

Palabras de vida 2

Antología del Segundo Certamen de microrrelatos de voluntariado en el ámbito de la salud



PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA

SES Servicio Extremeño de Salud

Plataforma del Voluntariado de Extremadura
Programa de voluntariado en salud

Palabras de vida 2

Título:
Palabras de vida 2.
Antología del Segundo Certamen de microrrelatos de voluntariado
en el ámbito de la salud.

Autores:
© Cada autor y autora, de sus relatos.

Edita:
Plataforma del Voluntariado de Extremadura.
Correcciones y edición: Jesús Díaz Chaparro.

Subvenciona:
Servicio Extremeño de Salud.
Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales.

Diseño y maquetación:
Mario Noriega Cavazza (Tinta publicidad).

La Plataforma del Voluntariado de Extremadura reconoce la autoría de los creadores y creadoras de cada uno de sus relatos. Agradecemos que hayan participado en nuestro certamen y tengan una visión compasiva, cercana y limpia hacia las personas que realizan voluntariado en cuidados paliativos y salud mental.

Índice

Introducción 9

Palabras de Vida 2 11
Antología del Certamen en su modalidad de voluntariado en cuidados paliativos

Mi primer día 13
Javier Rubio Claramonte

Con solo una mirada 15
Violeta Fernández Cervantes

Maestra y alumna 17
María Varela Pico

La mano que sostiene 19
Martín Ernesto Troncoso

Duraciones de la vida 19
Cristian Gustavo Barrionuevo

La tormenta en el mar de Galilea 21
Alexis López Vidal

Merengues cubiertos de chocolate 21
Julián Bueno

Últimas palabras 23
Juan Manuel Morales Bellido

Marchemos, pero con la maleta llena 23
Estefanía Pol Álvarez

Víctima y Anfitrión 25
Manuel Malmierca García

Ella 25
Jorge de Leonardo Pérez

Martín 27
Santiago Sacco Amorim

Como la Bella Durmiente 27
María Fernanda Arrojo Novoa

Palabras de Vida 2 29
Antología del Certamen en su modalidad de voluntariado en salud mental

Desorden 31
Felipe Leandro Tenenbaum

Un primer paso 33
David Martín Cobos.

En cadena 35
Rosalía Guerrero Jordán

La ventana infinita 37
Ignacio Calle Albert

Nuevos esclavos 37
Moisés Martínez Quintana

Tu faro y tu cobijo 39
M.ª Francisca Martínez Diosdado

Un viaje de locos 39
Ana Belén Arbués Ramos

Cantar 41
Francesc Beneyto

Tus ojos no pueden verme 41
Jesús Fernández López

Mente *hackeada* 43
José Reinaldo Pol García

Voluntarios para la vida 43
Urko Herreros Vilamor

Silencios 45
María Ángeles Bonmatí Carrión

El sanador kármico 45
Jordi Guasch

Haced realidad el pensamiento colectivo 47
David Acereda Pérez

La mano amiga 47
Victoria Nieto Barrios

Lejos de todos 49
Héctor Martínez González

Directorio 51

Los falsos mitos de la salud mental 53

Introducción

Esta antología es el fruto del segundo certamen de microrrelatos que durante el año 2021 hemos organizado desde la PVEX dentro de las actividades de su proyecto de Voluntariado social en el ámbito de la salud, subvencionado por la Subdirección de salud mental y programas asistenciales del SES.

En ella se recogen historias que, a menudo, las personas voluntarias de nuestras redes de voluntariado se encuentran. Son historias vivas, historias que ayudan a conocer mejor la realidad de las personas que son atendidas en hospitales, unidades de hospitalización breve, centros de rehabilitación psicosocial y otras tantas donde. Hablan de quien es atendido, sus familiares y de quien los atiende. Es habitual que la involucración en la atención sea de todo el personal que forman los distintos equipos y dispositivos y si algo tenemos claro en la PVEX y en el SES es que la figura de la persona voluntaria siempre ronda en la cabeza de los y las profesionales que participan en el proceso de cada persona.

El voluntariado en el ámbito de la salud son acciones que sacan lo mejor de las personas voluntarias porque acompañan, sonríen y saben que pueden aportar una mejoría y un alivio a quien acompañan. Eso es el alimento de las personas voluntarias, su día a día. En el programa cada persona voluntaria que lleva participando tiempo o quien se acaba de incorporar siempre tiene palabras parecidas: recibo más de lo que doy. Tendremos que entender que es cierto y que el voluntariado en el ámbito de la salud, en los cuidados paliativos y en salud mental, tiene esa doble función de bienestar.

Nuestra intención es seguir contando historias de voluntariado y que nos acompañéis. Este año han viajado estos relatos desde todas las comunidades autónomas de España y países como Argentina, Uruguay, Colombia, Venezuela, Chile... Os dejamos una muestra y estamos deseosos de volver a encontrarnos en el próximo certamen de microrrelatos de voluntariado. Un certamen donde contar la historia sirve para reconocer a las personas voluntarias, honrar a quien es atendido por ellas y entender que la sociedad compasiva y humana es la mejor de las sociedades que podemos construir desde la ciudadanía.

Si estás interesado en estos voluntariados o conocer más sobre las redes de voluntariado en cuidados paliativos o salud mental puedes contactar con la PVEX o con el dispositivo de salud mental o equipo de cuidados paliativos más cercano a tu residencia. Puedes encontrar información en esta antología o en www.volured.com.

Tenemos un último mensaje esperanzador antes de que puedas adentrarte en disfrutar estos relatos e historias: desde que el coronavirus llegó a nuestras vidas hemos ido activando protocolos, adaptando los acompañamientos e incorporando nuevas formas de realizar la intervención y la actividad voluntaria. Seguimos creciendo y así seguirá siendo.

Jesús Gumiel Barragán
Presidente de la Plataforma del Voluntariado de Extremadura

Palabras de vida 2

Antología del Certamen en su modalidad de voluntariado en cuidados paliativos



Mi primer día

Entré en el edificio principal del Hospital Universitario Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, siempre que había tenido que ir había sido por una visita y en mi memoria persistía el olor a medicamento presente en el aire.

Iba a ser mi primer día de voluntariado en cuidados paliativos y tenía los nervios concentrados en el estómago. Siempre había querido colaborar, pero nunca había tenido el valor. Me había imaginado acompañando a una persona mayor, cogiéndola de la mano y empatizando con ella hasta hacernos sentir a los dos.

Subí las escaleras hasta la tercera planta y me dirigí a la mesa de control de enfermería donde me presenté. Me dirigieron amablemente a la habitación 324, donde estarían el médico responsable y la paciente.

Al abrir la puerta, una bata blanca de una doctora enfrentaba mi visión impidiéndome ver la cama con la paciente. Al percatarse de mi entrada la doctora se hizo a un lado dejándome ver sobre la cama a una chica joven, de 16 años quizás, sus ojos se fijaron en los míos, durante unos segundos nos miramos como si quisiésemos reconocernos.

—Hola, soy María —dijo con una sonrisa.

—Hola, soy Luis —contesté.

Javier Rubio Claramonte.
Albacete.

Este microrrelato ha sido designado como Primer Premio del Certamen.



Con sólo una mirada

Ella me hablaba, con su mirada. Con sus gestos. Con sus expresiones faciales. Con su energía. Con su buena vibración. Con su forma de sentirlo todo. Ella me hablaba, aunque de su boca no saliera una palabra, y yo la entendía.

