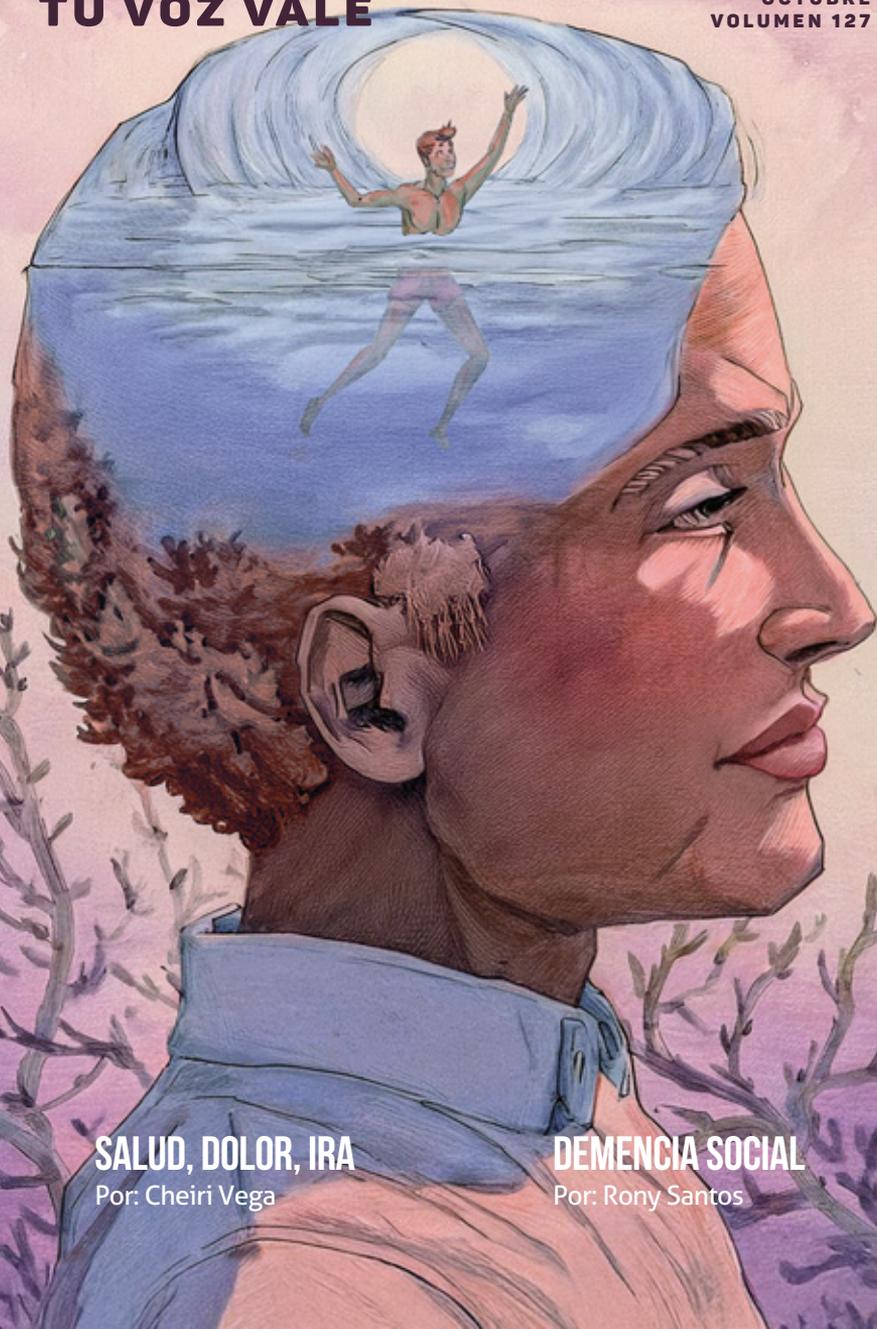


MANAGUA, NICARAGUA

CULTURA LIBRE

TU VOZ VALE

OCTUBRE
VOLUMEN 127



SALUD, DOLOR, IRA

Por: Cheiri Vega

DEMENCIA SOCIAL

Por: Rony Santos

ESTE ESPACIO ES TUYO



Hacete parte del equipo enviando aportes a:
info@rculturalibre.com

- Artículos de opinión
- Poemas
- Ilustraciones/caricaturas
- Fotografías
- Ensayos cortos

O cualquier otra forma de expresión que muestre tu postura frente a la coyuntura nacional.



Todas nuestras ediciones están en línea en nuestro sitio web e ISSUU

issuu.com/revistaculturalibre

Compartan su opinión
en las redes sociales
usando el hashtag

#CULTURALIBRE

- Facebook: /RCulturaLibre
- Twitter: @RCulturaLibre
- Instagram: @RCulturaLibre
- Website: www.rculturalibre.com
- Email: info@rculturalibre.com

Lo que se publica en este espacio, no es necesariamente el sentir o punto de vista de los realizadores. Expresate de manera libre y sin censura.

Editorial

En los últimos años hablar de salud mental ha cobrado mayor relevancia para las y los jóvenes, Esto debido a los distintos retos a los que nos enfrentamos y la dura realidad que vivimos llena de crisis económicas, familiares o sociopolíticas.

En esta edición encontrarás una serie de artículos de opinión, ilustraciones, poemas y columnas sobre el tema, en los cuales no solo leerás lo que piensan las y los jóvenes, sino que también te informas respecto al tema.

Sé parte de la revista Cultura Libre, solo tenés que compartir tu punto de vista acerca de la realidad nicaragüense a través de un artículo, poema, microrrelato, frase o infografía sobre el tema del próximo mes, al correo info@rculturalibre.com porque ¡Tu voz vale! #CulturaLibre

07**Salud, dolor, ira***Por: Cheiri Vega***12****La salud mental tratada en la poética de Gabriel****Ajax Almdarez***Por: Fernando J. Treminio***19****Si cuesta tu salud mental, no vale la pena***Por: Giselle Salomon***22****La risa del Nacatamal y el llanto del perrerreque***Por: Antibiblioteca de Monzerrat***26****Salud mental***Por: Jaime Rivas Carvajal***28****Grill & Beer***Por: Rolando Dávila-Sánchez***30****Vivir anexo a un problema de salud mental***Por: Urania-claudiana***COLUMNA MENTE EN VOZ ALTA****35****El patriarcado ya vive dentro de nosotras***Por: Tania Santamaría***COLUMNA LITERARIA****40****El ruiseñor: La guerra también tiene rostro de mujer***Reseña de Celia Cruz Arce***VERSOS LIBRES****45****Demencia social***Por: Rony Santos***46****Bajo el volcán de la mente***Por: Eduardo González***48****El monstruo en mi cabeza***Por: Lourdes Trujillo***50****Carga cerrada de nervios***Por: Carlos Bojorge.*

¿qué hay?



08 DE SEPTIEMBRE

Día Internacional de la No Violencia



14 DE SEPTIEMBRE

Día Mundial de la Salud Mental (OMS)



15 DE SEPTIEMBRE

Día Internacional de la Niña



15 DE SEPTIEMBRE

Día de las Naciones Unidas



▶ AL
ME
GÁ
FO
NO



Salud, dolor, ira

Por: Cheiri Vega

Hace poco me caí y me lastimé la rodilla. Se inflamó bastante, me llevaron al hospital de urgencias. El doctor la vio y dijo que debía guardar reposo. Desde ese día, pasé metido en mi cuarto, moviéndome con dificultad sobre la cama. Mi abuelo me hizo el café por las mañanas, mi abuela me preguntó cómo estaba y mi mamá me trajo comida. Transité en ambivalencia, ante la impotencia de perder la independencia y la calidez del cariño que rara vez me era expresado. Pasé saltando con la pierna buena, salté de mi cama al baño y del baño a mi cama. No tomé pastillas para el dolor pues dolía menos que la menstruación. Pude aguantar el dolor de mi rodilla lastimada, pude aguantar el cariño agridulce que me enternecía y repugnaba, pude frenar los pensamientos atroces que empezaban a convertirse en ira. Pude hacerlo, pude evitar caer en un estado suicida.

Hace cinco años supe que no podría seguir aguantando solo. Pedí que me llevaran con un psicólogo. Mi familia aceptó luego de insistir por días. El psicólogo me diagnosticó depresión y la psiquiatra me recetó melatonina. Vi preocupación ambigua en rostros de mis familiares, parecían no comprender la situación. No me preguntaban si estaban bien, me lo exigían. Exigían saber que me encontraba bien, exigían una mejoría.

Podés contar conmigo, decime
qué le has dicho al psicólogo.
¿Cómo es posible que te sintás así?
Si te hemos dado todo,
te amamos. Te damos
techo, comida y amor.
¿Cómo podés estar así?
¿Cómo podés pensar esas cosas?
Esforzate, no pensés en eso.
Solo tenés que aguantarlo.
Yo pasé cosas peores,
mirame, estoy bien.
Rezale a dios,
vas a ver a cómo te ayuda.
Solo tenés que respirar y tener fe,
eso es lo que siempre hago.
¿Por qué vos no estás bien?
Decime qué te pasa.
Ay, ¿cómo vas a decir eso?



A photograph of a shower stall with teal-colored square tiles. A showerhead is mounted on the wall, and water is spraying downwards. The scene is lit with a warm, orange-red light, possibly from a window or a lamp, creating a dramatic atmosphere. The showerhead is a circular, chrome-colored fixture with multiple nozzles. The water is captured in mid-air, creating a curtain of droplets. The tiles are glossy and reflect the light. The overall mood is one of isolation and contemplation.

