

Alba Gonzalez

UNA VIDA SIN SALUD MENTAL



ÍBERA
EDITORA

Por mi madre, mi hermana y mis perros.

Por mi terapeuta.

Por quienes han conseguido devolverme a la vida.

*Tú, que has abierto este libro y te sientes tan perdidx
como yo lo estaba: se cómo te sientes, yo si te entiendo.*

*Este libro es una bomba de realidad y malestar, pero
También es una bomba de aprendizaje.*

*Píntalo, subraya todo con lo que te sientas identificadx y
todo lo que puedas interiorizar.*

Llévalo de ti.

2017

No estoy bien

¿no me ves?

insiste por favor

aunque no te lo suelte a la primera

ayúdame porque yo no puedo

no me preguntes por qué pero no puedo

no soy capaz

- ahora no soy capaz

La voz rota

La de antes de llorar

/



*echo de menos la sensación de vivir,
de sentirme viva
la sensación de miedo cuando me va a pasar algo
que es perjudicial para mi salud
echo de menos ser feliz
pero también echo de menos tener miedo, llorar o gritar
echo de menos cualquier cosa que tenía antes
y que ahora he dejado de tener*

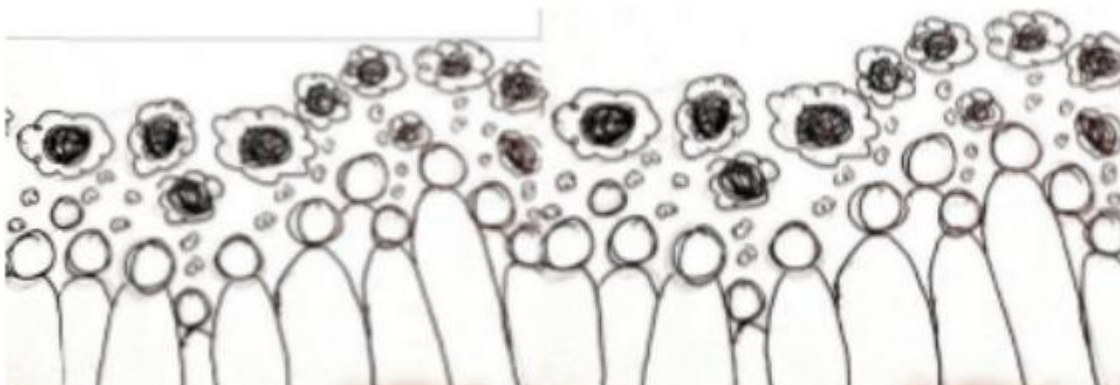
- corazón

si todo fuese tan fácil como “no pensar en ello”

Nadie

tendría

problemas



He gritado en mi silencio



*Me faltó esa conversación sobre que me pasaba
me faltó ese interés que nunca vi, pero que siempre esperé
ese como estas de los de verdad, no de los que te lo dicen
por pura cordialidad
esa mirada de apoyo, o ese abrazo de consuelo
me faltaron muchas cosas, todas insignificantes, que
podrían haber cambiado un final tan importante...*



ya he llorado,

he reído

y he sufrido

-¿me puedo ir ya por favor?

*No me digas que me entiendes
no me digas que sabes lo que me pasa
no me preguntes un por qué e intentes responderlo tú
no hagas nada de eso porque tu no tienes ni puta
idea de como me siento
y yo tampoco*

-desesperación

*Ya no tengo miedo
me quiero marchar*



2019

*cómo es eso de querer morirte
por no tener un cuerpo perfecto
aun sabiendo que ese cuerpo no existe
cómo es eso de alejarse de la persona que tanto te ha
jodido
y darte cuenta de que ya no hace falta estar con ella
para estar mal
cómo es eso de revivir todos los momentos
de forma que te duela incluso más que cuando lo
estabas viviendo
cómo es eso de soñar cosas
que luego te das cuenta de que han pasado en realidad
cómo es eso de querer morir y no tener forma de
hacerlo*

- primero déjame decirte

*Como es eso de querer vivir
como es eso de sentirse bien
de disfrutar de la vida*

-Y ahora dime tú

Tu “no le des importancia”

le quita importancia a mi vida



*Imagínate esa sensación de vacío
aquella que hace cuestionarte si sigues viva o no
ahora imagínate estar en tu cuarto a las 2:36 a.m.
escribiendo una nota en tu móvil que nunca llegarás a
enseñar a nadie y que probablemente borres mañana.*

*Imagínate el estrés al no haber estudiado para el
examen porque respirar ya era demasiado esfuerzo.*

*Piensa en el esfuerzo que te costará fingir
que todo va bien hasta que llegues a tu casa, te mires,
te des asco y te vuelvas a acostar hasta que sea de
madrugada y te encuentres plasmando de nuevo todo
tu interior en tu móvil.*

Imagínatelo tú porque día tras día esta es mi realidad.

