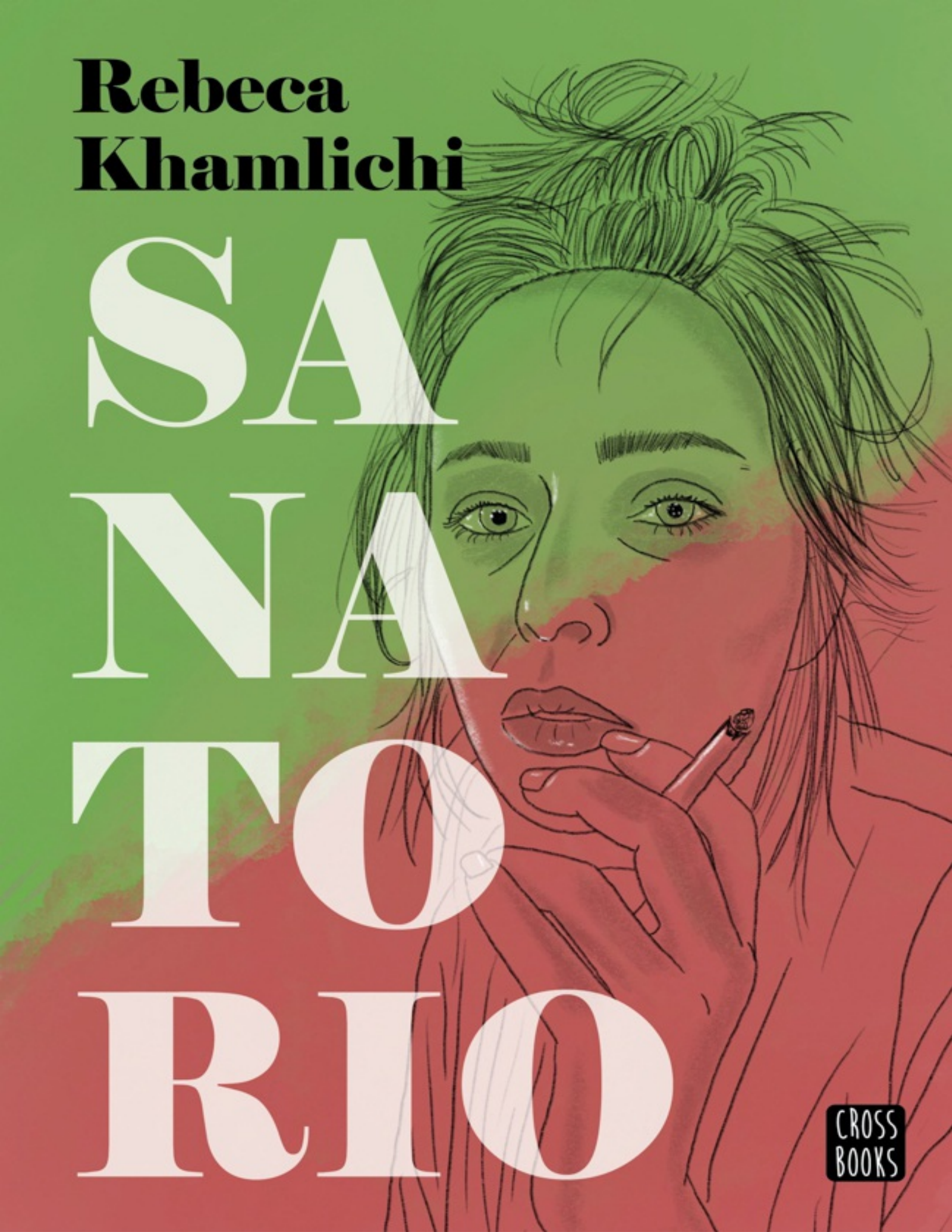


**Rebeca
Khamlich**

SAN NA TO RIO

A stylized illustration of a woman with blonde hair tied in a bun. She is holding a lit cigarette in her right hand, with smoke rising from it. The background is a gradient of green on the left and red on the right. The title 'SANNA TORIO' is written in large, white, serif capital letters across the center.

CROSS
BOOKS

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
NOTA AL LECTOR
DEDICATORIA
SANATORIO
FOREVER YOUNG
SÍNDROME KHAMLICH
39 KILOS
GUERRA CIVIL
EL COBRADOR DEL FRAC
EL PICO OCEJÓN
VALVERDE
TOCAR LAS CABRITAS
SAL, CHICHÓN
PASILLOS
LOS OTROS
ANSIEDAD
ADELANTADA
HOGAR DULCE HOGAR
COMER Y LLORAR
COTORRAS
ESPERANZAS Y POZOS
REBECA. SÍ. NO. GRACIAS.
SEGUIR VIVA
A VECES
POEMA 1: YO A ELLA TAMBIÉN
POEMA 2: SI YO QUIERO
ELISA
ESTO QUE LLAMAN VIVIR
MARIO
LENTEJAS
I'M LUCKY
UN ELEFANTE
VOLVER A LLORAR
CINDY
PELOS DE LOCA
TU MADRE
MUCHO MEJOR
VIDA NORMAL

EL AZUCARILLO DISUELTO
OJOS DE GATO
SUEÑO
SANGRE
CABRONES
PÉRDIDAS DE MEMORIA
EL ENCHUFE CORRECTO
PELO
MIRIAM
POLVORONES
EXPOSICIÓN
RAYO DE ILUSIÓN
CICATRICES
BARNIZ
LA PUERTA DE SALIDA
REBECA
RECURSOS DE SALUD MENTAL
NOTA
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

«Este libro lo escribí y dibujé mientras entraba y salía de instituciones psiquiátricas, y bajo las limitaciones de una severa medicación que me hacía complicado hilar las ideas y hasta sujetar el lápiz en la mano. El pulso dubitativo de los dibujos es prueba de ello.»

Rebeca Khamlichi nos hace partícipes en esta obra del delicado, duro y largo viaje que supuso su experiencia con la ansiedad y la depresión. Un mosaico lírico y desgarrador en el que la autora refleja una cruda realidad dotándola de humor y, sobre todo, de una sensibilidad extraordinaria a través de un texto e ilustraciones llenas de fuerza, simbolismo y esperanza.

**Rebeca
Khamlichi**

SA
NA
TO
RIO

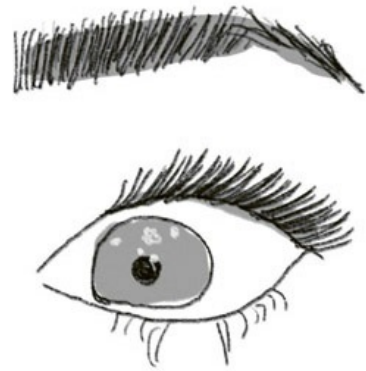
CROSS
BOOKS

Nota al lector:

Este libro lo escribí y dibujé mientras entraba y salía de instituciones psiquiátricas, y bajo las limitaciones de una severa medicación que me hacía complicado hilar las ideas y hasta sujetar el lápiz en la mano. El pulso dubitativo de los dibujos es prueba de ello.

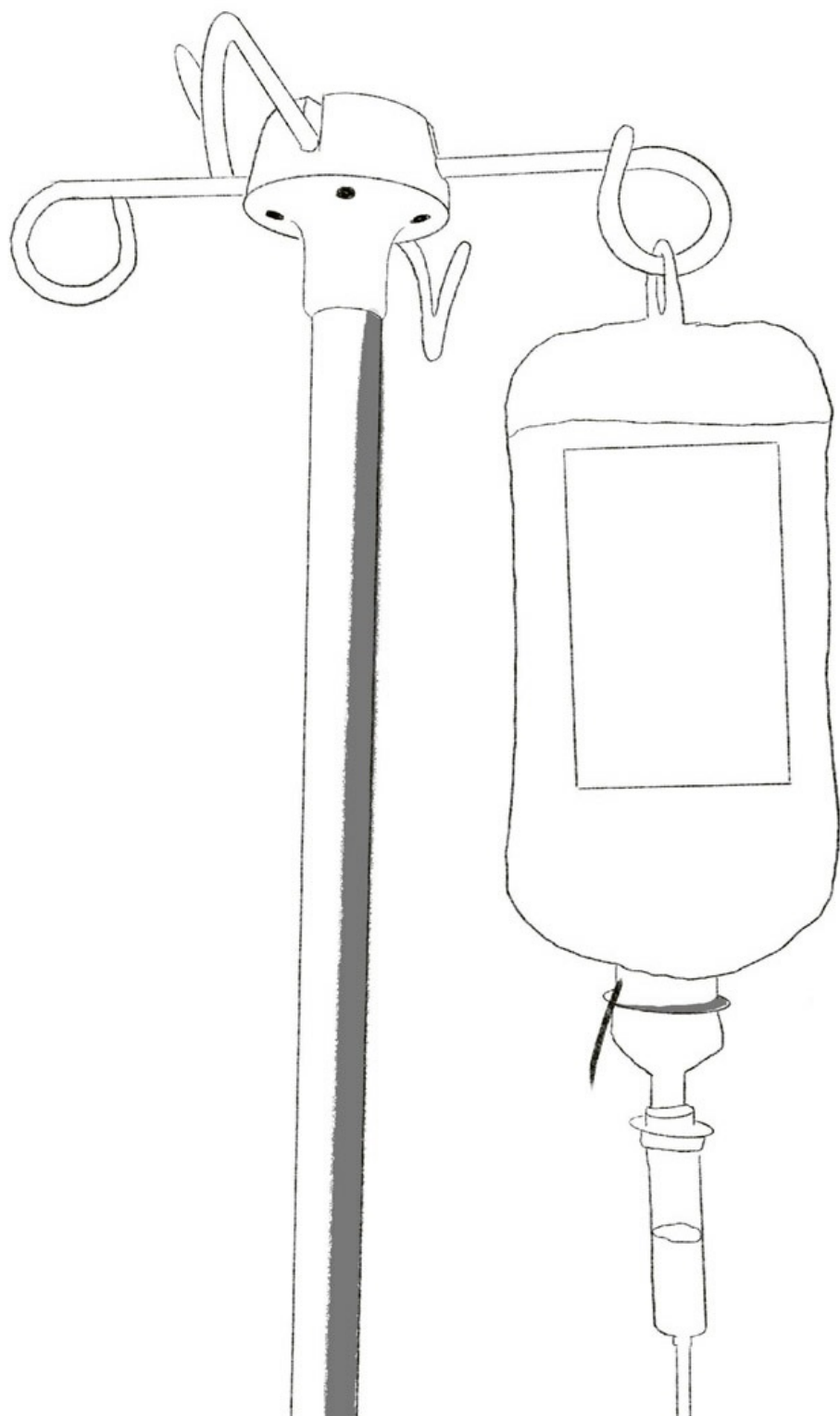
A pesar de tener después la posibilidad de mejorar textos y trazos, he querido respetar las condiciones en las que los hice: las palabras y las ilustraciones que aquí aparecen son aquellas originales, un testimonio visual real de unos tiempos terribles...

*Para todos los que perdieron la esperanza y ya no están.
Para todos los que os quedasteis sin ellos.*

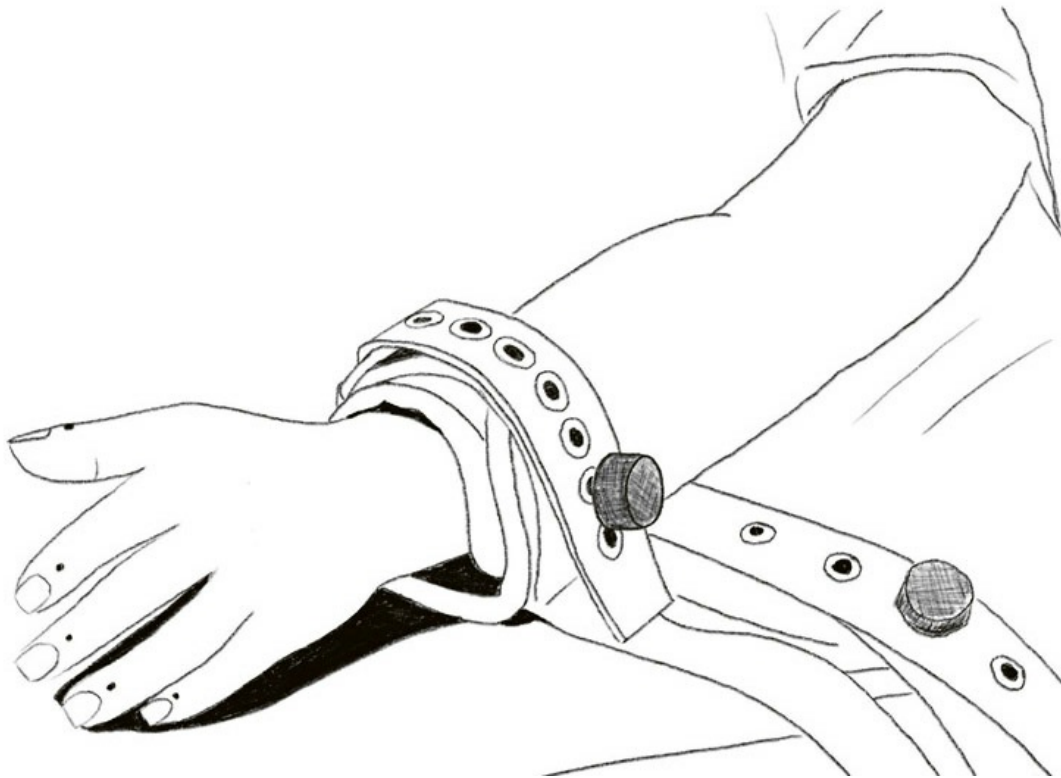


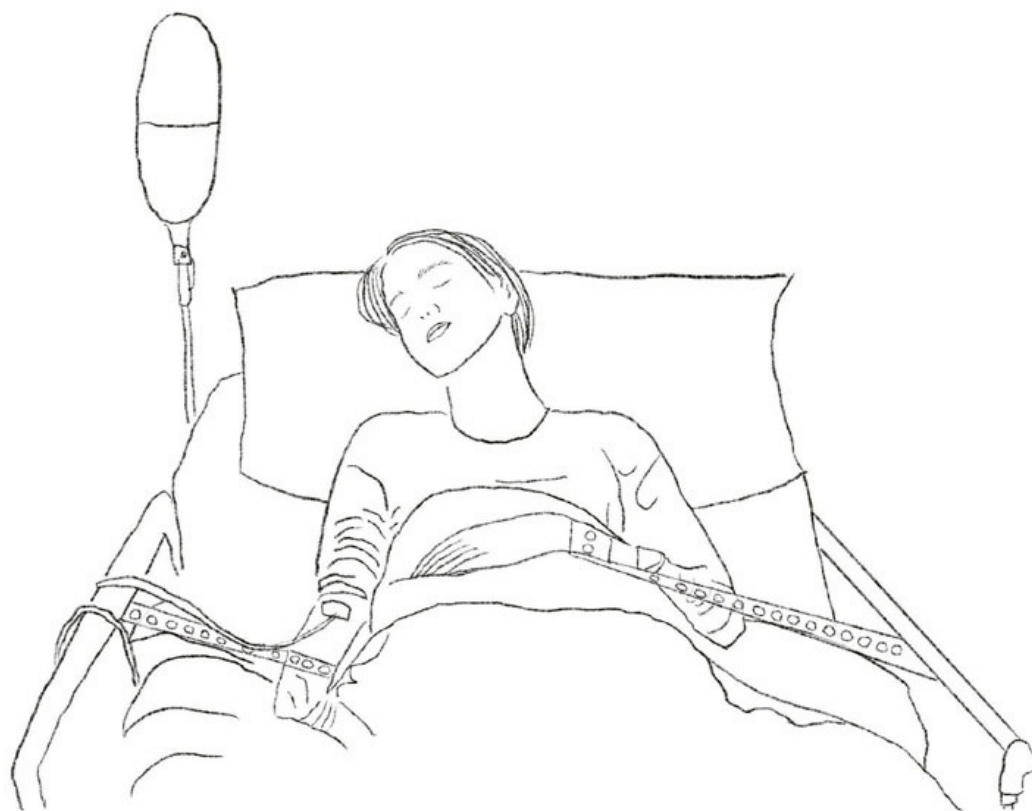
Lo primero que supe después de matarme
es que el Infierno es blanco.

Y que está lleno de gente.



Y que, cuando llegas, te atan las manos...





**SA
NA
TO
RIO**

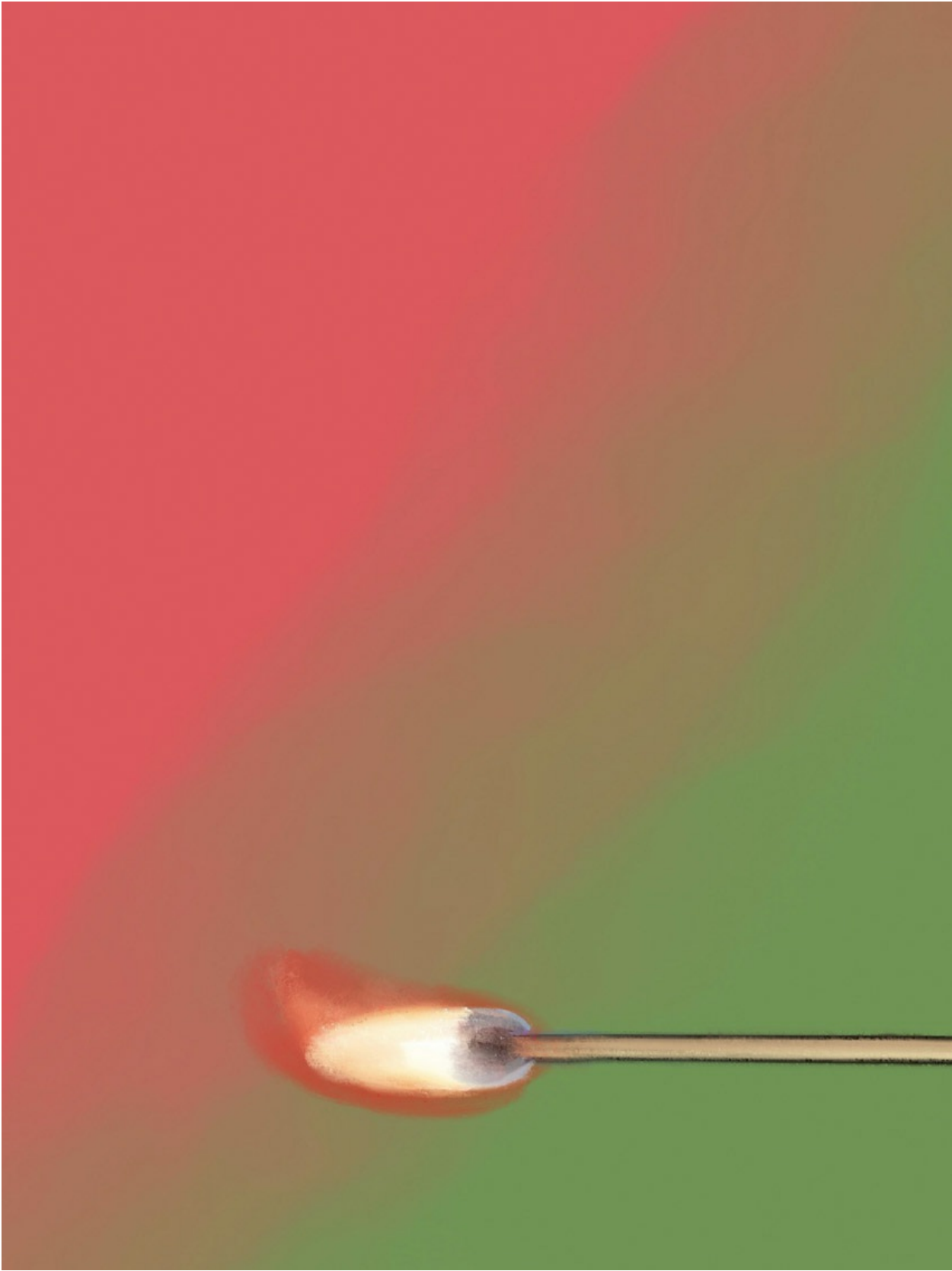
¿Cuál fue la causa? ¿Cuál es el espagueti que engordó al gordo? ¿Cuál es el pelo de la bola de pelos que hace vomitar al gato? ¿Cuál es la mota de polvo que vence el estante? ¿El copo de nieve que quiebra la rama del pino?

Quién sabe.

Resultó que mi cabeza era un cóctel molotov.

Y que lo que llevaba haciendo 33 años era esperar una cerilla.

La depresión es que te pique su sombra después de haber matado a la araña...



Me llamo Rebeca. Tengo 34 años.

Y hace un año se prendió mi cerilla.

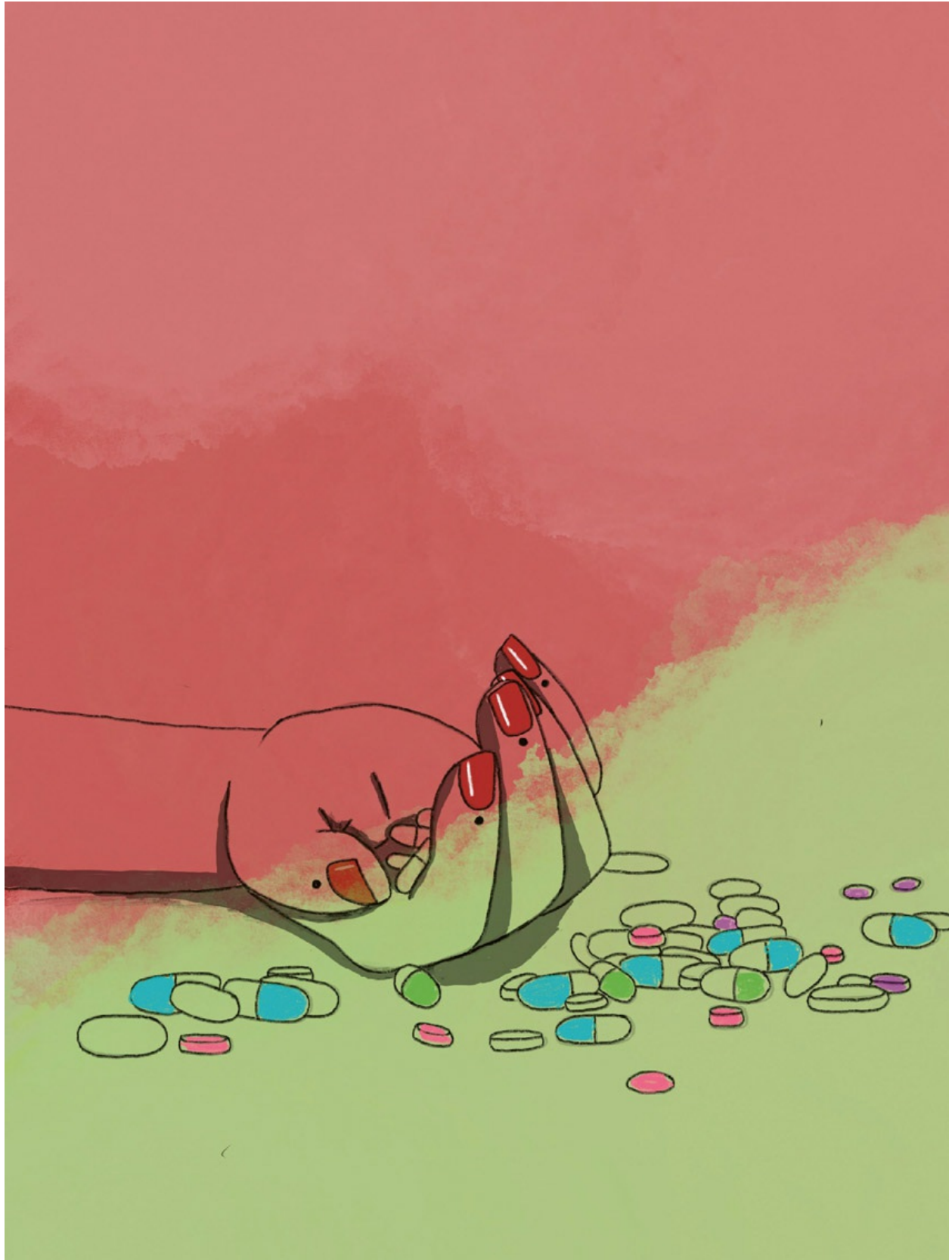
Y hace un año me picó la sombra de mi maldita araña.