Hace seis años me encerré en el baño e intenté morir. No fue un suceso aislado, el baño de azulejos celestes fue mi refugio durante años. Me encerraba y enlavaba la puerta, tapaba mi boca para que no me escucharan llorar. Enterraba mis uñas en mis brazos, varias veces me quise cortar. A veces tapaba mis oídos y me balanceaba hacia adelante y atrás. Tapaba mis oídos porque no quería interrogantes, no quería ver rostros, no quería comentarios estúpidos. Quería morir para cesar el dolor. Me dolía, me dolía demasiado, me dolía más que la menstruación. Podía pasar horas tirado en el piso, podía pasar horas caminando en círculos alrededor de mi cuarto, podía pasar horas intentando mitigar un ataque de llanto.

No entendía qué estaba mal conmigo, no sabía en qué había fallado. ¿Cómo podía tener depresión si tenía buenas notas? ¿Cómo podía tener depresión si tenía amigos? ¿Cómo podía tener depresión si podía pararme de la cama, bañarme, lavarme los dientes y salir de mi cuarto?

Una mente inestable
son los gritos del hijo del vecino
cuando le están pegando.
Ecos de dolor al otro lado de la pared
que perturban tu paz.
¿Por qué ese niño llora tanto?
Seguro hizo algo malo.

Una enfermedad mental
son las pailas cayéndose en la cocina.
El ruido estridente es difícil de ignorar,
sabés que algo está fuera de lugar.
Pero no te levantás del sofá,
querés que alguien más
lo vaya a arreglar.

Un trastorno mental es tu familia.
Es comportamiento adquirido
y biología. Es negación;
si no podés verlo, no existe.

La depresión es mi mamá,
humillándome y amándome
al mismo tiempo.
La depresión es mi mamá,
abrazándome
hasta asfixiarme.

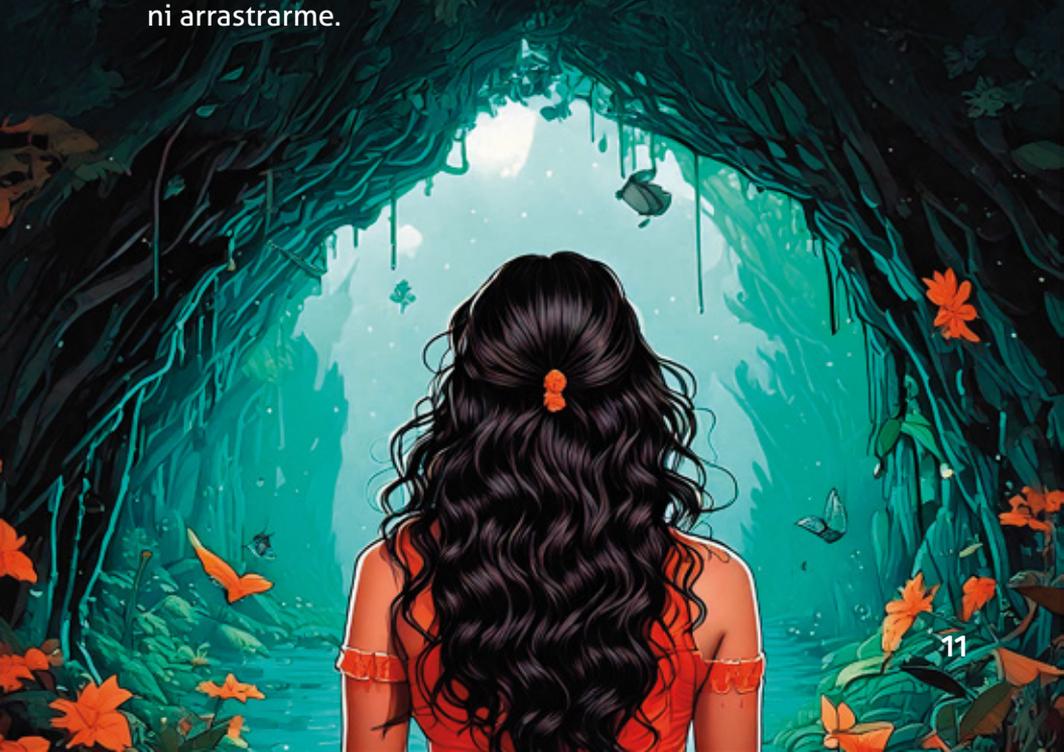
La depresión es resultado del contexto.
La depresión es quien inspira mis textos.
La depresión es el amor de mi vida,
me enseñó a sacarme las vísceras.
La depresión es mi musa favorita,
le puse de nombre Eliot.



Hace unos días, me caí y lastimé mi rodilla. No pude levantarme de la cama y, por primera vez en toda mi vida, pasé veinticuatro horas sin bañarme. Pensé en los paralelismos entre mi situación y el pasado. Pensé en cuánto me hubiera gustado esa atención y cariño que hoy me causa rechazo. No demostraron su amor cuando lo necesité, ¿por qué ahora debería aceptarlo?

Sé que he sido afortunado, hay quienes no pueden ir a terapia. Sé que he sido afortunado, pero no puedo evitar sentirme asqueado. Siento rencor porque nunca me ofrecieron ayuda cuando me estaba desmoronando. Siento rencor porque dijeron que el dolor de la depresión era solo un capricho, una fase, una consecuencia de la adolescencia, dijeron que debía aguantarse. Siento rencor porque tuve que recoger yo lo que desbarataron ellos.

Hoy, con la rodilla jodida y sin poder salir de la cama, me siento mejor que hace seis años. Sé que he sido afortunado, podré cuidarme cuando mi pierna mejore y camine sin saltar ni arrastrarme.





La salud mental tratada en la poética de Gabriel Ajax Almendarez

Por: Fernando J. Treminio

Los jóvenes se enfrentan a una época ambigua, en la que se sabe mucho sobre salud mental, pero se hace poco a favor de la misma. En las publicaciones digitales e impresas, abundan estudios y artículos de profesionales sobre las medidas a tomar para reducir los riesgos de una salud mental mal cuidada. No obstante, muchos jóvenes entre la preadolescencia y la temprana adultez se enfrentan a depresión, ansiedad o, en el peor de los casos, al suicidio. Por tanto, impera la necesidad de ver este asunto desde un enfoque integral que permita la puesta en práctica de la información que existe para el tratamiento eficiente de la salud mental en los jóvenes nicaragüenses.

Con base en la definición dada por la Asociación Americana de Psicología (2024), la salud mental es “un estado de ánimo caracterizado por el bienestar emocional, un buen ajuste conductual, una relativa ausencia de ansiedad y síntomas incapacitantes, y la capacidad de establecer relaciones constructivas y hacer frente a las demandas y tensiones ordinarias de la vida”. ¿Pero qué sucede cuando no hay bienestar emocional o las tensiones de la vida superan nuestras fuerzas? El análisis en los siguientes párrafos responderá esta interrogante

En el poemario “Marcas en el Calendario” (2021), el poeta y psicólogo Gabriel Ajax Almendarez (Ucrania, 1988), hace justicia a su formación profesional al hablar de temas actuales, en específico de la salud mental, haciendo uso de la poesía intimista. “Marcas en el Calendario” es una compilación de introspecciones, un registro confesional de la dureza de la vida y su tiempo y de cómo estos influyen en su existencia.

Desde su poema de apertura intitulado “En construcción, como la vida misma”, su autor pone de relieve el constante factor por el que la salud mental es poco tratada por quienes lo necesitan. Asevera: “nunca fui feliz/ fingí/ presenté falsas sonrisas ante miradas vacías”. Ocultar el malestar emocional es una de las principales amenazas de la salud mental. Este tipo de compulsiones representan un gran peligro para quien recurre a ellas porque inhabilitan la conexión entre mente y sentimientos, alejando al individuo de su situación real al centrar sus pensamientos y energía en actividades distractoras como el trabajo o los estudios. Apostar por este autoengaño, aunque produce estabilidad temporal, no es la solución definitiva ante los problemas.

Por el contrario, otras personas no guardan su sentir para sí, sino que buscan ayuda en los demás. Pero dichas personas a las que uno se acerca deben contar con las herramientas adecuadas para beneficiar en vez de perjudicar. Así lo expresa Gabriel en una estrofa del poema “Instantes”, en la que dice: “Los otros, observan expectantes/ esperando que el circo improvisado llegue a su fin. / Sonríen, esperando que el animal más débil de todos apague su luz”. No todos están para ayudarnos, de ahí parte la importancia de identificar entornos y personas que nos brinden seguridad y nos permitan aliviar las cargas que soportemos.



Por ejemplo, como profesional de la educación, convivo diariamente con jóvenes de diferentes antecedentes familiares y sociales y mi experiencia como docente me ha permitido identificar rasgos comunes con los que se puede identificar a un estudiante que esté pasando por un momento difícil. Por citar un caso, los chicos que suelen usar suéter todo el tiempo tienden a autoflagelarse, que es una de las principales manifestaciones de depresión o ansiedad. O, en otros casos, jóvenes retraídos, desconcentrados, soñolientos y en constante letargo pueden estar viviendo en atmósferas dañinas donde reciban maltrato o acoso familiar o escolar. Es por eso que tanto padres y madres y docentes deben estar al tanto de los jóvenes que están bajo su cargo y sepan identificar sus señales, para así poder ayudarlos o remitirles a un profesional de la salud mental que les brindará ayuda especializada.



En uno de sus soliloquios, Gabriel interroga: "¿En qué punto de nuestras vidas olvidamos que la única forma de ser felices es a través del amor? Y, ¿en qué momento exacto dejamos de vivir y empezamos a existir?". Aquí se destacan dos razones más por las que la salud mental se ve tan afectada: una sociedad desamorada y el surgimiento de la cuestionabilidad de la vida. Si la empatía y la compasión formaran parte de la personalidad de todos, el mundo sería completamente diferente. Sin embargo, el egoísmo, la apatía y el desinterés en la ayuda mutua, nos hacen enfrentarnos a una sociedad fría e indiferente, en la que cada quien vela por su propio bienestar aun si eso incluye perjudicar a otros. Además, como el autor indica, ya no vivimos; existimos. ¿Cuál es la diferencia? La vida se basa en el disfrute de las vivencias, en la conciencia plena del presente y del aprendizaje de los errores para no repetirlos en el futuro.