*Hasta que a las 3 de la mañana no esté escribiendo
Una nota, sino mi carta de despedida.*

-lo siento, no puedo

*Egoísta es querer que alguien siga viviendo
Cuando ni siquiera tú le das motivos para ello.*

-“eres unx egoísta”

Luchar cansa

y yo me he quedado sin fuerzas

-mi estado actual

Solo buscaba la calma
no le temo a la oscuridad



*A veces solo quiero que alguien me diga que no estoy
bien, que no merezco esto
a veces solo quiero que alguien me vea
y me dé un abrazo
a veces solo quiero llorar
y no buscar soluciones a los problemas
a veces solo quiero rendirme
y que nadie me diga que me tengo que levantar
porque no puedo levantarme
a veces solo me gustaría descansar de todo, solo eso
solo parar y respirar*

-momentos



Nunca debí despertar



Y lo siento muchísimo por todo

Siento hacerte daño pero lo siento más todavía por mí misma

Porque no merezco esto

No merezco seguir así

No merezco llorar todas las noches

No merezco odiarme tanto

No merezco morir

No merezco todo el daño que han hecho y mucho

Menos el que ahora me hago yo

-duele



Que caras más tristes



*Ahora mismo no quiero estar bien
estoy cansada de estar aquí esperando tan cansada
No quiero escuchar otra vez más “solo se paciente”
déjame rendirme
déjame irme
déjame parar de intentarlo
no quiero escuchar las razones que tengo para estar bien
no sabes lo que se siente
no tienes ni idea de lo que se siente
no puedo evitar sentir que me hundo
estoy harta de levantar la cabeza
no quiero buenos consejos
no me mires como si lo entendieras
no intentes pararme
no quiero fuerzas
quiero paz
solo déjame ir
déjame ir y descansar*

-por favor

Juro que intenté no acabar así

-final

2020

*He vuelto, un año después vuelvo a escribir en el
ordenador todo lo que me gustaría que los demás
supieran*

*ojalá me sirviese como desahogo, ojalá ahora lo que escribiese fuese más positivo
después de un año de terapia es lo que uno espera
pero no, he vuelto llena de una mierda que me ahoga
como si no me hubiese ido nunca, como si no me
hubiese tratado nunca*

*he vuelto con otros problemas que no sustituyen a los
anteriores, sino que se suman*

*vuelvo a escribir en el ordenador, como cuando estaba
en mi peor época y no sabía si hacer otra cosa que
tirarme horas y horas frente a la pantalla y las teclas
vuelvo a dejar de comer, a dejar de sonreír, a dejar de vivir
siempre vuelvo a escribir cuando estoy mal, pero la
diferencia es que ahora todos creen que estoy bien
y no tengo ganas de que sepan la verdad, todavía no*

-recaída

no me preguntes que me pasa

-quiero entenderme



nunca quise perderme

*no es un problema de niñas malcriadas
es un problema de personas tan bien criadas por los
cánones de belleza
que ahora sufren por ello*

-tca

por favor que haya paz



¿cómo hago para volver a disfrutar de la vida?

-tengo una pregunta doctor



cuerpo sin vida

mente sin alma

un mundo interior que solo busca dolor

-mi anatomía en verso

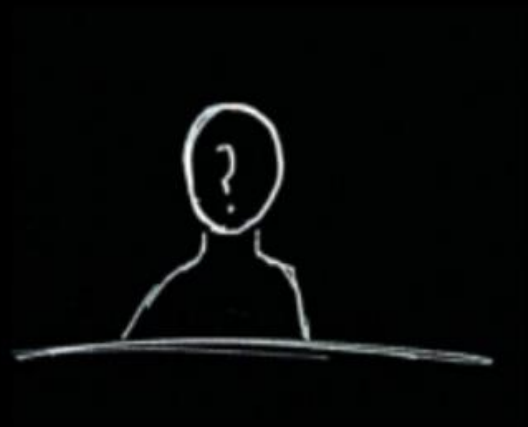
“eso que tienes a mi ya me parece un berrinche de niña chica”