FOREVER YOUNG

En el hospital me enteré de que había sido mi amiga Miriam la que me había encontrado. Miriam y yo nos conocemos desde que teníamos 19 años. Ochenta y tres llamadas perdidas y una intuición hicieron que se presentara en mi taller. Soy pintora. O era. No lo sé. Me encontró prácticamente muerta en el suelo rodeada de blísteres de pastillas vacíos. Llamó a la ambulancia. También vinieron policías suficientes como para rodar una nueva temporada de *Los Hombres de Paco*. De todo esto sigo sin recordar nada. Dice Miriam que una de las agentes no dejaba de repetir compungida: «Con lo guapa que es, qué lástima, con lo guapa que es, qué lástima...». También dice que yo solo llevaba un calcetín. Nadie sabe por qué ni dónde estaba el otro. Y que en el elástico del tobillo del único que conservaba ponía, con unas grandes letras negras: *Forever young*.



Aunque ya les digo que de todo eso no me acuerdo de nada. Mi último recuerdo, antes de despertar en el Infierno, era la imagen de mis manos rebosando de todos los orfidaes y todos los tranquilizantes y todos los lorazepames y todos los alprazolames y todas las sertralinas que tenía para los dos meses siguientes. Ciento treinta y seis pastillas.





SÍNDROME KHAMLICHÍ

En Urgencias me hicieron un lavado de estómago y me cogieron una vía por la que me suministraron qué sé yo.

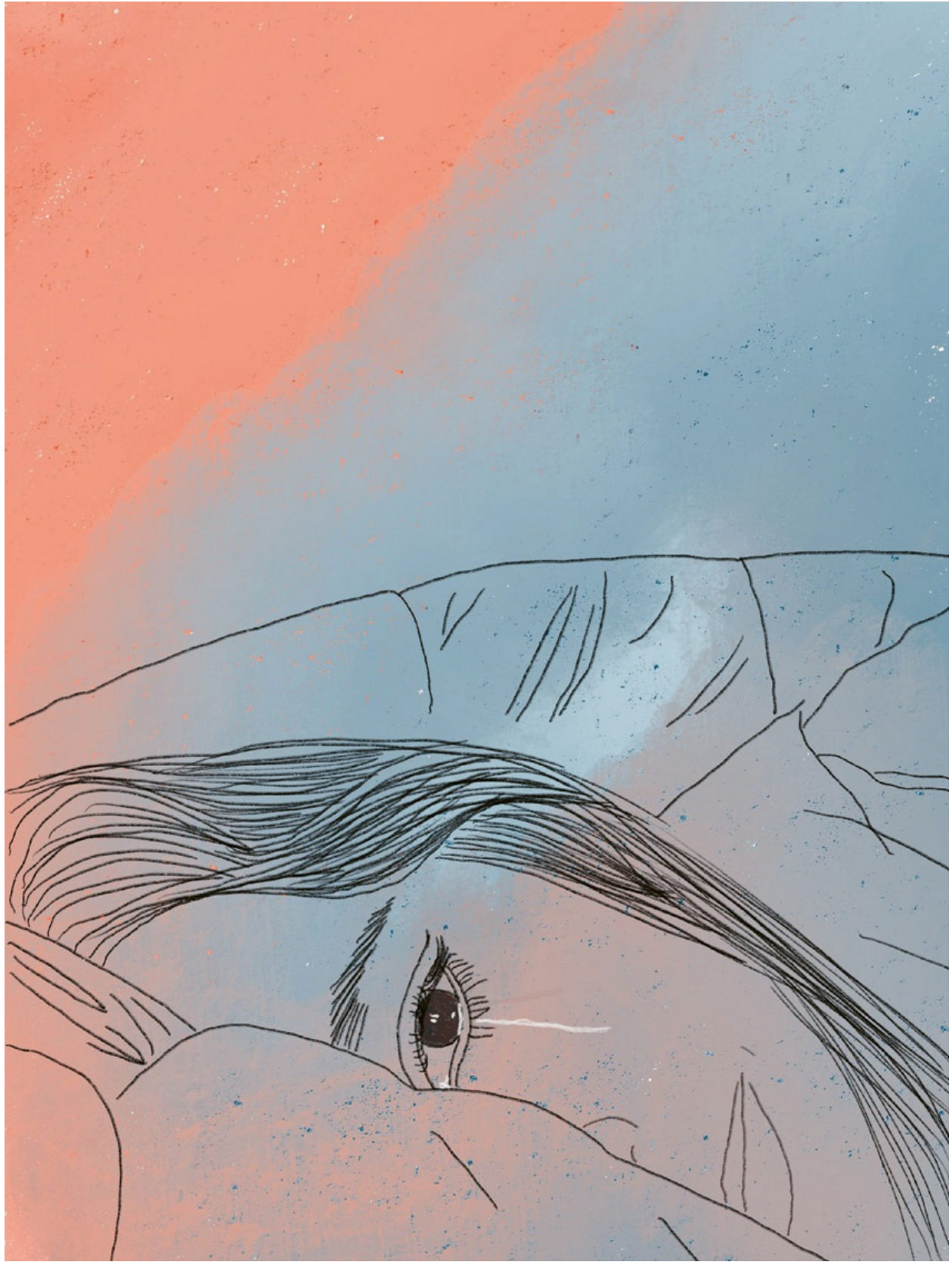
También me curaron las heridas: tenía un traumatismo craneoencefálico, un labio roto y el rostro como si hubiera participado en un combate de boxeo, con las manos atadas a la espalda, contra el mismísimo Saúl el Canelo Álvarez. Por lo visto me había caído a plomo de cara contra el suelo cuando el cóctel de pastillas hizo su efecto.

A la intoxicación medicamentosa, según los análisis, le había sumado una intoxicación alcohólica para que todo hiciera más efecto. Yo, que me emborracho con una cerveza sin alcohol. Así que a la sensación de culpabilidad por haber querido matarme y a la de frustración por no haberlo conseguido, había que sumarle la de vergüenza: No me gusta el ron ni la ginebra ni el whisky ni el vodka ni el Jäger, así que había tratado de quitarme la vida con una letal combinación de pastillas y Licor 43 edición especial sabor horchata.

Más tarde vino lo mejor, el examen psiquiátrico. Con todas las enfermedades que me diagnosticaron se podría haber completado el reparto entero de figurantes de una nueva versión de *Alguien voló sobre el nido del cuco*: depresión, anorexia, ansiedad generalizada, ataques de pánico, TLP... Quizá habría sido mejor haber reunido juntos todos mis trastornos y haberles puesto un nombre que los englobara: síndrome Khamlichi.

39 KILOS

Al Infierno llegué pesando 39 kilos. Y estuve llorando 24 horas seguidas. Así que no es exagerar decir que el primer día lloré mi peso en lágrimas...





GUERRA CIVIL

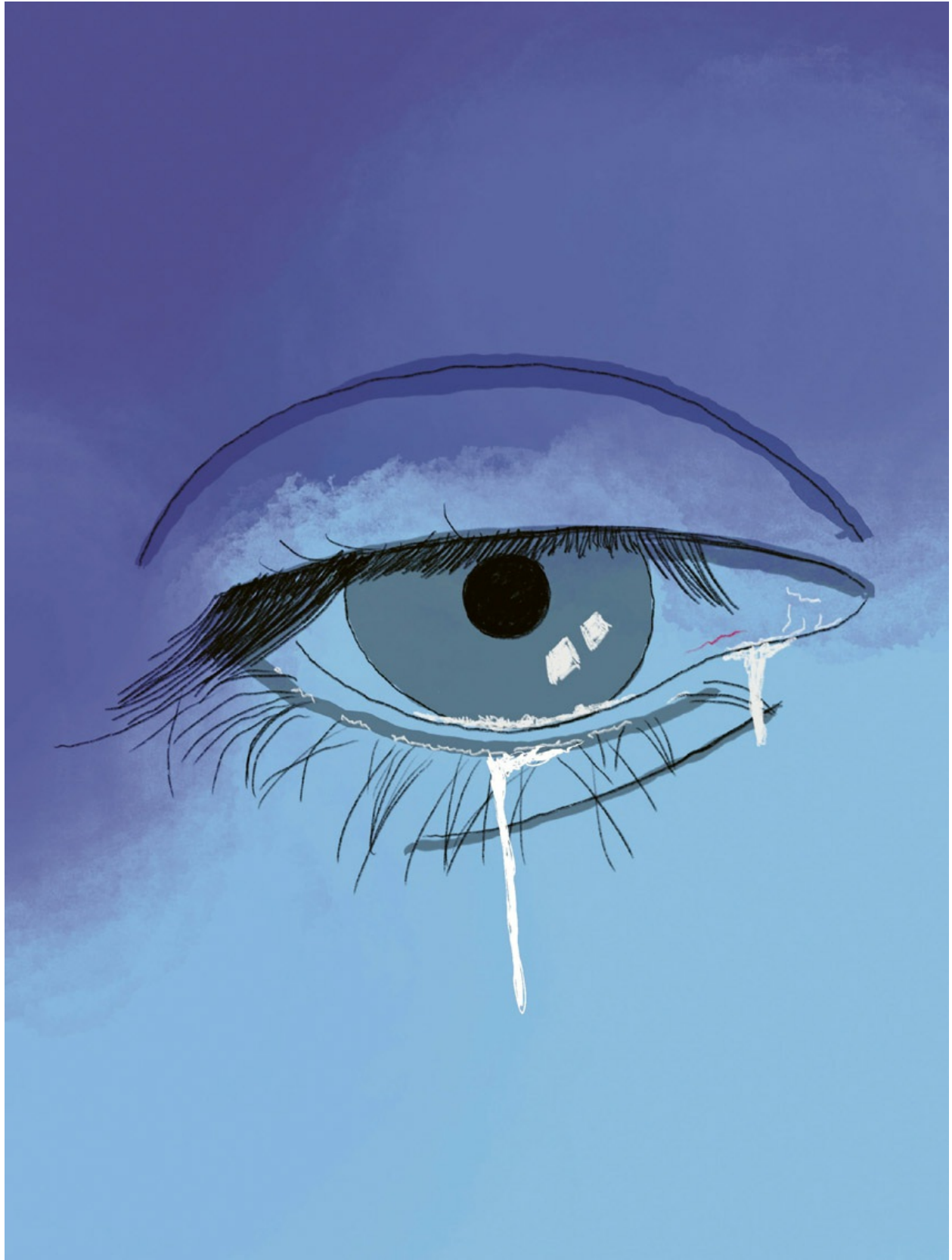
¿Cómo le explicarías qué es la desesperanza rotunda a alguien que nunca haya sentido desesperanza? Y, si llegara a entenderlo, ¿cómo hacerle partícipe de lo enorme que ha de ser el tamaño de esa desesperanza para que la única salida que le ves a tu vida sea la muerte?

Una depresión es una guerra civil en la que tú eres el enemigo.

EL COBRADOR DEL FRAC

Pasé la noche ingresada y atada. Y cuando, al día siguiente, me dieron el alta de aquel hospital público, salí dispuesta a volver a intentarlo. No hubo opción: en el aparcamiento me estaba esperando Cindy, que me metió en el coche y me quitó el móvil. Cindy es mi mánager. Y lo más parecido a una madre que tenía en ese momento. Y que tengo ahora. También es una hermana mayor y una amiga. Y lo más cercano a un dictador latinoamericano que jamás llegaré a conocer.

Dormí todo el viaje hasta que me desperté en un paraje llamado Valverde de los Arroyos, un pueblo de Guadalajara, en el que Cindy había alquilado una casa rural aislada y sin cobertura con la intención de tratar de animarme y alejarme de los peligros. Hasta allí llegaron también más amigos míos que no comprendían qué había ocurrido en mi cabeza de un día a otro para haber pasado de la felicidad a un agujero tan negro. No se puede decir que consiguieran su propósito: fue abrir los ojos y ponerme a llorar de nuevo.

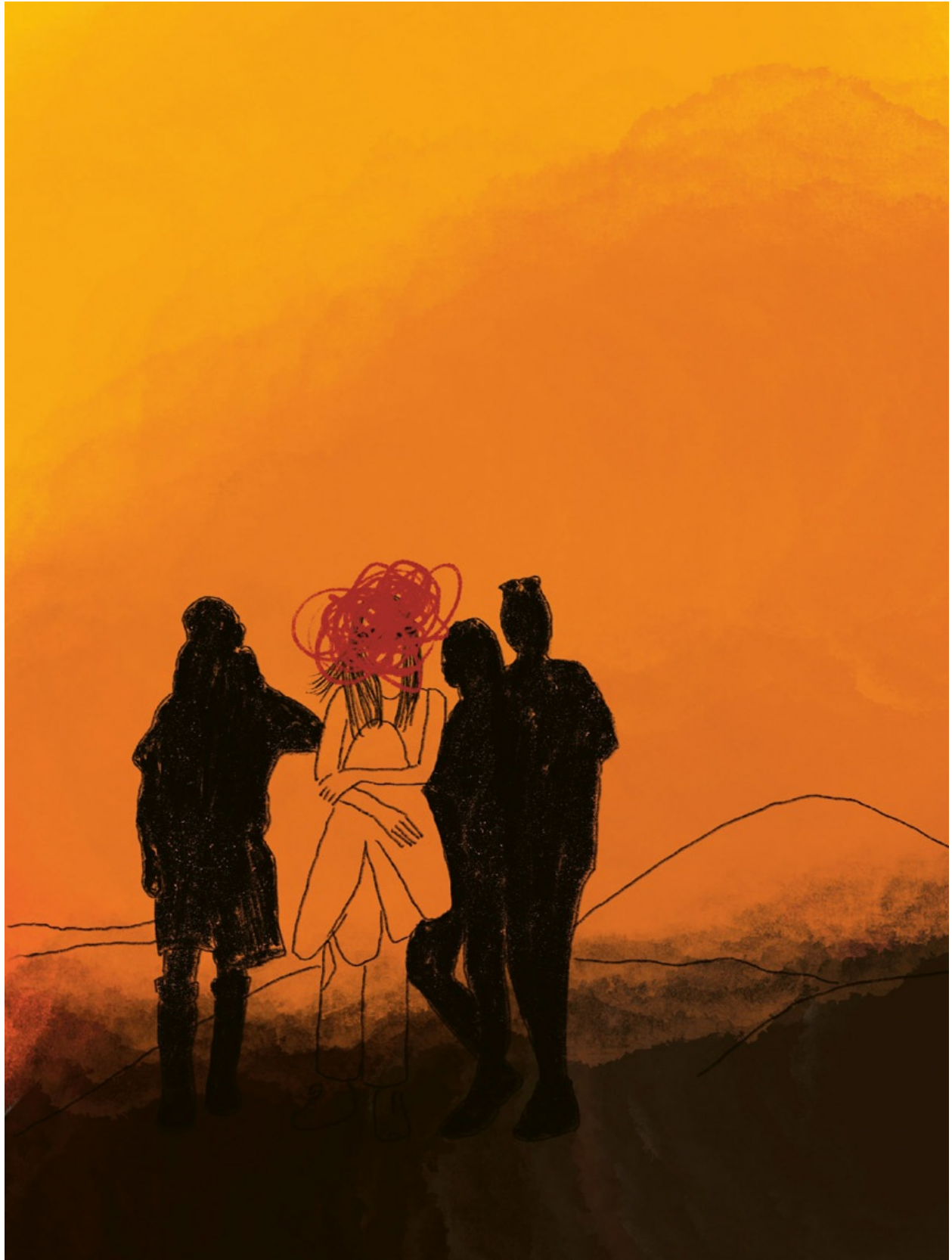


La depresión es un dolor que trae hambre atrasada. Algo así como el cobrador del frac de los dolores: se presenta de pronto y te exige pagar de golpe por todas las penas que durante tu vida fuiste evitando. Y normalmente la factura incluye unos abusivos intereses de demora. La cuenta de la esperanza estaba en números rojos. Y parecía que me había llegado el momento de pagar. En el Infierno.

EL PICO OCEJÓN

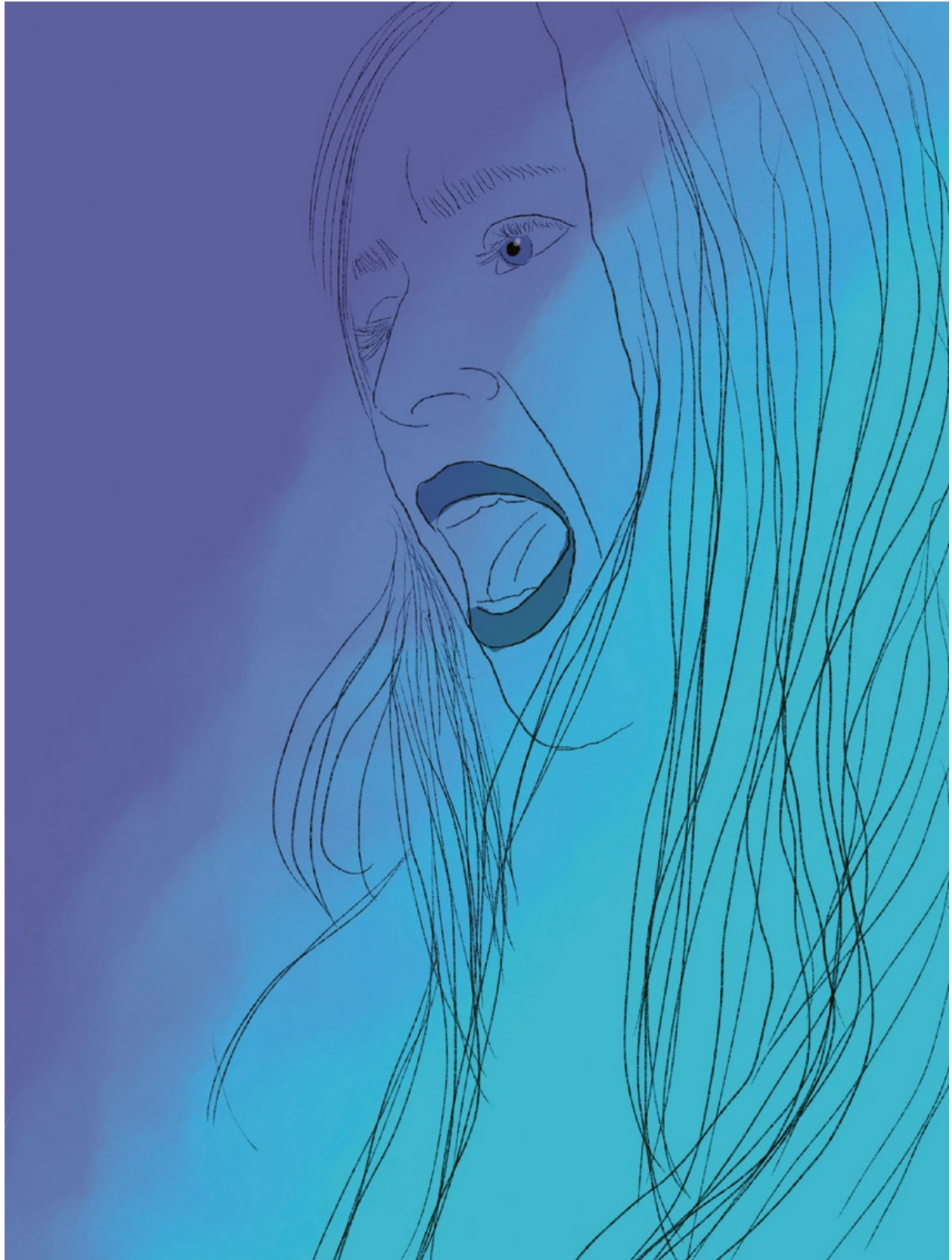
Tratar con alguien con depresión es lo más parecido a ponerle entre las manos a una persona una bomba de relojería y pedirle que corte el cable adecuado.

Mientras yo seguía llorando y llorando y llorando y suplicando para que me devolvieran mi teléfono, a Cindy se le ocurrió que quizá me ayudaría una buena excursión por el campo. Hasta lo alto del Pico Ocejón. Dos mil cuarenta y nueve metros de pico. Cinco horas y media de excursión. Si eso no me mató no me extraña que no lo hubieran hecho antes las pastillas. Solo les diré que un pobre señor falleció ese mismo día de un ataque al corazón tras completar tan bucólico recorrido.



VALVERDE

Estuvimos en Valverde cuatro días. A mí me parecieron cuatro siglos. Pesaba lo que una cría de diez años, mis ojeras llegaban hasta el suelo, fumaba compulsivamente y, cuando Cindy trataba de sacarme a recoger moras al campo o a pasear, yo atravesaba la plaza de la iglesia gritando como una endemoniada que me devolviera el móvil, que, a esas alturas, seguía confiscado. Supongo que, desde entonces, formo parte de las leyendas del pueblo: La niña poseída del teléfono.





