



# METAMORFOSIS

Equipo: Judith Vela, Maria Vega, Marisol Neira, Nana Okashii, Mariam Medina  
Edición: Enrique Melchor

E-mail: [boletinamtaes@gmail.com](mailto:boletinamtaes@gmail.com)





# Sumario

## ACTUALIDAD AMTAES

### POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

*La ansiedad es un potro salvaje y desbocado*

### EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

*Cleopatra, la gata psiquiatra*

### DESDE MI BUTACA DE CINE

*El silencio de la ciudad blanca*

### LOGROS Y SUPERACIÓN

### AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

### TEMA DEL MES

*Afectados de ansiedad y cansados de vivir*

*¿De qué estamos hablando?*

### LIBROS

*La única certeza*

### COLABORACIONES

39

*Si me quedo*

### HISTORIAS PARA CONTAR

*El tiempo no vivido*

## ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

---

### ★ PRÓXIMO ENCUENTRO PRESENCIAL DE AMTAES EN CÓRDOBA

Como en anteriores encuentros en otros lugares de España, se convoca encuentro presencial esta vez en Córdoba. Se trata de reunirnos para charlar, tener una comida juntos, cambiar impresiones y pasar un día en grupo.

Fecha: el **sábado 4 de mayo a las 12 de la mañana**

Es una gran oportunidad para conocer a otros socios, intercambiar opiniones y debatir ideas y proyectos futuros sobre nuestra asociación.

### ★ VIVIR CON ANSIEDAD, EL TRASTORNO SILENCIOSO DE NUESTROS TIEMPOS

Nuestra asociación aparece en esta publicación sobre los trastornos de ansiedad.

#### **Esto dicen de nosotros:**

La conexión con otros se presenta como una estrategia valiosa. Compartir experiencias con aquellos que atraviesan situaciones similares proporciona un espacio de apoyo y aprendizaje. La participación en grupos de apoyo, ya sea presenciales o en línea, ofrece un entorno seguro para compartir vivencias y estrategias efectivas en la gestión de la ansiedad. Allí, las asociaciones especializadas juegan un papel esencial, por ejemplo, **la Asociación Española de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad (AMTAES)** es una referencia en el ámbito. A través de programas de concienciación, recursos educativos y grupos de apoyo, trabajan para difundir información precisa y ofrecer ayuda a quienes luchan contra este trastorno.



[Leer aquí](#)

## ★ NOTICIAS DESDE EL GAM DE VALENCIA

Os queremos mostrar nuestro resumen de actividades de la nueva era en la que estamos como coordinadores Lucía y yo, Salva 🥰🥰🥰.

Hemos realizado las siguientes quedadas en el mes de Febrero 😊😊😊

- Dos quedadas de forma presencial, en una de ellas fuimos unos 18 soci@s.
- Una quedada online del GAM
- Una quedada online del GAM para meditación.

Y sobre todo destacar la visualización que en los GAM hay: vida, buen rollo, empatía, ganas; solamente es cuestión de organizar y ayudarnos entre TODOS LOS SOC@S MUTUAMENTE.

La vinculación y el respeto es lo mejor para tod@s y funciona 😊😊😊

❤️ Todos los soc@s somos iguales de importantes en un GAM ❤️

## ★ NOTICIAS EXTERNAS DE INTERÉS PARA LOS SOCIOS

### **Cómo solicitar la baja por ansiedad en 2024**

[Leer aquí](#)

### **Estimulación magnética transcraneal para ansiedad y otros problemas de Salud Mental. En Albacete, Toledo y Ciudad Real**

[Leer aquí](#)

### **Una dosis única de LSD alivia la ansiedad en forma inmediata y duradera, según un nuevo estudio**

[Leer aquí](#)

### **Un equipo de investigadores identifica un «interruptor» genético de la ansiedad**

[Leer aquí](#)

### **La OMS publica un nuevo manual de diagnóstico de los trastornos mentales**

[Leer aquí](#)

### **Descubren una posible cura a los ataques de pánico**

[Leer aquí](#)

## POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Por María Vega

A través de diferentes poemas utilizamos diversas herramientas como son: las emociones, sensaciones y nuestros propios trastornos de ansiedad. Mediante la poesía queremos mostrar nuestras fortalezas y debilidades. También manifestamos nuestros progresos y procesos evolutivos.