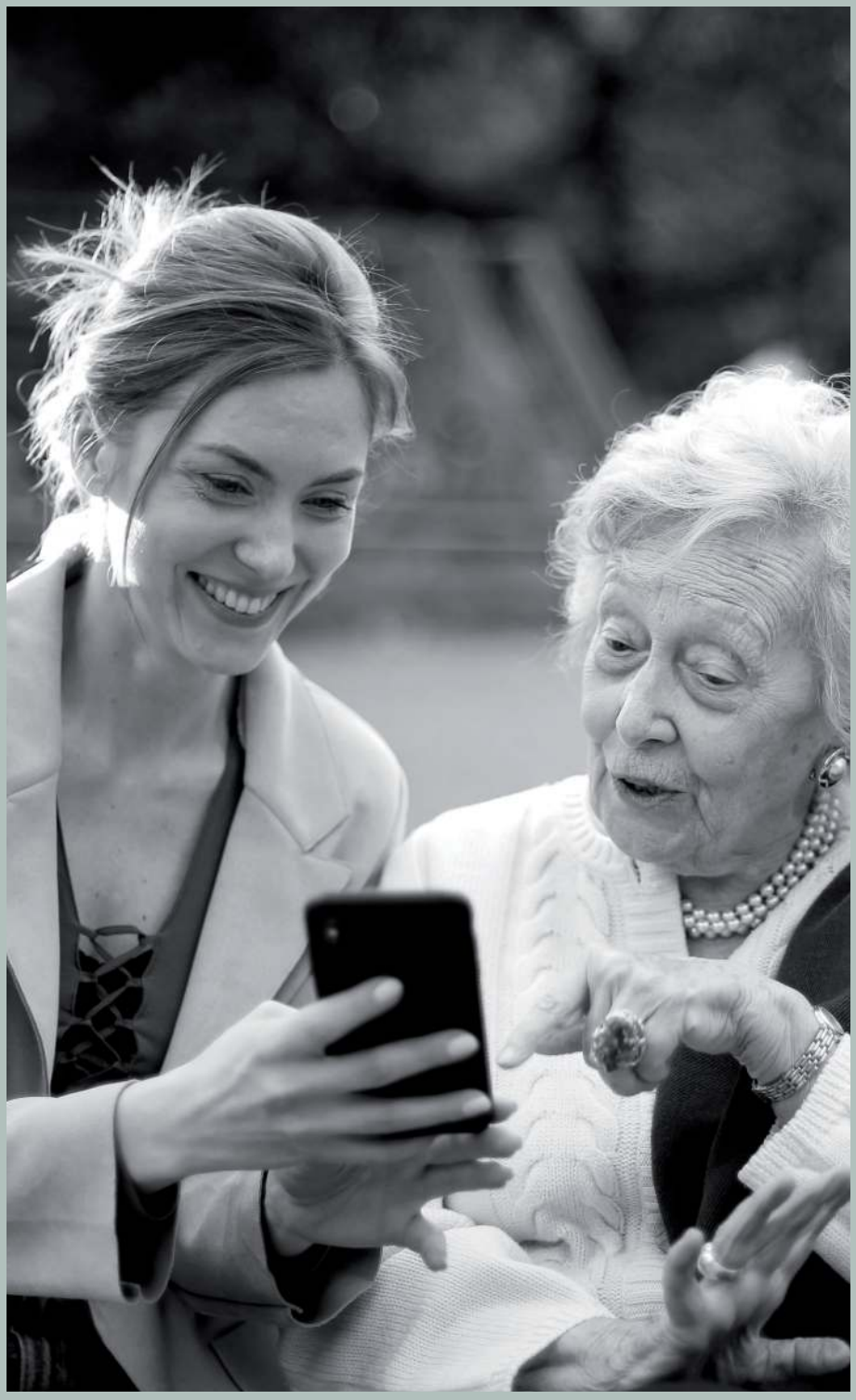
Ella me habla, me sigue hablando. Con sus gestos. Con sus expresiones faciales. Con su energía. Con su buena vibración. Con su forma de sentirlo todo. Ella me habla, aunque de su boca solo puedan salir pocas palabras, por culpa de ese ictus. Y yo la entiendo.

Ella me habla con su mirada y yo le hablo con la mía. Nos reímos juntas.

Y nos entendemos perfectamente, con solo una mirada.

Violeta Fernández Cervantes.
Córdoba.

Este microrrelato ha sido designado como Segundo Premio en el Certamen.



Maestra y Alumna

Cada día Isolina esperaba el ansiado sonido del timbre de la vieja puerta, era su aliento de que no se encontraba sola.

Isolina tiene 84 años, está jubilada tras duros años de docencia. Vivía sola, sin familia conocida.

Icía, vecina del bloque, había sido su alumna, con gratos recuerdos.

Aunque tenía llaves, siempre le timbraba.

Con voz cálida le decía— ¡Buenos días, Doña Isolina! ¿Qué desea hacer hoy?

—Quiero que me leas el periódico y después, como hace sol, salimos un poco al parque.

Se puso a leer, ella escuchaba sin perder detalle al mismo tiempo que tomaba un calentito chocolate.

Después de leerle el periódico salieron agarradas de la mano. Entre ellas había tal complicidad que no hacía falta hablar, para eso ya estaba la ruta del parque, donde Isolina le comentaba cómo había sido su vida y por qué no se había casado. Solo quería enseñar a sus alumnos, que eran como sus propios hijos.

Por eso Icía tenía tanto afecto a su maestra, era la mejor manera de devolverle su aprendizaje de formación académica, aparte de los valores para madurar, para la vida que se iba encontrar, lo cual consiguió con una personalidad inaguantable.

María Varela Pico.
Lugo.

Este microrrelato ha sido designado como Tercer Premio en el Certamen



La mano que sostiene

Le dolía el cuerpo, pero sobre todo el alma. El mundo a veces es un lugar injusto. Vale la pena luchar por él. A veces se hace muy difícil. Por cada gota de miel hay hectolitros de hieles.

Ser voluntario es un sacrificio, la etimología también implica voluntad. Sin ella resultaría imposible soportar las vidas que se nos van de las manos y los dolores ajenos que se sienten en carne propia. La empatía es fundamental, aunque a veces resulta angustiante. Sería más fácil usar una coraza indiferente y llenar de callos los corazones. También resultaría un acto frío e impiadoso. Mejor mantenerse sensible, es el precio por mantener el alma viva y diligente

Aquel que se recuperaba agradecía eternamente. En estos tiempos modernos la eternidad solo dura instantes. Los necios consideran estéril la solidaridad, que no se computa en valores de mercado.

No daba más, sus piernas flaqueaban. Vio que alguien se acercaba a socorrerla. Un espíritu caritativo y desinteresado. El anciano le sostuvo la mano con piedad. Eran sus últimos momentos en esta dura existencia. Le preguntó si se encontraba bien. Llenó de calidez su cuerpo ¿Quién sostiene a quién en esta historia de padeceres y cuidados?

Martín Ernesto Troncoso.
Buenos Aires. Argentina.

Duraciones de la vida

Ana llegó al hospital a las tres de la tarde. Irene estaba acostada; dormitaba por momentos, en otros miraba por la ventana: los nubarrones de un cielo que presagiaban tormenta. Se incorporó sonriéndole al verla llegar. Sabía que no quedaba mucho tiempo y tal vez fuese una de las últimas visitas. Saludó a la chica y enseguida se puso a hablar, necesitaba contarle algunas cosas. Ese martes eligió hablarle sobre Haydee, su hermana mayor, que había muerto súbitamente cuando ella tenía dos años. Era una adolescente que falleció sin poder vivir demasiadas experiencias. Irene afirmó que aquella muerte próxima suya, con setenta y cinco años, era en realidad una bendición. Cuántas cosas había podido vivir en todo ese tiempo, a cuántas personas había amado, cuántos días el sol acarició su faz. Su hermana no había tenido esas oportunidades. Pensó en la lluvia que se cernía sobre esa jornada de julio. No quería morir ese día, no solo porque quería volver a recibir a Ana, sino que la lluvia la ponía melancólica, le hacía ver con tristeza la muerte, cuando no era así. Si hay muerte es porque antes hubo vida, le susurró a Ana mientras apoyaba la cabeza en la almohada.

Cristian Gustavo Barrionuevo.
Puerto Madryn. Argentina.