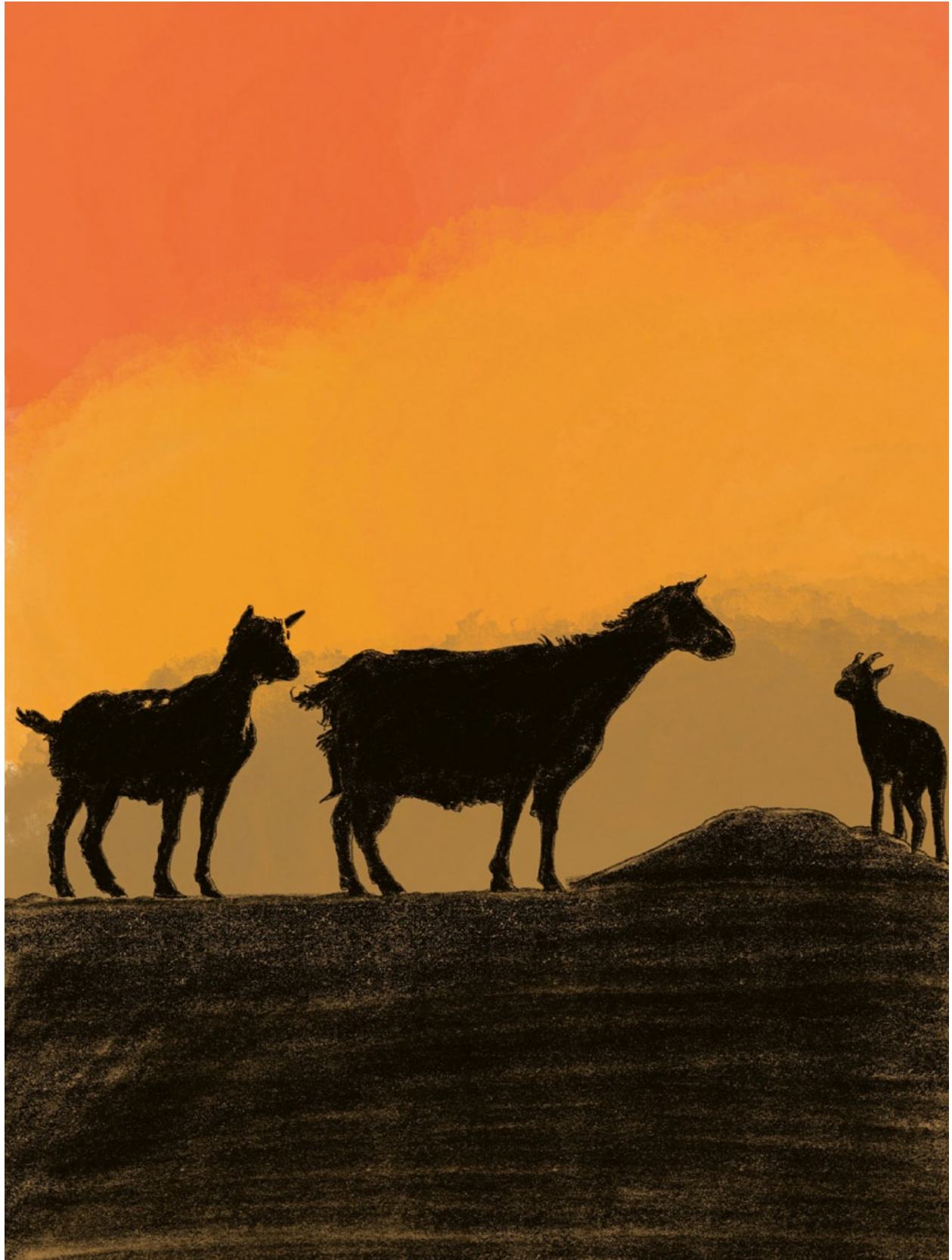
TOCAR LAS CABRITAS

Por mucho cariño y por mucho empeño que ponían, aquello no mejoraba. Así que decidieron volver a llevarme al médico a Madrid. Miriam y Alejandra me acompañarían.

Camino de la capital nos perdimos en un cruce de caminos de una carretera rural en medio de ninguna parte. Paramos el auto. En el campo de al lado había un pastor con cabras. Yo, sin avisar, salté del coche. Quería tocar las cabritas. Miriam se bajó en cuanto reaccionó. Alejandra gritaba: «¡Se va a tirar a un coche, se va a tirar a un coche!» Y eso que allí, y en 20 kilómetros a la redonda, el único coche que había era el nuestro. Yo solo quería tocar las cabritas.

Cuando llegué a la altura del pastor le pregunté cuántas cabras tenía. «Cuántas crees», respondió. «Doscientas», dije yo en el primer intento de mi vida por calibrar el tamaño de un rebaño. «Más», dijo él. «Cuatrocientas», subí yo. «Más», sonrió él. «Seiscientas cabras tengo», concluyó orgulloso. «Conmigo, seiscientas una», le dije. Pero no creo que lo entendiera... Entonces llegó corriendo Miriam. «¿Estás loca?!», me gritó. Y yo no supe qué contestarle.

Yo solo quería tocar las cabritas.





SAL, CHICHÓN

Cuando llegamos al hospital quise entrar sola a la consulta para convencer a la psiquiatra de guardia de que estaba perfectamente y solo tenía algo de ansiedad. «Algo de ansiedad». La depresión me había otorgado unas extraordinarias dotes para la mentira y la interpretación. Cualquier cosa para evitar un ingreso. La persuadí de que todo estaba bien. Me dio una pastilla para dormir y me dejó ir. Era la una de la madrugada. Mis amigas compraron unas hamburguesas. Yo pedí un paquete doble de patatas fritas y metí la pastilla en una de ellas. Creo que me ayudaron más a calmar la ansiedad la mostaza y el ketchup que la pastilla. La pastilla no me hizo nada. Lloré y hablé sin parar hasta las seis de la mañana. Regresamos a Valverde.

En el pueblo seguía llorando sin parar, pataleando para que me devolvieran mi puto móvil y negándome a comer. Como ya no sabían qué hacer, decidieron que la solución más razonable era ingresarme en un hospital. En un sanatorio. En un psiquiátrico. En un manicomio.

Yo acepté ir voluntariamente si me dejaban leer en TripAdvisor las opiniones de los clientes sobre los posibles psiquiátricos:

PSIQUIÁTRICO N°1

«Bonito lugar, este hotel de cinco estrellas. Me encantan las duchas y los albornoces de Navaluenga. Hoy se les escapó uno: Alejandro.»

PSIQUIÁTRICO N°2

«¡Cuántos recuerdos! ¡Cuánta nostalgia! Aquí pasé 39 años, sin duda los más entrañables de mi vida. Aire limpio en el jardín, manicomio de ilusión. Mi vecino de celda se creía Alejandro Magno y el de enfrente no paraba quieto porque decía que se lo comían las hormigas. En cuanto a mí, estaba allí por un prurito de precaución: como mi cuerpo es de vidrio y se rompe al menor contacto no me conviene exponerlo mucho por ahí. ¡Cómo recuerdo aquellas noches en vela con los internos aullando como lobos! Y no faltaba el paciente contumaz cuya única tarea consistía en darse cabezazos contra la pared a la vez que gritaba: “¡Sal, chichón, sal, chichón!”.»

Entenderán que la idea de compartir manicomio con el señor Sal Chichón fue definitiva a la hora de elegir centro. Además, me pareció el menos malo. Cindy lo preparó todo.

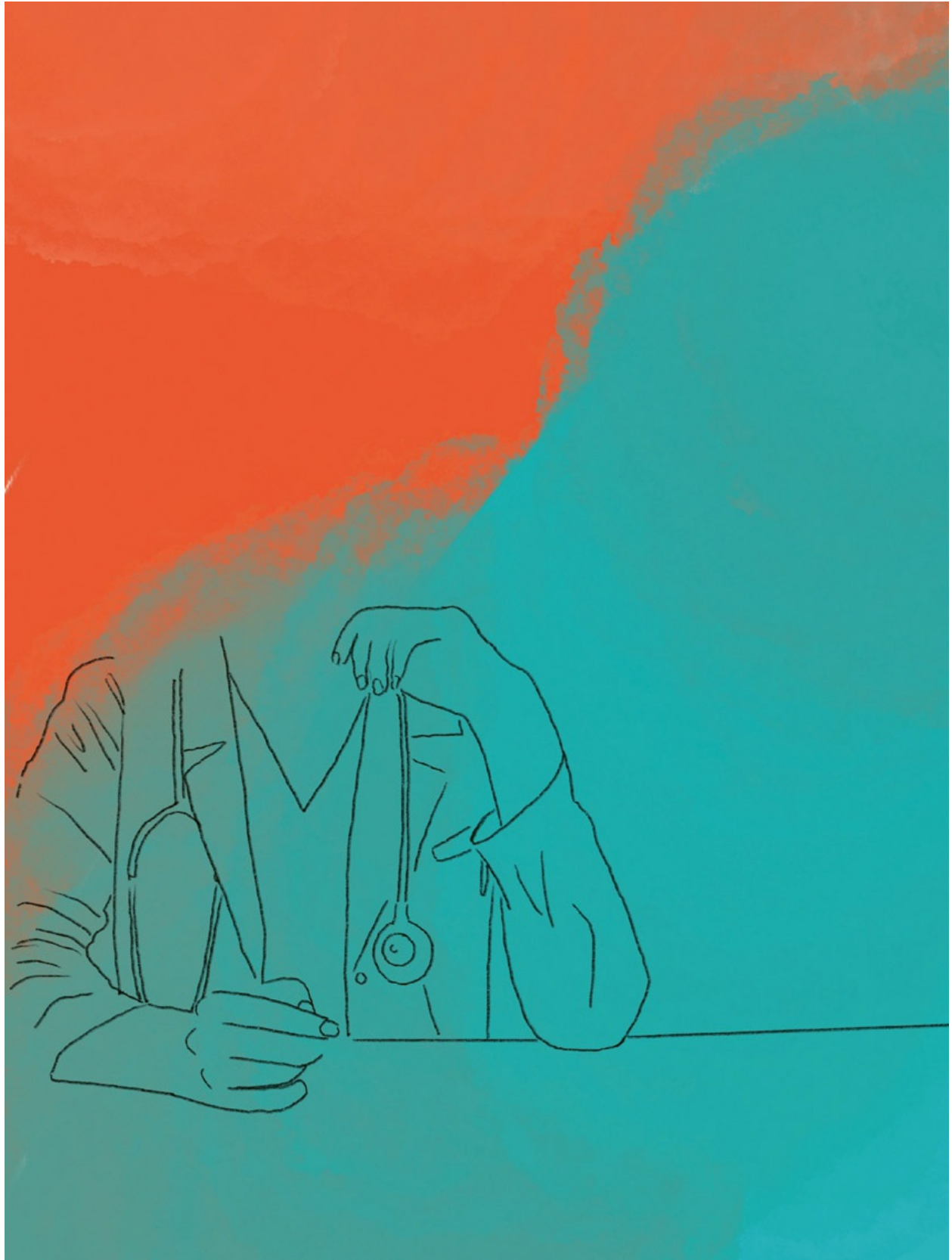
Yo pensaba que era para dos o tres días. Estuve allí cincuenta y cinco.



PASILLOS

La puerta se cerró con estruendo detrás de mí y me recibió una psiquiatra cubana de unos setenta años, Teresita. Era muy dulce y muy cariñosa. Me hizo sentir bien, me dio algo de seguridad.

Por un momento pensé en preguntarle si sabía si seguía allí el señor Sal Chichón. Pero quizá esa no era la pregunta más acertada que un paciente psiquiátrico a punto de ingresar le puede hacer a su médico.



Cuando salí de su consulta pude ver cómo era el sanatorio. Había varios pasillos blancos larguísimos, con decenas y decenas y decenas de habitaciones a ambos lados. Y todos desembocaban en el comedor. A la izquierda, una escalera bajaba hasta uno de los jardines. Aquello era el Marina D'Or de los trastornos mentales. Qué guay.

En mi habitación podría haber vivido, sin tener que renunciar a su voto de austeridad, San Juan de la Cruz, no había nada más allá de lo necesario: una cama, una mesa, una silla y un baño. No tenía televisión ni tenía ningún elemento decorativo en las paredes que remitiese a la vida exterior. No recuerdo haber pasado frío, yo que a partir del 15 de julio duermo con edredón porque ya me parece que refresca por las tardes.



Si de noche te asomabas al pasillo ocurría como si te asomabas a mi cabeza: la oscuridad daba mucho miedo.



LOS OTROS

En el sanatorio había una reja que partía el hospital en dos y que servía para separar a unos enfermos de otros. Con los otros nunca nos juntábamos, nunca nos cruzábamos, nunca nos hablábamos, nunca nos veíamos sin la reja de por medio. Los otros ni siquiera comían con nosotros.

Nunca supe si los peligrosos eran ellos o nosotros.





ANSIEDAD

La ansiedad es vivir en una perpetua sensación de haberte olvidado la sartén en el fuego. Solo que el fuego es el Incendio de Roma y que en la sartén se fríe tu propia cabeza.

La ansiedad es omnívora: lo devora todo. La ansiedad se alimenta de las ilusiones, de la alegría, de las ganas, de la motivación, de la iniciativa. La ansiedad se come tu empatía, tu simpatía, tu educación.

La ansiedad es un rayo paralizante.

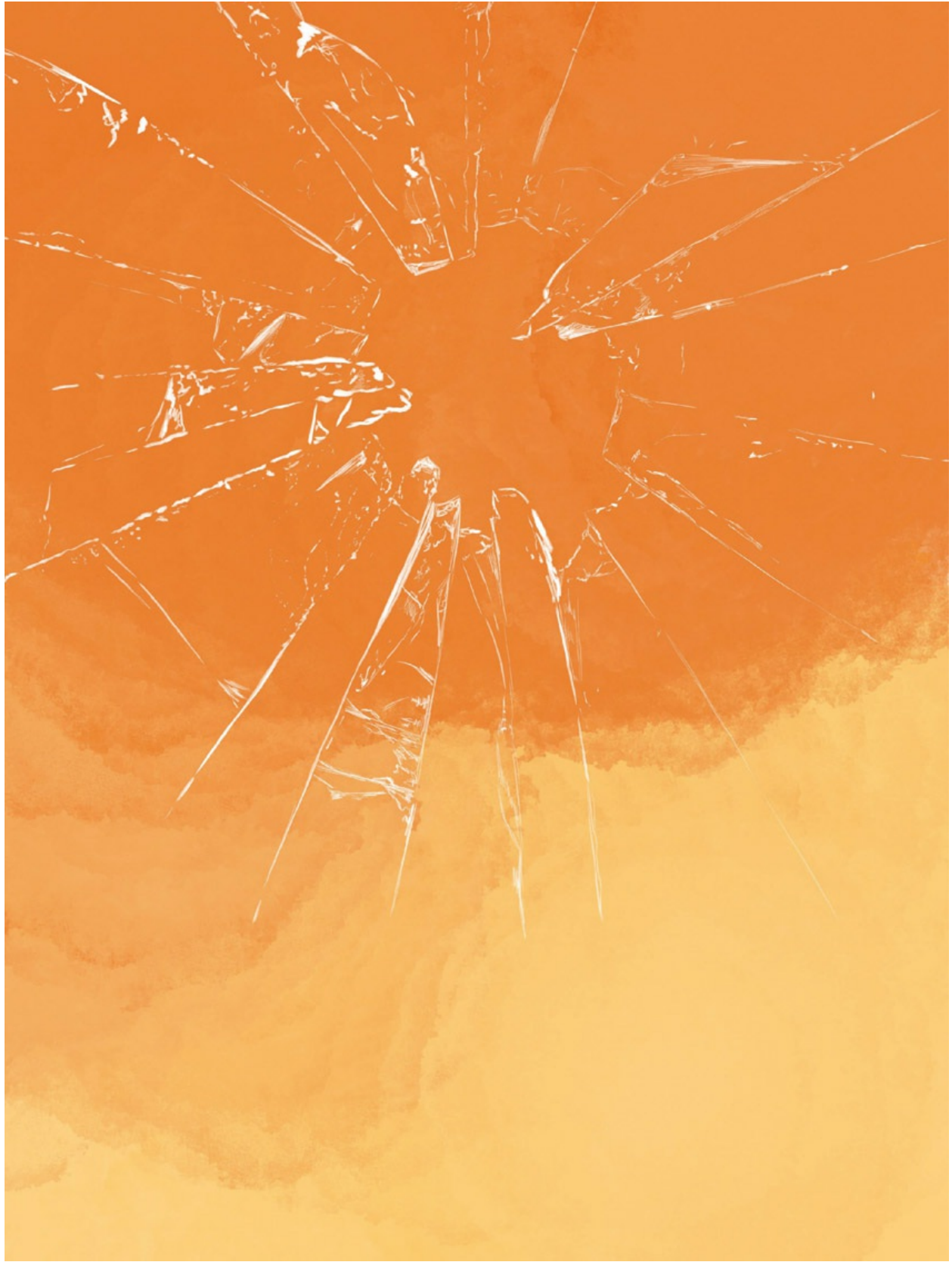
La ansiedad olvida la palabra «gracias» y las palabras «por favor» y las palabras «te quiero».

La ansiedad también es carroñera: se mete en tu cerebro en busca de tus despojos.

No recuerdo cuántas pastillas tomaba entonces. Pero he llegado a tomar hasta veintidós al día. Piensen en cualquier fármaco cuyo nombre acabe en «ina». En cualquiera. Lo tomo o lo he tomado, seguro.

El tipo que le escribió una canción a la ansiedad no tenía ni puta idea de lo que hablaba¹.





ADELANTADA

Leo que una de cada cuatro personas sufrirá un problema de salud mental a lo largo de su vida. Una de cada cuatro. Y que el suicidio es la principal causa de muerte entre los jóvenes. Y que cada cuarenta segundos una persona se quita la vida.

Leo que hay un millón de muertes al año por suicidio en el mundo: más que si sumamos todas las víctimas de las guerras y todas las de homicidios. Parece ser que el ser humano le pone mayor empeño, dedicación y tozudez a quitarse la vida propia que a arrebatarla al prójimo.

Leo que por cada suicidio consumado hay hasta veinte intentos. Y que trescientos millones de personas en todo el mundo viven con depresión. Trescientos millones.

Leo que en 2030 los problemas de salud mental serán la principal causa de incapacidad en el planeta.

Soy una adelantada a mi tiempo.

HOGAR DULCE HOGAR

El sanatorio estaba a las afueras de la ciudad. El jardín tenía unas verjas muy altas que, por un lado, daban a una carretera y a un campo. En el otro extremo había una parte reservada a la que solo podías pasar si te llamaban porque alguien venía a verte: había bancos y mesas como de merendero de camping. Allí era donde los internos y sus familias representaban la obra de teatro de la normalidad.

Si te fijabas bien en todas las visitas había un familiar o un amigo que se apartaba del grupo y terminaba secándose las lágrimas a escondidas.

En el sanatorio al comedor le llamaban «cantina». La comida te la servía de malos modos en una bandeja como de colegio una camarera que tenía el humor permanente de estar recién levantada un lunes por la mañana. Todos los cubiertos eran de plástico. Y al menos una vez por semana nos daban de comer albóndigas de pescado. Yo pensaba que alguien a quien se le ocurre cocinar albóndigas de pescado merecía estar ingresado con el resto de los pacientes.

Yo me sentaba siempre en la misma esquina. Sola. Y todas las ilusiones de mis días se centraban en poder matarme y en que de postre hubiese una tarrina de helado de fresa y nata. Y ni siquiera la vida me concedía la tarrina.



Esa fue mi casa durante casi dos meses.
Hogar, dulce hogar.



COMER Y LLORAR

Durante los primeros veinte días no hablé con nadie que no fuera mi psiquiatra. No crucé la palabra ni quizá la mirada con ninguno de los otros internos. Mis horarios eran muy estrictos: Hora del desayuno. Luego me metía en la cama y lloraba hasta la hora de la comida. Hora de la comida. Luego me metía en la cama y lloraba hasta la hora de la cena. Hora de la cena. Luego me metía en la cama y lloraba hasta que me rendía al sueño y llegaba la hora del desayuno. Y así hasta el día siguiente. Y nadie podrá decir que no cumplí escrupulosamente y sin fallar ni una sola jornada a aquella liturgia diaria.



En la enciclopedia psiquiátrica que era mi informe de ingreso estaban detallados también mis problemas alimenticios. Había llegado tan delgada que trataban de complementar mis comidas con unos batidos proteínicos. Por supuesto, nunca los tomé: los escondía en la bolsa de mi ropa sucia y cuando alguien venía a visitarme se los deslizaba sin que se dieran cuenta en sus bolsos o en sus mochilas. Imagino la cara de mis conocidos al llegar a casa y encontrar aquellas inexplicables botellas materializadas desde algún universo paralelo de culturistas.





COTORRAS

Cuando empecé a poder controlar las lágrimas comencé a salir al jardín. Allí sustituía el llorar por el fumar. Uno detrás de otro. Uno detrás de otro. Uno detrás de otro. Creo que el tabaco era la metadona del llanto. Fumaba y fumaba y fumaba y miraba a las cotorras argentinas posadas en el asfalto. Me producían cierto sosiego, cierta tranquilidad. Había decenas y decenas y decenas.

Las cotorras argentinas son una especie invasora, muy perjudicial para el ecosistema. Pero también son hermosas. Si aquello era una metáfora de algo, nunca he llegado a descifrarla.

La vida nos revela sus misterios hablando en idiomas que desconocemos.



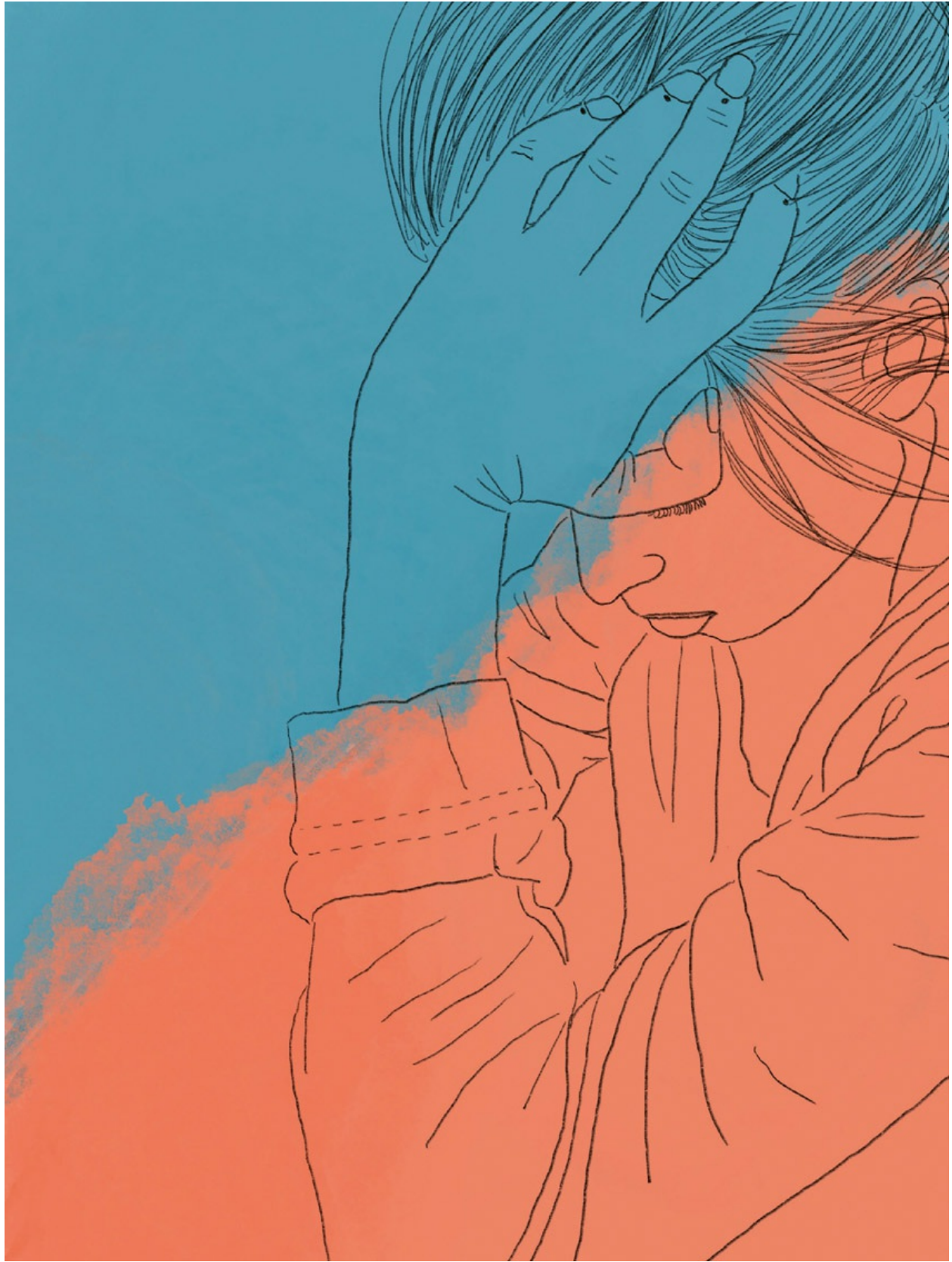
ESPERANZAS Y POZOS

Entonces empezaron a acercárseme los primeros internos. Y descubrí que el jardín era el puto Tinder del Sanatorio. Me preguntaban mi nombre y que qué hacía allí. Yo hasta entonces había supuesto que en un psiquiátrico regían los mismos códigos que, dicen, rigen en la cárcel: nadie pregunta a otro el motivo por el que está a la sombra. Más que nada para no tener que contar el suyo propio.