### LA ANSIEDAD ES UN POTRO SALVAJE Y DESBOCADO

La ansiedad es un potro salvaje y desbocado,  
**toma las riendas y no las sueltas.**

Cuando se dispara la mente ansiosa  
la descargas contra ti mismo.

La ansiedad es un potro salvaje y  
desbocado que desgarrar el alma,  
**toma las riendas y no las sueltas.**

La desolación la esgrimes como  
una víctima sin consuelo.

Domar a la ansiedad está en la  
mente de todos nosotros.

**La ansiedad es un potro salvaje y desbocado**

que explota y dinamita  
contra la vida y la consumes  
como un regalo barato  
en tierra de nadie.

La ansiedad nos ha robado todo,  
el sosiego, la calma y la serenidad.

**El potro desbocado y salvaje de la ansiedad  
nos ha dado montones de coces y patadas,**

pero hemos tomado las riendas  
con mucha fuerza y no las soltamos.

**¡HEMOS GANADO!**

## EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

Invitamos a los socios y socias a que enviéis vuestros chistes utilizando como siempre el correo de la revista: [boletinamtaes@gmail.com](mailto:boletinamtaes@gmail.com)

**Viñeta de nuestra compañera Nana Okashii**

# CLEOPATRA, La Gata PSIQUIATRA



## DESDE MI BUTACA DE CINE

Por María Vega

Esta sección de cine es una parte cultural más de esta revista. Con películas realmente apasionantes.

### EL SILENCIO DE LA CIUDAD BLANCA

Año 2019

Dirigida por Daniel Calparsoro

Esta película de muchos asesinatos me pareció que posee un estilo bastante diferente a otras, sobre todo teniendo en cuenta la forma, contenido y cómo los presenta.

El director, Daniel Calparsoro, elabora una adaptación de la primera parte de la Trilogía de la ciudad blanca, de Eva García Sáenz de Urturi.

En “El silencio de la ciudad blanca”, un experto en perfiles criminales debe cazar a un asesino que aterroriza a la ciudad desde hace 20 años. **A pesar de que es narrada con clichés muy apropiados a su género, consigue escenas cargadas de mucha ansiedad y tensión para el espectador.**

Los cadáveres de un chico y una chica de veinte años aparecen desnudos en la cripta de la Catedral Vieja. Unai López de Ayala, un inspector experto en perfiles criminales, debe cazar al asesino. Ritual que lleva aterrorizando a la ciudad desde hace dos décadas. **La sucesión imparable de crímenes y una investigación policial contaminada por las redes sociales llevarán al límite a Unai, enfrentándolo a un asesino camaleónico y despiadado que podría estar más cerca de lo que creía.**

Su estética casi nórdica y la iluminación fría consiguen trazar escenas muy potentes como la persecución por la catedral, las estampas tenebrosas de las víctimas o el nerviosismo en medio de las fiestas de Vitoria.

La búsqueda de frialdad en la ambientación, el recurso de la arquitectura y la claustrofobia en los espacios abiertos suponen un angustiante acierto.

Una novela negra absorbente que se mueve entre la mitología y las leyendas, la arqueología, los secretos de familia y la psicología criminal.

**Película elegante y compleja que demuestra cómo los errores del pasado pueden influir en el presente.**



## LOGROS Y SUPERACIÓN, ADEMÁS DE COSAS INTERESANTES Y POSITIVAS

Por Judith Vela

En esta sección incluimos los logros de los socios, pensamientos y emociones positivas, tanto lo que explicais en "Área Socios" como lo que nos queráis hacer llegar al correo de la revista. Y, EN GENERAL, COSAS COMPARTIDAS que han interesado atendiendo a sus "likes".

