfonso se tomó un momento, estirando los segundos de una manera casi perceptible.

—Duele —respondió—, todos los días. Hay mañanas en que despierto y por unos segundos olvido que ya no está. Después lo recuerdo y vuelve todo. Pero sé que está mejor que aquí.

La mujer lo miró fijamente. Sus labios temblaron

Había perdido a su hijo hacía tres meses. Desde entonces, todos le decían que debía ser fuerte, que el tiempo lo curaría todo, que la vida continuaba. Nadie le había permitido simplemente estar triste.

—Gracias —susurró.
No agradecía por la respuesta o una promesa para sentirse mejor. Agradecía por que alguien había reconocido su dolor sin intentar corregirlo.

Sin hablar, permanecieron juntos mientras el viento movía las hojas sobre las tumbas.

La sed de las flores

Soledad Rojas Fuentes

El teléfono se mantenía en un silencio absoluto. Don Elías pasaba las horas en el patio regando sus camelias. Su pensión miserable apenas alcanzaba para el pan y tres medicamentos; la vejez lo había olvidado en un rincón. Regar la tierra con un viejo tarro de lata era su único ancla a los días.

Desde otra casa, una niña de diez años lo observaba. Los tratamientos le habían robado el cabello, pero ver al vecino cuidar las plantas le demostraba que el mundo aún respiraba.

Una tarde, cansado de la soledad, el viejo dejó caer la lata. Las camelias se marchitaron bajo el sol. Escribió una carta de despedida, la guardó en el bolsillo y se dispuso a terminar con todo.

Un golpecito suave en la puerta lo detuvo.

Por la rendija se deslizó una hoja de cuaderno. Un dibujo infantil lo mostraba a él junto a las plantas, acompañado de unas letras chuecas: “Señor: sus flores tienen sed. Yo no puedo salir y extraño verlas”.

Don Elías rompió a llorar. Alguien en el mundo dependía de su pequeña rutina.

Al ceder el invierno, la puerta volvió a sonar. Era la niña, pálida pero de pie, sosteniendo una maceta con un camelia nueva.

-Traje esta flor para sumar a su patio- susurró.

Don Elías comprendió que ya no vivía solo para sí mismo; vivía por ella y las flores.

Los años restantes ya no serían una condena sino un préstamo luminoso.

Tiempo prestado

Natalia Saldivia Silva

Hay fechas que no aparecen en el calendario, pero el cuerpo las recuerda.

Sus audífonos quedaron tirados en el suelo, en silencio. No supo cuánto tiempo pasó antes de despertar en un hospital, bajo luces blancas y el sonido constante de una máquina. Lo primero que vio fueron los rostros de sus padres. Nunca había imaginado que el dolor pudiera reflejarse de aquella manera en los ojos de quienes la amaban.

Sobrevivió. Pero durante mucho tiempo sintió que ocupaba un lugar que no le correspondía, como si alguien más mereciera aquella oportunidad. La culpa no hacía ruido. Simplemente se sentaba a su lado, incluso en los días buenos.

Durante los veranos escondía sus brazos bajo mangas largas. Creía que sus cicatrices contaban una historia de la que debía avergonzarse. Le costó años comprender que no tenía que esconder su pasado para merecer un futuro.

Una tarde sintió que sus pensamientos volvían a cerrarse sobre ella. Buscó los audífonos y dejó que una canción llenara el silencio. A veces necesitaba una voz ajena para recordar que el mundo seguía ahí, esperándola.

No siempre estaba bien. Tampoco tenía todas las respuestas. Pero ya no esperaba convertirse en alguien extraordinario para justificar su permanencia.

Se acomodó los audífonos y cerró los ojos.

Esta vez no quería desaparecer detrás del ruido. Quería escuchar.

Afuera, el mundo seguía su curso. Y ella, aunque todavía no supiera qué hacer con todo el tiempo que tenía por delante, seguía formando parte de él.

Nanai para un cariño honesto.

Elena Isabel Oliva Troncoso

Salí del auto chúcara, pues eran las dos de la mañana. A paso firme llegué a la puerta, toqué tres veces, pero nadie abrió. En segundos, un hombre corrió, vomitando hacia los arbustos del jardín. Pasando a su lado, cerré la puerta.