Como yo no tenía ganas de socializar, todas mis respuestas se resumían en cuatro: «Rebeca», «sí», «no», «gracias».

Uno de los chicos internos me contaba lo mismo todos los días: su hermana iba a venir a buscarlo en unas horas y lo iba a llevar con ella a su casa. Llevaba allí cinco años. Yo le llamaba el Esperanzado. Cada día contaba la misma historia. Cada día vivía con la misma esperanza. Cómo iba a reprocharle yo nada si la mía era conseguir matarme al día siguiente.

Esperanza es una
palabra de la que solo
te acuerdas cuando ya
te has caído
en un pozo.





REBECA. SÍ. NO. GRACIAS.

En el sanatorio convivíamos pacientes con todo tipo de patologías. Había muchos chavales jovencísimos derrotados por las adicciones, sobre todo al alcohol y a las apuestas.

Había un chico que tenía el pelo muy largo, llevaba varios anillos de oro y cojeaba ligeramente al andar. Quería hablar conmigo siempre. «Rebeca». «Sí». «No». «Gracias».

Una tarde el Esperanzado, celoso, terminó pegando al Pelos porque decía que yo era su novia y que nadie más que él podía hablar conmigo.



Hay cosas que no cambian ni dentro de un manicomio.

SEGUIR VIVA

Por la tarde había una hora de visitas. Cindy, mi hermana Elisa y Miriam venían y me traían agua con gas, tabaco y gominolas. También venían mis tías. Y a veces Cindy traía a una de mis perritas, *Banana*, que primero se comía las cacas de los abundantes conejos de la zona y luego me lamía la cara. Yo les pedía entre lágrimas que me sacaran del sanatorio, que no podía más. Imagino lo terrible que tenía que ser para ellas verme así y no poder ceder, verme así y tener que dejarme dentro.



Hoy pienso que no sé cómo fui capaz de superar aquellos primeros cincuenta y cinco días. Y que no sé cómo no me deshidraté con las horas que lloraba.

Porque buena parte de mis jornadas se pasaban en eso: llorar, fumar y sentirme terriblemente sola. A eso se reducen la mayor parte de mis recuerdos.

Dentro del mundo postapocalíptico en el que se había convertido mi cabeza, nunca me había sentido tan abandonada. Era la única habitante en un universo que había estallado. Y no quedaba esperanza en un posible futuro que agonizaba arrumbado entre los escombros del edificio que había sido mi existencia.



Así que seguí buscando todas las estratagemas para quitarme la vida también allí dentro, pero los centros psiquiátricos se las saben todas. Supongo que han aprendido gracias a los que se les quedaron por el camino.

Al entrar me habían medido la longitud de los calcetines y me habían quitado los cordones de los zapatos, el cargador de mi móvil, el cinturón, las cadenas, la cincha del bolso, la correa del llavero... Y las bolsas de recoger las cacas de mis perras que, casualmente, había en mis bolsillos. ¡Las-bolsas-de-recoger-las-cacas-de-mis-perras! Esto último no me preguntéis por qué. Supongo que alguien había sido muy creativo. Yo me devanaba el cerebro pensando el procedimiento de suicidio que podía incluir unas pequeñas bolsas para cacas. Nunca conseguí imaginarlo.

No me quedaba más remedio que seguir viva...



A VECES

Se podría decir que, salvo momentos puntuales, estuve casi todo el tiempo dentro de la cama sin dejar de llorar. A veces ni sabía por qué lloraba. A veces todavía lloras cuando se ha pasado el motivo de la tristeza. Olvidar la piedra que te hizo tropezar no borra la cicatriz de tu rodilla.

Si los hábitos se crean por su repetición durante veintiún días seguidos, supongo que yo me había acostumbrado a cumplir con mi quehacer diario de llorar y llorar y llorar.

Y fumar y fumar y fumar.

Y volver a llorar.

Y volver a fumar.

Y volver a llorar.



A veces también ocupaba algo de tiempo en escribir. Cartas de despedida para mis amigos. Y las notas y pensamientos y poemas que, al final, me han servido para poder contar todo esto.

POEMA 1: YO A ELLA TAMBIÉN

No me gusta la vida. Es un hecho. Y parece que yo a ella tampoco le caigo demasiado bien. Quizás me guarda rencor porque no la valoro, porque me da igual estar aquí o no estar. Igual me odia porque mi parte favorita de la vida es cuando estoy dormida, cuando no soy yo, cuando nada ocurre de verdad, cuando nada me da miedo. Lo único que me resulta tolerable de la vida es soñar.

Soñar que no soy yo, que no arrastro dolores, que no cargo todos mis errores y los cuarenta más que hice míos, cuando no lo eran.

Me cae mal la vida por su mala educación. La vida no pregunta si quieres nacer, si aquí o allí, si en un país privilegiado en una familia de mierda o en el tercer mundo con una familia maravillosa.

La vida decide por ti.

Y yo odio que decidan por mí.

No lo puedo soportar.

Pero resulta que al final mi vida es lo único que realmente tengo, lo único que estará conmigo del principio al final, mi mejor amiga y mi peor enemiga. Mi peor amiga y mi mejor enemiga.

La vida me la tiene jurada. Pero yo a ella también...

POEMA 2: SI YO QUIERO

Odio a Dios.

Odio el concepto de Dios.

Cuando era pequeña mis abuelos me decían

«Hasta mañana, si Dios quiere» y tardé años en entender que era solo una expresión.

Creía de verdad que si Dios quería palmábamos esa noche. Pero Dios nunca ha querido seguir mis planes perfectos.

Le caigo mal a Dios y él a mí no me cae mejor.

Me niego a creer en él.

Dios significa no ser responsable de tu vida, creer que lo que te ocurre es responsabilidad de un algo-más-allá superior que no podemos comprender... Dios es olvidarnos de la responsabilidad de nuestros actos.

Dios es la esperanza, y la esperanza solo aparece cuando ya no tienes nada.

Y yo amo caminar sin esperanza.

Y estamparme y no levantarme. O sí.

No anhele que venga Dios a salvarme.

Hasta mañana si yo quiero. Dios ya no decide nada.

Ya no.

Que te jodan, Dios.



ELISA

Mi hermana Elisa se iba a casar ese año con Ángel, su novio de toda la vida. Y aun así sacaba tiempo no sé de dónde para visitarme cada día. A veces ni hablábamos: yo solo lloraba y ella me cogía la mano. Y así jornada tras jornada. Yo lloraba y ella me cogía de la mano. Yo lloraba y ella me cogía la mano.

Mi regalo de bodas fueron su vestido de novia y mis varios intentos de suicidio.

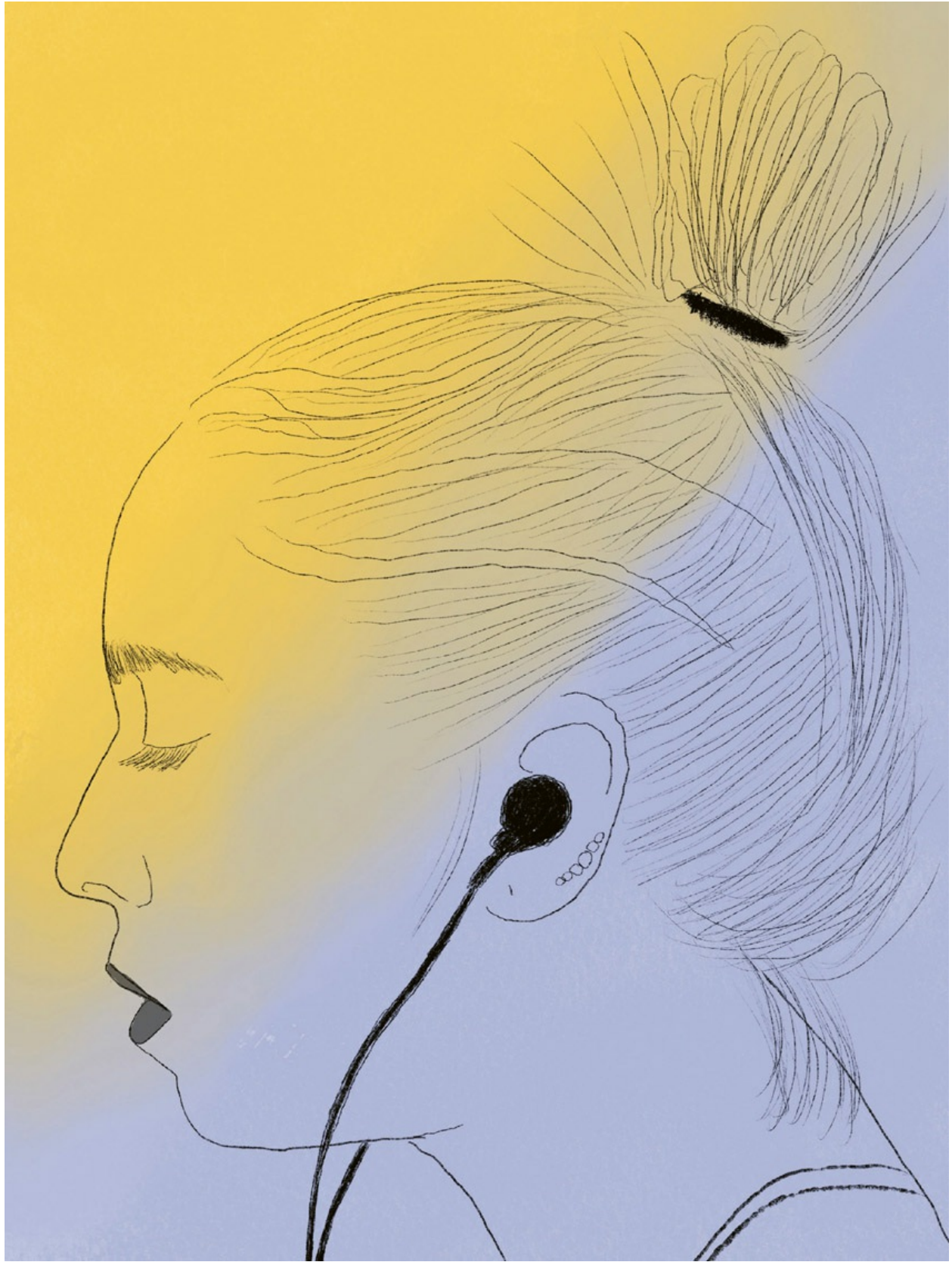
ESTO QUE LLAMAN VIVIR

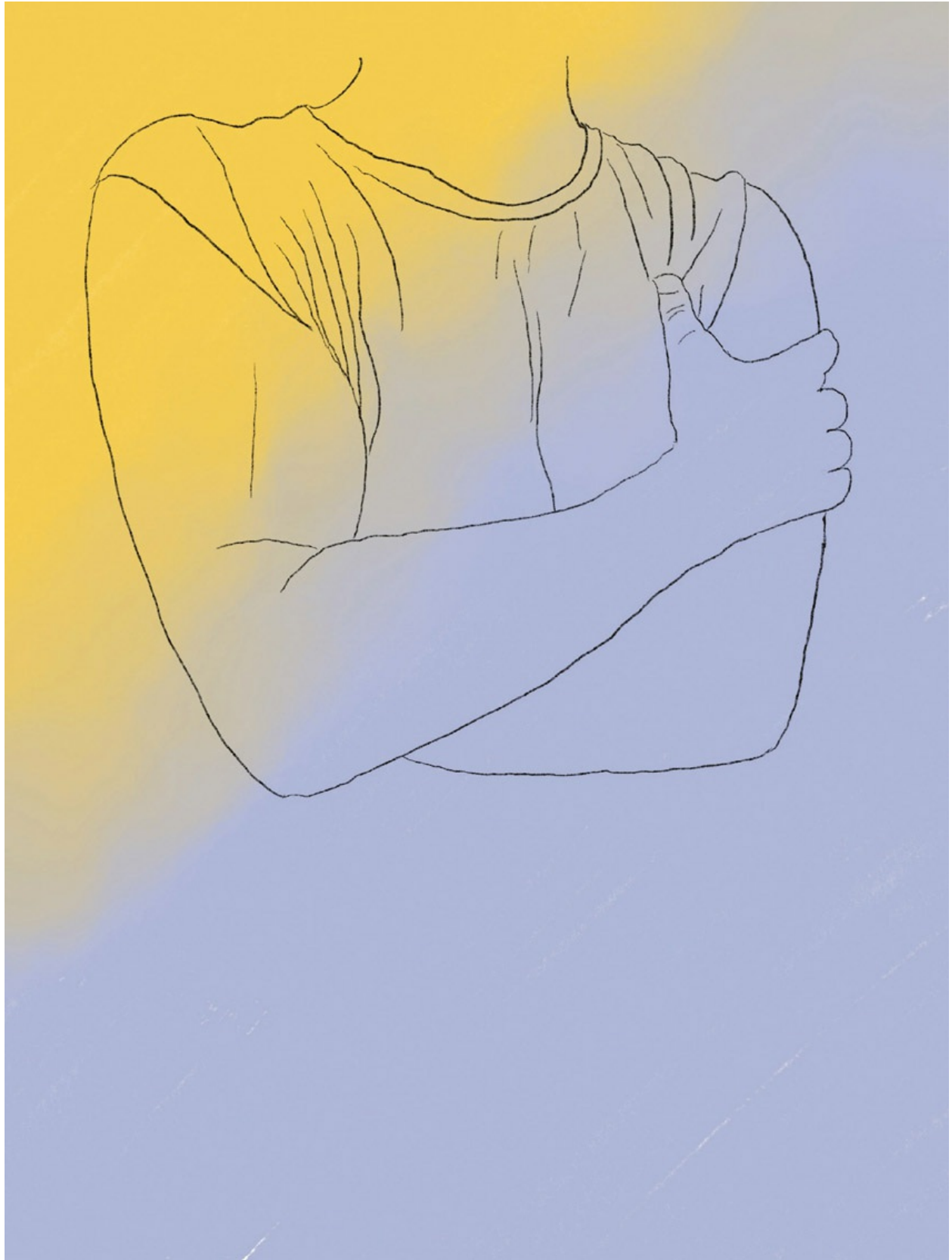
Por primera en mi vida, había dejado de escuchar música. Solo ponía una y otra vez, una y otra vez, una y otra vez, la misma canción, una guajira flamenca del año 1917 del Niño de Cabra:

*Estoy cansado de vivir
y a voces llamo a la muerte...
Pero es tan mala mi suerte
que a mí no quiere acudir...
¿Por qué no querrá venir?
Si mi padecer es tanto
que a mí me mata el quebranto.
No lo quiero repetir:
esto que llaman vivir,
a mí me causa hasta espanto...*

Olé. Y olé.

El Niño de Cabra estaba como para empezar a tomar mi medicación.





MARIO

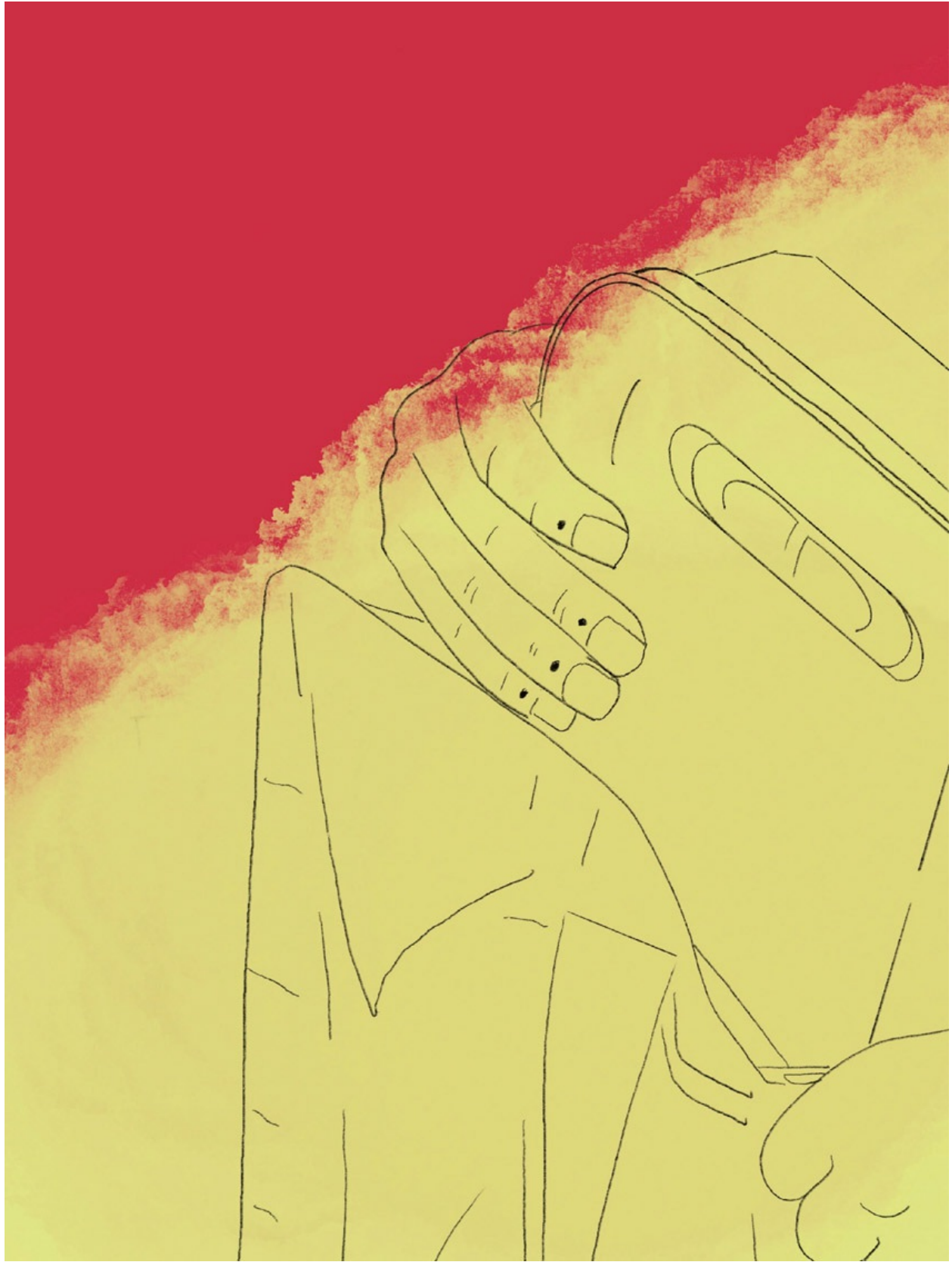
Cincuenta y cinco días después de oír el ruido de la puerta cerrándose detrás de mí, los médicos consideraron que estaba en condiciones de volver a la calle. Me iban a dar el alta. En realidad yo no me encontraba mucho mejor, pero lo fingía para salir de allí.

Fue por entonces cuando le escribí a Mario para contarle lo que pasaba. Mario es mi ex, tiene aspecto de vikingo melenudo y musculoso y había sido mi pareja más de la mitad de mi vida adulta. Hacía cerca de un año que no hablábamos. Y aun así no dudó en incorporarse al círculo íntimo, junto a Cindy, Elisa y Miriam, que trataba de rescatarme del pozo. Un nuevo miembro para el Escuadrón Suicida.

LENTEJAS

La primera vez que volví a ver a Mario le preparé un táper con lentejas. Le dije que en ese tiempo había aprendido a cocinar. Le conté que hacía unas lentejas al curry riquísimas. Y allí estaba la demostración. Él las probó y dijo que estaban deliciosas, que jamás había probado unas lentejas más sabrosas. Meses más tarde le confesé que, en realidad, aquella había sido la primera vez en mi vida que había cocinado. Y que, por supuesto, nunca antes había hecho lentejas. Él me devolvió la sinceridad y me dijo que aquellas lentejas eran imposibles, imposibles, imposibles de comer. Que eran un insulto para el sentido del gusto. Un agravio para diez mil años de evolución humana gastronómica. Los dos nos reímos mucho.

La vida a veces es como eso que dicen de la lenteja. Lo de que si quieres la comes. Solo que algunos a veces se empeñan en que no la dejes...



I'M LUCKY

Cuando por fin salí del sanatorio, lo primero que quise fue hacerme un tatuaje. Quería uno en el antebrazo derecho que recordara la fecha de mi intento de suicidio y lo afortunada que era de seguir con vida.

12 de agosto de 2020. *I'm lucky*, dice la leyenda bajo un hermoso corazón rojo que enmarca el rostro de una chica rodeado de flores. Es tan bonito...