En cambio, existir se fundamenta en poner en tela de juicio los elementos estructurales de la vida, como su propósito, su capacidad de disfrute y lo que se realiza durante su tránsito y el desencanto de no obtener respuestas satisfactorias por los sufrimientos experimentados, esto conduce a sobrepensar, que es un término muy común hoy en día y que fortifica el desarrollo de la depresión y ansiedad.

Es decir, se vive al adquirir conciencia de lo que ello implica y se existe cuando se duda de lo que se sabe. Por ende, ¿qué tiene más peso? ¿La razón o el corazón? Eduardo Galeano afirmó que hay que ser seres sentipensantes, en otras palabras, no divorciar la emoción de la razón (filo metrica, 2012). Esto está estrechamente relacionado con la salud mental, porque pensar nos hace conscientes de nuestra realidad y a aceptar que necesitamos ayuda en situaciones en las que nuestro bienestar se vea amenazado por razones emocionales, y sentir nos permite equilibrar las emociones de tal manera que podamos gestionarlas sin que estas nos derriben.

El poema "Renacer desde le fuego" concuerda con la idea anterior, en el que se asegura: "Y con solo minutos/ se comprende/ que con el fuego/ podemos renacer". Los pesares forman parte de la vida, pero no son su esencia; constituyen fracciones de su trayecto. Es válido sufrir, pero no desmedidamente. Por ejemplo, en situaciones difíciles, llorar es un desahogo. En la sociedad nicaragüense, se inculca que llorar es de débiles, eso forma un mito muy perjudicial, porque incluso el llanto es recomendado para la superación de situaciones traumáticas. A pesar de las situaciones difíciles, hay esperanza. El poema "Marcas en el calendario" finaliza diciendo: "hasta el más fuerte de los hierros se forja con el fuego". Atravesar situaciones similares a fuego nos hace fuertes solo si lo permitimos y eso se logra con la resolución personal de no dejarnos vencer, con el apoyo de personas cualificadas y asumiendo estrategias eficaces de afrontamiento.



Hacer frente a las amenazas contra la salud mental es de vital importancia. Eso se refleja en el poema "Preguntas para dormir", donde dice respecto a la muerte: "Sonríe porque el silencio será perpetuo/ venciendo de una vez por todas al bullicio cotidiano". Es decir, quienes se enfrentan a una situación emocional desafiante recurren al suicidio como última alternativa contra cómo se sienten. Hay que comprender que quienes hacen eso, no es que deseen dejar de vivir, sino quieren dejar de sentir. Por eso es sumamente importante hablar a tiempo. Quien sienta que sus fuerzas se reducen, debe buscar ayuda lo más pronto posible y los demás debemos hacer esfuerzos conjuntos para brindar apoyo. Por ejemplo, las instituciones y profesionales de la salud mental deben llevar registro y dar seguimiento a los casos de pacientes con problemas emocionales; las iglesias deben cumplir con uno de sus fundamentos teológicos principales: "Ama a tu prójimo como te amas a ti mismo" (Marcos 12:31) y las instituciones y profesionales de la educación deben formar parte de la red de apoyo para jóvenes con dificultades emocionales, de esa manera nos encaminaremos a una sociedad más humana y consciente de la importancia de apoyar a sus semejantes.

Si estas medidas son llevadas a cabo, se cumplirá con la parte final del poema "En construcción, como la vida misma", que reza como sigue: "Sin disfraces ni máscaras/ con la mirada caliente y las manos dudadas/ sin cadenas/ siéntanse, cómodos o incómodos, pero pasen adelante". He ahí el sentido de la resiliencia y la superación, seguir pese a las adversidades. En este punto, toma sentido la palabra construcción, pues al salir adelante no solo construimos la vida que proyectamos; sino que, al mismo tiempo, deconstruimos, abolimos mitos como que el psicólogo atiende a los locos o que llorar no es de hombres, esos arquetipos malsanos deben dejar de existir para que se proceda a una sociedad que sane heridas en vez de causarlas.





Finalmente, reciba el autor mis felicitaciones por crear una obra que da al blanco en cuanto a salud mental. Realizar un estudio de su libro debe formar parte de los programas educativos, lo mismo que incentivar a los jóvenes a expresarse a través de la escritura a manera de ejercicio terapéutico. Además, a los lectores de este escrito los animo a no quedarse callados. Guardar silencio no es la solución. Elegir o no el bienestar es una decisión personal. Pero todos juntos podemos marcar la diferencia y lograr una mejora. Una sonrisa puede cambiar un día entero. Una palabra de ánimo puede cambiar un estado emocional. Y un abrazo puede salvar una vida. Todo esfuerzo vale la pena.

Bibliografía

Ajax Almdarez, G. (2021). *Marcas en el Calendario*. Nicaragua: 400 Elefantes.

Asociación Americana de Psicología. (2024). www.apa.org.
Obtenido de <https://www.apa.org/topics/mental-health>

filo metrica. (29 de Abril de 2012). Eduardo Galeano - SENTIPENSANTE =). Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=wUGVz8wATls&t=41s>

WatchTower Bible and Tract Society. (2019). Traducción del Nuevo Mundo. Japón.



LumaArt

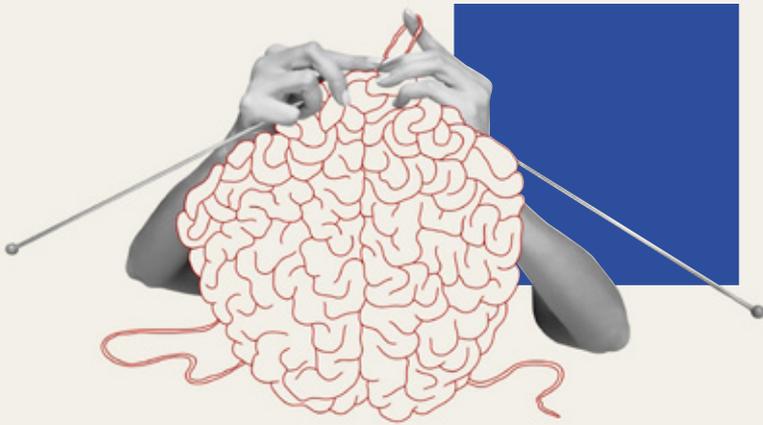
Ilustración por:
LumaArt

Si cuesta tu salud mental, no vale la pena

Por: Giselle Salomon



¿Por qué no hablamos más de la salud mental, si es algo tan crucial en nuestras vidas? ¿Por qué esperamos hasta que estamos al borde, con pensamientos oscuros, para darnos cuenta de su peso real? Es como si la salud mental solo recibiera la atención que merece cuando las cosas ya están a punto de derrumbarse. Pero la realidad es que, en este mundo caótico, donde las piezas de la vida parecen no encajar nunca del todo, la salud mental es la clave para sobrellevar las dificultades. No se trata solo de "sobrevivir", sino de aprender a lidiar con las situaciones cotidianas y encontrar formas de mantenernos a flote, ya sea a través de actividades que nos ayuden a despejar la mente o de las personas que nos rodean. Nuestras redes de apoyo, como amigos o familiares, juegan un papel fundamental en este proceso.



A veces, pasamos desapercibido el poder que tiene tomarse un cafecito con alguien especial, una cerveza compartida, o esas conversaciones que no solo te hacen reír, sino también te aterrizan y te dan claridad cuando más lo necesitas. Son momentos que nos recargan de energía, aunque a veces no seamos completamente conscientes de ello. Pero no se trata solo de pequeños gestos. Hay muchas otras prácticas, como el ejercicio, la meditación o simplemente encontrar momentos de desconexión, que contribuyen a una buena salud mental. A veces se nos olvida lo crucial que es cultivar estos hábitos.

En lo personal, cuando siento que mi mundo se viene abajo, tiendo a alejarme de todo el mundo. Me tomo mi tiempo para procesar las cosas, como si todo me llegara en códigos que necesito descifrar. No sé si será la mejor estrategia, pero es lo que me funciona. Solo después de eso, puedo expresar cómo me siento y buscar la ayuda necesaria.

Y hablando de ayuda, no podemos olvidar la importancia de acudir a profesionales cuando lo necesitamos. A veces, requerimos de esa visión externa para enfrentar situaciones difíciles y mantener el equilibrio entre el cuerpo y la mente. No, no estás loco si decís que necesitas un psicólogo. Eso ya no debería ser un tabú. Afortunadamente, hoy en día los adultos jóvenes están más abiertos a hablar sobre salud mental y a buscar apoyo sin el miedo a ser etiquetados como "locos", como solía suceder antes.

Ver que más personas abiertamente hablan de ir al psicólogo me llena de esperanza, porque cada vez más nos damos cuenta de que no debemos cargar con todo. He tenido varias conversaciones en las que la otra persona me dice: "Hoy no puedo, o a tal hora no puedo, porque tengo cita con mi psicólogo." Y esto me parece tan valioso, porque es un recordatorio de que no podemos con todo, y no deberíamos sentir la obligación de hacerlo solas sin quebrarnos.

La salud mental se manifiesta de muchas formas. Hace poco, tuve una conversación con una persona especial para mí sobre cómo nuestras emociones pueden reflejarse en el estado de nuestros espacios personales. Un caos mental a menudo se traduce en un desorden en nuestra habitación, en nuestro entorno. Son señales que deberíamos observar, tanto en nosotros mismos como en los demás. En lugar de juzgar o reprochar, extender una mano amiga puede hacer una gran diferencia, porque nunca sabemos qué está pasando en la vida de la otra persona.