Me recibieron muchos gritos, iluminados por la luz muerta del baño de la casa. Sonaba reguetón y tubos de neón se encendían intermitentemente sobre el techo, cortando en sombras las manos de los invitados.

Intenté atravesar hasta la mesa del DJ. Me impregné del sudor de los cuerpos, pero giraban tan rápido que me devolvían hacia atrás, marea desesperada.

—¡Seba! ¡Seba! — Llamé.

—Aquí —dijo. Su voz se oyó cercana, aunque a varios metros estuviera en su posición de DJ, haciendo mixes.

—Abajo.

En medio de la multitud, en un círculo de cemento, al lado de un farol que no cabe en ninguna fiesta, mi novio estaba acostado, mirando el techo como si fueran las estrellas.

—Aunque parezca que estoy arriba —aclaró.

Entorné los ojos, pero vi que agua negra brotaba de su pecho y se movía bajo los zapatos de los invitados que celebraban las mezclas de Seba, desatendidos.

—¿Qué me pasa? —preguntó Seba con incredulidad.

Sus ojos sin lágrimas me demolieron.

—Chiquillo... —dije, y me tiré a su lado, casi queriendo mancharme también.

—Die with a Smile... Quería tocar esa, para ti. Tengo sueño. ¿Cumplí tus expectativas? ¿Decepcioné?

—Con existir las cumples.

Seba sonrió.

Cuando lo abracé me dio las gracias porque se sentía agotado.

Si tan solo

Carolina Andrea Salazar Reyes

Son solo 3 kilómetros de distancia a tu casa. Media hora si caminaba, pero nunca te visité. Una lejanía para nada lejana y siempre respondías a un WhatsApp. Me devora y me destruye, te busqué tan tarde. Ya habías decidido que nadie podría encontrarte jamás.

Posvención de un nido vacío

Gabriel Sebastián Álvarez Troncozo

Ayer pensé en ir a darle las buenas noches a mi hija, pero ella ya no estaba allí. A veces traigo a su fantasma y la veo prepararse para ir a la escuela, la veo reírse mientras dan su anime favorito, la veo llorando mientras me cuenta que le rompieron el corazón por primera vez porque el chico que le gusta salió con otra chica. Yo la abrazo, pero mis brazos no tocan su cuerpo. Me siento en su cama y comienzo a ordenar sus cosas y guardarlas en una caja.

Nadie habla de ella en las reuniones familiares; nadie quiere nombrarla porque piensan que es doloroso o un tipo de maleficio. Pero ella sigue existiendo a pesar de la ausencia. Tenía 14 años cuando tomó la decisión de no seguir. Yo tomé la decisión de seguir a pesar de que me doliera la vida.

¿Cómo se sigue viviendo? Es complicado. Mucha terapia, mucho fármaco los primeros meses, muchos empujones para que saliera de la cama, me bañara y comiera algo. ¿Pude haber hecho las cosas distinto? Se lo pregunto todos los días a su fantasma. Pero ella solo sonríe y acaricia mi cara con sus pequeñas manos.

Hoy visitaré su tumba después del trabajo y le compraré un llavero de Naruto. Asumí que no dejará de dolerme, pero viviré con el dolor, hablaré de ella a pesar de la incomodidad y de que salgan lágrimas de todos los que quedamos. Elijo recordarla y darle espacio a la tristeza.

Reserva cancelada

Carlo Saravia Aguayo

En aquel tiempo creía incómodo el contarle mis problemas a un desconocido. Entonces, desayunaba a medio día: rompía dos huevos y partía una rebanada de queso en una paila de teflón rayado para revolver de manera atolondrada. Odiaba quemarme el paladar con queso derretido. Debido a esto esperaba a que mi preparación se enfriara. En la espera remarcaba las venas de mi antebrazo con las cáscaras de los huevos rotos. Mientras, mis ideas arrastraban memorias exclusivamente terribles. La estela viscosa y purulenta me dejaba horas aletargado. Mis axilas olían a huevo podrido. Cuando me dispuse a dejar de creer en la adivinación de incomodidades, cambió mucho. Ahora me gusta ver el sol escaparse de la enorme cordillera; disfruto desayunar recién bañado y perfumado; compré una paila nueva y cuando rompo los huevos, boto inmediatamente la cáscara quebrada a la basura; revuelvo con parsimonia y con cuchara de palo para no rayar el teflón; las venas de mi brazo se marcan, solamente, por el calor de la cocina. Hay cosas que no cambian. Continúo esperando a que se enfríe mi preparación matutina porque no estoy dispuesto a quemarme el paladar. Conversé con mis ideas para que durante la espera arrastren recuerdos de todo tipo. La estela del desayuno es la sonrisa que se dibuja en mi cara cuando disfruto del sabor. Caducó la mesa reservada para memorias terribles durante la primera comida del día.