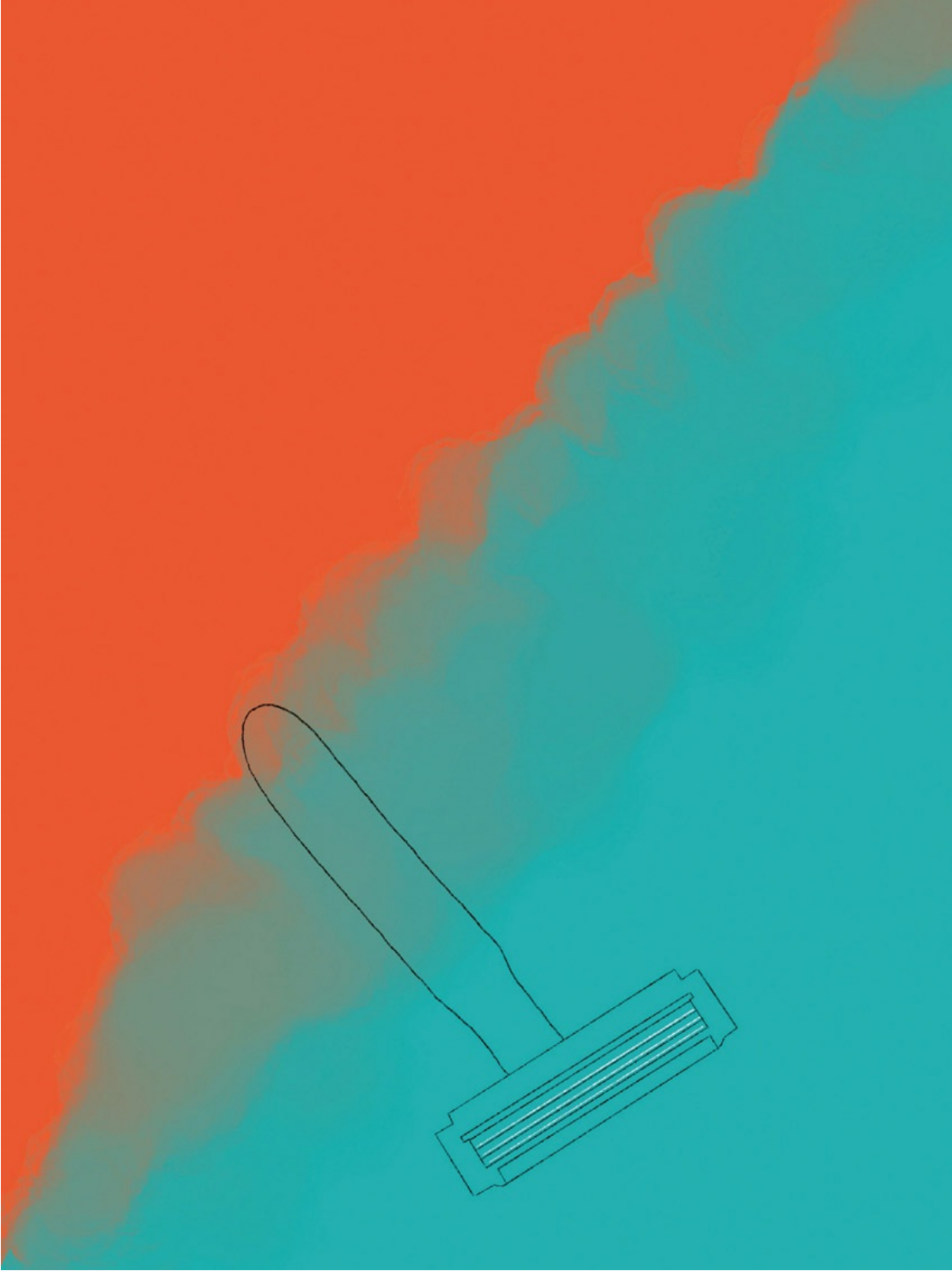
Dos días después de hacerme aquel tatuaje traté de cortarme las venas. En casa de mi hermana Elisa.

Con una maquinilla de afeitar de su novio.

Apenas conseguí hacerme unos rasguños, pero revelaban la herida tan profunda que seguía sangrando en mi cabeza.

Si hubiera optado por tatuarme algo conmemorando todos los intentos que he tenido después de aquel primero del 12 de agosto me habría faltado espacio en los brazos. Ni siquiera recuerdo las fechas.

I'm lucky.





UN ELEFANTE

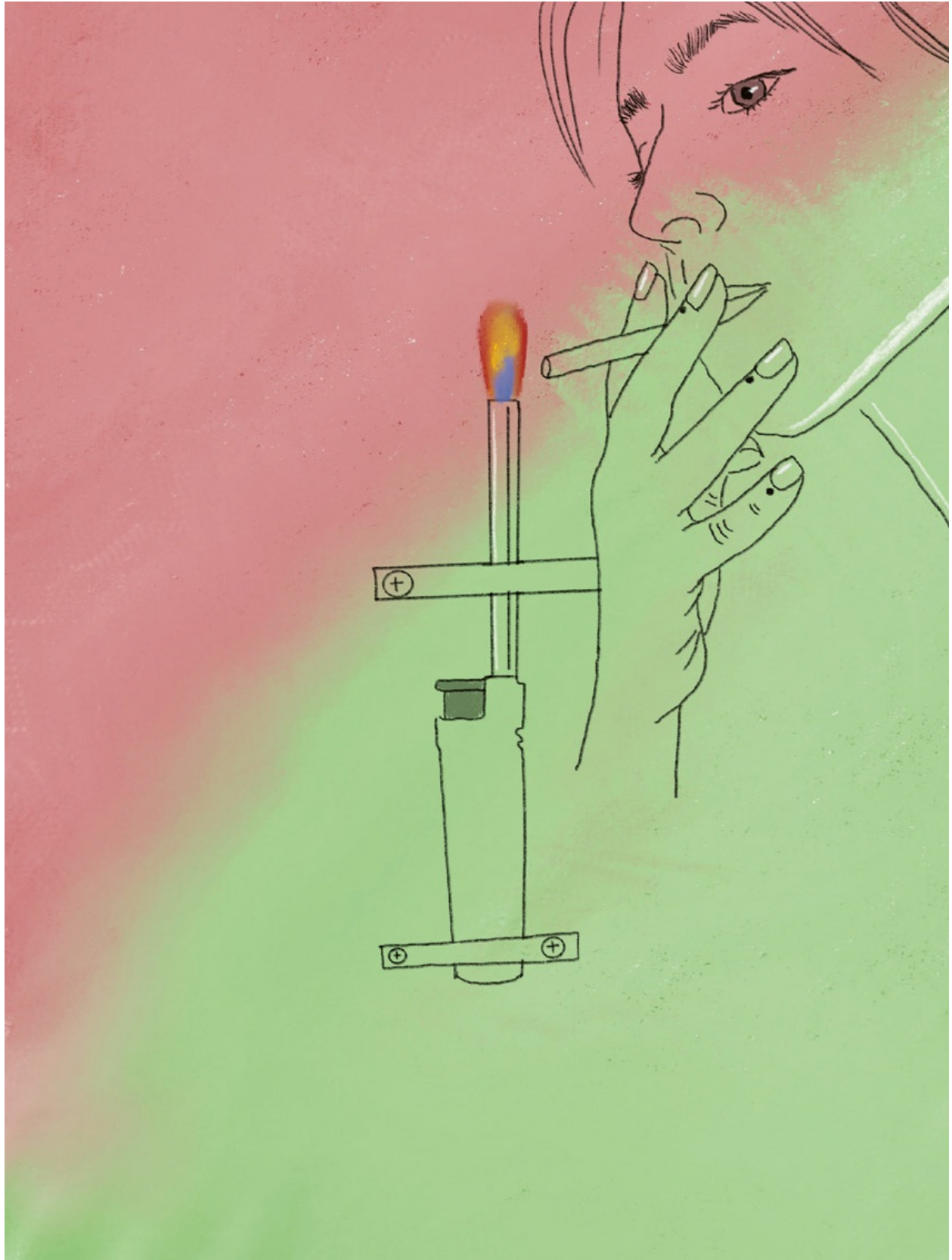
El nuevo intento trajo consigo nuevo psiquiatra y nueva medicación. Y nuevo sanatorio.

Éste estaba en el centro de la ciudad y tenía más de cien años de historia. El edificio, de ladrillos naranjas, pasaba inadvertido si no te fijabas en las rejas que cegaban todas las ventanas. Nadie que lo viera desde fuera podía imaginar que tras aquellas paredes habitaban monstruos oscuros.

No tenía comedor. El desayuno, la comida y la cena se servían en la habitación, con lo que ni siquiera tenía que salir. Ninguna pega.

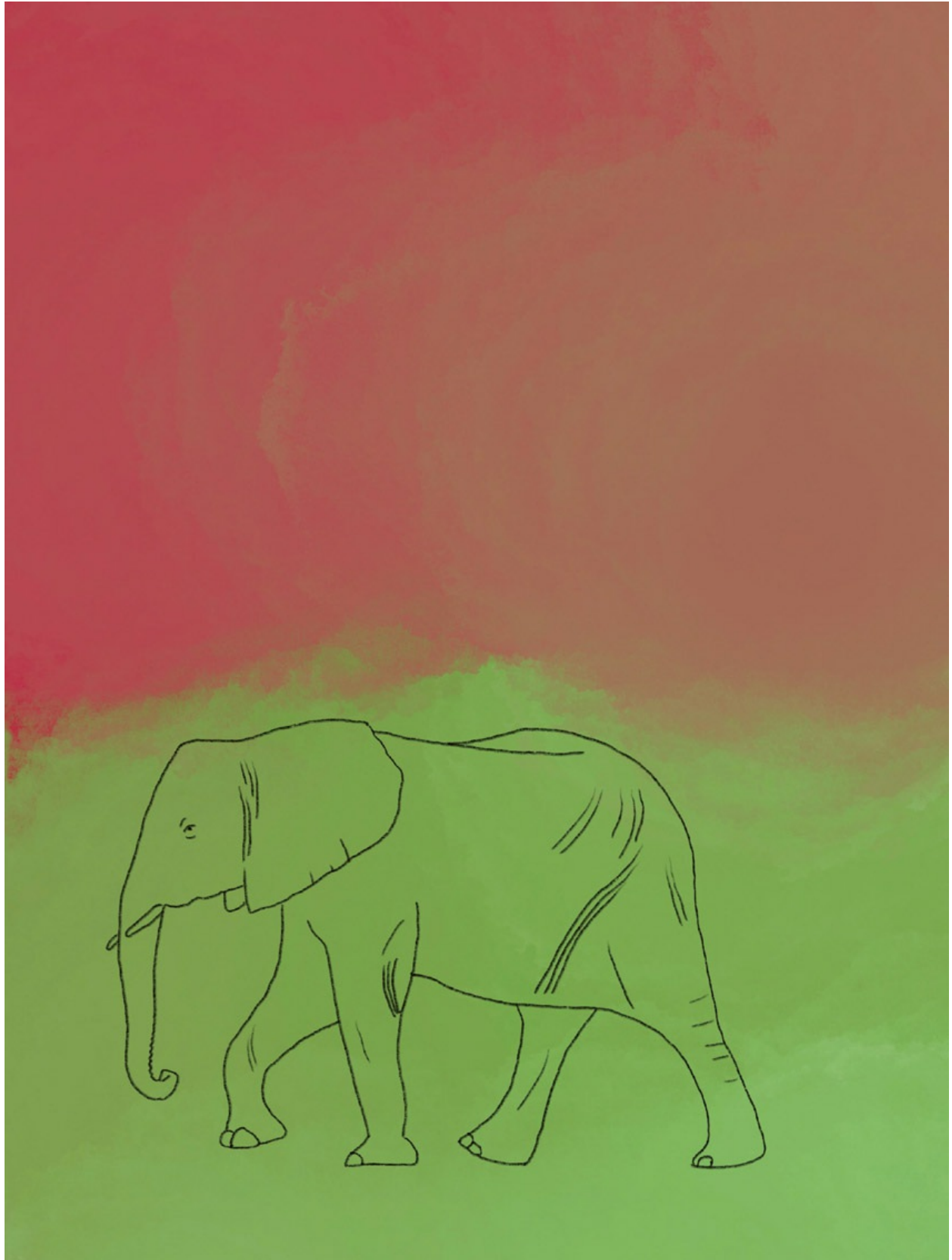
Solo lo hacía para fumar. Únicamente el día que lo abandoné por primera vez me enteré de que tenía jardín. Ni una sola vez lo pisé.

Los mecheros personales estaban prohibidos. Los que había estaban encastrados en las paredes de un pasillo. Si, por algún motivo, no podías salir de tu cuarto eran los enfermeros los que te daban fuego tres veces al día. Ni una más. Lo mejor para la ansiedad.



El nuevo psiquiatra, Rafa, me caía muy bien. Tenía un humor aún más negro que el mío.

Me contó que un paciente le había pedido hablar con Dios o tener un elefante. Pensé que, sin duda, yo preferiría el elefante.



VOLVER A LLORAR

En el nuevo hospital las enfermeras eran muy amables. Intentaban hablar conmigo. Pero yo cada vez que trataba de hacerlo me ponía a llorar. En este sanatorio no se permitían las visitas: resultaba que, mientras yo estaba en mi burbuja de desesperanza, el mundo entero estaba entretenido en luchar contra una pandemia que estaba dejando miles y miles de muertos. Y yo queriendo matarme sin conseguirlo.

La tristeza y la ansiedad que sentía no caben en ninguna palabra que yo conozca. Solo conseguía conciliar el sueño pensando en cómo quitarme la vida. Era lo que me daba tranquilidad para afrontar otro día. Despertar y ver que seguía viva era suficiente para volver a llorar.



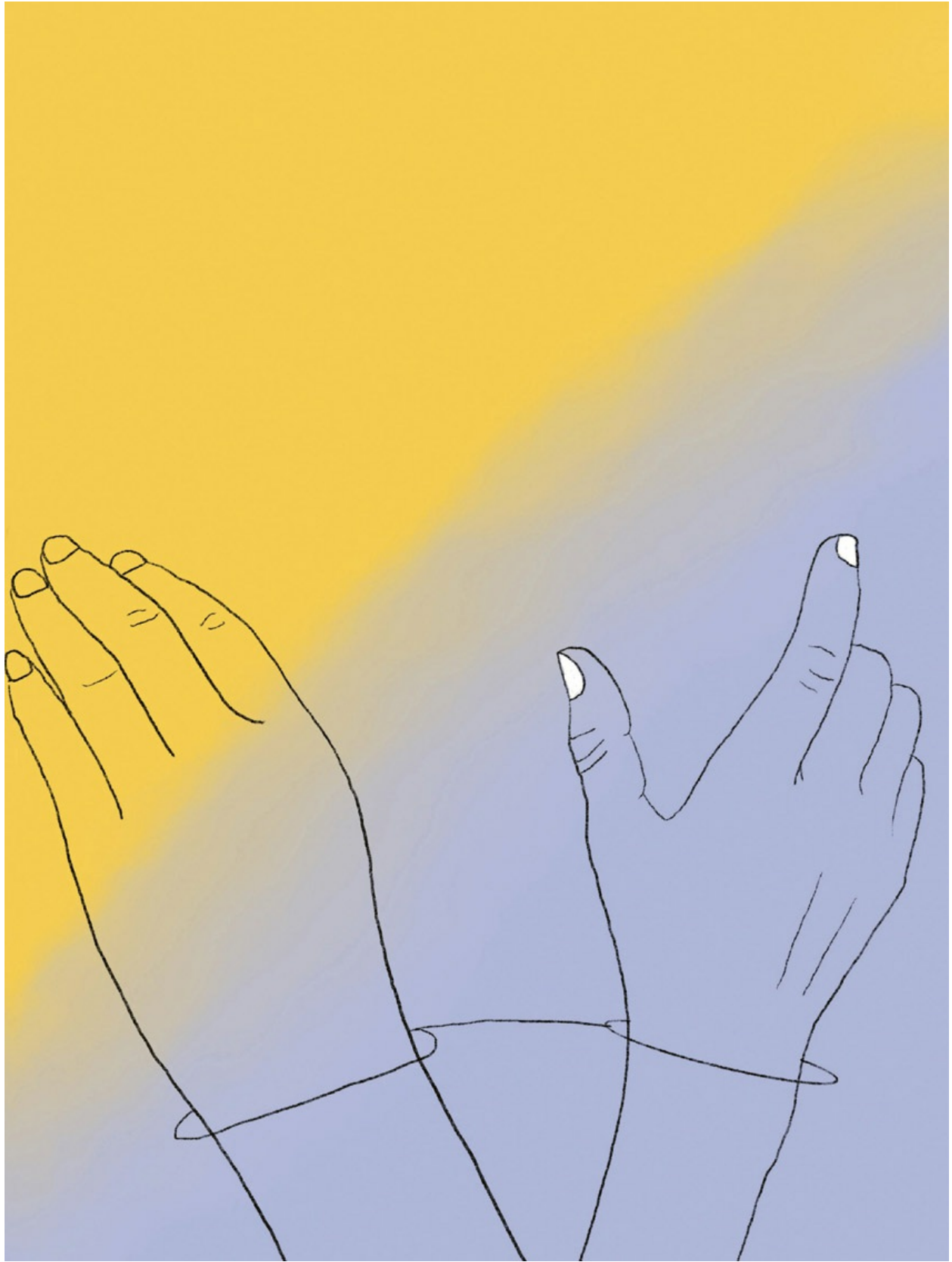
Y, aun así, mi psiquiatra estaba convencido de que iba a poder sacarme de aquella sima de abatimiento. Y yo, de que me iba a quedar con ese dolor dentro el resto de mis días. Si en ese momento hubiera tenido que apostar por uno de los vaticinios, lo habría hecho por el mío. Desafortunada también en el juego.



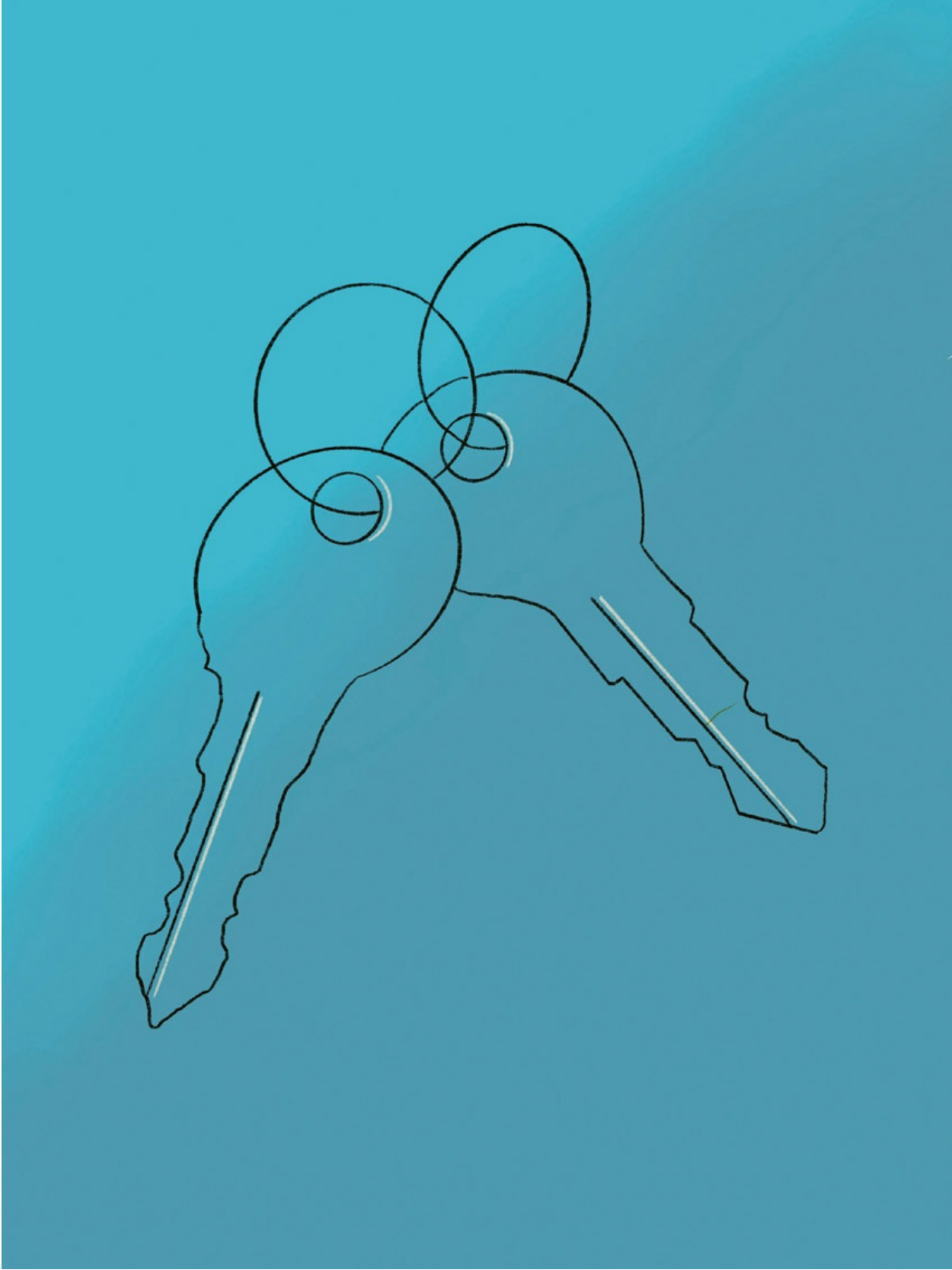
CINDY

Cada día Cindy, Mario o Elisa venían a traerme cosas que tenían que dejar en recepción.

Desde el comienzo de todo había sido Cindy quien se había hecho cargo de mí. Y de una de mis perritas, *Banana*. Me había acogido en su casa y, cuando no he estado ingresada, ella se ha convertido en mi enfermera, en mi consejera, en mi cocinera, en mi familia y hasta en mi camello: ella era quien me administraba las pastillas que en mi mano eran un peligro. Los médicos también habían recomendado que estuviese sola el menor tiempo posible. Así que Cindy había adaptado sus horarios laborales a mis necesidades: no me dejaba estar ni un segundo sin nadie que me vigilase. Tampoco me dejaba cerrar la puerta de mi habitación ni dormir sin compañía. Cindy era pues también mi compañera de cama: las primeras noches ataba una cuerda de mi muñeca a su muñeca para impedir que yo tratase de hacer algo cuando ella caía rendida.



Cindy me obligaba a comer. Y a ducharme. Y a cambiarme de ropa. Y a no permanecer todo el día oculta bajo el edredón. Y las madrugadas cerraba la puerta de la calle y escondía las llaves, por si se me ocurría tratar de huir.



Cindy es implacable.

Inamovible.

Insobornable.

Cindy es incansable.

Infranqueable.

Inaguantable.

Cindy es la peor mejor persona que conozco.

PELOS DE LOCA

Cuando todavía no era pintora estudié para ser maquilladora. Así que antes de despeñarme por el abismo de la desolación siempre estaba arreglada como para acudir a una fiesta sorpresa. Ahora, en el hospital, me daba igual mi imagen: las ojeras ocupaban el noventa por ciento de mi cara y tenía pelos de loca. Ja. Pelos de loca. Literalmente, claro.

Pasaba días y días sin lavarme, ducharme ni cambiarme de ropa. Sospecho que la combinación de tabaco y falta de higiene hacían que tampoco oliese demasiado bien.

Mi aspecto exterior se empezaba a parecer a cómo me sentía por dentro. Pero claro, cuando estás en el patíbulo a punto de que la guillotina te corte el cuello, lo último que te importa es que el médico te haya aconsejado abrigarte la garganta para no coger una faringitis.