pues señora, el berrinche lleva un año jodiendome la vida

y ha conseguido que quiera acabar con ella

-cállate coño

me pregunto qué hago aquí



*parece que cuando menos necesitas saber de una
persona*

más aparece en tu vida para joderla

y vuelves a enfadar a la gente

y vuelves a decepcionar

y vuelves a ser un problema

aunque en realidad nunca dejaste de serlo

-puto destino

me hecho de menos

-perdida



“vivir pierde el sentido cuando dejas de sentir, y yo ya no siento nada desde hace tiempo”

he dejado de ser una persona

es una muerta en vida, un cuerpo que camina esperando algo que no conoce pero que todos dicen que llega

esperando un sentido por el que esperar

atada a una realidad que no siente ni quiere, pero de la que por algún motivo le han negado la escapatoria 2 veces

ya no sabe que hacer, ha desistido de sobrevivir y de intentar no hacerlo

ella está, está aquí pero estar no es lo mismo que vivir

ni que querer hacerlo aunque no se haga nada por cambiarlo

hace unos días me plantearon una duda: ¿cuál crees que es la forma de morir más dolorosa?

no puedo responder con seguridad a esto pero lo que si sé es que el suicidio está muy arriba en el ranking

*eso de ver como te vas alejando de todo aunque otros intenten atarle con
cuerdas y clavos como si de un dios se tratase*

eso sí que jode

y la mayoría no lo entiende

nadie se da cuenta de que es más doloroso quedarse que irse

*nadie se da cuenta de que ver cómo todo empieza a perder importancia te
duele más a ti que a ellos, cómo el hecho de que muera alguien te crea un
sentimiento de envidia el cual te repugna por lo insensible que resulta*

pero negarlo sería engañarse a uno mismo

*morir por suicidio en realidad es una muerte lenta, muy lenta, que puede durar
años hasta que esa persona desista físicamente*

*morir por suicidio es ver como te vas apagando poco a poco, ver como nada
tiene sentido, como pierdes las fuerzas para todo porque las gastas intentando
sobrevivir*

*cuando alguien muere por suicidio lo mas probable es que hubiese muerto
mucho antes, pero nadie se da cuenta de nad*

*todos te siguen exigiendo que vivas, que lo hagas por ellos, porque por ti no, tu
no puedes vivir por ti porque por ti no lo harías lo tienes que hacer por lo
demás*

por obligación

vivir por cojones

el suicidio es una autoeutanasia

morir para no sufrir

¿en qué se diferencia esto de las eutanasias

convencionales?

-eutanasia por depresión

cómo pueden no mirar



llega un día en el que te cansas de los dolores de barriga y de los laxantes

*un día en el que te cansas de las peleas por no querer comer esto y preferir lo
otro*

*ese día en el que dejas de contar calorías porque sabes que aquel atracón han
sido demasiadas y mejor dejarlo para mañana*

*llega un día en el que tener hambre mientras lees un libro para distraerte
desespera y prefieres tomar una pastilla para dormir un rato y no pensar en
comida*

y también preferirías que esa pastilla te durmiese para siempre

*te cansas de los comentarios hacia tu cuerpo, de los que incluso hacen para
alabar tu cuerpo*

un cuerpo enfermo, un cuerpo que sufre

te cansas de no disfrutar cuando haces lo que más te gustaba en el mundo

te cansas de compararte con los demás pero tampoco puedes evitar hacerlo y

te da pena, porque aquello que alegraba tu día ahora lo empeora

*también llega un día en el que te cansas de intentar vomitar y no conseguirlo,
te hartas de sacarte fotos todos los días y de pesarte en secreto*

de beber agua y prepararte té e incluso te cansas de salir a correr

*llega un día en el que te planteas dejarlo todo y tapar los espejos, tirar las
pastillas y romper el peso*

*piensas en donar la ropa de deporte y tumbarte en el suelo como si pudieras
recuperar todas esas horas de cardio que te han hecho sufrir y pasar por fin un
momento de tranquilidad*

*ese día llega, piensas en muchas cosas, te das cuenta de lo que estás haciendo
y pretendes parar y seguir con tu vida como lo haría cualquier otra persona*

*pretendes vivir como quien no se preocupa de las opiniones de los demás y
cómo esa persona que no le tiene miedo al aceite de oliva*

ni a los aguacates, ni al pan, ni al arroz...