Biarcanos

Jorge Suarez

Estoy en un hoyo. Algunos fulgores de cigarros iluminan un cementerio de cucarachas secas. Arriba escucho la suave voz de mi esposa y el rasposo verbo de mi padre. Quiero subir, pero no puedo. No quiero. La oscuridad se deshace en mis pies. Me duermo despierto, luego, una eternidad fugaz y la tierra asciende. Veo los colores vivos de mi ropa. Mi esposa se cuelga de mi cuello y me da un beso. Una carta con una imagen de un hombre enérgico con un bolso y un palo yace debajo de la mesa “El Loco” ¿cuántas veces he oído esa palabra? Rio, mi perro se aferra a mi pierna, beso a mis padres, me saco fotos. La vida parece detenerse para contemplarla, bebo una copa de vino con mi esposa Mía, la llevo a la noche que termina. Viajemos, te amo, construyamos otra casa, hagamos un bebé, ¡corramos!, gastemos el dinero en una mansión. Ella me mira seria, parece sorprendida. Una escalera eleva mi cuerpo al cielo que parece un vientre de sirena, el rostro de Mía es un alfiler y mi sombra huye con la luz que penetra en mis paneles solares…

¿Cuánto tiempo ha pasado? ¡Noo! ¡No de nuevo! el cielo se recoge, siento el peso del universo. El cielo son rostros que no quiero ver, y el brazo salvador de Mía es solo un cabello. El centro no existe, mi ombligo no existe. Veo una carta enterrada, es… una torre solitaria derrumbándose.

Amor Postraumático

Cesar Montenegro

A mi abuela le desagradaban las fiestas, incluidas las celebraciones familiares, siempre un no después de cada cariñosa invitación, y las mismas buenas noches, antes del comienzo de cada festejo en el hogar. Era un comportamiento contradictorio para un ser tan luminoso y alegre, era cotidiano oírla cantar mientras realizaba los quehaceres del hogar, con sus infaltables canciones litúrgicas y las sufridas rancheras.

Un día mientras tomaba su mate, me atreví a preguntarle por qué evitaba las fiestas. Este, su sobrecogedor relato; Por necesidad desde niña, trabajé en las ramadas del pueblo, atendía mesas y bailaba con los clientes para entretenerlos, algunos ebrios se propasaban y yo debía soportar en silencio. Fiesta y baile son recuerdos de impotencia, miedo y humillación, así era aquella época no más, la voz de los niños no tenía valor, suspiro con resignación. Mis manos cubrieron sus puños apretados y puse mi cabeza en su hombro, como signo de arrepentimiento por escarbar una herida que nunca cerró.

Pasaron unos días hasta el evento de mi graduación, mi abuela cruzo el salón, tendió su mano y me invitó a la pista, palidecí de angustia, aquel acto cuasi obligado del protocolo social, la llevarían a esos momentos de antiguos vejámenes, pero ella, con una caricia alzo mi rostro, vi su sonrisa serena y sus almendrados ojos, regocijados de amor. Con cada paso de vals que dábamos iba sanando el umbrío trauma, riendo, disfrutando, arrancando un tormento invisible, el miedo que nunca tuvo un nombre.