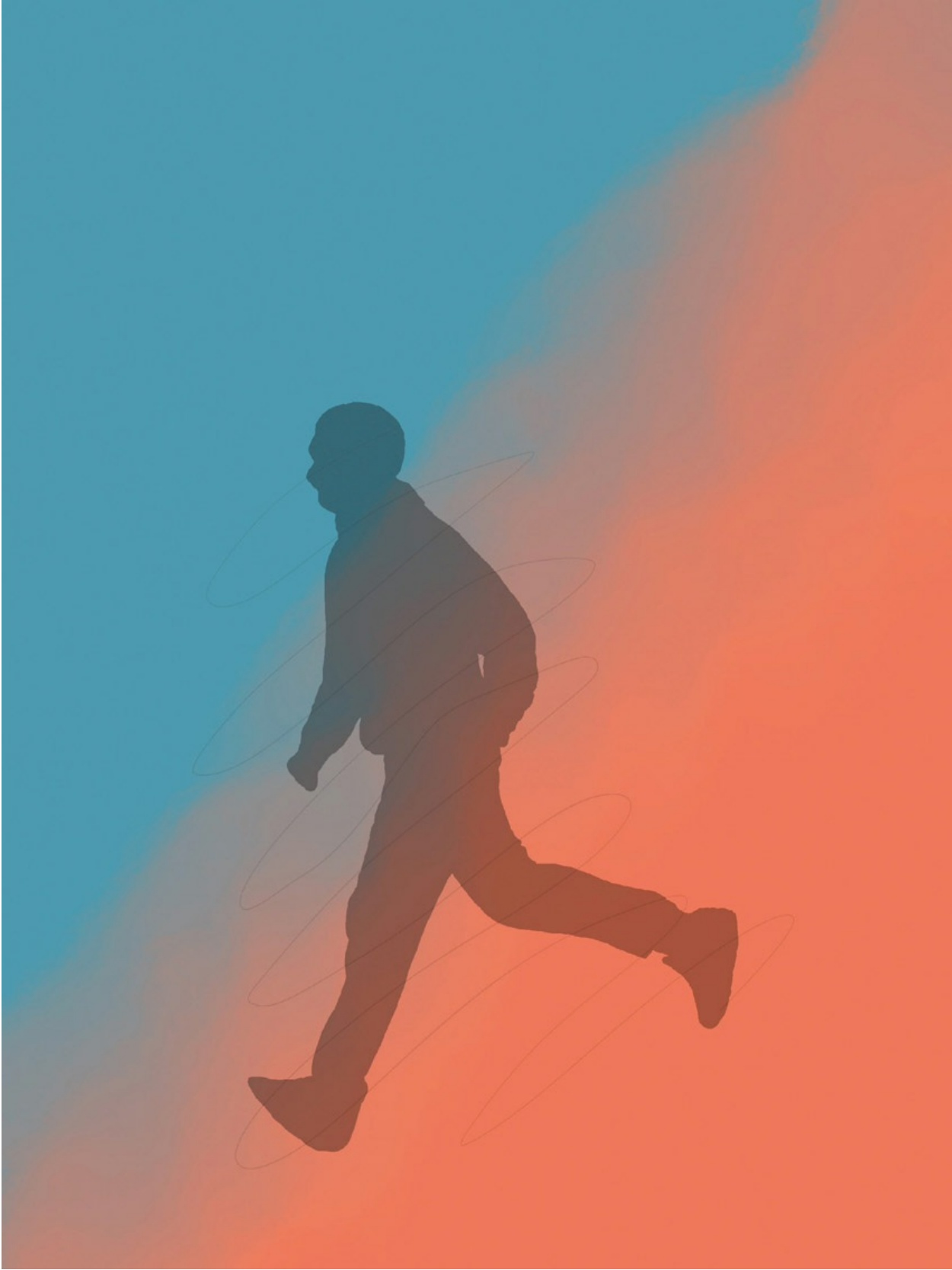


TU MADRE

En el nuevo sanatorio había un interno de unos cincuenta años que me tiraba del pelo cada vez que me veía. Cada vez. Hasta que una enfermera me aconsejó que le dijera que, si lo seguía haciendo, se lo diría a su madre. La enfermera me aseguró que era un conjuro infalible.

La siguiente vez que lo vi aparecer dejé que me agarrase un mechón solo para probar: «Se lo voy a decir a tu madre», le dije casi en un susurro.

Salió corriendo y gritando a esconderse como un demonio delante del padre Karras.

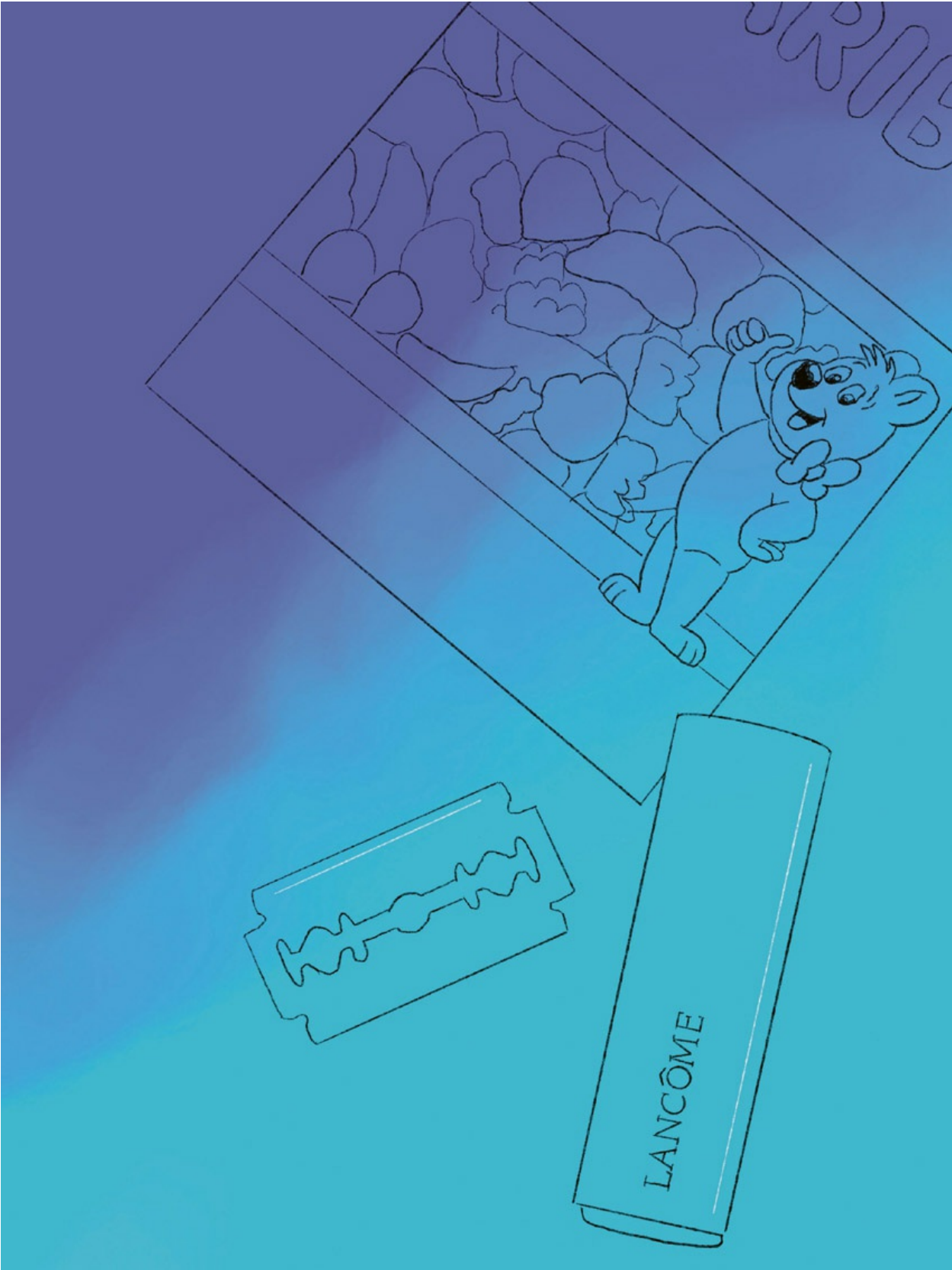


MUCHO MEJOR

En ese segundo ingreso estuve cerca de cuarenta días. Con el alta en la mano llamé a Cindy para que vinieran a buscarme. Como tardaban fui a un supermercado a comprarme gominolas y alguna otra cosa.

Vino Mario a recogerme. «Estoy mucho mejor», le dije.

No sabría cómo definir su expresión cuando, al tratar de entrar en el taxi, se me cayó el bolso al suelo, se abrió y quedó en el asfalto, entre la barra de labios, las llaves, el tabaco y las gominolas, la cuchilla que me acababa de comprar.



VIDA NORMAL

La recomendación de mis médicos era que tratase de recuperar mi vida normal. Es difícil hacerlo cuando crees que ya te ha pasado todo lo bueno que te iba a pasar en la vida. Cuando piensas que el resto de tus días se van a ir en tratar de arrastrar tu tristeza un metro más adelante. Cuando todo ha dejado de hacerte ilusión, cuando has dejado de creer en ti mismo. Cuando piensas que ya no sirves para nada. Cuando te duele verte en el espejo. Cuando se te han olvidado las palabras «gracias» y «por favor» y no te acuerdas de sonreír ni de bailar ni de abrazar.

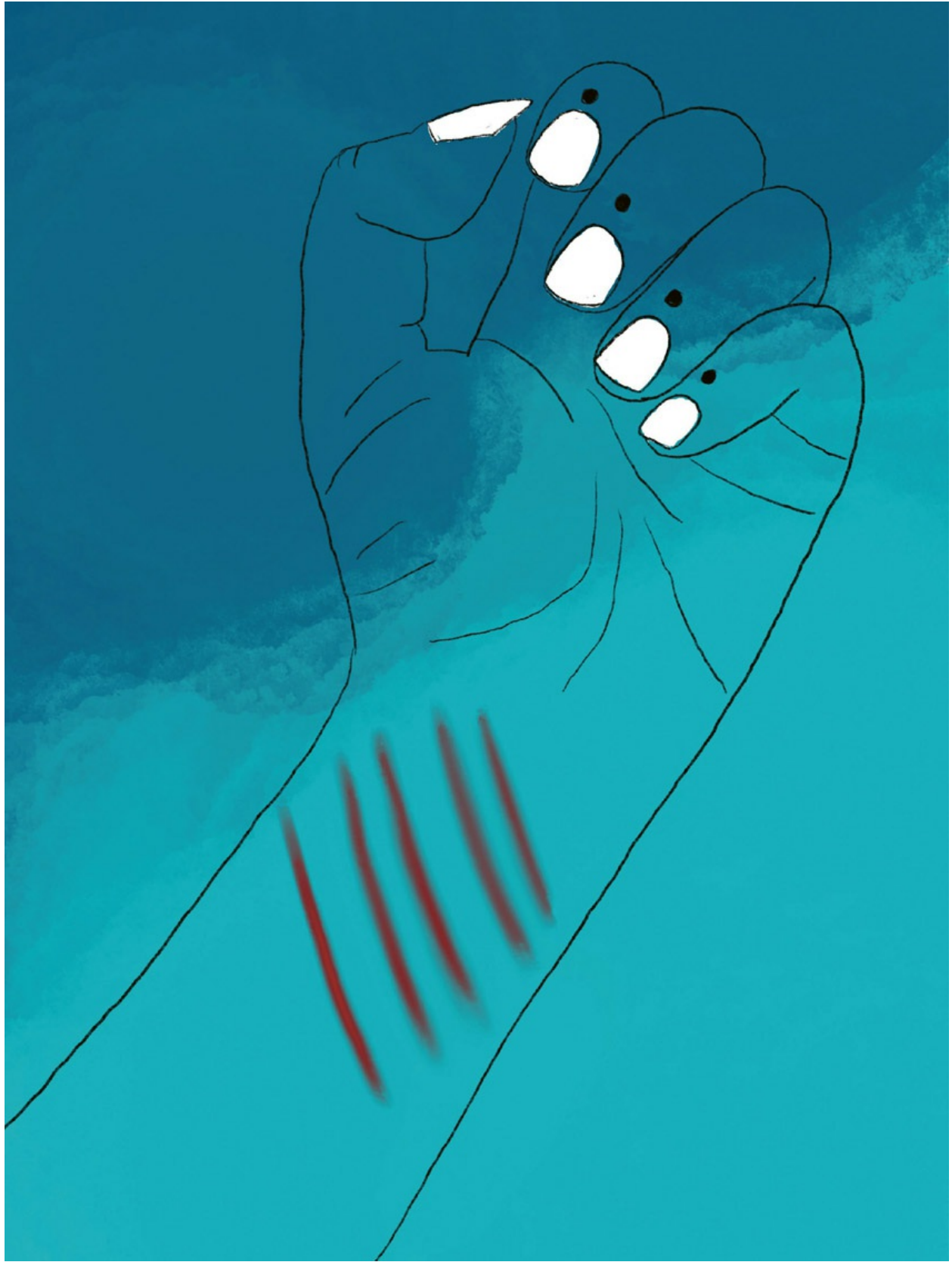
Leí en algún sitio que la vida es una maleta extraña: cuanto más vacía está, más pesa. La mía era un camión de gran tonelaje.

A pesar de todo volví a intentar tener una rutina, volví al taller a tratar de pintar, siempre acompañada por Cindy o por Mario.

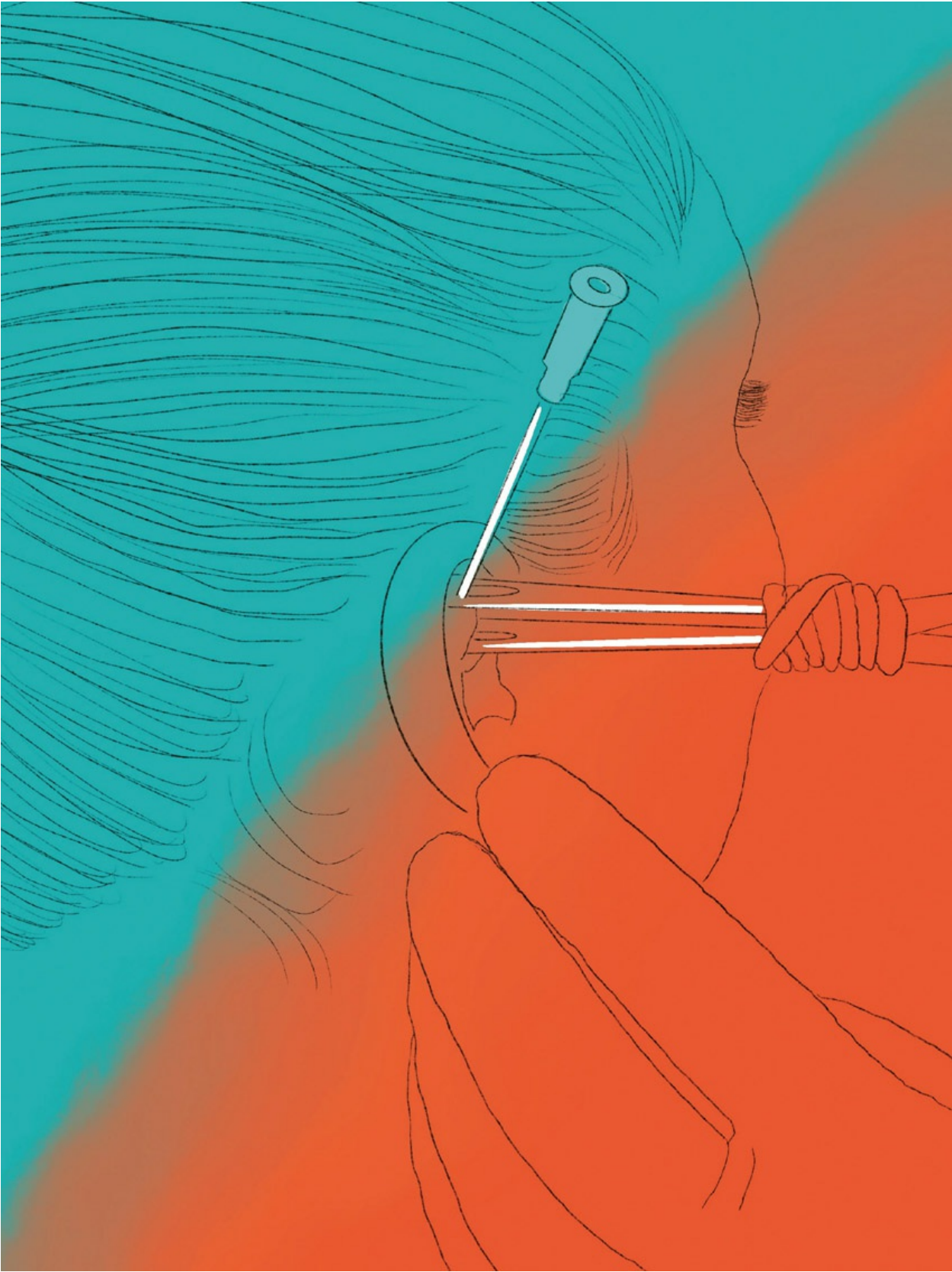
También había empezado a ir a terapia dos veces por semana. Pero no sabía qué contarle a mi psicóloga. Por dónde empezar. Cómo contar un dolor que no es visible y que crees que solo sientes tú. Ella, al principio, apuntaba en una libreta común para varios pacientes lo que le iba contando. A la segunda sesión empezó un cuaderno para mí sola.

Y a pesar de las sesiones, y la medicación y el apoyo de todos, a veces los impulsos eran difíciles de controlar.

Una tarde pedí que confiaran en mí y me dejaran pintando en el taller sin vigilancia. No llevaba sola ni quince minutos cuando, sin más motivo, traté de rajarme las venas con un cúter que resultó que tenía el mismo filo que una zanahoria hervida.



Le mandé a Mario una foto de mi muñeca enrojecida por los arañazos. No sé dónde estaba él, pero se presentó allí en cinco minutos. Le expliqué que había sido un momento de debilidad, que no pasaba nada. Que no tenía intención de matarme. Él quiso creérselo.



Nos fuimos a
merendar *pizza* a las
cinco de la tarde
a un restaurante vacío.
Luego nos hicimos un
piercing nuevo en la oreja.

EL AZUCARILLO DISUELTO

A veces me preguntaba si mi situación tendría vuelta atrás. Si algún día volvería a ser yo. Y también si alguna vez volvería a pintar. Hubo un momento en que sinceramente creí que nunca volvería a ser capaz de hacerlo. Yo, que siempre había dicho que si me dedicaba a la pintura era porque los acrílicos se venden sin receta médica.

A veces pensaba que, por muchas vueltas en sentido contrario que le des a la cucharilla, en el café jamás volverá a aparecer el azucarillo disuelto.



OJOS DE GATO

No reconozco mis propios ojos.

El dicho ese de que «los ojos son el espejo del alma» siempre me había parecido una soberana idiotez. Pero ahora, después de meses tomando veinticuatro antidepresivos diarios, el refrán toma más sentido: mi color avellana original ha desaparecido porque mis pupilas están tan dilatadas que mis ojos parecen negros.

Así que ahora sí que son el espejo de mi alma. Ojos negros, reflejo de mi alma negra.

La verdad es que tampoco me importa mucho porque la medicación me tiene tan adormecida que me podrían cortar un brazo y ni siquiera me daría cuenta.

Estoy pensando todo esto mientras me atiende el oftalmólogo: la medicación también ha hecho aumentar mis dioptrías. El pobre hombre debe de pensar que soy politoxicómana.

«Tienes ojos de gato», me ha dicho. «Sí, sí: ojos de gato», he pensado yo. «De un gato que ya se ha quitado seis de sus siete vidas...»

SUEÑO

Una mañana le conté a Mario que había tenido un sueño en el que yo trataba de matarme y a mi alrededor había unas patinadoras con patines de esos antiguos de cuatro ruedas. «¿Patinadoras? ¡Qué sueño tan raro!», contestó él.

Imaginaos cómo estaban las cosas para que, de un sueño en el que quería suicidarme, lo extraño fueran unas patinadoras.



SANGRE

La ansiedad es tratar de apagar un incendio con un extintor fabricado prensando las propias cenizas de lo que se está quemando.

Algo así como intentar huir de tu sombra corriendo descalza por una carretera tapizada de cristales rotos.

La depresión tiene siete vidas. La depresión es el rabo cortado de la lagartija atropellada por un coche. La depresión es el malo de la peli que se agarra a la rama del acantilado cuando creías que ya se había despeñado.

Era un viernes cualquiera. Estrenaba un vestido nuevo. Había quedado para comer.

Crees que ya estás bien y ¿qué es lo que te vuelve a derrumbar? El espagueti, el pelo, la mota de polvo, el copo de nieve.

Un mensaje. Una palabra. Una idea. Una explosión.

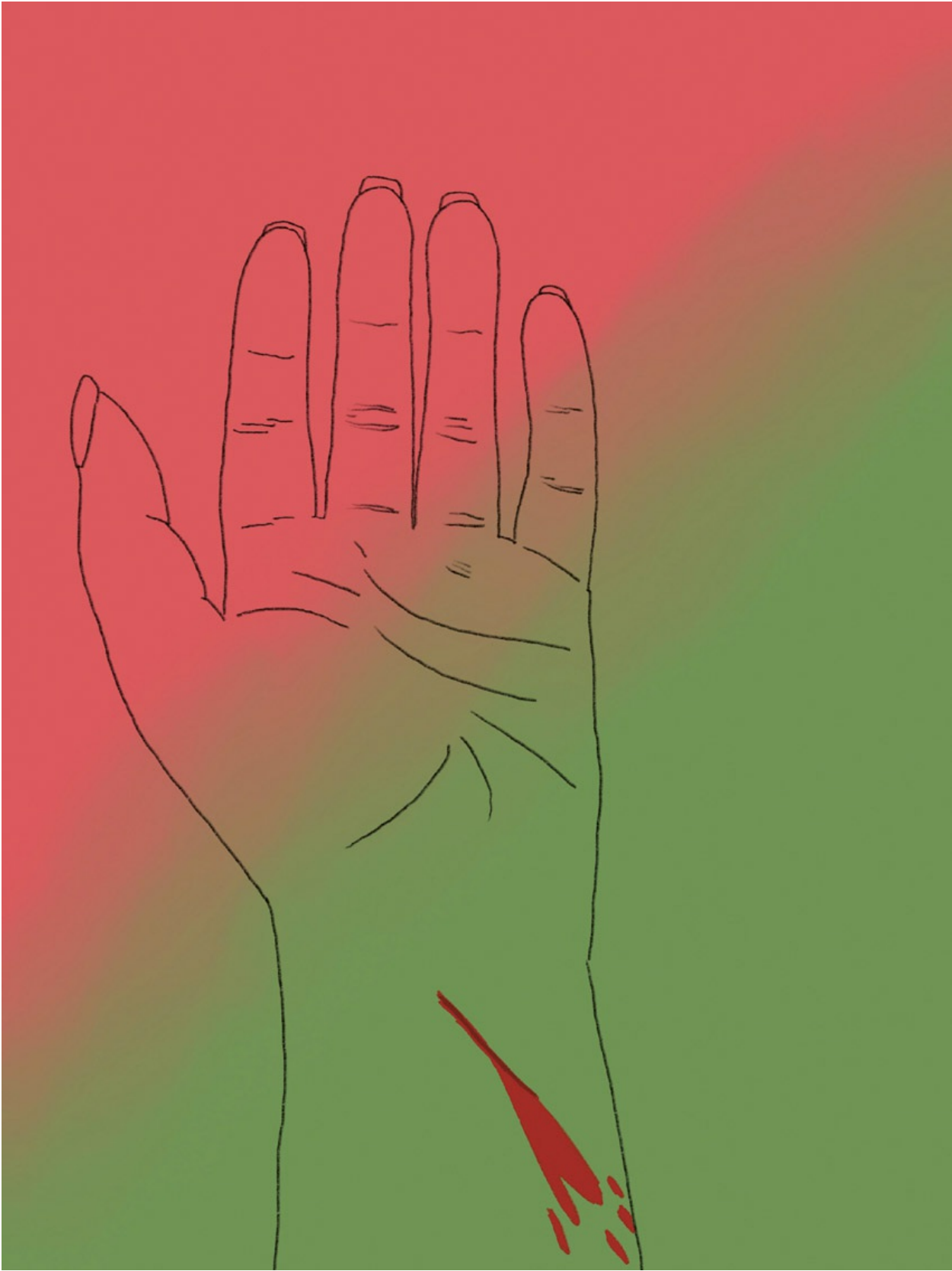
Qué más da. De pronto tú ya no eres tú. De pronto todo vuelve a ser dolor. De pronto nada vuelve a tener sentido. De pronto ya no quieres estar. De pronto otra vez solo hay una salida.