---

**"La ansiedad no gestionada aumenta el riesgo de desarrollar trastornos más graves, como la depresión"**



[Leer aquí](#)

**El insomnio puede empeorar la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental**



[Leer aquí](#)

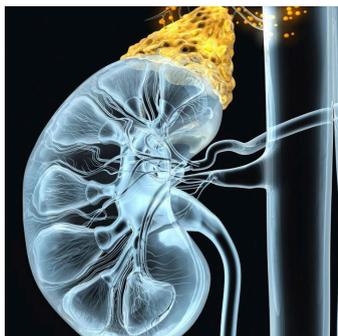
**Video: ¿Qué es la fobia social? Titulado: Quiero vivir sin miedo .**



[Ver aquí](#)

**¿Qué es el cortisol, para qué sirve, y por qué deberíamos prestarle más atención?**

[Leer aquí](#)



**El “ talón de Aquiles” de la sanidad es la salud mental**



[Leer aquí](#)

**Video: Diagnóstico diferencial agorafobia - fobia social**

[Ver aquí](#)  
Solo para socios



**Cuando me siento solo y triste, tal que ahora, me acuerdo de esta canción y de lo que me identifico con la protagonista. Escucharla no me hace sentir mejor, pero al menos dedico 4 minutos de mi vida a deleitarme con una canción preciosa.**



[Escuchar aquí](#)

**Esta cantante chilena, que hasta no hace mucho ni sabía quien era... indagando un poco en la red, descubrí que tuvo crisis por culpa de la ansiedad, un problema que le viene de atrás y que hizo público a raíz de hacerse "famosa" como cantante... incluso lo dejó reflejado en esta canción**

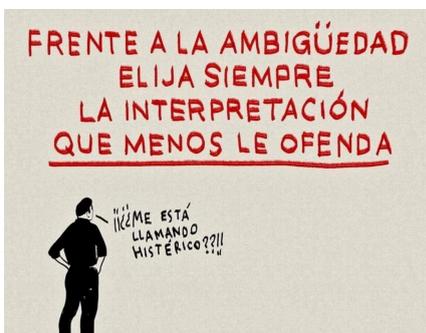
[Escuchar aquí](#)



**¿La ansiedad se hereda o se aprende?**



[Leer aquí](#)



“  
**ES CURIOSO  
QUE LA VIDA,  
CUANTO MÁS VACÍA,  
MÁS PESA**  
- LEÓN DAUDÍ -

### Recibimos por correo este logro anónimo

*Al levantarme por la mañana tenía muchas ganas de llorar, sin embargo, conseguí salir de casa y montar en la bici por la orilla del río observando la naturaleza y la belleza de las flores y los animales para controlar mi estado de ánimo y sentirme un poco mejor ese día. Me doy las gracias a mí misma por cuidar mi amor propio.*

*También he conseguido reunir a mis amigas de la infancia en Madrid, que hacía más de cinco años que no las veía y me hacía mucha ilusión verlas. Me doy las gracias por haberlo organizado yo.*

*Gracias por darme la oportunidad de escribirlo y compartirlo.*



- *El sábado fui a la salida del GAM-Barcelona a Montserrat. El tema es que llevo unos años con miedos por los malestares físicos que me cogen así sin más, y el hecho de estar el día entero fuera me provoca ansiedad, y más si es "lejos" de Barcelona, por que siento que no es tan "fácil" volver a casa en caso de sentirme mal... Pero me encontré bastante bien físicamente y disfruté el día en muy buena compañía 😊.*

Me alegro de haberle ganado el pulso a la ansiedad anticipatoria, al menos esta vez.

- *Me uno al logro anterior. No lo tenía nada claro, los miedos anticipatorios me frenaban, y no fue hasta el mismo sábado por la mañana que decidí apuntarme a la salida del GAM-Barcelona. No me arrepiento, al contrario, estoy contento de haber superado las barreras, y encima me lo pasé bien 😊 y estuve rodeado de personas maravillosas.*
- *Tenía un examen que tanto la psicóloga como el psiquiatra me recomendaban no ir por cómo estaba yo de agobiada. Fui. ¡Y lo he pasado! No puedo estar más contenta. Con ansiedad (mi eterna compañera) pero contenta.*

# AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

Por Judith Vela

Dudas, preguntas, inquietudes, miedos, experiencias, sentimientos, etc. que los socios exponen en Área Socios. El alma de los trastornos, expresada en esta sección, se publica en el blog de la web de la asociación <https://amtaes.org/blog/>