Chiquitita

Ignacia Vergara Caroca

Anaís despertó siendo un monstruo.
A diferencia del insecto kafkiano, hace tiempo se había dado cuenta de que era un monstruo. Dormía gran parte del día, comía lo que estuviera a su alcance y a veces ni siquiera tenía energía para ver su teléfono. Mientras se acumulaban mensajes de familia y amigos preocupados, la transformación seguía sucediendo.
Estaba cerrando sus ojos para caer en la cúspide de la monstruosidad, cuando sonó la puerta.
Dudó si responder, pero luchó contra la pesadez monstruosa y logró sentarse al borde de la cama. Vio sus tentáculos y garras, sus escamas y su pelo roñoso. Dudó.
De nuevo, insistían en la puerta.
Gruñó, una mezcla de dolor y fatiga la inundaban, pero logró coordinar sus extremidades horrorosas hasta levantarse y dar el primer paso.
Con agonía y descoordinación, una de sus pezuñas logró llegar cuando volvieron a tocar la puerta. En un hilarante intento de girar el picaporte, finalmente la puerta cedió.
La luz entró con la fuerza de un aluvión al cuarto oscuro.
Al otro lado, una joven con ojos cansados la miraba.
De pronto, se movió de una forma extraña; detrás del espejo había un rostro familiar y cariñoso que con dulce melodía expresó: "No contestabas, pero vine a recordarte quién es mi persona favorita".
Anaís miró hacia abajo, y se dio cuenta de que su monstruosidad no estaba por ninguna parte, y que en esa luz brillante sólo estaba su cuerpo de pie.

La víspera

Saraswati Sindh

Fueron seis años para entender que las rejas eran reales. Seis años desaprendiendo el miedo, recuperando mi piel y enseñándole a mis ojos que la oscuridad no tenía dueño.

Después vinieron seis años de una luz casi imprudente. Aprendí a habitar mi cuerpo sin sobresaltos, a construir un hogar con cimientos de risa y a caminar bajo el sol sin buscar salidas de emergencia. Me creí libre, sin sospechar que decoraba una tregua.

Al año doce, la calma empezó a agrietarse. No hubo avisos: solo la certeza de una cuenta regresiva donde las agujas del reloj eran el pulso de mi propio corazón. Descubrí que cada paso en el calendario era un paso más cerca del abismo.

Ayer se cumplió el plazo. Él está afuera. Lo vi solo dos veces en mi vida: una en la sombra y otra frente a un juez. Anoche, la luz del sensor del patio parpadeó a las tres de la mañana y la casa entera aguantó la respiración conmigo. Hoy vivo en un escaneo compulsivo en la micro, en el parque con mis hijos o en el acto del colegio. Examino uñas, manos, estaturas y miradas con una urgencia visceral por recordarlo para huir, sepultada bajo el asco cada vez que creo lograrlo.

Me vuelvo silenciosa. Me encojo tras la cortina. Ahora él está afuera y la encerrada soy yo. Él recuperó el anonimato y yo perdí el derecho a ocupar el mundo.

La costurera de silencios

Andrea Del Pilar

Ella llegó derivada, o quizás derribada, con el encargo implícito de reparar lo que la negligencia ajena destruyó en su cuerpo. Doce años guardó y reprimió su dolor de niña, hasta que su colon, asfixiado de tanta renuncia, explotó. Aceptó esa colostomía como una metáfora cruel: una bolsa pegada a la piel que acumulaba el residuo del abandono.

El cambio no ocurrió en un hospital, sino entre el refugio de los libros, letras que curan e imágenes que expanden el alma. Tras esfuerzos invisibles, logró mirar la bolsa en su vientre. Por primera vez no sintió lástima, sino una profunda indignación. ¿Por qué cargaba con la culpa de un bisturí ajeno? ¿Por qué se transformaba en el desecho de otros?

Cerró el libro de golpe. El impacto sordo resonó como una declaración de guerra contra su renuncia. Se puso de pie, caminó hacia el espejo del baño y se miró de frente, desnudando su cicatriz. En ese microsegundo exacto, decidió que ya no se postergaría, que dejaría su viejo libreto de sumisión. El dolor no sería su identidad; la bolsa sería solo plástico, no su destino.

Entre el eco de sus palabras y el refugio de sus viejos libros, un chispazo se encendió en su pecho: sabía que podía. Tenía el derecho ganado de adueñarse de su vida. El peso del pasado mutó en una irónica liviandad que hace flotar su espíritu. Ya no se abandona en el rincón de cosas olvidadas. Tras tanta sombra, sus ojos empezaron a brillar.