y es justo en ese momento cuando te das cuenta de que no puedes sola

*que lo intentas, que día tras día te esfuerzas en callar esa voccecita que te mata
por dentro, pero ves que no puedes*

y es ahí cuando tomas la opción que te salva la vida

ver a un profesional

*es cuando, después de buscar y probar cientos de personas, encuentras a una
que te transmite la misma confianza que te transmitía la enfermedad al
principio*

y ves que alguien te entiende, que no estás loca y que hay salida

ves que nunca has sido tú quien controlaba la enfermedad, sino al revés

y también ves que te han jodido la vida

entonces, empieza la recuperación

y es ahí cuando dejas de sobrevivir

2021

que diablos se supone que tengo que hacer

-dudas

me da miedo que no me importe nada

escúpelos todo

todo lo que quieras decir

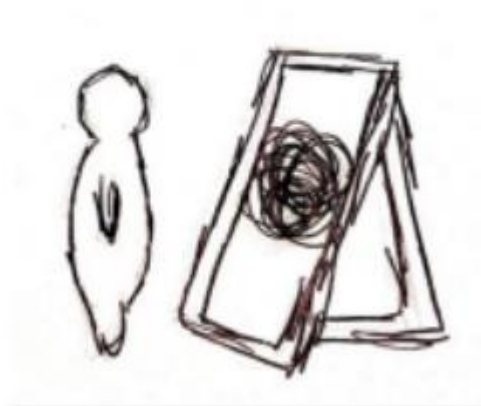
-consejo



me odio

pero también odio odiarme

-consciencia



necesito a quien darle un puto abrazo

“todo por lo que has pasado solo es para hacerte más fuerte”

ya, el problema es que yo de pequeña no necesitaba ser fuerte, necesitaba ser feliz, sentirme protegida. Necesitaba no tener miedo, no llorar por las noches, no temblar.

Yo no necesitaba ser fuerte, necesitaba ser querida. Necesitaba pensar que importaba como persona, necesitaba que me lo demostraras.

Necesitaba que me abrazaras y me dijeras que todo iba a estar bien, que me ibas a ayudar, que iba a acabar. Necesitaba que me creyeras.

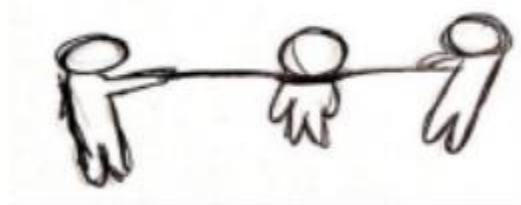
No, esto no me hace más fuerte, esto me hace más daño. Me hace tener que enfrentarme a cosas a las que nadie se debería de enfrentar.

No, nada de esto me hace más fuerte y tampoco necesitaba serlo con 9 años. Con 9 años necesitaba jugar, reír y llorar por caerme en un parque y no porque una persona no me tocara. Con 9 años tenía que vivir y con 16 seguir haciéndolo.

Sin miedo, sin depresión, sin anorexia y sin un puto trauma.

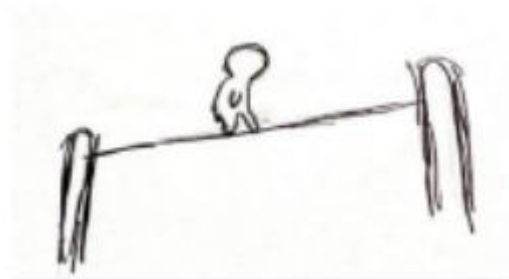
- no entiendes nada

La sociedad mata.



*estoy en la cuerda floja
aunque no lo veas*

-cuidado porfavor



todas esas cosas que no puedes explicar

el miedo paraliza

te paraliza el cuerpo, pero también la mente

te paraliza tanto que los movimientos son como recuerdos

y duele tanto cuando dentro de ti todo se empieza a mover...

-trauma

“yo no valgo para vivir”

¿acaso alguien podría hacerlo con la vida que llevamos?