AMSTERDAM

La tormenta en el Mar de Galilea

Nació en Holanda y sus ojos todavía conservan unas vetas tornasoladas que recorren la pupila gris y, muy al fondo, el secreto revelado de una novela o de un serial radiofónico como los que escuchaba en su juventud. Dice que los canales de su Ámsterdam natal tienen los mismos tonos, entre plúmbeos e iridiscentes, y que en ocasiones escudriñaba su rostro en un espejo de baño para pintarlos. Porque se marchó de casa siendo muy joven y solo los ha visto cercando su pupila desde entonces. Habla de eso y de algunas otras cosas tendido en una cama, tomándome la mano y sonriendo en ocasiones. Otras veces calla y su silencio deja una ausencia señalada en la habitación, como el robo de un cuadro de Rembrandt. El dolor está enraizado en su cuerpo con la cotidianeidad de la floresta silvestre, cuando habla y cuando calla, cuando sonríe y cuando sus ojos de canal holandés se cruzan con los míos. A veces lloramos juntos porque se piensa solo en una balsa, a merced de la tormenta, y yo me esfuerzo en salvar las olas y llegar hasta él para que sepa que no lo está.

Alexis López Vidal.
Valencia.

Merengues cubiertos de chocolate

Una habitación llena de merengues cubiertos de chocolate. Frescos y a la vista, porque el chocolate tenía que secarse.

Sin embargo, esto no me sorprendía. La abuela hacía merengues. Era lo normal.

En realidad, me sorprendía que no fueran para mí, ni para ninguno de mis veinte primos.

—¿A cuánto me vendes un merengue? —le pregunté.

—No son para vender —respondió.

—Si sobra alguno me lo regalas —insistí.

—No sé —sentenció.

—¿Para qué tantos merengues? —indagué.

—Son cosas del trabajo ¬—confesó.

Una sonrisa algo cáustica revelaba que se burlaba cortésmente de mis preguntas. En su infancia no existió la abundancia y su propia abuela jamás hizo merengues.

—¿En qué trabajas?, abuela.

—En un hospital.

—¿Eres doctora o enfermera?

—Ninguna.

—¿Entonces en qué trabajas?

—Soy voluntaria y los merengues son para el grupo de cuidados paliativos.

—¿Y a cuánto los vendes?

—No los vendo.

Entendí así que en el voluntariado no existe el dinero. Mi abuela, ya enferma, poco a poco dejó de ir al hospital. Pero su necesidad de entregar siguió viva. Por ejemplo, en su cumpleaños recibía abundantes regalos. Ella los guardaba y luego los ofrecía a otras personas. Eso aprendí de ella, a entregar.

Julián Bueno.
Barcelona.



Últimas palabras

Llevo una semana ingresada en el hospital. Cada día un punto más de fuerza me abandona. Marian sigue pasando varias horas conmigo, como cuando iba a mi casa, para que no tuviera que vivir a solas con el cáncer.

Cuando enviudé, mi único hijo ya vivía en Londres. En los últimos meses solo ha podido visitarme en un par de ocasiones, supongo que los trabajos de hoy en día son así de exigentes. No le culpo, quiero lo mejor para él.

Marian me ha acompañado por esta travesía en todo momento. Es una voluntaria que me da las gracias porque dice que la hago feliz. Cuantas ironías tiene la vida, soy yo quien me iré agradecida por su ayuda desinteresada.

Esta mañana me sentí algo más fuerte. Rápidamente accedió a mis deseos y me trajo un bolígrafo y una libreta. Aquí escribo, para despedirme de todos, de ella y de mi hijo, para decirles que los quiero.

¡Shsss… Silencio! Son ellos. Hablan en el pasillo. Mi niño ha dejado el trabajo para estar conmigo, pero dice que puede volver, no lo perderá. Ya vienen, guardo la libreta. Soy feliz.

Juan Manuel Morales Bellido
Puebla de Sancho Pérez. Badajoz.

Marchemos, pero con la maleta llena

Mi abuelo estaba propenso a emprender su último viaje. Con voz extenuada dice a mamá:

—Voy a marchar, ayúdame a preparar la maleta.

Ella se entristeció y respondió:

—Papá, tú no te vas y tampoco necesitas equipaje alguno.

Él afirmó— sí, lo necesito.

Dejaron ahí la conversación.

Al otro día comentó con la voluntaria que lo atendía en cuidados paliativos esta insistencia del abuelo y ella le aclara:

—Su padre tiene razón. Usted y toda la familia se lo están preparando sin saberlo. Con nuestra presencia, cariñosas palabras, gestos amorosos e intensa luz de miradas expedita de nubarrones de lágrimas, le ayudamos a llenar la maleta de bellas emociones.

Mi madre le dijo— usted, solamente usted, nos ha dado la mejor de las enseñanzas: atender a personas como mi padre. Le agradeceré siempre el que, con su abnegación, nos haya inculcado cómo preparar el más grandioso equipaje.

En el postrero instante el abuelo nos dijo:

—Me voy. Mi maleta va llena de toda una vida muy feliz. Vosotros lo habéis logrado, por eso, no lloréis, encontré el sentido que siempre busqué, morir como viví: en paz.

Estefanía Pol Álvarez.
Lugo.



Víctima y Anfitrión

En coma, dádiva inmisericorde del coronavirus, Adela era la testigo ausente de las llegadas atropelladas de Sergio. Siempre exhausto, con el resuello al límite y bajo relojes acuciantes.

El enfermero, aun disponiendo de plaza en el aparcamiento del hospital, nunca conseguía alcanzar una puntualidad digna para esquivar los atascos de entrada al parking del complejo sanitario.

—¿Cómo estamos hoy Adela? –preguntaba Sergio, a sabiendas, al vacío.

Enfundado en océanos de plástico de pies a cabeza, como le ocurría en el trabajo, transcurrían sus extenuantes turnos de voluntariado, que eran prácticamente a diario y, mínimo, durante cuatro horas.

A pesar de las duras condiciones para realizar la actividad, desde que Adela ingresó, Sergio mantenía intactas las rutinas con ella. Ininterrumpidos monólogos en ausencia de conversaciones, con más mimos que cuidados y ejercitando, sin fin, una devoción más que una profesión.

Una tarde, se convirtió en víctima y anfitrión de una punzada perversa que malhería su alma; una punzada burlada los últimos cuarenta y tres días.

—¿Adela? —la cama vacía, no hay parte de alta.

Con lágrimas indómitas, entrando en bucle, una herida se abría: Adela, si no te dije… adiós, mamá.

Manuel Malmierca García.
Salamanca.

Ella

Es ella, estoy seguro. Camina entre la niebla con determinación. La misma con la que cuidó de mi padre hasta el último momento. Nunca una mala cara, nunca un mal gesto.

¿Cómo olvidar aquella tarde de mayo en la que el sol arrancaba destellos dorados en los escaparates de enfrente de casa? Él, en su inseparable silla de ruedas, y ella cruzaron la mirada por primera vez. Manuel, voy a venir todas las mañanas a pasear contigo y a leerte el periódico. Se lo anunció con una voz mezcla de entusiasmo y calidez. Mi padre, a pesar de la morfina, consiguió articular una sonrisa que, a día de hoy, me reconcilia con la vida.

La observo de lejos, ajena a los hilos plateados que empapan una faz joven. Jamás le expresé de forma abierta mi eterna gratitud. Tras el fallecimiento, una sombra invadió mi alma, marchitándola durante dos años. Ahora que he vuelto a nacer, puedo saldar la deuda.

Me acerco despacio mientras la neblina se desvanece. Una claridad vaporosa contribuye a que detenga sus pasos. Alzo la vista al cielo, la desvío luego hacia ella, y de mi boca surge un simple, pero suficiente gracias.

Jorge de Leonardo Pérez.
Villamedina de Iregua, La Rioja.



Martín

Llegué portando en el pecho mi instrumento. Allí, bien alto en la colina, me detuve a contemplar la ventana que intuí sería del cuarto de Martín. Estaba tapeada con maderas que no dejarían ver hacia fuera. Recuperé el aliento y toqué timbre en aquella casa emancipada de la civilización. Abrió su esposa con un semblante que denotaba un cansancio extremo y me condujo a través de las escaleras a un cuarto arriba.

—Raras veces se queja, tan solo pide agua para mojarse los labios apenas. Estese atenta.

—Agua… —repetí.

Se fue y oí la puerta de una habitación contigua cerrarse. Necesitaría imperiosamente un descanso y caería rendida, pensé.