Tenía un paquete de cuchillas escondido.

Busqué en internet la manera correcta de hacerlo. Me corté las venas del tobillo y de la muñeca izquierda. No recuerdo que me doliera. Solo recuerdo un segundo después el vestido nuevo empapado en sangre. El parqué empapado en sangre. Mis manos empapadas en sangre. Mis piernas empapadas en sangre. Sangre, sangre y sangre por todos lados. No podía parar de llorar. Escuché que se abría la puerta de casa.

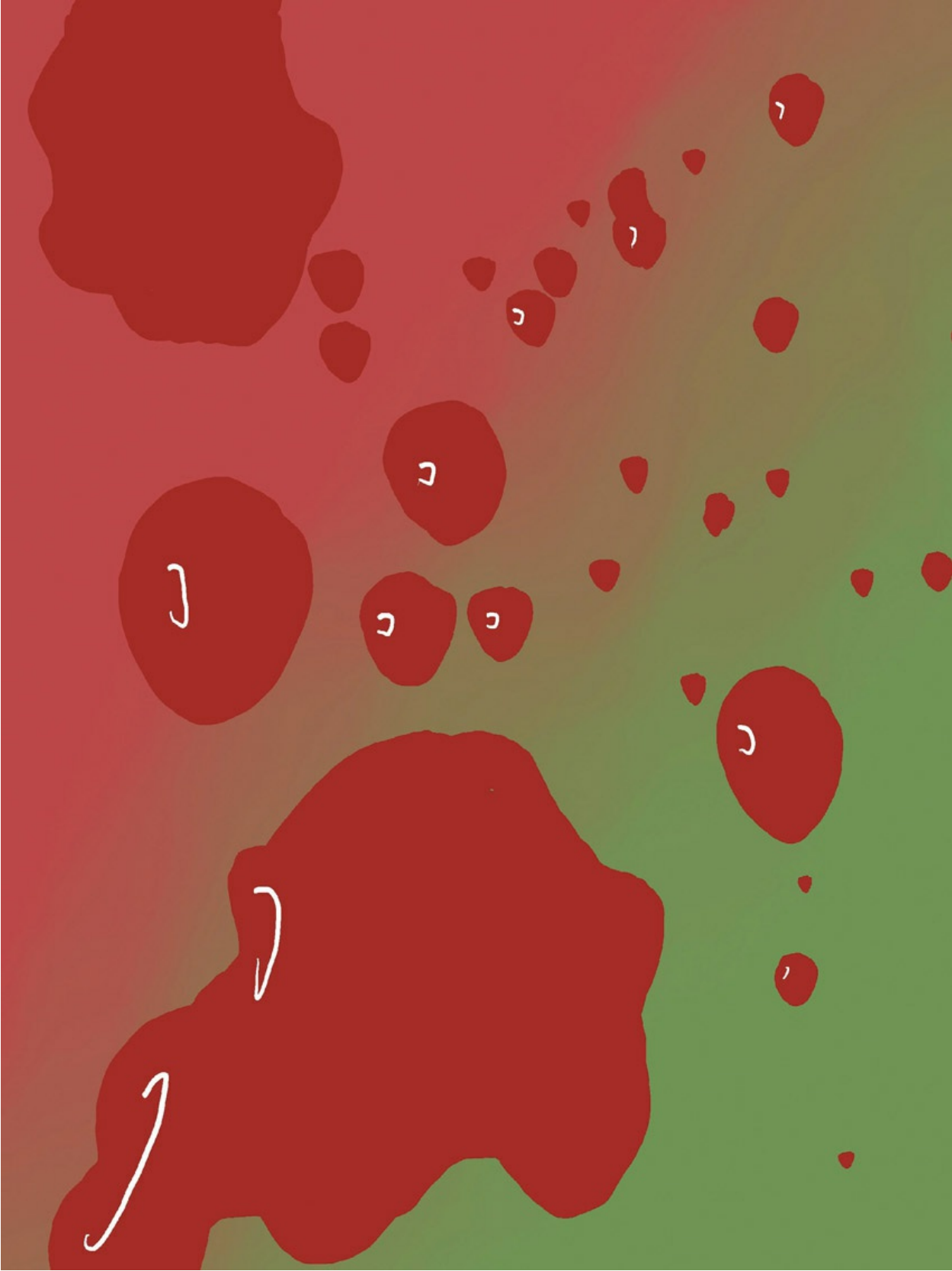
Era Mario. Me había llamado quince minutos antes. Me había notado rara. Me había vuelto a llamar y no le había respondido. Corrió hacia casa. En patinete eléctrico. La imagen no debía de ser muy épica. Entró y me encontró en esa carnicería. Lo miré. Odié que hubiera llegado a tiempo. No recuerdo que él perdiera la calma. Actuó con la frialdad de quien hubiera hecho aquello mil veces: rasgó una camiseta y me hizo un torniquete, taponó los cortes y trató de avisar a Emergencias. Sus dedos estaban tan empapados en sangre que su móvil no le reconocía la huella dactilar y no podía llamar. Se secó en su propia ropa y por fin lo consiguió. Yo tenía un terrorífico ataque de ansiedad y no podía dejar de gritar y gemir lastimeramente. «Todo va a ir bien», decía él serenamente. Pero yo no quería que nada fuera bien. Y, a la vez que él trataba de cortarme la hemorragia, yo apretaba las venas del antebrazo izquierdo con la otra mano para que fluyese más sangre por la muñeca. Sonó el telefonillo. Sería el SAMUR. Me cargó en brazos hasta la puerta. Dejamos un terrible reguero de sangre por el pasillo.

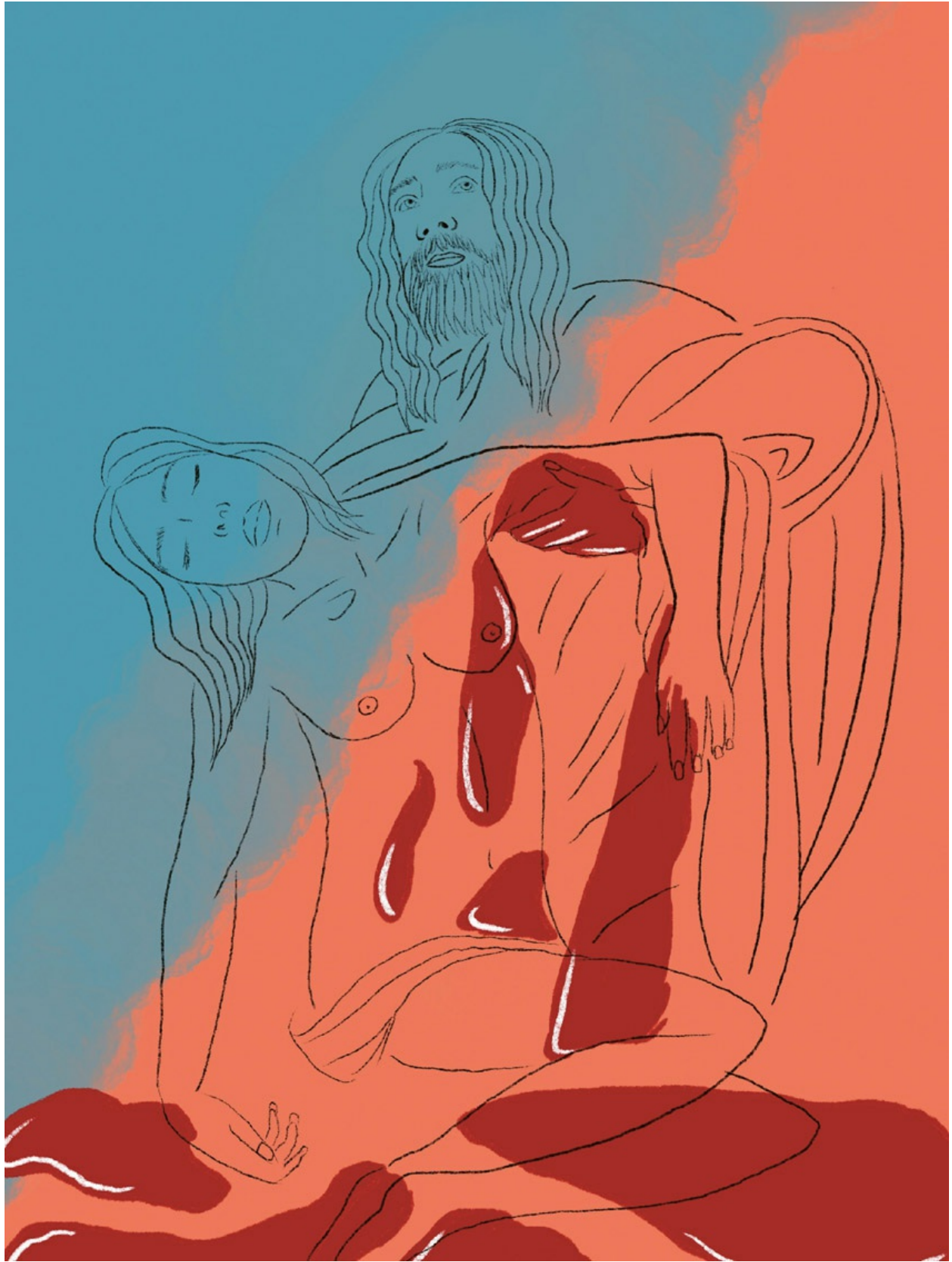
La imagen debía de ser algo así como la Piedad de Miguel Ángel invertida: en este caso era Cristo el que portaba en sus brazos a una doliente y sangrante Virgen de la Amargura.

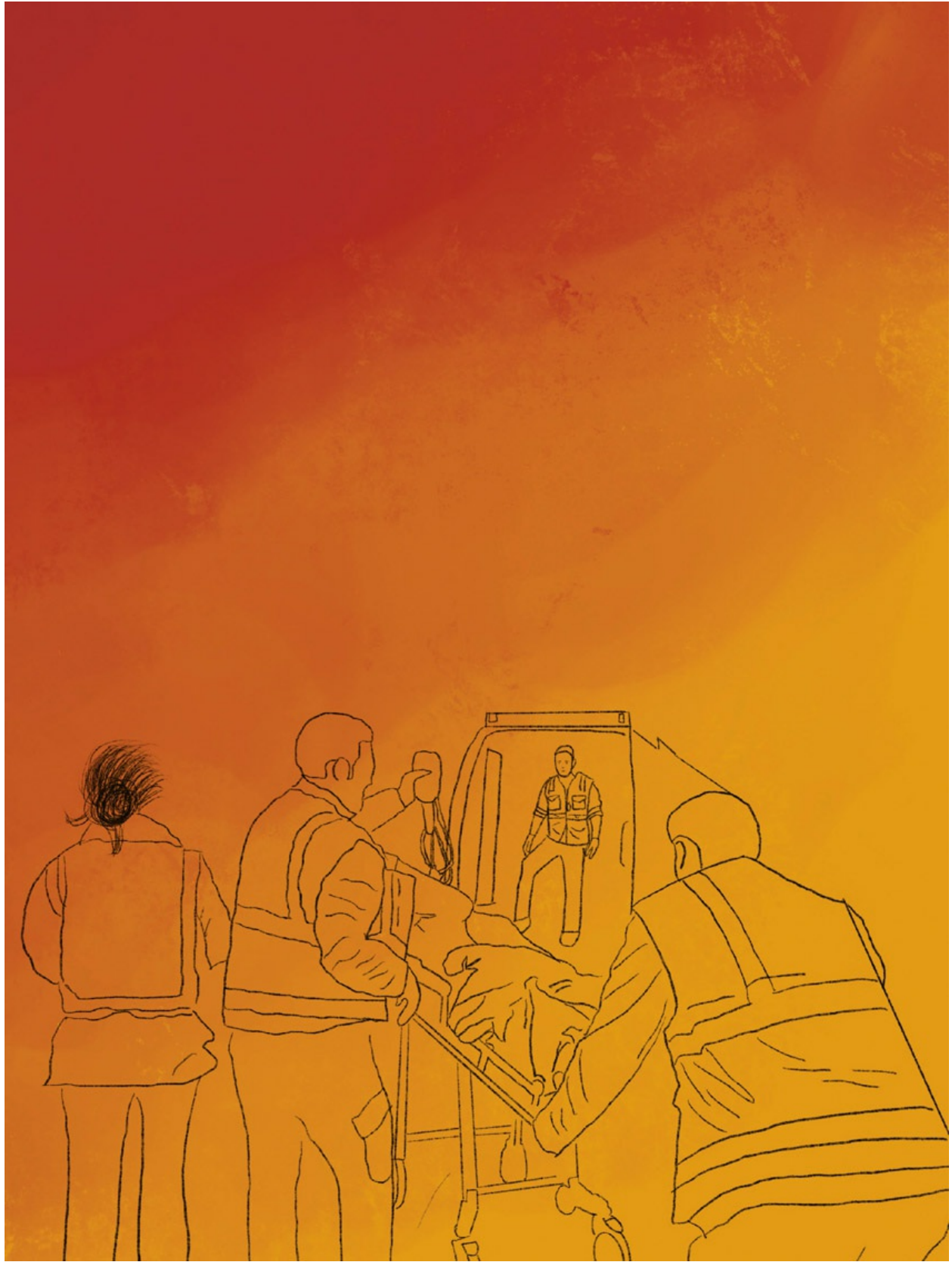












CABRONES

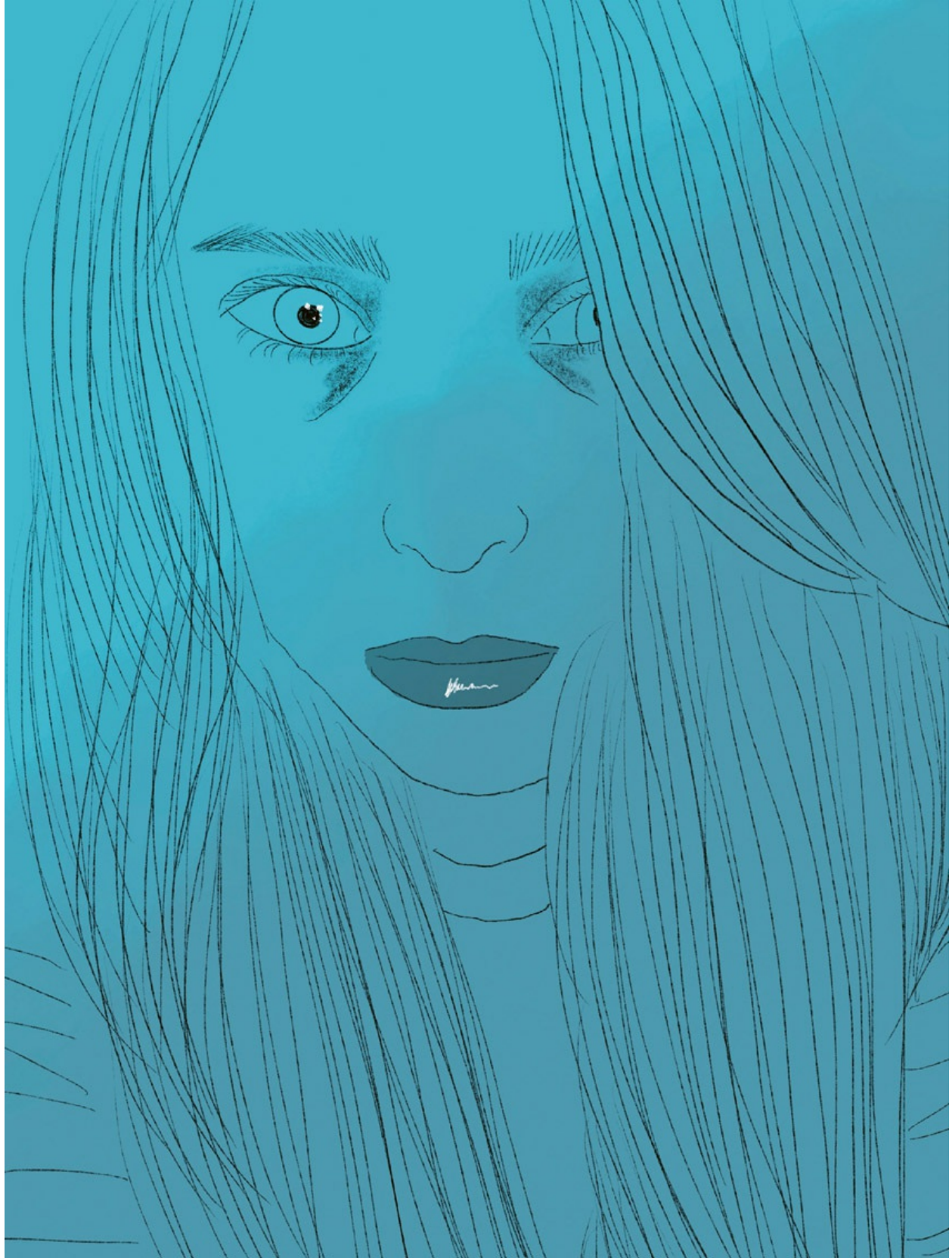
Entraron unos ochocientos policías. Me arrebataron de sus brazos. Yo tenía un ataque de ansiedad y no podía parar de llorar. No sabía contestar a nada de lo que me preguntaban. Cómo me llamaba. Qué medicación tomaba. Quién era Mario. Cuánto hacía que me había cortado. De pronto estaban también allí Cindy y mi hermana Elisa. No sabía cuánto tiempo había transcurrido. No sé cómo salí de casa, si en camilla o por mi propio pie. Escuché una sirena. Sin saber cómo, estaba dentro de una ambulancia.

Entré por Urgencias psiquiátricas en un hospital público. Me cosieron la herida de la muñeca con el primor con el que lo habría hecho un maestro de alta costura. Y la del tobillo con la desidia con la que arregla sus redes un pescador borracho. Vino después una psiquiatra. «¿Te acuerdas de mí, Rebeca? Te vi hace unos meses», me dijo. «No. Pero debió de ser cuando yo estaba más delgada», le respondí. Y supongo que eso ya le dio pistas de cómo andaba mi cabeza.

Estuvo hablando conmigo, con Mario y con Elisa unos quince minutos y, ante la sorpresa de todos, me mandó a casa. Tenía varios intentos de suicidio a mis espaldas, pero no me ingresaban. Ni siquiera esa noche. Así de colapsada está la salud mental en la sanidad pública...

Lo malo, pensé, no es que siguiera viva. Es que además ahora tenía dos remiendos en mi piel como si fuese una colcha vieja.

Alguien que salva una vida es un héroe. Pero qué es alguien que le salva la vida a alguien que no quieren que se la salven, a alguien que quiere morir. Yo se los diré: un grandísimo cabrón. Un grandísimo cabrón es lo que es. Y yo parece que tenía amigos empeñados en ser grandísimos cabrones.



PÉRDIDAS DE MEMORIA

Sobra decir que tuvimos que buscar por nuestra cuenta un nuevo ingreso. Esta vez repetí *hotel*. Como nada del tratamiento farmacológico parecía estar funcionando, mis médicos me sugirieron la idea de probar con electroshocks. Dicho de primeras una se imagina sentada en una silla eléctrica mientras millones de vatios recorren tu cuerpo y se te quema el pelo entre convulsiones con tu cabeza metida en un casco metálico del que se escapan decenas de rayos.

En realidad es un método que no tiene nada que ver con las películas. En el Reino Unido y los países nórdicos se usan en buena parte de los tratamientos psiquiátricos. Y tiene resultados positivos, en los casos de depresiones severas, en un ochenta por ciento de los casos.

Mi psiquiatra me avisó de que las electroconvulsiones pueden provocar pérdidas de memoria a corto plazo.

Perdidas de memoria a corto

perdidas de memoria

perdidas de

perdidas

perdid

perd

p







Me llamo Rebeca.

Tengo 34 años y soy pintora. O lo era.

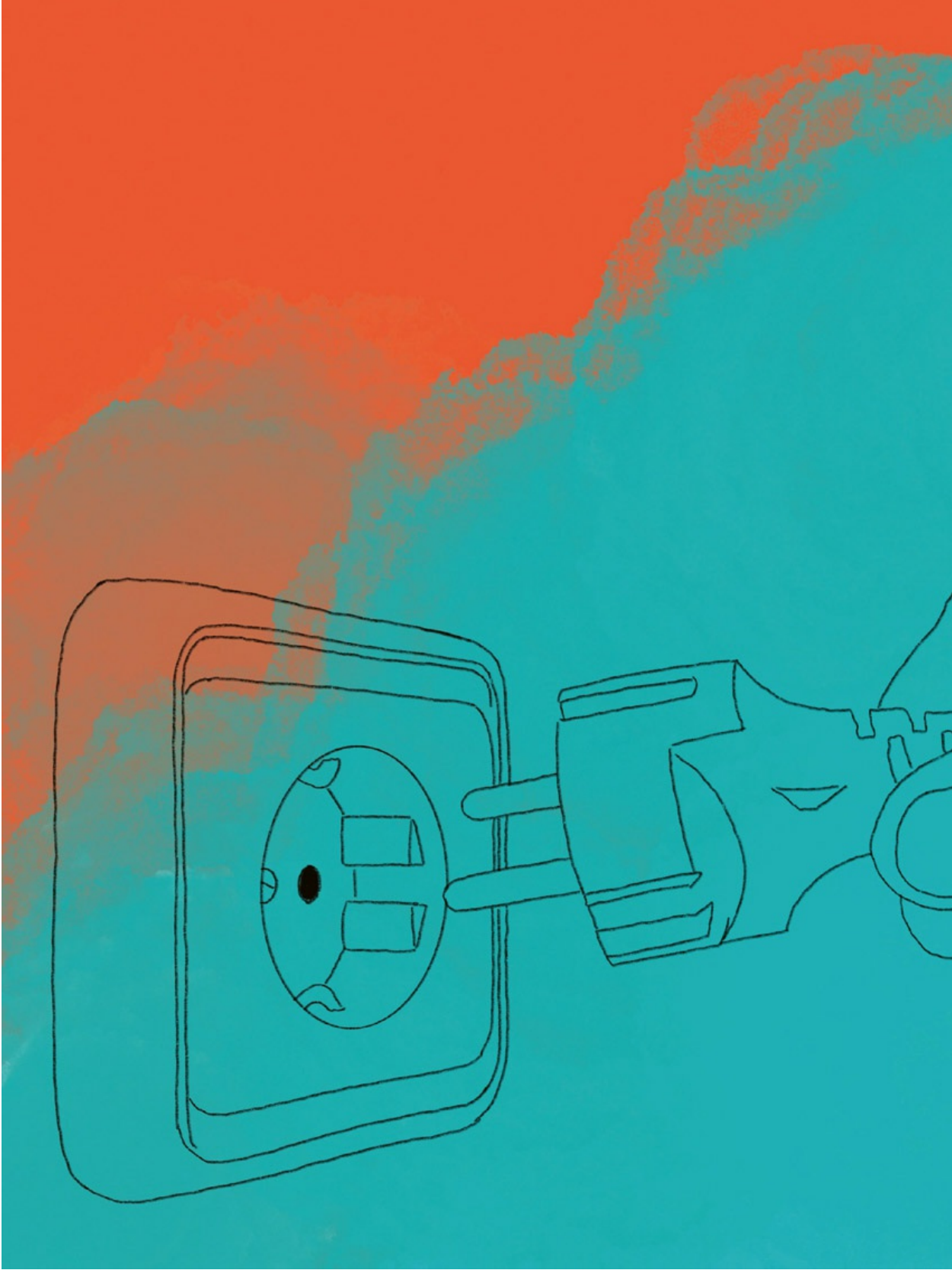
Y no recuerdo buena parte de lo que les he contado hasta ahora.