Así que no dejemos que las cosas lleguen al límite. Tomemos acciones, hagamos lo que sea necesario para mantener nuestra salud mental en equilibrio. Como siempre digo: "Si algo cuesta tu salud mental, definitivamente no vale la pena."





La risa del Nacatamal y el llanto del perrerreque

Por: Antibiblioteca de Monzerrat

En Nicaragua, la vida se dibuja entre risas y lágrimas. Desde la crisis socioeconómica y la pandemia, nos hemos visto inmersos en un vaivén de emociones que a veces ni el pinolillo puede asentar. Y es que, como decía Pablo Antonio Cuadra en "El nicaragüense", este país nuestro es una tierra de contrastes, donde el paisaje es tan bello como la tragedia cotidiana.

Los casos de depresión, ansiedad y suicidio han aumentado. Se siente en las calles, en los hogares, en las conversaciones de la esquina. Vos ves a la gente y parece que todo sigue igual: la pulpería abierta, los buses atestados, los niños corriendo por los barrios. Pero detrás de esa fachada de movimiento constante, hay una tristeza escondida. No nos gusta mucho hablar de eso. Decimos que todo "está bien gracias a Dios", pero en el fondo sabemos que no es así. Nos quejamos, sí, pero seguimos adelante. Hay que seguir. ¿Y qué nos queda? Pues el humor.



Y en medio de esto, ¿qué hacemos? Reímos y nos quejamos, porque el nica es así, se ríe de la vida, aunque se esté cayendo a pedazos, se queja y agradece, se desahogan quejándose con quien le sonría, una Ted Talk acompañada de miles líneas temporales. Pero ese humor no debe hacernos olvidar que el sufrimiento es real, que hay gente que no sabe cómo seguir adelante. La risa es nuestro refugio claro está. Nos burlamos de lo que nos duele porque es más fácil hacer chistes que aceptar la realidad. ¿Qué más podemos hacer cuando el salario no alcanza, cuando el futuro es incierto y la salud mental es un lujo que pocos se pueden permitir?

El acceso a la salud mental sigue siendo un reto gigante. Vos vas a los centros de salud y encontrás pocas alternativas. La verdad es que, aunque haya gente capacitada, el sistema está mal hecho. Hay pocas oportunidades para los que estudian psicología o psiquiatría, y quienes logran ejercer, están mal remunerados y los someten a cumplir un número, con una saturación de trabajo. Y si vas al privado el psicólogo te cobra y el psiquiatra, si lo encontrás, te cobra más caro todavía. Entonces, claro, ¿cómo no vamos a reírnos? La vida, como el nacatamal, tiene su hoja de plátano que la envuelve, pero adentro, a veces, está llena de humo.

La pandemia vino a recordarnos lo frágil que somos. Las familias se aislaron, la soledad fue un enemigo silencioso, y muchos no lograron encontrarle sentido a lo que estaba pasando. Los casos de suicidio, especialmente entre jóvenes, empezaron a ser más visibles. Y es que, en un país donde el futuro es incierto, donde las oportunidades son escasas, el peso emocional puede ser aplastante. No es fácil mantener la sonrisa cuando la vida te pone tantas trabas.

al estigma y los tabúes relacionados con los problemas de salud mental. Esto dificulta un registro preciso de la cantidad de casos. Porque los problemas mentales los podemos ver desde la violencia al hablar, las peleas en las calles, los bolos en las esquinas, fumarse un churruto para alivianar el estrés de la jornada. Perderse todo el fin de semana para regresar el lunes a esperar el sábado. Pero es normal, el nica es bueno al desturque y al bacanal.

Hay muchos tabúes. Decir que alguien tiene depresión es casi como decir que tiene una "mala cabeza", que está loco. En las familias se tapa el problema, se dice que es "cosa de la mente" o que "hay que ir a la iglesia". Y no es que la fe no ayude, claro que sí, pero a veces no basta. Se necesita atención profesional, pero como bien sabemos, eso está lejos del alcance de muchos. Ir al hospital a buscar ayuda psicológica puede ser más difícil que encontrar queso a buen precio en el mercado. Así, el nica sigue adelante, luchando en silencio, como si la vida fuera un perrerreque que, aunque dulce, se atraganta en la garganta.

En "El nicaragüense", Pablito Cuadra habla de la capacidad que tiene el pueblo para resistir, para encontrar en la tierra y el pasado una identidad que lo sostiene. Pero hoy, ¿qué nos sostiene? La pobreza no ha desaparecido, la incertidumbre sigue siendo nuestra compañera diaria. Nos reímos porque sabemos que el día de mañana es una incógnita. Pero el peso de esa risa, muchas veces, cae sobre los hombros de una sociedad que no ha encontrado respuestas.



Pero seguimos. El nica sigue. Porque, aunque la situación este complicada, aunque la depresión y la ansiedad nos golpeen duro, hay algo en nosotros que nos impulsa a levantarnos cada mañana. Tal vez sea el humor, tal vez sea el orgullo, tal vez sea la necesidad. O quizás, como bien decía Cuadra, es la certeza de que, a pesar de todo, somos hijos de esta tierra, y eso nos da una fortaleza que pocos entienden. La música, la calle, el ruido, la música, la Joela, la fritanga, la joyita y cualquier cosa que nos haga olvidarnos un poquito que seguimos aquí.

Reímos, lloramos, nos quejamos, pero seguimos arrechos, aferrados a no extinguirnos. Porque en Nicaragua, la vida es así: un balance entre lo dulce y lo amargo, entre la risa y el llanto. Aunque a veces nos falte el aliento, siempre encontramos una forma de seguir caminando.



Referencias:

Investiga, N. (2022, mayo 9). Nicaragua sin atender la salud mental: Así están las tasas de suicidios en los últimos años. Nicaragua Investiga.

<https://nicaraguainvestiga.com/nacion/82605-suicidios-nicaragua-2017-2021/>

la Justicia, C. U. P. la D. y. (2022, noviembre 22). La salud mental en Nicaragua y la discriminación social. CUDJ.

<https://cudjnicaragua.com/salud-mental-en-nicaragua/>

Rodriguez, G. (2023). Casi un 80% de nicaragüenses presenta padecimientos asociados a la salud mental. Vos TV.

<https://www.vostv.com.ni/salud/32237-casi-un-80-de-nicaraguenses-presenta-padecimiento>



Salud mental

Por: Jaime Rivas Carvajal

Soy fiel creyente de que el querer es el poder del ser humano, Mi nombre es Jaime Rivas Carvajal tengo la edad de 16 años, y desde los 14 estoy en la constante búsqueda de conocimiento más allá de lo normal.

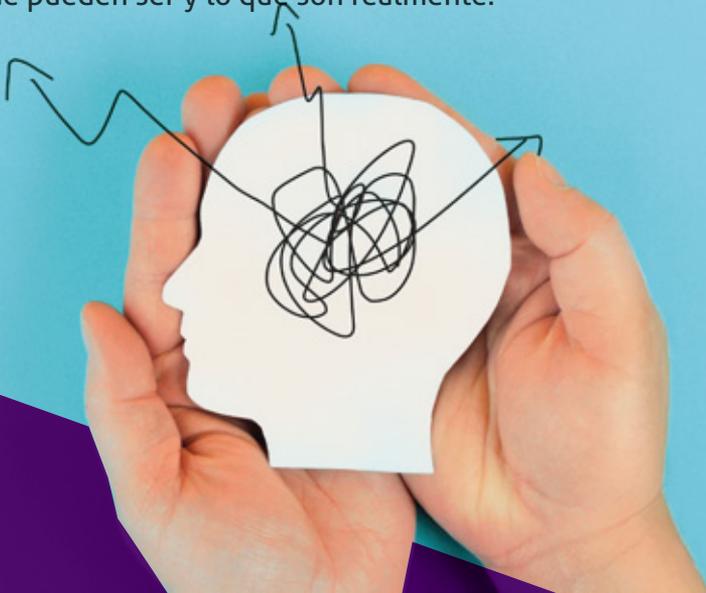
La Salud Mental en Nicaragua es un tema que a nivel nacional e internacional puede considerarse cliché por ciertas personas, cuando en realidad es un tema más amplio de lo que todos conocemos (ansiedad, depresión, etc.) si nos indagamos en esto, tiene muchas raíces.

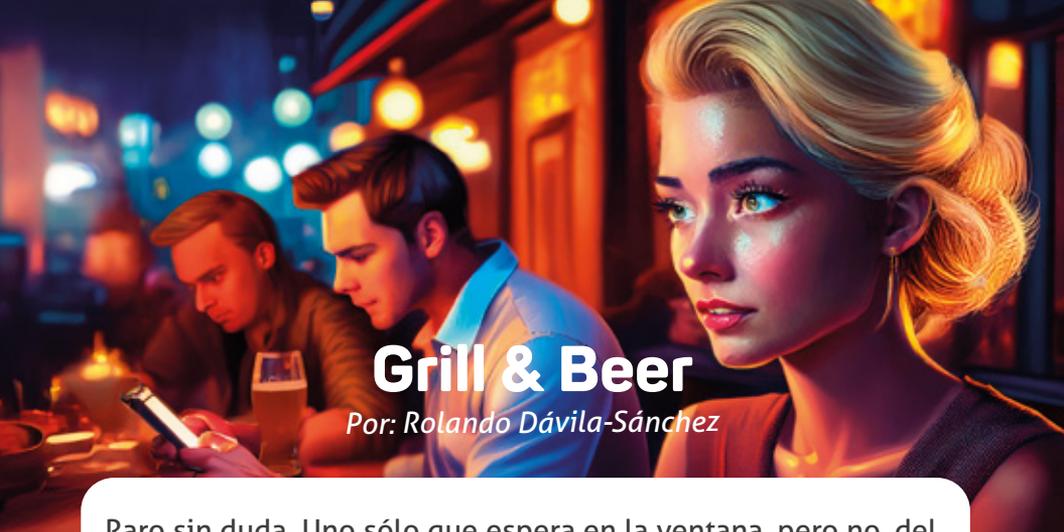
Los problemas familiares
Los problemas escolares
Los problemas emocionales
Los problemas económicos
Los problemas sociales
Los problemas físicos y de salud

Y de estos se derivan otros problemas en la sociedad. La salud mental debería ser un tema que se aborde en la educación del país en ciertas asignaturas como creciendo en valores, aprender emprender y prosperar, taller arte y cultura. Si nosotros comenzamos a tomar en serio este tema podríamos reducir el bullying en las escuelas, el acoso en la calle, los problemas de comunicación, la ansiedad, y muchas otras cosas.