---



**Fobia, ¿es solo miedo o es algo más?**

[Texto y comentarios aquí](#)

**¿Qué pensáis de los psicólogos? ¿Os han ayudado a largo plazo?**

[Texto y comentarios aquí](#)

**Hoy me encuentro muy mal. He tenido ataques de pánico, ira, tristeza. Es el deseo de que todo acabe ya**

[Texto y comentarios aquí](#)

**Me siento un poco triste, me han cambiado la medicación**

[Texto y comentarios aquí](#)

**¿Qué crees que piensan de ti los demás?**

[Texto y comentarios aquí](#)

**Hoy en el trabajo una persona ha dicho que tenía TOC**

[Texto y comentarios aquí](#)

**¿Qué podemos hacer para prevenir los episodios o crisis de ansiedad o ataques de pánico?**

[Texto y comentarios aquí](#)

**RETO: ¿Alguien sería capaz de decirme cómo afrontar el dolor y la muerte del mundo sin sentir angustia?**

[Texto y comentarios aquí](#)

**El baile parece que fue mi vía de escape, mi evasión, cuando empecé a desarrollar ansiedad social**

[Texto y comentarios aquí](#)

**Hoy voy a llorar por vosotros porque por mí ya no puedo**

[Texto y comentarios aquí](#)

# AFFECTADOS DE ANSIEDAD Y CANSADOS DE VIVIR ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

María Vega

---

Existen momentos y temporadas en la vida que tanto las enfermedades mentales como los trastornos de ansiedad invaden a las personas y se plantean si merece o no la pena seguir en este mundo que a menudo lo ven como una amenaza y muy hostil.

La mayor parte de las personas desean vivir. Tanto si están en un momento de tristeza como si se encuentran en un momento vital de máximo esplendor y alegría. Casi todo el mundo desea disfrutar de los días que le queden, que se espera sean lo más numerosos y apacibles posible.

Sin embargo, algunas personas se encuentran en una situación en la que el deseo de continuar parece haberse mermado o incluso haber desaparecido. Dicen estar cansados de vivir. Pero, ¿a qué se refiere alguien que dice estar cansado de vivir? ¿de dónde viene este cansancio?

## DISMINUCIÓN DEL DESEO DE VIVIR Y DOLOR EMOCIONAL

Es posible definir la sensación de estar cansado de vivir (cansancio o fatiga vital) como la pérdida de fuerza y energía física, mental y emocional que requiere la voluntad de mantenerse con vida, la cual no es debida a los efectos de una enfermedad y que no es resultado de una experiencia determinada.

Si bien la sensación de agotamiento y hastío y la pérdida de motivación es bastante habitual tras situaciones de gran dolor emocional, el cansancio vital va más allá de ello.

**Supone el cese o disminución del deseo de seguir viviendo, una situación en la que suelen aparecer pensamientos de muerte o la visión de ella como algo apetecible.** Se trata de un cansancio y una fatiga mental y física, que por lo general se mantiene a lo largo del tiempo.

Aunque en algunos casos puede no ser patológica (la consideración de lo que significa la vida o la muerte puede variar según la cultura y la visión de cada uno), por norma general se encuentra fuertemente asociada a sintomatología depresiva.

## FALTA DE ESPERANZA EN EL FUTURO

De hecho, el cansancio vital viene ligado a síntomas muy habituales en cuadros y trastornos depresivos, y por lo general esconde detrás algunas enfermedades mentales.

**La falta de voluntad para actuar son elementos habituales, motivados por el cansancio vital, junto a pensamientos de muerte**

Asimismo, uno de los aspectos más relevantes que se asocia al cansancio vital es la desesperanza, en la que no hay expectativa de que el futuro traiga algo mejor, o directamente no se considera que tengamos un papel significativo en él.

Resulta más habitual que sentimientos y pensamientos de cansancio vital se den en personas de edad avanzada, aunque ocasionalmente se encuentran casos en individuos jóvenes.

A menudo se trata de personas que acumulan pérdidas personales o que ya no tienen algo que les permite sentirse arraigados al mundo, o que sufren por un historial de dolor y sufrimiento del que no son capaces de olvidar.

En ocasiones se trata de un sentimiento o sensación muy meditado por parte de quien lo manifiesta, no siendo producto de un súbito estallido emocional.