EL ENCHUFE CORRECTO

A mí se me quedaron también por el camino temporalmente muchos otros recuerdos. No reconocía mi ropa, no recordaba dónde estaban guardadas las cosas, había cuadros que no me acordaba de haber pintado.

Despertaba a media mañana con dolores en la mandíbula sin tener consciencia de haber sufrido ningún golpe. Resultaba que era el dolor que producía el paso de la corriente eléctrica por mi cráneo contrayendo con violencia mis músculos masetero, pterigoideo interno, temporal y pterigoideo externo. Lo típico.

Mi cabeza amanecía revuelta como esas bolas de cristal rellenas de agua y nieve sintética que se agitan y en las que, después del desordenado caos inicial, todo va poco a poco asentándose en su lugar. Da miedo pensar que solo somos química y electricidad. Que la alegría puede depender de unos niveles adecuados de vitamina B12. Que la tristeza es solo una falta de serotonina. Que olvidar lo que te duele solo depende de meter los dedos en el enchufe correcto.



PELO

Del que sí me acordaba era del señor que me tiraba del pelo, que seguía allí. Me alegré de verle. Para celebrarlo, le grité a modo de saludo, agitando una mano en lo alto, cuando lo vi a lo lejos: «¡Se lo voy a decir a tu madre!».





MIRIAM

A veces Miriam, cuando salía de trabajar, me hacía videollamadas.

Ella y su madre, Resu, se habían hecho cargo de *Penita*, mi otra perrita. Si existieran los balnearios para perritos les aseguro que no tendrían mejores cuidados de los que Resu le dispensaba a mi *Penita*.

Miriam trataba de que nuestras conversaciones no girasen solo en torno a mi enfermedad. Recordábamos episodios normales de nuestras vidas que a mí en esos momentos me parecían extraordinarios, lejanos y ajenos. Como si aquella persona que los vivió ya no fuera yo.

Miriam también se reía porque decía que no podía comprender cómo me habían dejado ingresar con las uñas de gel y pedrería de cinco centímetros que llevaba: si me habían confiscado, por peligrosos, hasta los cordones de los zapatos, no entendía que no me hubiesen quitado aquellas uñas que, sin ninguna duda jurídica, podrían considerarse letales armas blancas...

Miriam hacía de todo para hacerme sonreír. Miriam siempre sonríe. Cuando no sonríe Miriam no parece Miriam.

La alegría de Miriam es contagiosa. Aunque yo en ese momento estaba vacunada contra la felicidad.



POLVORONES

Llegaron las navidades y seguía ingresada. La nueva medicación me provocaba un hambre feroz que la comida del hospital no saciaba. Había pasado en unos meses de pesar 39 kilos a qué sé yo cuántos. Una piedra más que cargar en el saco de mi depresión. Aunque supongo que mi voracidad tenía más que ver con el desorden de la cabeza que con el desorden del estómago.

Así que un día se me ocurrió llamar a Glovo para encargar una buena remesa de turrones y, sobre todo, polvorones. Tenía auténtica obsesión por los polvorones. Como dirección de entrega puse la del psiquiátrico y, como piso, mi número de habitación. Supongo que los *riders* que los traían lo siguen contando, tanto tiempo después, entre carcajadas en las cenas con sus amigos.

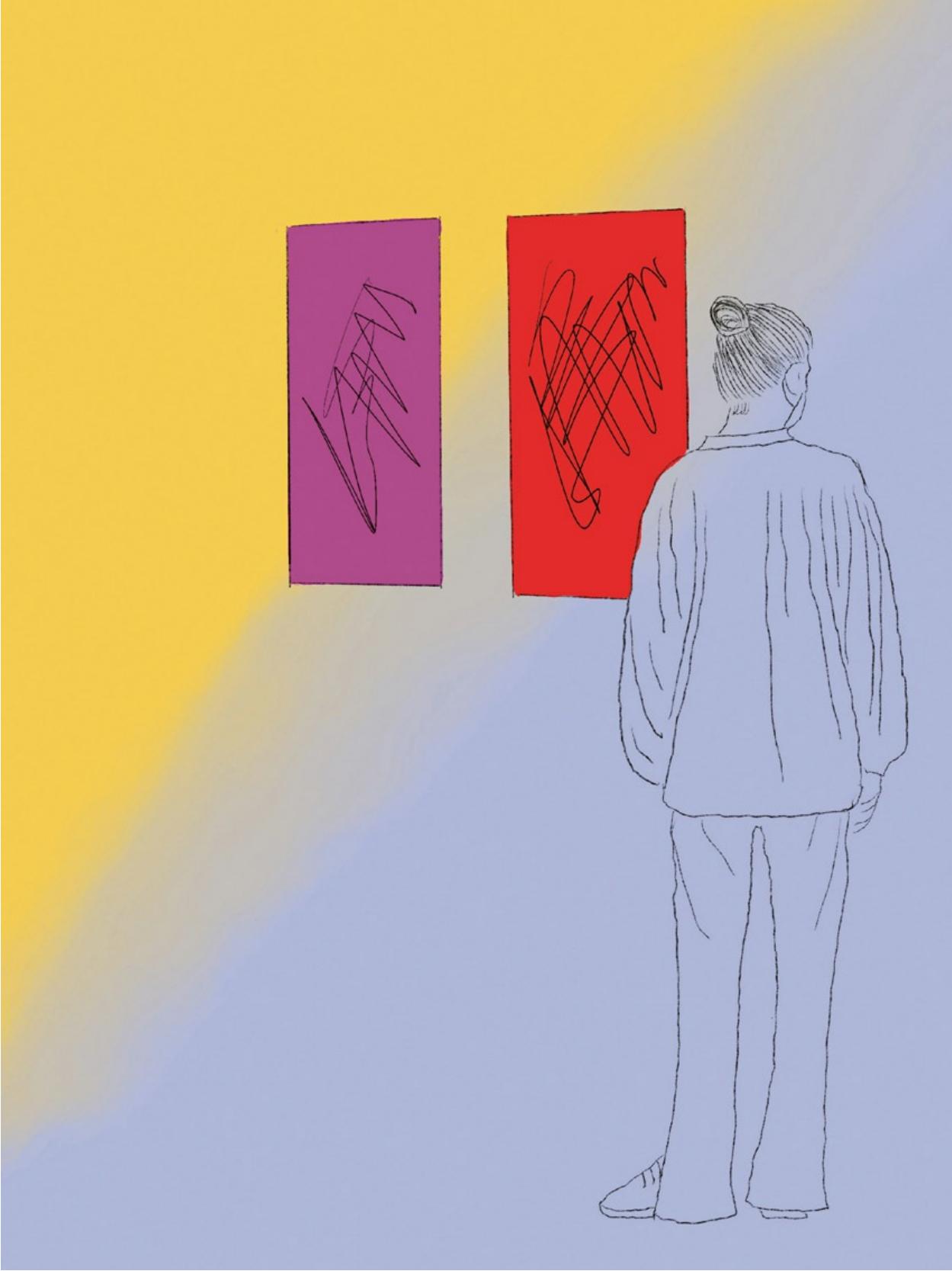
Podía comer quince o veinte polvorones seguidos. Lo estuve haciendo con éxito tres o cuatro días, hasta que terminaron confiscándome las provisiones en recepción. Agotada la vía Glovo, comencé a explorar nuevas rutas de tráfico: pedí a Cindy y a mi hermana que escondiesen polvorones entre la ropa que me traían: dentro de calcetines, envueltos en bragas, protegidos por plástico metidos en los botes vacíos de crema suavizante para el pelo. Me faltó pedirles que los introdujeran en preservativos vía rectal. No había forma.

Comencé a sospechar que los enfermeros tenían perros detectores de dulces navideños. No había aliño que no descubriesen. Así que en Nochebuena les terminé pidiendo a Cindy y a Mario que me trataran de tirar algunos desde la calle y los colasen por mi ventana. Era un cuarto piso. Quizá mejor tendría que haber llamado a Pau Gasol. La estampa debía de ser digna de ver: una chica y una especie de vikingo melenudo lanzando polvorones en mitad de la noche de Nochebuena desde la calle hacia la ventana minúscula de un psiquiátrico en la que apenas alcanzaba a asomarse una cabecita que lamentaba los intentos fallidos a la vez que trataba de corregir, desde arriba, la trayectoria de los tiros: «¡Más a la derecha!», «¡Más arriba!», «¡Más alto!» «¡Probad con los de canela, los de canelaaaa!»». Si esa noche llega a pasar por esa calle el SAMUR PSQUIÁTRICO, Cindy y Mario acaban compartiendo habitación conmigo. No tengo duda. Polvorones no llegaron a colar ni uno. Pero, por primera vez en meses, nos reímos con ganas. Y aquellos polvorones que no comí me supieron mejor que ninguno de los cientos que antes había devorado. Creo que sin duda fue una de las mejores Nochebuenas de mi vida.



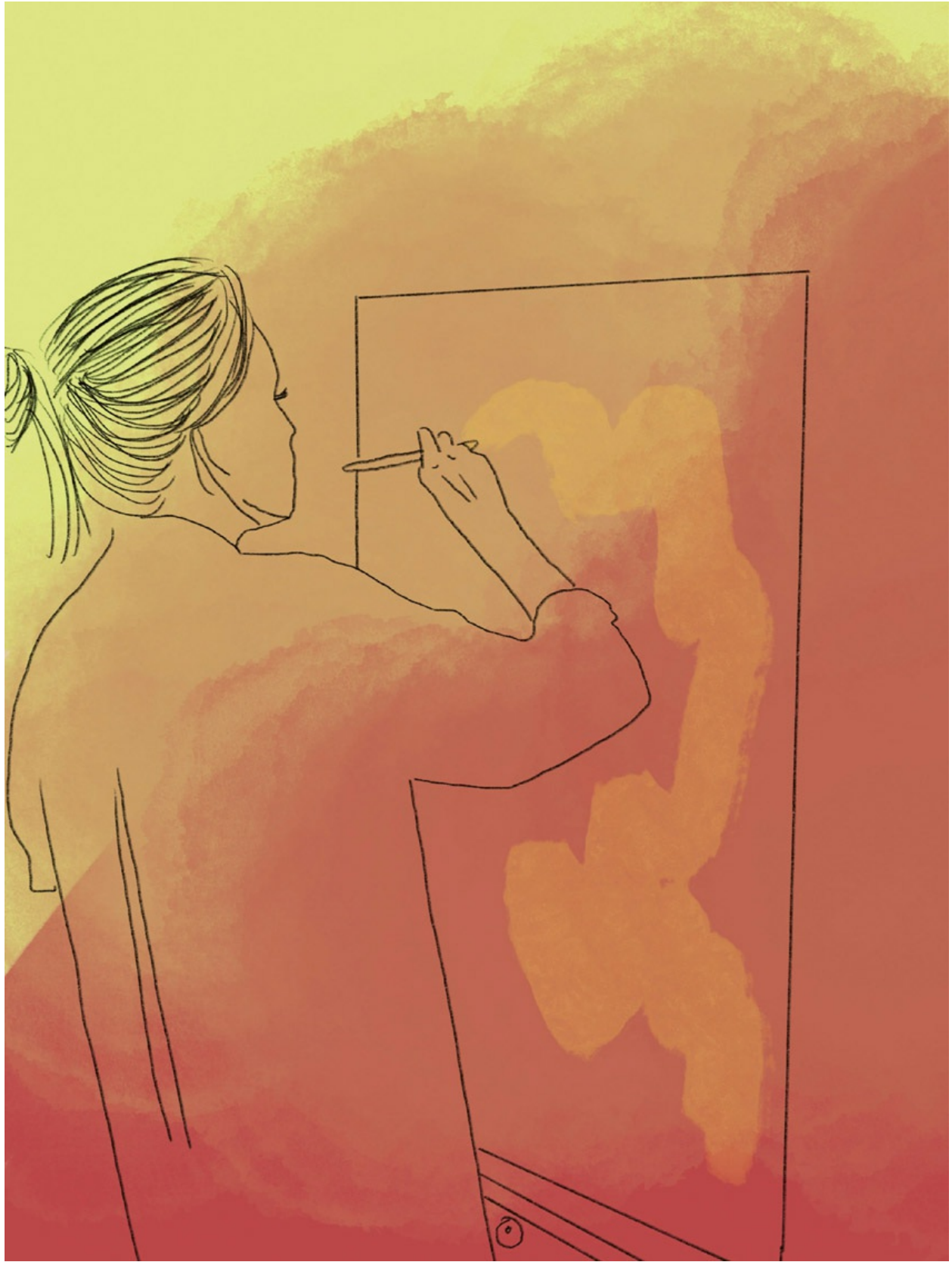
EXPOSICIÓN

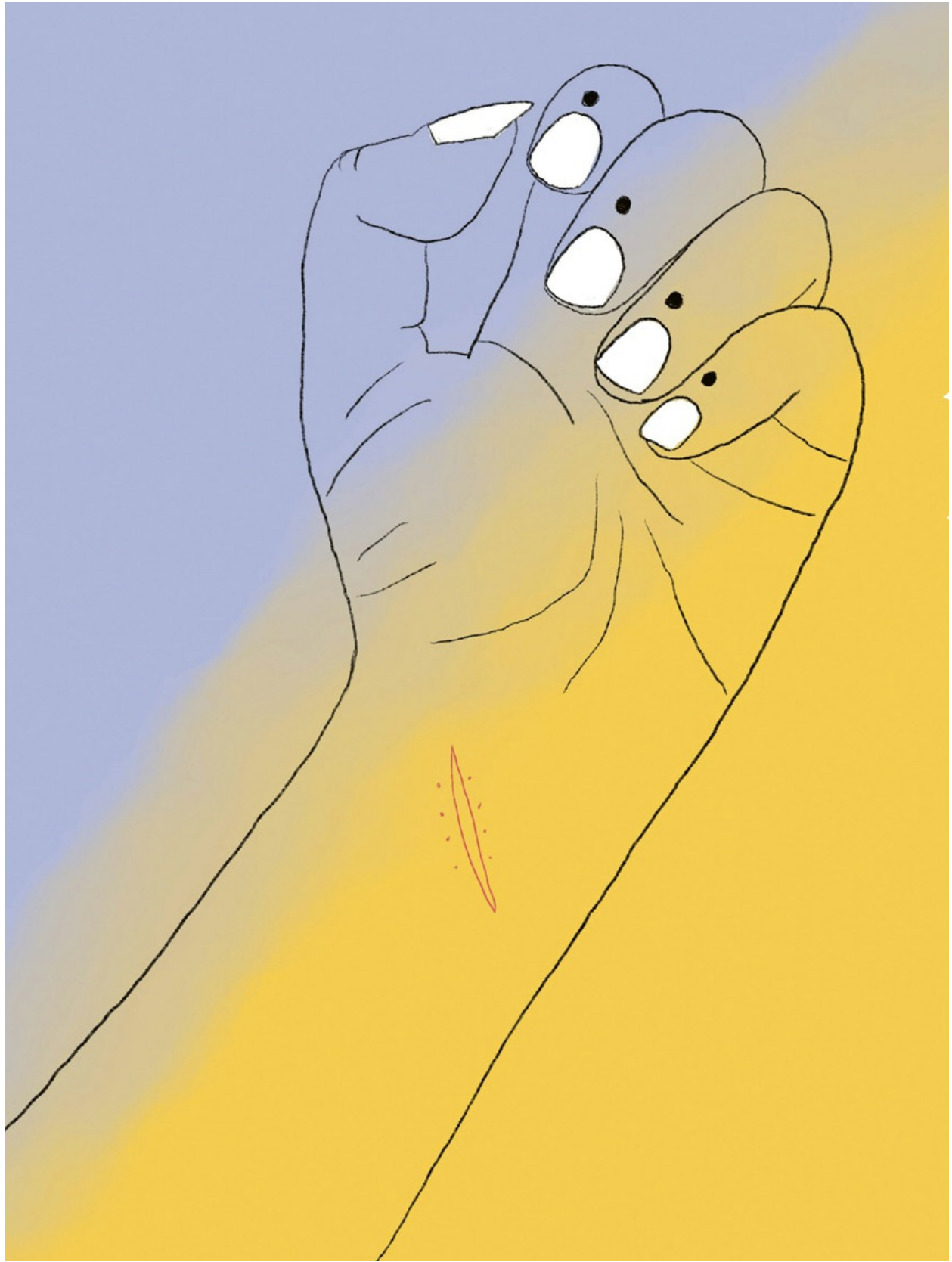
Las Navidades se fueron y, sin darme cuenta, llegó enero y una tormenta de nieve histórica que devoró Madrid y que yo solo vi en televisión y de la que no tengo recuerdos. Mi nueva exposición se tenía que inaugurar en menos de un mes. Llevaba cerca de un año pospuesta. Lo tenía que haber hecho el 19 de marzo de 2020. Coincidió con la fecha de mi cumpleaños, además. Pero dos días antes se había decretado el estado de alarma y el confinamiento por la pandemia y los cuadros se quedaron meses olvidados en el taller. En ese tiempo me cansé de algunos y comencé otros que integrarían la nueva exposición. El título de aquella muestra inicial que nunca fue era «Amor y Asco». Eran cuadros inspirados en el último libro que había ilustrado, un poemario de la escritora Bebi Fernández. Después del año que llevaba, me daban ganas de quitar la parte del título en la que ya no creía y dejar como único lo que podía resumir mis últimos seis meses: Asco.



RAYO DE ILUSIÓN

Faltaban, al menos, dos cuadros de dos metros por dos metros por acabar, uno entero por empezar y todos por firmar. Dentro de toda la oscuridad que se había comido mi vida el último año, aquella exposición nos generaba a todos un rayo de ilusión. Por nada quería que se suspendiera. Pero faltaban obras y no parecía que pudiese salir de allí con suficiente antelación como para completar todo lo que quedaba por hacer. Así que Cindy y Mario alquilaron una furgoneta y fueron a mi taller. En una videollamada les fui indicando las pinturas, los lienzos, los pinceles que me harían falta... En el sanatorio permitieron que mi habitación se convirtiese en mi nuevo espacio de trabajo. Comenzaba a estar mejor. Los electroshocks y el nuevo cóctel de pastillas parecía que estaban funcionando. Mi psiquiatra autorizó que tuviese un caballete y acrílicos y brochas y disolvente y vasos y paletas y barnices y lápices... Los dos cuadros inacabados y un lienzo en blanco llegaron en la furgoneta que conducía Cindy. Todo el material estaba en una gran bolsa de deporte. Lo único que no pasó la revisión de los enfermeros fueron, en una broma interna entre nosotros, las decenas de polvorones que Mario trató de disimular entre los incontables botes de pintura de mi recién llegada valija artística. «A lo mejor consigues matarte con algo de todo este material», creo que debieron de pensar los enfermeros, «pero desde luego no vas a morir de una indigestión de polvorones.»





CICATRICES

Tengo una cicatriz en la muñeca izquierda. Y otra en el tobillo. Las dos las abrió la misma cuchilla. Siempre van a estar ahí. Siempre me van a recordar estos días terribles. A veces las toco, las recorro. No importa el tiempo que pase. Son tatuajes pinchados con la tinta oscura e indeleble de la desesperación. Me pregunto por qué no hay también cicatrices de días felices. Marcas en tu cuerpo que te devuelvan la sonrisa de los bellos días vividos...

BARNIZ

En apenas quince días terminé los dos cuadros y pinté el que faltaba entero. Uno de ellos se vendió un mes después en la exposición. Su comprador no tiene ni idea de que esa obra se acabó de pintar entre las cuatro paredes de un psiquiátrico y que su pintura está fijada con el barniz mate de la desesperanza y del dolor.



LA PUERTA DE SALIDA

Y así llegó el día que parecía que nunca iba a llegar: el día de salir. Me habían vuelto las ganas, la esperanza, la ilusión. Y en mi boca volvían a anidar las palabras «gracias, por favor, te quiero...»

Cuando ya había recogido mis cosas y tenía conmigo mi pauta de medicación y el informe de mi alta, apareció ante mí, como salido de la nada, el señor que me tiraba del pelo. Se paró y me miró fijamente. Quise intuir en aquella mirada lastimera que se apenaba por mi partida. Quise decirle que todo iba a ir bien, que se iba a curar. Que no se preocupara. Que merecía la pena seguir. Que todo tienen solución. Que la vida es hermosa. Y, aunque mi boca se abrió para explicarle todo eso, solo alcancé a articular: «Se lo voy a decir a tu madre».

Y mientras me encaminaba hacia las escaleras vi, por el rabillo del ojo, cómo, el pobre, corría como un demonio a esconderse.

Mis médicos habían decidido apurar las electroconvulsiones hasta el último día de ingreso. Así que me habían sometido a la última esa misma mañana. Y por la tarde, se inauguraba mi exposición.

Me han contado que me puse un vestido precioso y que me maquillé y me peiné como hacía meses no había hecho. Me han contado que fue una tarde preciosa. Y que estuvisteis muchos de vosotros. Y que hasta me reí.

No recuerdo nada de aquel día.
Pero sé que el Infierno también tiene puerta de salida.





REBECA

Me llamo Rebeca. Tengo 34 años. Soy pintora.

Y a veces ya soy capaz de apagar la cerilla.

Y a veces ya no me da miedo la sombra de la maldita araña.

**SA
NA
TO
RIO**

RECURSOS DE SALUD MENTAL

Si buscas información, ayuda, apoyo y orientación sobre salud mental, puedes consultar los siguientes recursos:

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA

(te derivarán a los centros de salud mental correspondientes de tu ciudad)

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

telefonodelaesperanza.org



717 003 717

ATENCIÓN A LA CONSULTA SUICIDA DEL MINISTERIO DE SANIDAD DEL GOBIERNO DE ESPAÑA



024



Rebeca Khamlichi (Madrid, 1987) no es una pintora. Es una forma de pintar. En su universo conviven a codazos el diseño gráfico y la iconografía religiosa del siglo XVII, los dibujos animados y Michael Haneke, el rosa chicle y las Pinturas Negras de Goya, el Superflat y la copla: algo así como si Doña Concha Piquer se arrancara por *haikus*.

Su primera obra literaria, *Las hijas de Antonio López*, fue muy elogiada por la crítica. En ella, y como sucede también en *Sanatorio*, la autora combina memoria, palabra e imagen para narrarnos su historia personal.

Nota

1. La canción a la que se refiere la autora es *Ansiedad* en la versión de Nat King Cole (*N. del E.*)

Sanatorio
Rebeca Khamlichi

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970 / 932720447.

© del texto y las imágenes: Rebeca Khamlichi, 2024
Publicado de acuerdo con Carmona Literary Agency

© Ilustración de cubierta: Rebeca Khamlichi

© Editorial Planeta S. A., 2024
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
crossbooks@planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2024

ISBN: 978-84-08-28435-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!