Pero ¿Qué es salud mental? La salud mental para mí es despertar conciencia sobre la vida que tenemos, el análisis de lo que somos y podemos ser, la paciencia al tiempo, y la paz de los momentos.

La salud mental es un tema que hay que fomentar en los niños y niñas, jóvenes y adultos. Los niños a pesar de ser niños tienen sus propios problemas, los jóvenes con luchas externas e Internas y los adultos con el peso de lo que pueden ser y lo que son realmente.





Grill & Beer

Por: Rolando Dávila-Sánchez

Raro sin duda. Uno sólo que espera en la ventana, pero no, del otro lado hay una mesa con quienes parecen ser su compañía, los pedidos se acumulan a su costado y en la mesa. En la barra, los amigos se ignoran por la nueva barrera que abre mundos virtuales, mejor estarían como el solitario en mi posición de alfil, aunque solo, su tempad le debe ser de mucho más agrado y compañía. Los de la barra tienen en posición de torre a un grupo que, al menos entre los océanos que nos tocan, están bastante al sur del Misissipi, después del muro, hasta saber dónde... resulta muy normal. Un infante que apenas aprendió a andar se mueve por el tablero, es el goce de las manos que sirven, sus dueños comieron y beben al gusto. Como habré de detenerme luego, su fémina me sabría excelsa pareja, solo habría morbo en mí, pues era blanca, como en estas latitudes atrae, el cabello rubio pinto aunque si era claro, se sabe por sus cejas. No que fuera un cuerpo fenomenal, pero moldeable, sin mucho trasero talvez, pero el justo para caber en la mano o en la cara, sus pechos en la boca y sus labios... Suficiente, y porque otros, en mi otra posición de alfil, al fin se van, diré, nada que sobresalga, uno ebrio en ancha copa, un gordo que pensé era la pareja, pero en el auto se sentó atrás y una Sugar Mami. De vestido, eso es cada vez más raro de ver, sombrero de coquero, no era blanca, pero si clara, de pecas, cabello lacio negro, caderas anchas que a algunos se les haría gorda, pero gorda se me hace... y esto que solo le vi de reajo dos veces, en estos lugares, más que eso sería un claro desafío, pero fue suficiente para fantasear en algunas posiciones caninas del yoga.

Parecen no querer dejar en paz el relato, a la primera, llegó otra, en un mono negro, más bien gordita como diríamos aquí, que sería una inversión muy reductible, rostro lindo, cuerpo hecho para la dureza y la velocidad, es un vehículo árabe sin duda.

Por lo demás, casi no hay mucho, un anciano y su nieto, suposición basada en la diferencia de edad, pero ningún pariente escucha tanto a otro ni con ese interés, aunque las bebidas espirituosas se saben hacen maravillas. Tal vez, sólo sea su alcalde y así se pagan los suministros, nada raro en estos lares. Mucho menos el trío de amigos que no agota su plática, el goce de la libación. O la abuelita alcohólica, hablando con la hermana del interesado en su hija, supongo, son los argumentos parecidos. A ella no la vi bien, aunque estaban en posición torre de mí, se movieron en caballo a mi espalda. Han hablado a gusto, dicen que los hombres quieren escucha, luego algo más, pero también cariño, comprensión y ternura, apoyo, consuelo, algo más de nuevo; son las causas de la infidelidad.

Jeremy necesitaba un buen baño, ya está terminando, la única persona aquí con trabajo arduo, siendo domingo y le sigue dando. Espero no me robe nada, pronostico darle propina, aunque no sea la usanza. Finalizo mis ex-vivaldos, completo el sexenio y voy por la hija pantera albina en casa de leonas.



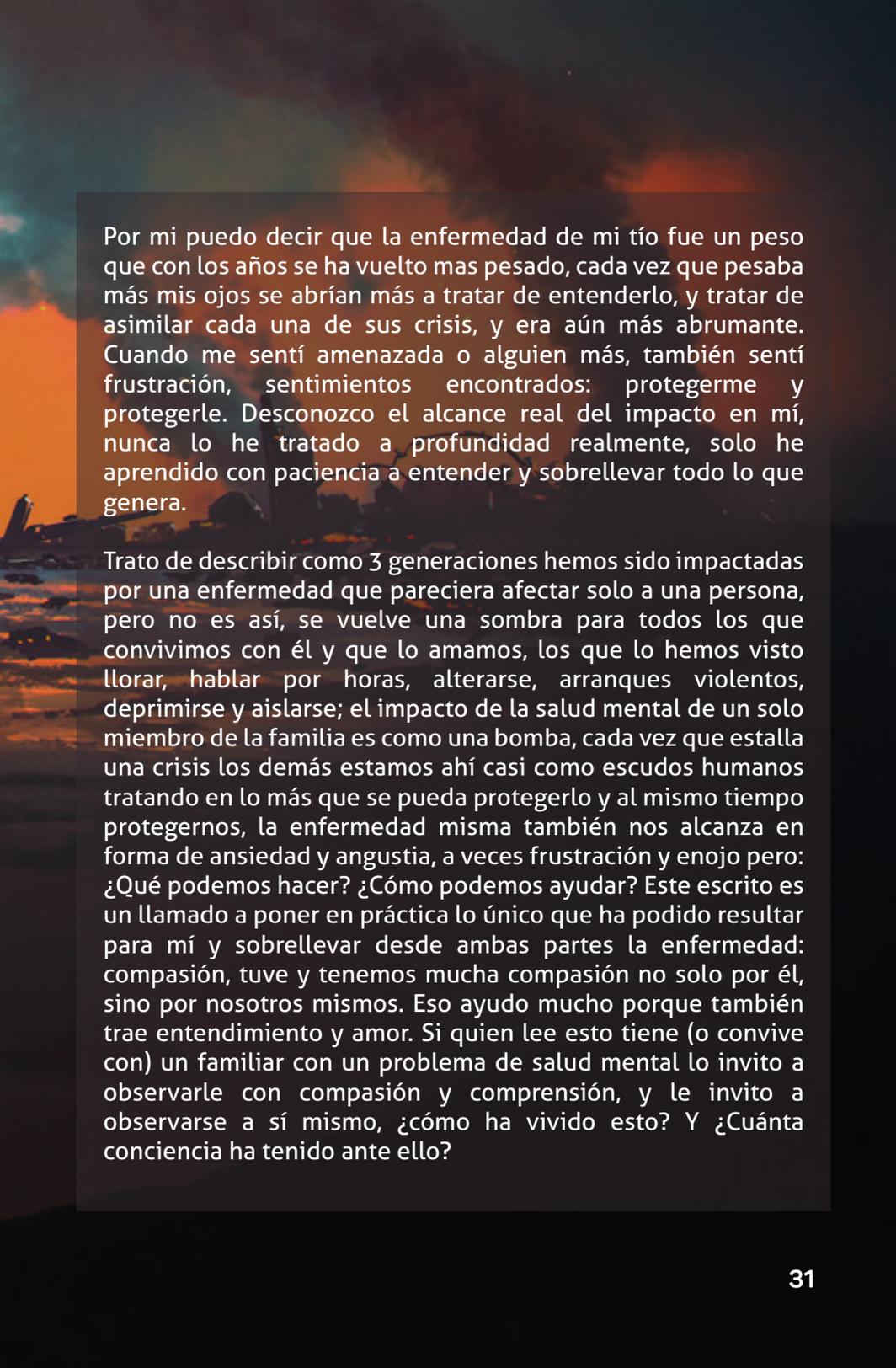
Vivir anexo a un problema de salud mental

Por: Urania-claudiana

Hace un par de semanas miraba un reel, no entrare en detalles, pero señalaba al servicio militar patriótico como un trauma colectivo aun no superado. Trauma, escuché y empecé a llorar, me derribó emocionalmente por un par de horas, delante de mí estaba ese famoso trauma, vivido en primera fila hasta hoy, porque incluso a la distancia está ahí.

Este no es un escrito acerca de ese hecho en sí, pero victima de ese hecho es mi tío, el hermano menor de mi madre, quien nunca volvió exactamente. Me refiero a que de hecho mi tío sí volvió del servicio militar, pero su mente se quedó allá, han pasado mas de 30 años y una psicosis de guerra es lo que lo ha acompañado todo este tiempo. Esta vez es aquí donde empieza mi breve reflexión:

Mi hermano y yo crecimos muy cerca de mi tío. En los recuerdos de mi niñez recuerdo angustia, y un poco de pena cada vez que percibía su ansiedad o sus estados violentos o autodestructivos, fui creciendo e identificando sus cambios: cuando estaba a punto de empezar una crisis, cuando algo iba a detonar una crisis y cuando empezaba a menguar hasta dejarlo descansar por un periodo de tiempo, así ha sido siempre, un ciclo. Me observo yo dentro de ese ciclo oscilando entre angustia, miedo, estrés, tristeza o alivio. Solo voy a hablar por mí, sin embargo, sé que quienes convivimos con el también podrían explicar su percepción y vivencia, como sus hermanas y padres, su familia inmediata, que recibieron a alguien diferente de quien se fue, y solo aprendieron a adaptarse a esta otra persona y llamarle "el loco". Mis sobrinas y sobrinos se han asustado ante una crisis, he visto como ellos se preguntan lo mismo que yo a su edad, cuando han ido creciendo aprenden a aceptarle o distanciarle o a ignorarle.