*“lo que te dice la enfermedad no es real”
es tan difícil decirlo
pero no se dan cuenta de que el problema no es eso, el
problema es que queremos creerla
porque parece todo tan fácil desde esa posición que
no sabemos diferenciar nuestras ganas de las tuyas
nuestras ganas de tener una puta vida
y las tuyas de quitárnosla*

*sientes que no puedes mas
que no es verdad eso que te decían de que eres como una palmera
que por mucho que te dobles no te quiebras que no
que tú si te quiebras y te rompes en mil pedazos y te tienes que volver a
construir
y no quieres
solo te quieres rendir
solo quieres parar por un momento y que todo acabe
pero no te das cuenta de que en realidad no quieres que tu vida acabe
quieres que acabe lo que estas viviendo
y joder, cómo no iba a ser así
si tu vida no se diferencia del infierno
y tú estás cansada de jugar con fuego
ya está bien de abrazar al diablo*



duele

recuperarse duele

al principio sientes que te hace mas daño incluso

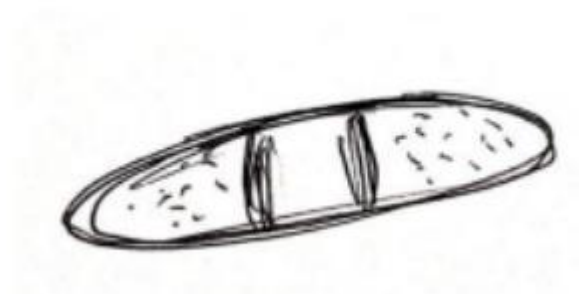
del que te hacia la enfermedad

pero la recuperación también se basa en darse cuenta

de que vale más la pena

soportar ese dolor durante un tiempo que mantenerlo

a lo largo de los años



“nadie puede ayudar porque yo no quiero la ayuda”

me he refugiado tanto en esa frase para confirmar lo que mi enfermedad me hacía pensar...

ahora se que no es verdad

y lo se porque en ningún momento de mi recuperación quise la ayuda que me ofrecían

sin embargo ahora estoy aquí escribiendo esto desde un punto muy diferente al que empecé

se que lo estarás leyendo y pensarás que es mentira

pero la gran mayoría de las personas que iniciamos en un tratamiento no queremos recuperarnos

y eso no implica que no lo hagamos

que no quieras recuperarte sólo es sinónimo de enfermedad

pero de nada más

-mitos

*me agarre a la cuerda que me lanzaste me agarré muy fuerte
sin esperanzas ninguna
de que pudieras sostenerme
pero lo conseguiste
lo conseguimos*

- ***a mi hilo rojo***

*hoy no se si quiero morir o no,
pero eso ya es un paso
antes tenía clarísimo el hecho
de que quería dejar de existir*

-todavía hay esperanza

TELÉFONOS DE PREVENCIÓN AL SUICIDIO

Sé que tienes miedo, sé que no puedes más y que solo quieres acabar con todo el dolor que tienes dentro.

Pero hay muchas formas para ello y esta no es una de ellas.

Yo también he estado en tu posición, se lo que es querer morir y se lo que es que nada te sirva, pero también sé que no quieres acabar con tu vida, solo quieres acabar con la enfermedad, quieres que pare esa vocecita. Y hay mil formas de hacerlo.

No es fácil, pero es posible. El primer paso es pedir ayuda, aunque no la quieras. Hazlo sin pensar. Llama a estos números

Teléfono de emergencia 911

Línea prevención al suicidio 1 888 628 9454

AGRADECIMIENTOS

No se ni por dónde empezar. Han sido tantos años escribiendo que hay muchísimas personas que han estado implicadas en cada fragmento del libro.

Empezando por mis terapeutas, tanto aquella que me mandó a ingresar a un centro como la que estuvo conmigo en el propio ingreso: Gracias a las dos por darme la oportunidad de vivir, aunque tantas veces la haya rechazad. Gracias por no cesar, gracias por la paciencia y gracias por darme un espacio seguro cuando más lo necesitaba.

Gracias a mi familia, a mi madre y a mi hermana ene especial por mantenerme con vida. Gracias por ser la motivación que me faltaba.

Gracias a Héroe, mi perro, quien me ha dado el amor incondicional que más necesitaba. Me has llenado de felicidad pequeño.

Gracias a mi hilo rojo, por escucharme, arroparme y sostenerme. Sin ti no seguiría aquí.

Gracias a Lois, aquella lucecita que la vida me dio cuando creía que nadie me entendía. Gracias por pararme cuando no tenía freno.

Gracias a mí, por luchar y aguantar todo el dolor que la vida ha arrojado. Gracias por seguir adelante cuando no entendía ni el porqué.

Gracias a ti, que estás leyendo esto y has hecho posible que este libro se cree. Gracias por confiar en mi trabajo.

Y a aquella persona que está luchando contra su propia cabeza, gracias por seguir.

Y como chingados no, a Merak por transcribir esto :3