Desatando Hilos

Esklerofila.mente

La culpa la invadía como una maraña gris en su mente; se sentía una impostora, una pésima amiga, mala madre gatuna y nieta desconsiderada. Atrapada por la nostalgia de la pérdida de sus padres y el desgaste de sostener su tesis con bolsillos rotos, buscaba desesperadamente refugio en la IA para sanar su corazón del desamor. No funcionaba, se le apretaba el estómago de tanta ansiedad e incertidumbre por el futuro. Colapsada, postergó compartir con su nuevo amigue, quien ahora había partido.

Era 18 de septiembre. Mientras contenía las lágrimas cuidando el recreo como profesora, miraba los coloridos ensayos de cueca. Una niña se acercó a abrazarla mientras ella animaba a los pequeños a dibujar.

De pronto, una palomita cayó al patio, aleteando desesperada, enredada en el hilo curado de un volantín cortado en la población El Castillo. Los niños quisieron liberarla, pero al ver el peligro, su instinto de mamá leona despertó. Olvidó sus pensamientos negativos y actuó con rapidez. Aunque tuvo miedo de cortarse las manos, logró desenredar las alas del ave, que voló hacia el cielo.

En ese instante, pudo soltar la lágrima atrapada en su garganta. Sin saberlo, al ayudar a la paloma se había liberado a sí misma de los hilos del sufrimiento. Supo entonces que su amigue estaba al fin en paz.

—¡La tía es un héroe, salvó una palomita!— gritó una pequeña.

Ese alivio quedó tatuado en su corazón, permitiéndole buscar ayuda para sanar y abrir sus alas hacia el mar.

La silla

Valeska Jensen

Eran las seis de la tarde y, como cada día, llegué a casa.

Entré sin encender las luces. Me gustaba el contraste de las sombras del atardecer sobre las paredes.

Preparé dos puestos en la mesa, como siempre.

Puse el pan a tostar, preparé el café e hice huevos revueltos, tal como a él le gustaban.

Serví cada plato. Tomé las tazas de café y las dejé en su lugar.

Me senté.

Agregué azúcar a mi café y, por un segundo, lo vi sonreír al mirar la mesa.

Entonces vibró el teléfono.

-Gracias por responder -dijo una voz al otro lado-. Desde que tu marido se fue, no respondes mis mensajes ni mis llamadas.

Me quedé en silencio.

Nadie había vuelto a decirlo.

Miré la mesa.

Dos platos.
Dos tazas.
Dos sillas.

La de enfrente seguía vacía.
Durante semanas todos habían cuidado sus palabras. Nadie hablaba de él. Nadie preguntaba. Nadie decía que ya no volvería.

Quizás por eso, cada tarde, yo seguía preparando su cena.

Miré nuevamente aquella silla.

Y por primera vez comprendí que no estaba esperando que regresara.

Estaba intentando sostener el mundo en que vivíamos.

Él había sido real.
El amor había sido real.
Nuestra vida también.

Solo faltaba aceptar que ahora podía poner un solo plato...

Un cuento de los hermanos *Mouse*

C.A. Quintero

No hay verde, solo polvo. No existe un espacio para la distracción; la vida transcurre entre puertas y ventanas cerradas. Afuera, el mundo asfixia y persigue; la niña rata corre y se oculta en la madriguera. Los amigos crecen, pero no acompañan su soledad. Un juego en línea no la deja parpadear. En «La caperucita» cree estar a salvo, pero un lobo hambriento insiste, la invita al bosque. Ella duda. No hay voces entre ellos; solo hablan con un par de dedos. Adentro, la pantalla brilla y seduce; afuera, en su realidad, todo es sombrío. Cae la noche. Los adultos regresan y deambulan por la casa como ratones ansiosos. Ninguno saluda, nadie se preocupa; no existe la ayuda, solo justificaciones y aceptación. No se escucha una sola palabra, apenas los sonidos que brotan de las pantallas. Los fuegos artificiales recuerdan que afuera el mundo está controlado por otros. Un tiro al aire lo confirma. Otra forma de distracción química comienza a acechar. La niña rata cree estar segura, atrapada en un mundo irreal.