A sunset over a body of water with a silhouette of a person in the foreground. The sky is a mix of orange, red, and dark blue, with the sun low on the horizon. The water reflects the colors of the sky. In the foreground, there is a dark silhouette of a person, possibly a fisherman, looking out over the water.

Por mi puedo decir que la enfermedad de mi tío fue un peso que con los años se ha vuelto mas pesado, cada vez que pesaba más mis ojos se abrían más a tratar de entenderlo, y tratar de asimilar cada una de sus crisis, y era aún más abrumante. Cuando me sentí amenazada o alguien más, también sentí frustración, sentimientos encontrados: protegerme y protegerle. Desconozco el alcance real del impacto en mí, nunca lo he tratado a profundidad realmente, solo he aprendido con paciencia a entender y sobrellevar todo lo que genera.

Trato de describir como 3 generaciones hemos sido impactadas por una enfermedad que pareciera afectar solo a una persona, pero no es así, se vuelve una sombra para todos los que convivimos con él y que lo amamos, los que lo hemos visto llorar, hablar por horas, alterarse, arranques violentos, deprimirse y aislarse; el impacto de la salud mental de un solo miembro de la familia es como una bomba, cada vez que estalla una crisis los demás estamos ahí casi como escudos humanos tratando en lo más que se pueda protegerlo y al mismo tiempo protegernos, la enfermedad misma también nos alcanza en forma de ansiedad y angustia, a veces frustración y enojo pero: ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos ayudar? Este escrito es un llamado a poner en práctica lo único que ha podido resultar para mí y sobrellevar desde ambas partes la enfermedad: compasión, tuve y tenemos mucha compasión no solo por él, sino por nosotros mismos. Eso ayudo mucho porque también trae entendimiento y amor. Si quien lee esto tiene (o convive con) un familiar con un problema de salud mental lo invito a observarle con compasión y comprensión, y le invito a observarse a sí mismo, ¿cómo ha vivido esto? Y ¿Cuánta conciencia ha tenido ante ello?



¿SABÍAS QUE?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) "El suicidio es la tercera causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años."





Ilustración por:
Eduardo
González



▶ COLUMNA
MENTE
EN VOZ ALTA



El patriarcado ya vive dentro de nosotras

Por: Tania Santamaria

Es difícil aceptar que, sin importar quién seas, mientras seas mujer, el patriarcado ha impactado en ti. En cómo te ves a ti misma, cómo te relacionas con otros, la manera en que percibes a otras mujeres, la relación que tienes con tu cuerpo y con los mandatos establecidos que se te fueron imponiendo sin saber cómo o cuándo

O a lo mejor sí sabes. A lo mejor sí puedes darte cuenta de esos momentos en los que pensaste "ah, así es esto porque soy mujer" o "wow, el mundo es diferente para las mujeres que para los hombres". Probablemente eras una niña o una adolescente cuando fuiste viendo las primeras pistas de la terrible verdad que existe en este mundo: las mujeres somos socializadas para vivir en función de otros. Se espera que cumplamos roles orientados al cuidado, al servicio y la reproducción.



Nuestro cuerpo, el cuerpo de las mujeres, se percibe como un medio. Para mí eso ha sido doloroso de aceptar. Piénsalo. Se usa el cuerpo como el objeto tangible en el que vive la opresión patriarcal. Ahí, en nuestra carne, es el espacio donde viven las violencias, donde se imponen los mandatos: ser mamá, cumplir con el rol sexual, ser bella, ser delgada, ser productiva, ser todo lo que quieren que seas pero tampoco demasiado porque eso también es peligroso.

Todos esos mensajes que vamos recibiendo constantemente, de manera directa o indirecta, por supuesto que van a tener un efecto sobre las mentes de las mujeres. Se van a construir dificultades compartidas y también van a impactar la manera en que nos relacionamos con nosotras mismas. Qué duro es reconocer que nos toca reparar los daños de partes de nosotras que se lastimaron por cosas fuera de nuestro control.

Desde los efectos que conlleva vivir violencia, ya sea física, psicológica o sexual, hasta la forma en que en ocasiones puedes hablarte a ti misma, y todo esto tiene algo en común: generalmente piensas que son cosas que deben esconderse. De hecho, la vergüenza y tener un autoconcepto negativo sí está asociado a la manera en que nos enseñan a ser mujeres, porque en realidad, en los ojos del patriarcado, nunca seremos suficientes. Siempre podremos ser más bonitas, más delgadas, con el cabello o la nariz de cierta forma. También siempre podremos modificar más partes de nosotras — visibles o no — porque en todo momento hay una mejor manera de ser mujer.

Qué rabia. Qué lata. Qué cansancio. La constante necesidad de estar peleando con nosotras, en verdad no creo que venga de nosotras mismas. Es más, puedo estar segura. Esa pelea, yo pienso, es de las victorias más dolorosas de este sistema. Es la manera tan clara en la que el enemigo se infiltra en nuestra mente y ya no tiene que pelear contra nosotras, porque somos nosotras mismas las que afilan el cuchillo y se preparan para la guerra, una guerra que sabemos que perderemos porque resulta que somos nuestras propias enemigas.

No me sorprende, honestamente. Es que, creo, no podría ser diferente. Dicen por ahí que una mentira dicha mil veces se vuelve verdad, y yo me cansé de contar las veces que me han llegado estos mensajes por los que, a la larga, en ocasiones he sido mi propia verduga. Estoy segura que es la historia de cada mujer, porque, ¿tú te imaginas qué pasaría si un día pudiéramos estar cómodas con nuestro cuerpo, con lo que somos? No lo digo a medias, o para que los demás lo vean, sino en el discurso privado, ese que solo tú conoces y en los momentos donde no hay máscaras o apariencias.

Para mí, la revolución en contra del sistema patriarcal comienza en cómo nos relacionamos con nosotras mismas, porque es ahí, en ese terreno privado, que resulta ser el más fangoso, donde podemos avanzar y ganar batallas significativas para luego reflejarlo a las otras. Siempre que una mujer aprende a estar cómoda consigo misma, en el aspecto que sea, ganamos todas. Ganamos porque una le enseña a las otras que, aunque es un camino difícil, sí se puede reconstruir la imagen y la relación



¿Si no te cuidas a ti mismo, quién lo hará?