Tomé asiento en una sillita junto a la cama. Me seguía inquietando la ventana tapeada porque, hasta donde yo sabía, Martín aún tenía momentos en los que abría los ojos.

Como si se hubiera metido en mi mente, de pronto habló algo inconexo:

—Cuando se está por partir… Imágenes asombrosas… Brillantísimas… Como anticipos. Quedo… literalmente boquiabierto.

Tragando saliva le extendí mi mano.

—Es un gusto —dije.

Y como un pez ahogándose, agregó:

—Por eso se seca mi boca, señorita.

—¿Le sirvo agua?

—…

—Martín…

—Preludie mi vuelo con la armónica… y cánteme.

Santiago Sacco Amorim.
Montevideo, Uruguay.

Como la Bella Durmiente

Como una bella durmiente, Clara permanecía encamada con su madre, día y noche, a los pies de su cama. Tal fue la simbiosis que, Carmela, la madre, ya no descansaba en otra habitación, sino que lo hacía en una especie de catre que sobresalía del lecho de su hija para tumbarse y permanecer a su lado.

No existía más vida para ella desde aquel maldito pronóstico sobre la enfermedad degenerativa de la niña. Su dedicación plena hizo que se olvidara de su marido y de su otro hijo. Ellos no la necesitaban. Clara sí.

Por eso, no entendía la obcecación de la trabajadora social de enviarle una voluntaria dos tardes a la semana. Decía que le permitiría disponer de un tiempo para pasear, ir a la peluquería o hacer alguna compra.

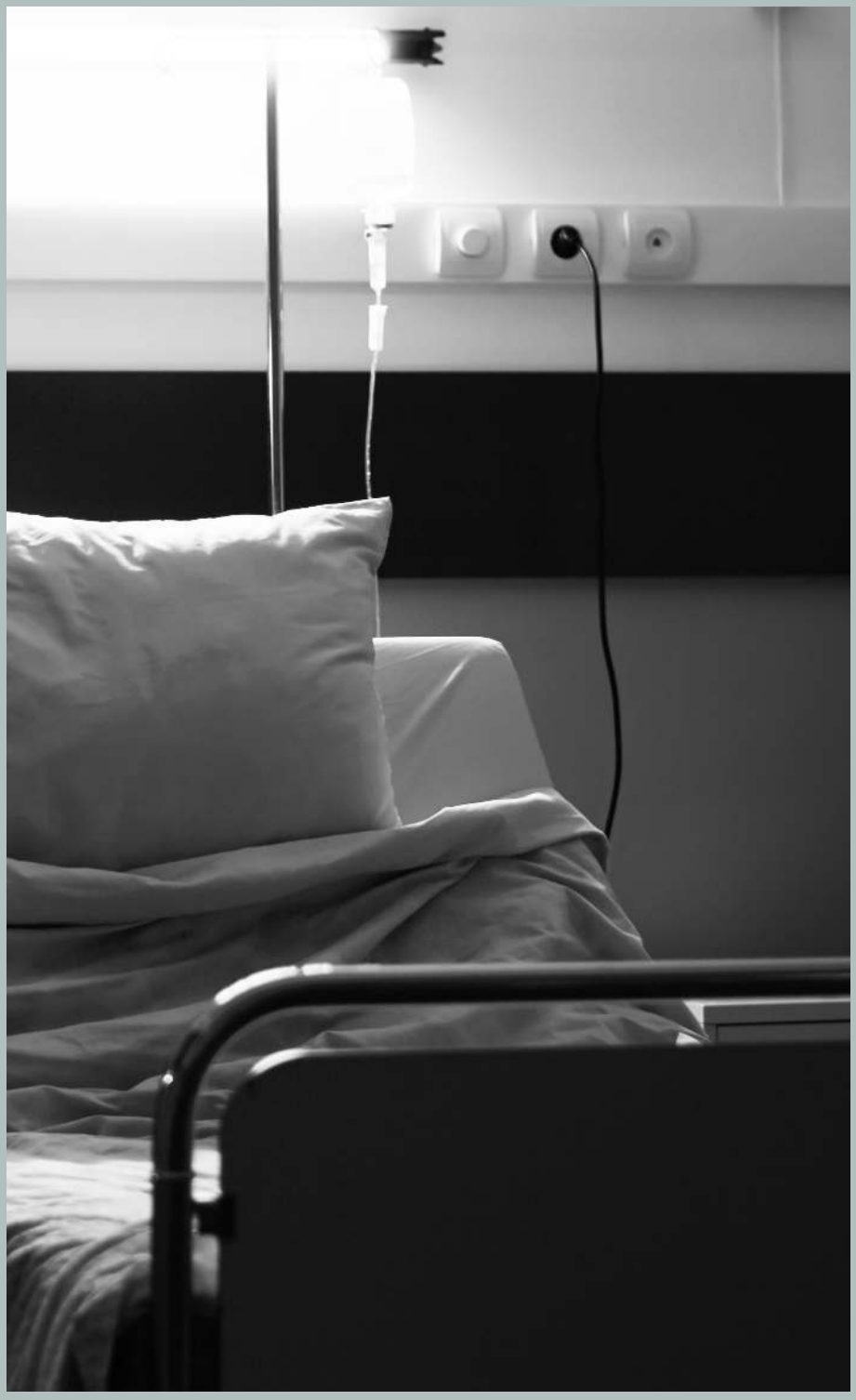
¡Tonterías! No le hacía falta pasear ya que no paraba de dar vueltas todo el día, tampoco ir a la peluquería puesto que se arreglaba ella misma el pelo y las compras se las traían a casa.

Pensando en todo esto se encontraba Carmela cuando aquella tarde abrió la puerta a la voluntaria. Una chica agradable que le aceptó un café con galletas mientras mantenían una amena conversación.

María Fernanda Arrojo Novoa.
Lugo.

Palabras de vida 2

Antología del Certamen en su modalidad de voluntariado en salud mental



Desorden

Siete: despiertas sin saber qué nombre ponerle a eso que te ocurre. Intentas engañarte. Simular que no existe. Que no pasa nada. Pero allí está. Taladrando poco a poco tu bienestar. Tu salud mental. Cinco: además está el miedo al qué dirán. Al estigma. La soledad. Treinta: cada mañana amaneces más jodida. Y sin saber por qué. A veces ni tienes fuerza para levantarte de la cama. Egoísta sentencian unos. Bah, descansa un poco y se te pasará la histeria te recomiendan los más paternalistas.

Diecisiete: pasan los días, las horas y los meses hasta que de pronto, todo explota. Lo invisible se hace visible. No lo has visto venir. No creías que podía pasarte a ti. Pero allí estás. En un hospital. Con un diagnóstico que te acompañará de por vida. Trece: poco a poco tu mundo se fractura. Los amigos se alejan. Y sus miradas lo dicen todo: deberían ponerte una camisa de fuerza. Eres un bicho raro. Peligroso.

Por suerte no estás sola. Fátima, Daniel y Lucía, aquellos benditos voluntarios de la asociación te ayudan a ordenarte. A empezar de nuevo. Uno, dos, tres… por fin ves la luz al final del túnel. La de tu destino.

Felipe Leandro Tenenbaum.
Híjar (Teruel).

Este microrrelato ha sido designado como Primer Premio del Certamen.