- Virginia Wolf



► COLUMNNA LITERARIA

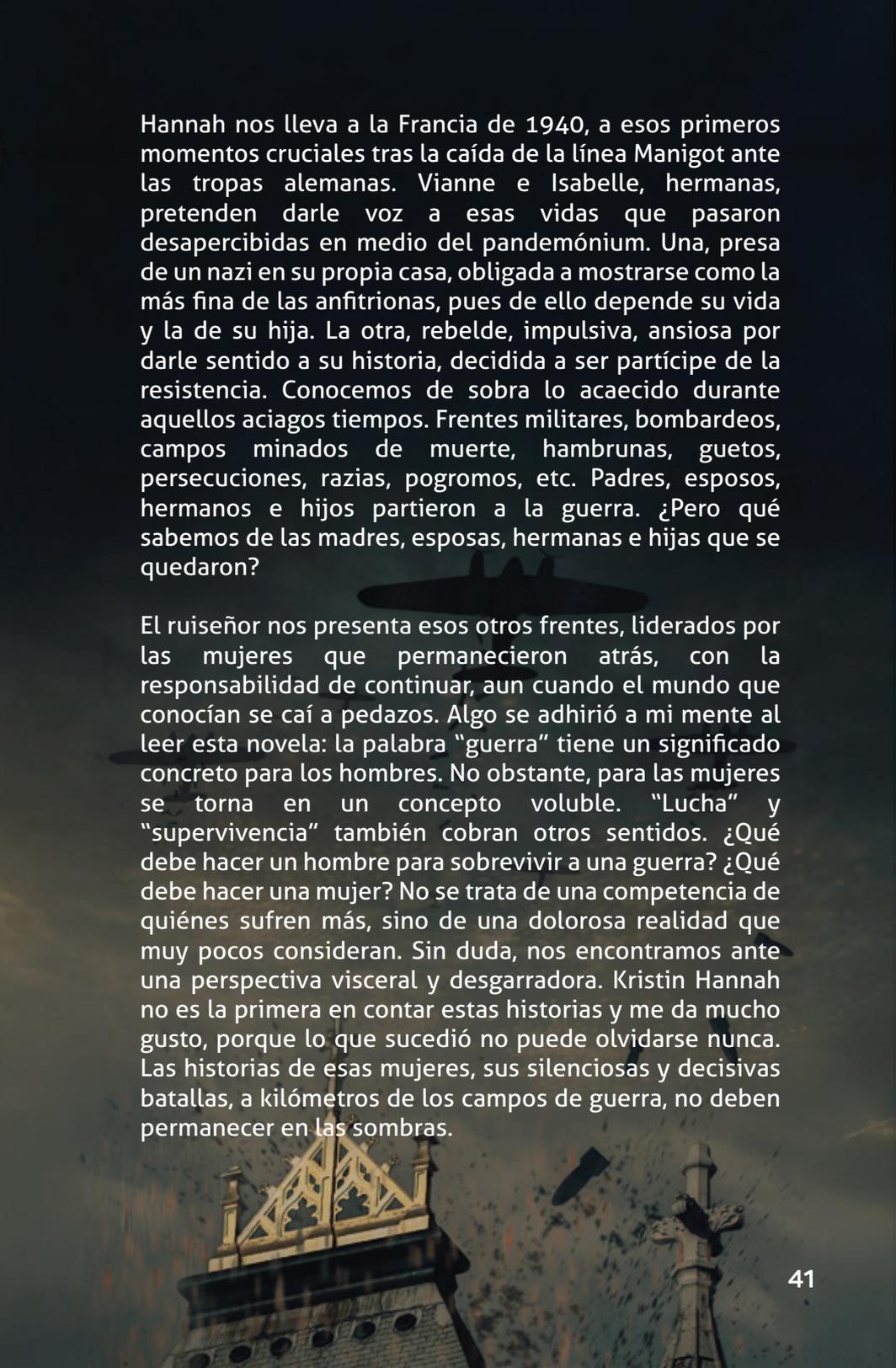




El ruiseñor: La guerra también tiene rostro de mujer

Reseña de Celia Cruz Arce

Conocí a cc-- hace unos años, y, en definitiva, se trata de una novela difícil de sintetizar. Sí, es un libro que nos transporta a la Segunda Guerra Mundial, como muchos otros. Sin embargo, el enfoque de Hannah le da un giro a la historia que ya conocemos y nos encamina en una dirección diferente: la guerra que libraron las mujeres. Y no me refiero solo a las protagonistas cuyos nombres han salido a la luz en las últimas décadas, sino a todas esas mujeres anónimas que conocieron otra cara de la guerra, una cara igual de infame y dolorosa. Nunca habrá suficientes novelas que nos hagan sentir un poco de lo que fue sobrevivir (o no) la Segunda Guerra Mundial, pero me parecen especialmente sobrecogedoras aquellas que sirven de homenaje a esas vidas anónimas, comunes, que lucharon por su humanidad y sacrificaron todo en nombre del amor y sus ideales.

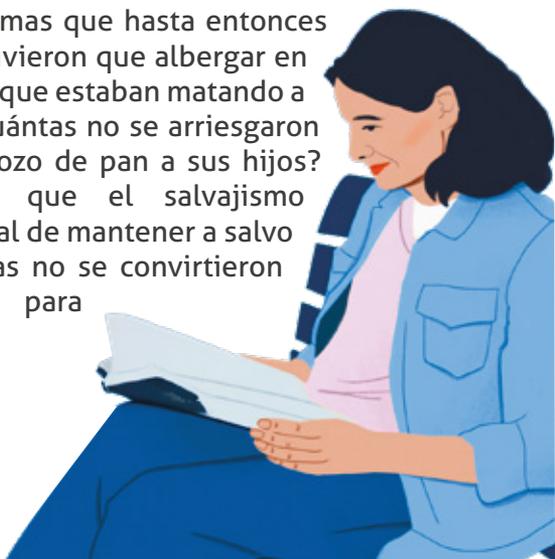


Hannah nos lleva a la Francia de 1940, a esos primeros momentos cruciales tras la caída de la línea Manigot ante las tropas alemanas. Vianne e Isabelle, hermanas, pretenden darle voz a esas vidas que pasaron desapercibidas en medio del pandemónium. Una, presa de un nazi en su propia casa, obligada a mostrarse como la más fina de las anfitrionas, pues de ello depende su vida y la de su hija. La otra, rebelde, impulsiva, ansiosa por darle sentido a su historia, decidida a ser partícipe de la resistencia. Conocemos de sobra lo acaecido durante aquellos aciagos tiempos. Frentes militares, bombardeos, campos minados de muerte, hambrunas, guetos, persecuciones, razias, pogromos, etc. Padres, esposos, hermanos e hijos partieron a la guerra. ¿Pero qué sabemos de las madres, esposas, hermanas e hijas que se quedaron?

El ruiseñor nos presenta esos otros frentes, liderados por las mujeres que permanecieron atrás, con la responsabilidad de continuar, aun cuando el mundo que conocían se caía a pedazos. Algo se adhirió a mi mente al leer esta novela: la palabra "guerra" tiene un significado concreto para los hombres. No obstante, para las mujeres se torna en un concepto voluble. "Lucha" y "supervivencia" también cobran otros sentidos. ¿Qué debe hacer un hombre para sobrevivir a una guerra? ¿Qué debe hacer una mujer? No se trata de una competencia de quiénes sufren más, sino de una dolorosa realidad que muy pocos consideran. Sin duda, nos encontramos ante una perspectiva visceral y desgarradora. Kristin Hannah no es la primera en contar estas historias y me da mucho gusto, porque lo que sucedió no puede olvidarse nunca. Las historias de esas mujeres, sus silenciosas y decisivas batallas, a kilómetros de los campos de guerra, no deben permanecer en las sombras.

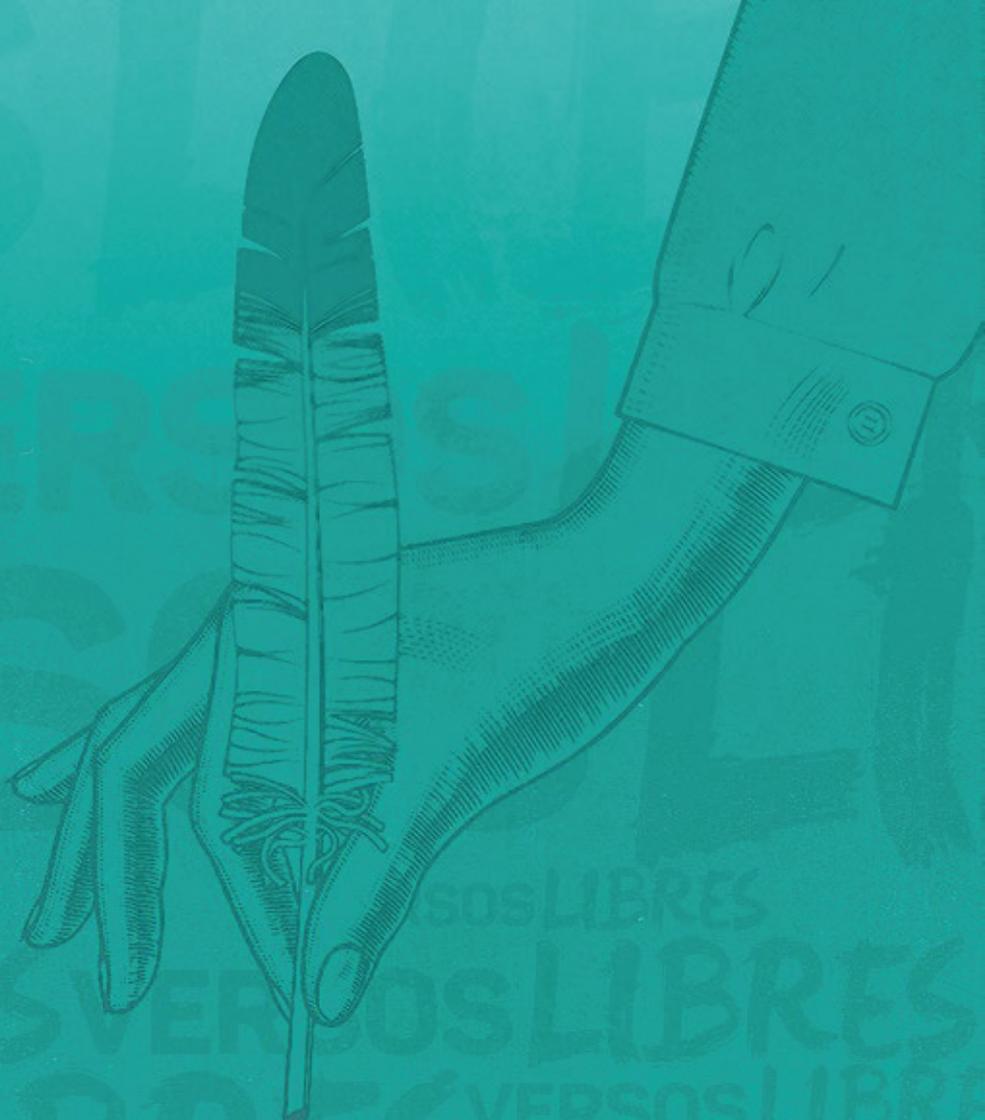
Son tantos y tan diversos los sentimientos que lo desbordan a uno ante esta lectura, que no puedo dejar de recomendarla, tanto a los amantes del género histórico como a aquellos que aún no se aventuran en él. Me parece que Kristin Hannah es una contadora de historias de esas de las que no se puede uno escapar. El ruiseñor no es necesariamente una obra maestra por su narrativa y forma. No tiene nada de excepcional en ese aspecto. Se trata de una novela que fluye por sí misma, sin demasiados adornos estructurales. Aun así, tampoco me parece justo no reconocerle el mérito a la autora por compensarlo con su reconfortante prosa, con esa voz narradora que no le permite al lector soltar el libro. Hannah va más allá de eso, llevándonos a vivir cada instante de la historia de Vianne e Isabelle, cuestionando sus actos y sufriendo a la par de ellas.

Aunque la protagonista parezca la segunda hermana, Isabelle, en mi caso, fue Vianne quien reclamó mi atención. Porque a menudo, cuando pensamos en mujeres fuertes y heroínas, las situamos en contextos de acción y luchas de poder. Y para el caso, esa resulta ser Isabelle. Sin embargo, Vianne representa otras formas de coraje y valor. Es la mujer que saca a la luz la vida de millones de madres y esposas que sufrieron esa guerra, mujeres que sacrificaron tanto o más que cualquier soldado para mantener a salvo a sus seres queridos, mujeres a quienes el miedo las llevó a conocer versiones de sí mismas que hasta entonces desconocían. ¿Cuántas no tuvieron que albergar en sus casas a los mismos nazis que estaban matando a sus maridos allá afuera? ¿Cuántas no se arriesgaron cada día por llevarles un trozo de pan a sus hijos? ¿Cuántas no permitieron que el salvajismo mancillara sus cuerpos con tal de mantener a salvo a quienes amaban? ¿Cuántas no se convirtieron en heroínas anónimas para personas anónimas?