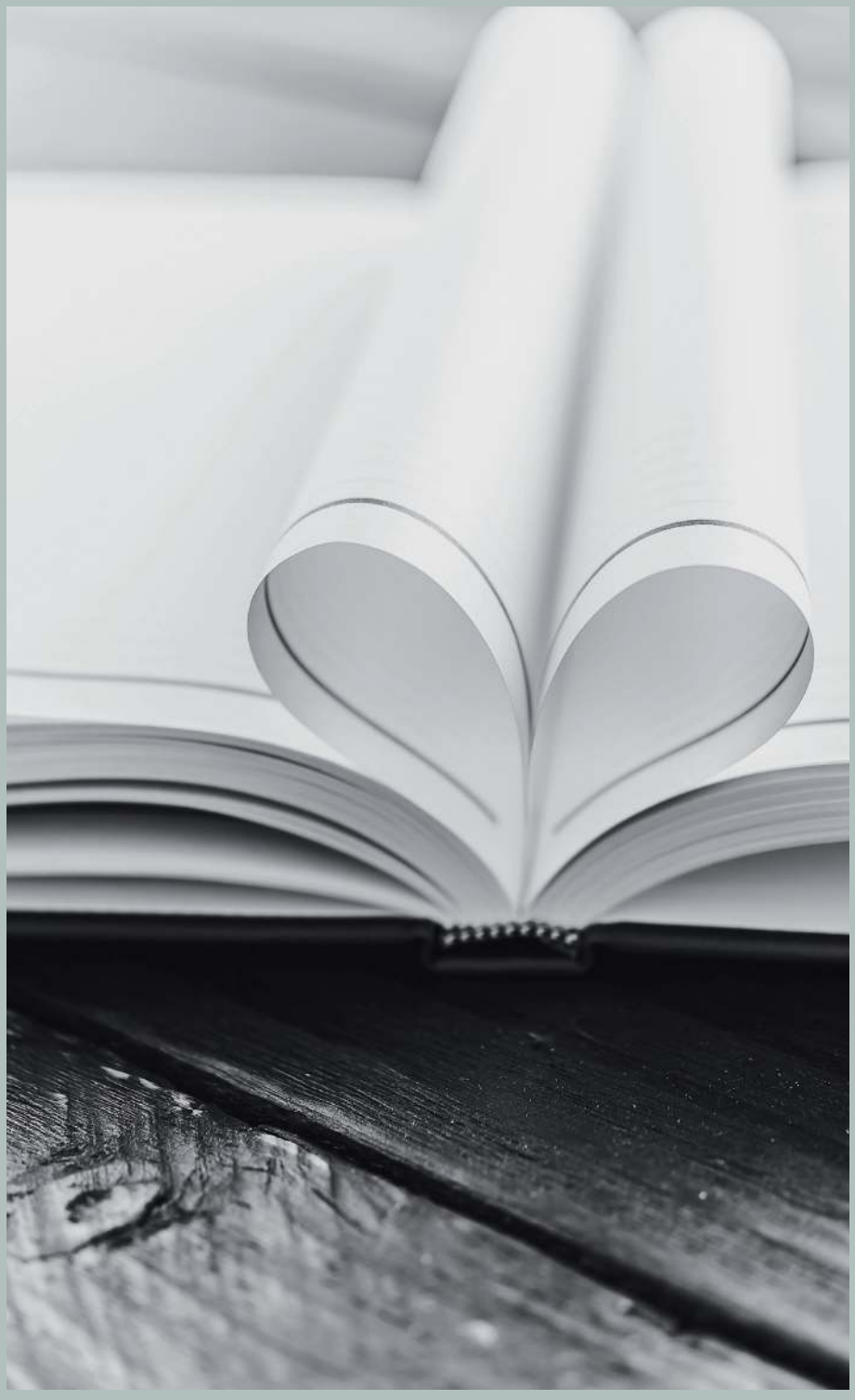


Un primer paso

El amor bien podría ser olvidarnos de nosotros mismos por unos instantes y entregar nuestro tiempo a otro sin esperar nada a cambio más que librarnos del egocentrismo que nos corroe el alma. Todo ocurrió en una pequeña habitación sin más que unas cuantas personas sentadas alrededor de una mesa, pero jamás sentí la libertad de expresar lo que me sucedía sin que nadie juzgara mis palabras salvo en ese lugar. No había médicos ni psicólogos, solo personas con la intención de tenderme una mano cuando no divisaba ilusión alguna en mi vida. Me dijeron que aceptar mi enfermedad era el primer paso y que, si yo quería, ellos iban a ayudarme en todo lo que yo consintiera. Cada uno de ellos me relató su experiencia con la enfermedad y el dolor en que estuvieron inmersos, compartieron conmigo sus secretos y me preguntaron si yo deseaba contarles lo que me había traído allí. Deseaba hacerlo con todas mis fuerzas y por primera vez desnudé mi corazón que tanto tiempo estuvo sellado por el miedo. Al salir de aquella habitación sentí un viento frío que traía consigo la esperanza de una nueva vida.

David Martín Cobos.
Burgos.

Este microrrelato ha sido designado como Segundo Premio en el Certamen.



En cadena

Qué simpática es la chica que viene a verme todas las semanas. Me escucha y siento que me comprende. Recuerdo que al principio me caía mal, porque quería que saliéramos a pasear por el parque y yo solo quería hablar un rato.

Cuando salgo la gente me mira mal y hablan a mis espaldas. Saben lo que me pasa en la cabeza. Pero desde que tomo las pastillas estoy mejor. Ya no hablo sola por la calle como antes. Me da mucha vergüenza pensar en ello. Claudia dice que no debería, que nadie es responsable de sus enfermedades.

Un día le enseñé mis poemas. Me preguntó si los había escrito yo.

—Son muy bonitos, Mercedes.

Creo que es lo mejor que me han dicho nunca.

Otro día me contó que ella también estuvo enferma. Decía que estaba gorda y no quería comer. Casi se muere. Otra chica le ayudó a superarlo.

—Por eso me hice voluntaria, para ayudar a alguien.

—¿Yo también puedo?

—Claro, ¿por qué no?

He vuelto al trabajo en la biblioteca. Entre libros soy feliz.

Y algunas tardes voy a ver a Manuela, que ya no recuerda ni su nombre, pero sonríe al escuchar mis versos.

Rosalía Guerrero Jordán.
Valencia.

Este microrrelato ha sido designado como Tercer Premio del Certamen.



La ventana infinita

Llegué a su lado y la besé en la cabeza. Ágata miraba, como todos los días, por la ventana de su habitación hacia los campos de color ocre, mímesis del crepúsculo de una vida. Conservaba un halo de elegancia y altivez típico de las divas de una época que ya se veía opaca en su mente. Mientras peinaba el pelo argentino que la gobernaba, empecé a canturrear un fragmento de La nana en Sevilla de Lorca: Este niño chiquito no tiene cuna… Entonces, como un susurro casi inaudible, completó el verso con una exquisita entonación: No tiene cuna, sí, no tiene cuna, no.

Seguí cantando emocionado sin dejar de peinarla: su padre es carpintero… a lo que contestó: y le hará una, sí y le hará una, no. Se volvió hacia mí y con una expresión maternal, tomó mis manos y las besó: ahora duerme mi niño…, musitó con un lenguaje torpe y, como una autómata, se giró nuevamente hacia el paisaje otoñal.

Desde aquel momento las melodías del poeta granadino nos unieron hasta que su memoria quiso dejar de jugar con su recuerdo de juventud. Luego llegó el silencio y Ágata volvió a su ventana infinita para siempre.

Ignacio Calle Albert.
Burjassot (Valencia).

Nuevos esclavos

Veo en mi faceta de voluntario muchos casos dolorosos, pero por ser más común e invisible de lo que creemos, me impactó la conversación con Fernando en la unidad psiquiátrica.

Me contó:

—Lo que me ha hecho perder la cabeza es no poder acceder a los tesoros que mi ciudad me ofrece por haber caído, como muchos, en el contrasentido de los trabajadores pobres.

Durante unos años, los sin nombre, pero que siempre mandaron, nos dieron unos préstamos con muchas facilidades, durante esos años había trabajo.

Creíamos que las clases medias formábamos un mundo hacia la sociedad del bienestar. Las élites tenían planes.

Un día acordaron que ya habíamos subido suficiente.

¿Comenzábamos a ser difíciles de manejar?

Echaron el freno dosificando el trabajo ¡para ellos fue muy fácil!

Nosotros cargados de hipotecas, sin trabajo o con el miedo a perderlo, estábamos de nuevo a su merced, trabajaríamos si hacia falta de sol a sol sin rechistar.

Nos tienen donde siempre les gustó tenernos, ya solo aflojan un poco para que respiremos lo justo.

Las lágrimas afloran por no saber explicar a mi hijo porque enloquecí, cayendo en este pozo, rodeados de un mundo al que ya se nos niega la entrada.

Moisés Martínez Quintana.
Alamedina (Ciudad Real).



Tu faro y tu cobijo

Agárrate fuerte a mí cuando sientas que el miedo trepa por tus piernas, te devora por dentro y sin permiso, va consumiendo lentamente tu cuerpo. Coge mi mano y respira con fuerza, no te soltaré al asomarnos al abismo ficticio en que se ha convertido tu cerebro. Desata el nudo de tu garganta y préndelo en mis labios, para dar firmeza a tus palabras. Aferra tu pesar a mis oídos, lo convertiré en la comprensión que añoras con tanto anhelo. Atrapa los huracanes que agitan tu interior en el refugio de mi pecho, allí podré protegerte de la tormenta.

Seré tu luz en la oscuridad, cuando las nubes negras no te dejen ver el sol que eres. Con mi amistad fabricaré una farola para esclarecer las horas eternas y sombrías que llenan de soledad todo tu tiempo. Encenderé para ti un millón de velas que iluminen con su llama el rincón donde escondes tu espíritu abatido. Si el cansancio te pesa demasiado y el alma te duele, aunque no lo parezca, envuelve tus brazos con los míos, ellos alumbrarán tu tristeza.

Estaré siempre a tu lado, recuerda que soy algo más que un voluntario, soy tu faro y tu cobijo.

M.ª Francisca Martínez Diosdado.
Almendralejo (Badajoz).

Un viaje de locos

Era mi primera vez en el metro. Aquel día accedió al mismo vagón en el que yo viajaba una mujer que captó de inmediato la atención de todos los pasajeros. Iba acompañada por un hombre que portaba un chaleco en el que se podía leer: salud mental. Voluntario. Él trataba de calmarla mientras ella temblaba y gritaba palabras incomprensibles con expresión de verdadero pavor, como si pudiese vislumbrar algo que los demás éramos incapaces de ver.

Enseguida dos señoras emperifolladas comenzaron a murmurar con arrogancia y a lanzarles miradas despectivas por permitirse el lujo de mezclarse con el resto de la población. Estaban convencidas de que los enfermos mentales ocasionaban un gran estorbo a la gente normal.

El hombre indicó que se apearían en la siguiente parada, en la que también bajaron un grupo de jóvenes como muestra de su apoyo. Solo quedamos las dos mujeres criticonas y yo. Entonces saqué un pequeño espejo que llevaba en el bolso, lo situé delante de sus caras y la histeria las envolvió.

Creo que nunca antes habían contemplado sus cuernos de diablesas a juego con sus ojos rojos como la sangre. ¡Qué pena que solo podamos verlas al natural los lunáticos!

Ana Belén Arbués Ramos.
Ejea de los Caballeros (Zaragoza).



Cantar

—¡Hola, amigos! ¿Qué tal el fin semana? Si os parece bien hoy vamos a cantar...

Cantaré yo primero una canción muy conocida y después cada uno de vosotros cantareis la estrofa que más os guste o la que recordéis.

—Cando a Carolina baila... o Lagarto dalle o rabo...

—¿La conocéis? Creo que sí... vamos a divertirnos.

—¿Empiezas Juan?

—Cando a Carolina baila...

—Muy bien, fenomenal, eres un gran cantante. Ahora Fermín...

—Cando a Carolina baila...

—Increíble, tenemos grandes cantantes en nuestro grupo. Prueba para Elisa.

—Cando a Carolina baila...

—Está siendo un éxito, si os parece podemos cantar todos juntos y podemos grabarlo con el Móvil para sorprender a las familias. Demostraremos que sois capaces de coordinar una canción y de disfrutarla, además yo voy a tocar el piano, para acompañar.

(Todos) Cando a Carolina baila... Final y aplausos.

No nos habíamos dado cuenta de que, en el piso de abajo del centro cultural había una reunión de comuneros del monte vecinal, fue emocionante ver la cara de alegría de todos los participantes, con sus problemas mentales, pero con su ego un poco subido.

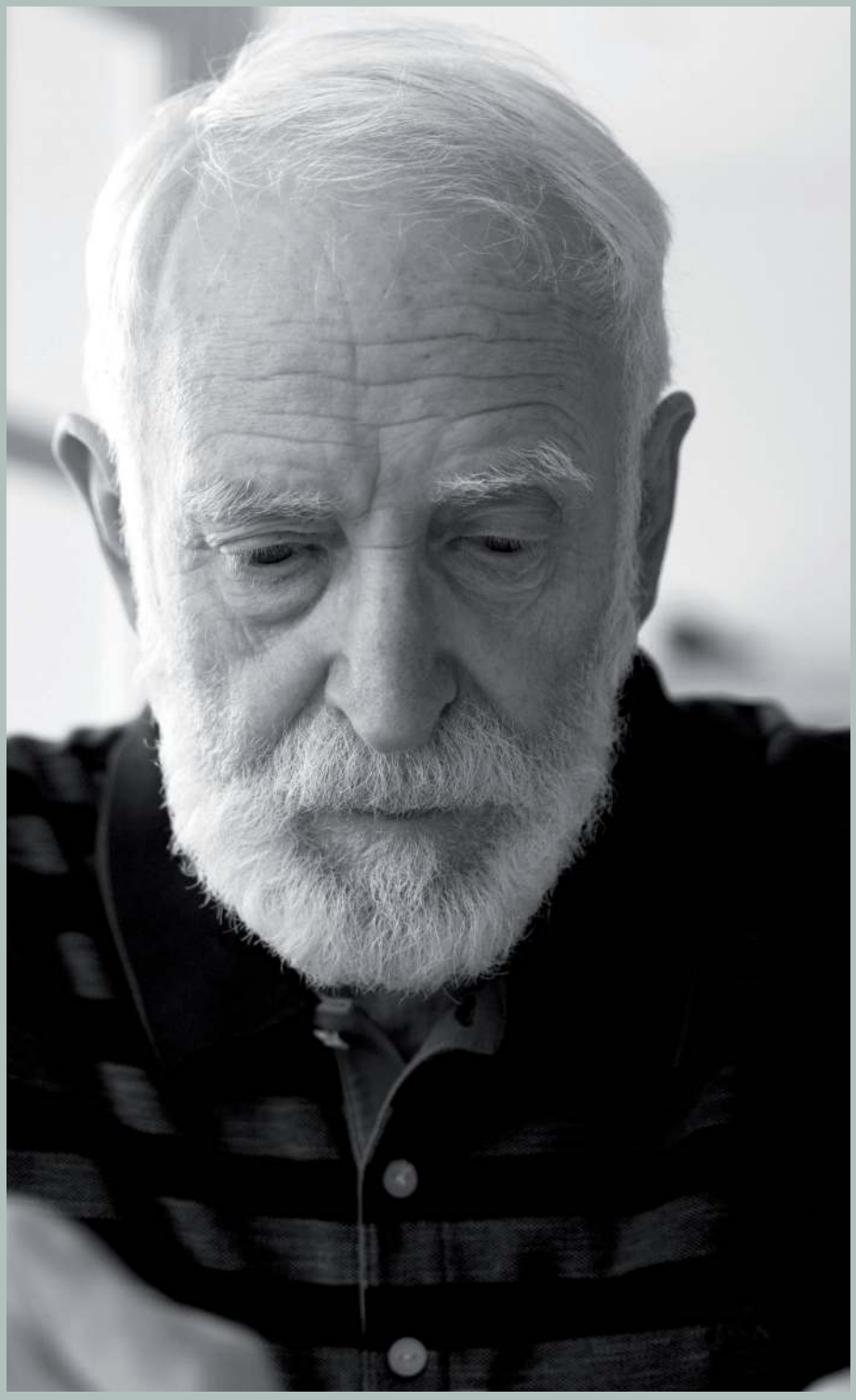
Un éxito y un día más.

Francesc Beneyto.
Valencia.

Tus ojos no pueden verme

Tus ojos no pueden verme. Tampoco tus pensamientos se ven fácilmente en tu rostro. Sabes que te busco con la mirada, pero para ti mirar directamente suele ser una experiencia insoportable. Noto que te cuesta entender el mundo que nos rodea, que te produce confusión. Creo que esa es la causa de todos los temores. Una gran parte de tu vida la gastas tratando de encontrar el patrón que se encuentra detrás de todo. Aunque tus ojos no pueden verme, sé que te alegras de que a mí no me pase lo mismo y solo me importa hacerte notar en todo momento que hay un lazo indestructible entre los dos.