Para mí, la gracia de la novela yace con la historia de Vianne. Y, en cierta forma, la solidez con que su historia se entremezcla con la de Isabelle hace que la novela cubra dos perspectivas que se complementan, por decirlo de una forma. Al principio, ambos personajes se nos presentan como piezas opuestas en un tablero de ajedrez, aunque, llegados a cierto punto, nos enteramos de que solo se trata de la naturaleza humana tan contradictoria y racional a la vez, tanto como la natural relación de dos hermanas. Porque Vianne e Isabelle no son perfectas y sus errores no hacen más que darle fuerza a la llama humana que la autora intenta transmitir. Como casi todos los libros sobre la Segunda Guerra Mundial, cerramos con un giro esperanzador; y con ese mensaje de que el amor, en cualquiera de sus formas, es suficiente para cambiar el mundo. En mi caso, también fue un delicado recordatorio de que el poder y la fortaleza de una mujer no conocen límites, cuando una tiene algo por lo que luchar.



▶ VERSOS LIBRES I



Demencia social

Por: Rony Santos

Ellos me ven juzgando mi ser, susurrando que soy una caja de malicia, no controló mi descontrol y las palabras son imposibles, se quedan estancadas entre tantas emociones.

Las miradas me incomodan, son balas que atacan mi estabilidad, ser lo que no soy ante sus ojos por que no soy parte de su enferma noción de lo que está bien y está mal, sabiendo que lo que está bien puede estar mal y lo que está mal puede estar bien.

La vestimenta no deja de ser un disfraz necesario para ser aceptado y no marcarte con un sello. Ojos enrojecidos entre pensamientos de ira, destellos de locura diciendo: " la sociedad es clasista por naturaleza y una porquería"

Historias que han transformado a mi mente en una cámara que se antecede a los hechos, en una paranoia llena de razón .

A composite image where the top of a man's head is replaced by a volcano. The volcano is active, with bright orange and yellow lava flowing down its slopes and a plume of white smoke rising from the crater. The man's face is shown in profile, looking to the left, with a serious expression. The background is dark, making the volcano and the man's features stand out.

Bajo el volcán de la mente

Por: Eduardo González

En nicaragua, la juventud se ve partida, entre valores que pesan y una vida "libre" vivida. los que siguen las normas miran con duda, a quienes sin reglas parecen seguir la ruta.

Los vemos reír, sin miedo, sin freno, como si el mañana fuera siempre ajeno.
mientras nosotros, con cargas y razones, nos preguntamos si hay paz en sus corazones.

Nos enseñaron a medir cada paso, a pensar antes de actuar, sin atraso.
pero al verlos tan libres, sin temores, pensamos si el peso está en los valores.

No tener valores también trae su mal, aunque lo
disimulen con risa casual.
la juventud que se pierde en la distracción, lleva en
silencio su propia confusión.

Pero la mente, en su juego complejo, esconde el dolor
bajo un falso reflejo.
la libertad que tanto presumen y gozan, lleva en su
fondo grietas que rozan.

Aquí, en la tierra de lagos y volcanes, donde la pobreza
no solo es de panes, todos cargamos heridas y traumas,
aunque unos lo callen y otros hagan pausas.

La juventud lucha con sombras a diario,
en este país de historia y calvario.
con o sin normas, el alma se agota, y
al final, todos cargamos nuestra
derrota

Ahora lo veo, no estamos tan
divididos, todos llevamos
caminos torcidos.
tener o no tener reglas no nos
exime, la salud mental en todo
nos oprime



El monstruo en mi cabeza

Por: Lourdes Trujillo.

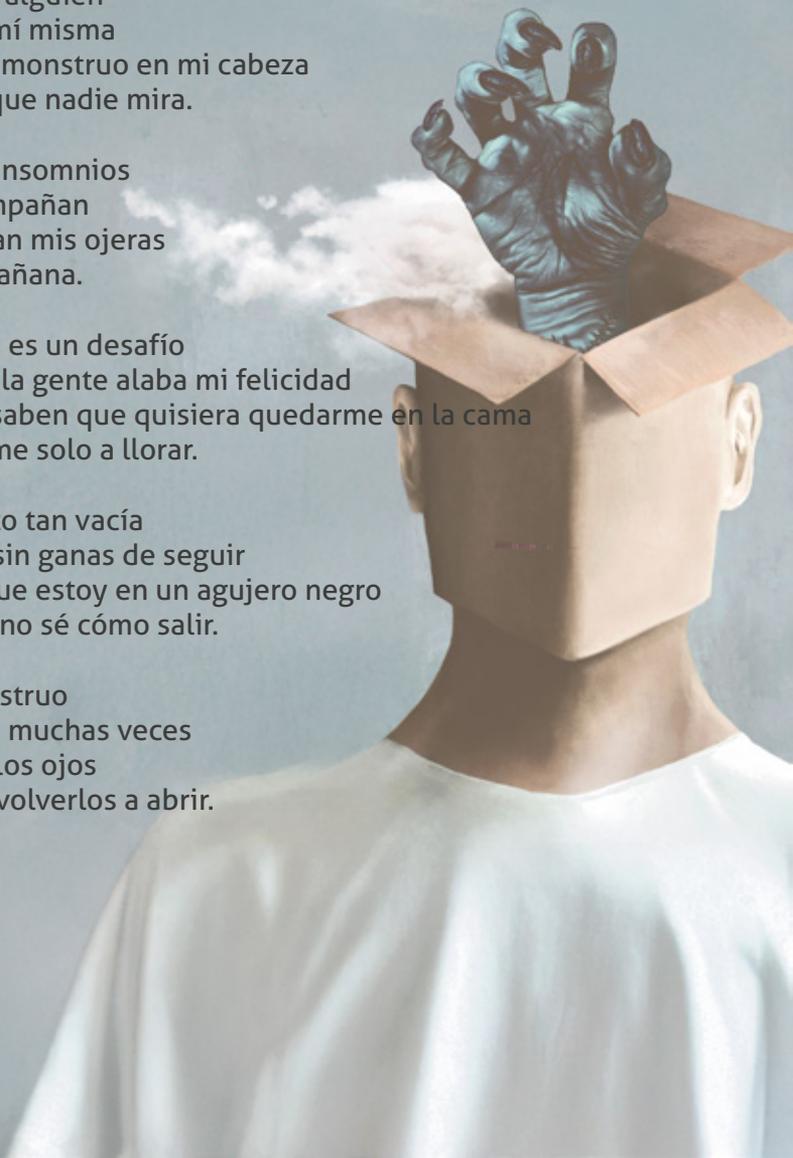
Huyo de alguien
y es de mí misma
llevo un monstruo en mi cabeza
pero al que nadie mira.

Días de insomnios
me acompañan
lo reflejan mis ojeras
por la mañana.

Cada día es un desafío
sonrío y la gente alaba mi felicidad
mas no saben que quisiera quedarme en la cama
y largarme solo a llorar.

Me siento tan vacía
a veces sin ganas de seguir
siento que estoy en un agujero negro
del cual no sé cómo salir.

Ese monstruo
me insta muchas veces
a cerrar los ojos
y jamás volverlos a abrir.



Es una lucha cada día
contra mi
contra el monstruo
una lucha por sobrevivir.

Ese monstruo
que habita en mi cabeza
días se debilita
otros días toma más fortaleza.

Lo tengo todo
no es suficiente
porque ese monstruo
se alimenta de mis pérdidas, de mi soledad y mis tristezas.

Se alimenta del miedo
a ser juzgada
del miedo de la sociedad que cuchichea
y mi pobre alma que muere de miedo se aprisiona y más se
apaga.

Llevo cadenas que pesan
no se quién me las heredó
y cada día que pasa
más susurros escucho en mi interior.

Un ser supremo me sostiene
y me transmite cada día valor
es Dios, mi Dios
que de muchas batallas me ha hecho vencedor.

Y cada día que el sol salga será una señal de esperanza
para ganarle la batalla al monstruo en mi interior
para ganarle la guerra al monstruo de mi cabeza
con la fortaleza de mi corazón.





Carga cerrada de nervios

Por: Carlos Bojorge.

Las aves, que de vuelos saben
y componer no quieren...
Se parecen tanto a los locos poetas,
que solo quieren abrir la jeta.

Me enojo con la vida
porque cada vez es menos sincera,
mejor amarren a la perra esa
que ya quiere llevarme.

Tengo un exceso de muerte
en la mente, pues desde ahora
todo me vale madres. Me voy al
carajo sin armar tanto relajo.

Amo tanto la vida que el día que mi madre tenga que publicar
mi carta de despido
premeditada por el suicidio planeado, los chismógrafos del
barrio y la vacía cámara de burlas la tildaran de loca y
mentirosa, mientras yo repose entre cuatro tablas de pino seco
boca arriba y guiñando el ojo a la desgracia que por primera vez
hizo sentirme vivo.

Tengo más libros polvosos en mi cuarto,
que eso que mal llaman "amigos"
y le soy sincero compañero
prefiero los libros...
Son más leales y útiles en el camino.

Te llaman Jesús y ni siquiera
te conocen, te tienen y no te
gozan. Te pregonan y no se aman,
te alaban, pero te escupen la cara,
dicen ser libres y te quieren prisionero.

Me gusta abrazar el aire
aunque sea intangible,
sentir el amor que brota mi corazón
y se esparce en todo lo quiere.

Soy tan pobre que no me avergüenza
mi realidad, sufro la soledad y vivo feliz
de tanto amar, amar el camino cruel que
nunca ha de acabar.

La pereza toma forma de sorpresa
pues no me limita, ni me quiebra la cabeza.
Insignificante son solo los caídos
en su propia mierda.





TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA

¡COMPARTILA!