Jesús Fernández López
Guitiriz (Lugo).



Mente *hackeada*

Acudí a aquel hogar. Allí estaba él sentado en un sillón con su mirada perdida, a su lado la familia inundada por la aflicción que supone ver a un ser querido en semejante situación. Era para su persona una desconocida, pero lo penoso era que su mujer e hijos también lo fuesen.

Esa situación no me resultaba extraña ya que, al pertenecer al grupo del voluntariado estaba acostumbrada a esto.

Su mujer me iba a explicar, pero le dije:

—Le han hackeado su disco duro.

La señora contestó:

—¿Cómo lo sabe?

Le respondo:

—Es fácil reconocerlo. Ese virus infectó toda su torre mental, ha despedazado el disquete de la memoria, la que tan necesaria es y más cuando, como él, estamos en edad avanzada. Con mi pen drive de voluntariado intentaré reciclar su cerebral y sentimental disco.

La esposa dijo:

—Ojalá lo recupere de esta mental paralización.

Día tras día comencé a limpiar e introducir datos en su memoria.

Mirándome agradecido dijo:

—Desconozco quién eres. Te llamaré Antivirus, pues me ayudas a recopilar alguna información.

Mi satisfacción fue grande y la de la familia más.

José Reinaldo Pol García.
Montefurado (Lugo).

Voluntarios para la vida

Lo miró un instante y supo que volvía a estar allí, volvía a estar con él. Aquella mirada era la misma que había tenido hacía más de cuarenta años, cuando le invitaba a tomar chocolate con galletas en su casa. Esos mismos ojos brillantes, bienintencionados, algo apenados, volvían a mirarle y, curiosamente, generaban la misma sensación de alivio que le habían generado entonces.

Luis solía pasar la tarde con Manuel, su anciano vecino de enfrente, todos los lunes. Su mente no siempre estaba allí, con él, pero sentía que se lo debía. Los ojos de octogenario volvieron a perder el brillo y su cara se tensó:

—¿Quién eres tú y qué narices haces en mi casa?

—Tranqui Manu, que soy Luisín, no te enfades conmigo, hombre.

Su cara resplandecía de nuevo, de la misma manera que lo había hecho al comienzo de la visita.

Ven hijo, pasa, pasa. No te preocupes por los gritos y los golpes, es normal que tus padres discutan. Todos lo hacemos.

Un escalofrío recorrió todo el cuerpo de Luis. Aun recordaba todo lo que le había ayudado cuando era niño. Seguiría pasando muchas tardes con él. Se lo debía.

Urko Herreros Vilamor.
Arrigorriaga (Vizcaya).



Silencios

Manuela era la señora de la silla de ruedas, la que miraba por la ventana. Así se lo indicaron a Miguel el día que llegó como voluntario a ese centro. No merecía la pena que empleara demasiado tiempo en ella, le habían dicho, ya que Manuela nunca hablaba. Sólo asentía con la mirada cuando le preguntaban algo. No tenía ningún problema físico que le impidiera hablar; sin embargo, años atrás, dejó de hacerlo.

Manuela, simplemente, no tenía nada que decir. Consideraba que ya había dicho todo lo que necesitaba a lo largo de su vida. Miraba por la ventana porque el cielo era lo único que, aun cambiante, siempre permanecía constante. Así revivía los tiempos, ya remotos, en que conseguía captar la esencia de un paisaje a través de su pincel.

Un día llegó Miguel. La miró y supo verla. Se sentó a su lado a contemplar las nubes. Día tras día. Tarde tras tarde, hasta que anochecía. Raramente le hablaba, solo la acompañaba en silencio. Un día Miguel apareció con un lienzo en blanco, una paleta y un pincel. Ese día, Manuela volvió a tener algo que decir. Lo miró a los ojos y pronunció, con voz firme: Gracias.

María Ángeles Bonmatí Carrión.
Murcia.

El sanador Kármico

—Desde el accidente de moto, Dani continúa gritando cosas absurdas —se lamentaba una afligida mujer junto a la cama de hospital donde descansaba su hijo. Las sesiones de psicoterapia no han logrado curar su trastorno histriónico de la personalidad.

—¡Esos malditos rebeldes se nos vienen encima! —vociferaba el muchacho, mientras el doctor que le atendía abría la puerta de la habitación, dejando paso a un payaso con la cara pintada de negro.

—Tranquilo, soldado —dijo el clown, tocando Marching Through Georgia con su banjo—La guerra está a punto de acabar ¡y la victoria es vuestra!

—¡Una bala confederada ha alcanzado a mi caballo…! ¡Estoy en el suelo, herido!

—¡Resiste! Pronto vendrán a rescatarte. Las tropas sudistas se retiran. ¿Acaso no oyes como tus compañeros cantan esta canción?

—¡Sí, la oigo! ¿Eres tú uno de esos juglares que actuaron en mi pueblo cuando yo era niño? —comentó Dani, incorporándose.

—¡Claro! Por eso he venido a ayudarte.

—Entonces, ¿me ayudarás a regresar a mi granja de Ohio?

El clown asintió, consiguiendo que se durmiera.

—Su hijo ya ha regresado, señora.

Dani despertó recuperando su lucidez, sin recordar nada de aquellos extraños delirios, aunque empezó a interesarse por la Guerra de Secesión.

Jordi Guasch.
Barcelona.



Hacer realidad el pensamiento colectivo

—Vivimos en un egoísmo envolvente, desangrándonos en una sociedad individualista que como fin promueve figurar siempre en primera fila, pero lo peor es que como medio utiliza las peores de las rapiñas. No somos conscientes de nuestras verdaderas necesidades ni qué medios utilizar para satisfacerlas. En realidad, no somos capaces de ver más allá de nuestro ombligo —argumentaba Manuel en el debate sobre los cuidados que necesitamos, de la asamblea ciudadana de su pueblo.

Siempre pensó que el futuro está en la solidaridad y la generosidad. Pensó que son las herramientas que de verdad ponen en marcha la maquinaria vital para sobrevivir, cuidándose uno mismo, para poder así cuidar a los demás. Para él, esto se traduce en una palabra, voluntari@s, los verdaderos héroes de esta sociedad. No importa el ámbito en el que aportar, lo importante para él, es estar ahí donde se le necesita. Salud mental, tóxicos, tercera edad o el mismo centro cívico del barrio. Lo importante es estar, se reafirmó. Sin voluntarias y voluntarios, el mundo se para. Sin ellos y ellas no hay sonrisas.

David Acereda Pérez.
Torrelavega.

La mano amiga

Llaman al fijo. Tiemblo.

Descuelgo y un pitido insinúa que soy yo quien debe marcar. Aun así, el dichoso trasto no para de sonar. Mis temores se confirman. Vuelta a empezar.

Cojo el móvil y envío un mensaje. Mientras, el timbre se deforma en un chirrido que se mezcla con un olor hediondo y familiar.

Camino del refugio, su voz comienza a imponerse:

«Farsante».

«Desaparece».

«Muérete».

Para cuando agarro el pomo de la puerta, los insultos ya han triplicado su obscenidad.

Una vez en el armario, me encojo en el suelo y hundo la cabeza entre las piernas.

«¿No me vas a saludar?».

Sé que, aunque no está, si miro, la veré. Aprieto los dientes e intento sacar su cuerpo deforme de mi mente.

«Da igual que te escondas».

«Siempre estaré allí».

«Yo soy parte de ti».

Tocan a la puerta del armario. La bestia calla.

Alargo el brazo y respondo con un golpe similar. La puerta se abre y su luz vence a mi oscuridad.

—Estoy contigo.

Alzo la mirada y tomo sonriente la mano amiga que me ha venido a liberar. La bestia se esfuma. No hay nada que la asuste más.

Victoria Nieto Barrios.
Málaga.



Lejos de todos

Estoy sentada en el sofá, observándola. Siento cómo la lucidez se pierde en unos ojos vidriosos, apagados. Me imagino cómo deben ser sus pensamientos, no concibo sino una tormenta de nubes que rompen en ideas descabelladas. Mi corazón se parte en pequeños fragmentos cada vez que intento ayudarla. Tres años he estado visitándola. Es casi de mi familia. Virginia pierde el vigor, como una flor que se marchita al calor del inexorable tiempo. Sus pétalos escapan al entendimiento, solo se los lleva el viento. Continúo mirándola. Me sonríe. Le devuelvo la sonrisa. Pienso en iniciar una conversación. Finalmente, lo hago:

—Virginia, mañana vendrá su hermana a visitarla.

—¿Qué hermana?

—Lucía, la única que tiene.

—Yo no tengo ninguna hermana. Déjame ver la televisión.

Sus ojos se pierden lentamente en la niebla televisiva. Puedo apreciar cómo frunce el ceño para comprender lo que están diciendo. No recuerda absolutamente nada, tampoco quiere que le haga recordar. Decido, pues, vivir en su silencio. Solo espero que sea feliz, aunque su alegría resida en una ausencia implacable.

Héctor Martínez González.
Torrevieja (Alicante).

Los equipos de soporte de cuidados paliativos en Extremadura están localizados en cada área de salud. Cada uno de ellos tiene un hospital de referencia y una coordinación con la entidad en la que realices tu intervención como persona voluntaria.

Las personas voluntarias son formadas tanto por la red Volucpalex como por cada entidad de voluntariado que participa en esta.

Te estamos esperando y nos encantará contar contigo. Ponte en contacto con nosotros y te contaremos más.

Directorio.

EQUIPOS SOPORTE DE CUIDADOS PALIATIVOS

BADAJOZ

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
C/ Damián Téllez Lafuente s/n. 06010 – Badajoz.
T. 924 215 265

CÁCERES

HOSPITAL SAN PEDRO DE ALCÁNTARA
Av. Pablo Naranjo s/n. 10003 – Cáceres.
T. 927 256 217

CORIA

HOSPITAL DE CORIA
Av. de Cervantes, 75. 10800 – Coria.
T. 927 149 200

DON BENITO – VILLANUEVA DE LA SERENA

HOSPITAL DE DON BENITO – VILLANUEVA DE LA SERENA
C/ Carretera de Don Benito – Villanueva km. 3,5. 06400 – Don Benito.
T. 924 386 835

MÉRIDA

HOSPITAL DE MÉRIDA
C/ Polígono Nueva Ciudad, s/n. 06800 – Mérida.
T. 924 381 050

NAVALMORAL DE LA MATA

HOPITAL CAMPO ARAÑUELO
C/ del Hospital, s/n. 10300 – Navalmoral de la Mata.
T. 927 548 900

PLASENCIA

HOSPITAL VIRGEN DEL PUERTO
Paraje Valcorchero s/n. 10600 – Plasencia.
T. 927 428 300

LLERENA – ZAFRA

HOSPITAL DE ZAFRA
C/ Carretera de Badajoz – Granada, km.72. 06300 – Zafra.
T. 924 029 200

EQUIPO DE SOPORTE DE CUIDADOS PALIATIVOS PEDIÁTRICOS DE EXTREMADURA

HOSPITAL MATERNO – INFANTIL DE BADAJOZ
C/ La violeta, 3. 06010 – Badajoz.
T. 924 215 000

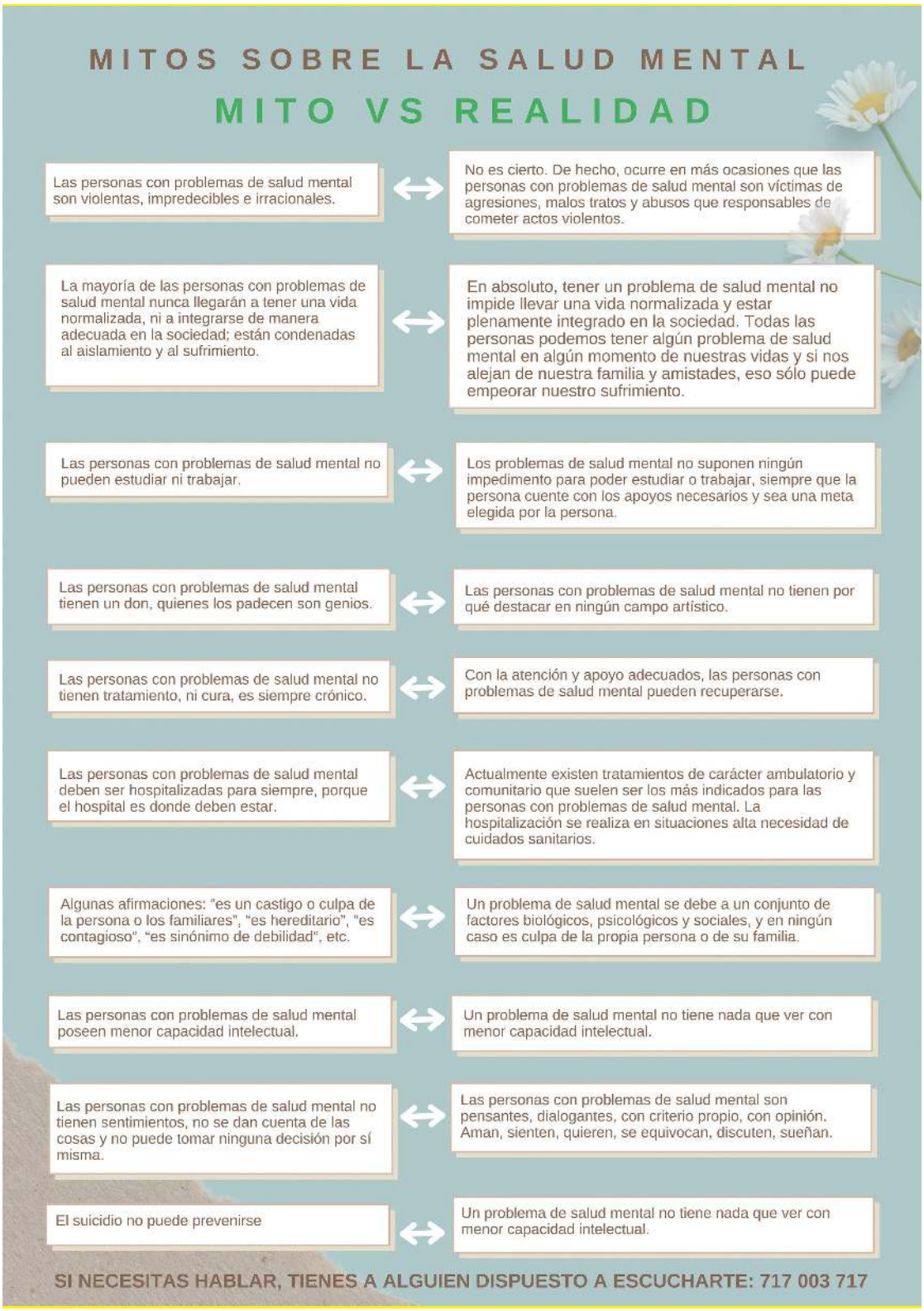
PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA
COORDINACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO EN SALUD EN EXTREMADURA

C/ Federico Mayor Zaragoza s/n. 06006 – Badajoz
www.volured.com
voluntariadosalud.pvex@volured.com
T. 924 227 016 M.660 356 672

Puedes conocer más sobre las entidades de la red Volucpalex en el siguiente enlace:
https://volured.com/voluntsalud/red-volucpalex/entidades-volucpalex/

LOS FALSOS MITOS DE LA SALUD MENTAL

Uno de los principales objetivos que teníamos con este certamen era poder observar la salud mental con una mirada amable y limpia. Para apoyar estos relatos y estas historias queríamos ahondar en los mitos más comunes que hay alrededor de la salud mental.



www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf
www.saludextremadura.ses.es

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO
DE EXTREMADURA

RED VOLUCPAL EX

SES Servicio Extremeño de Salud