## POSIBLES CAUSAS

La mayor parte de los casos pueden hallarse síntomas típicos de los síndromes y trastornos depresivos.

Uno de los más habituales es la depresión mayor, en la que la tristeza y la desesperanza, pasividad y pensamientos de muerte y suicidio (entre otros posibles síntomas) generan un malestar clínicamente significativo a quien lo padece, o altera su funcionamiento durante al menos dos semanas.

La continuidad de los síntomas (menos severos que los de la depresión mayor pero que permanecen casi todos los días durante al menos dos años) puede conllevar un hastío y un cansancio vital persistente y prolongado en el tiempo.

Y es que aún si no se llega a cumplir con los criterios diagnósticos de estos u otros trastornos depresivos, la sintomatología puede seguir existiendo.

**La mayoría de personas cansadas de vivir presentan una profunda sensación de desesperanza y desarraigo.**

Muchas de ellas se sienten desvinculadas del mundo o consideran que su papel ya ha pasado y no encuentran un motivo que les una a la vida. A lo que se une la desesperanza y la no visualización de la posibilidad de que dicho motivo exista.

## EDUCAR EN VALORES MÁS ESTABLES

El cansancio vital es un problema severo dado que genera un gran sufrimiento a quien lo padece. Tratarlo puede ser muy complejo y puede llevarse a cabo desde un enfoque multidisciplinar.

Es necesario instaurar nuevas políticas que permitan dar visibilidad a partes de la sociedad no visibles, como diferentes minorías o los miembros de la cada vez más prevalente tercera edad.

**Educación en valores más estables y generar referentes en los distintos momentos vitales puede ser de gran utilidad, así como proporcionar roles y papeles deseables que cumplir en las distintas edades.**

**Así mismo, es necesario trabajar situaciones como la soledad o la presencia de enfermedades a la hora de ayudar a analizar la situación personal y tomar decisiones en caso de necesidad.**

A nivel farmacológico, puede ser de ayuda la administración de antidepresivos con el fin de disminuir sentimientos de tristeza.



## **NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES**

### **SOCIA NÚMERO UNO:**

#### **1. ¿Tienes la sensación de estar cansada de vivir? ¿A qué crees que es debido?**

Sí, a menudo siento cansancio en forma de apatía y desgana. Tiene que ver con la ansiedad crónica que padezco, porque me supone un desgaste enorme y continuo que me consume mucha energía.

Este estado permanente de alerta para mantener a raya a la ansiedad me agota y acabo por sentir un hastío general ante la vida.

#### **2. ¿Cómo crees que puede ser tu futuro? ¿Experimentas dolor emocional?**

Me da mucho miedo el futuro. Yo diría que me obsesiona de forma insana. Este tema me preocupa y me causa sufrimiento. Tengo la sensación de que todo irá a peor y lo vivo y encaro con mucho pesimismo, de todas formas, reconozco que es desproporcionado.

A veces permito que asome “la patita” la esperanza de que no será tan catastrófico como temo.

#### **3. ¿Te encuentras desvinculada de este mundo? ¿Cómo defines la vida que te ha tocado vivir?**

Sí, me siento desvinculada con frecuencia. A veces pienso que soy un eslabón perdido de la cadena. Me ha ocurrido durante toda la vida y es algo que seguramente tenga que ver con la fobia social. Dicha fobia hace que nos veamos tan diferentes al resto y nos sintamos aislados.

En cuanto a mi vida, he tenido mala suerte, me ha tocado sufrir desde bien pequeña ansiedad y fobia social. El ambiente en el que he crecido y la educación que he recibido no han sido muy buenos.

Mi trastorno ha sido “aguafiestas” y tengo la espinita de aquello que pudo ser y no fue. Por otro lado, con lo que he sufrido por mis problemas de salud mental, intento ser generosa conmigo misma y valorar todo lo que he podido hacer y experimentar. Porque es más de lo que en principio podía esperar: tener trabajo estable, acabar una carrera exigente, viajar y tener amigos.

### **SOCIO NÚMERO DOS:**

#### **1. ¿Tienes la sensación de estar cansado de vivir? ¿A qué crees que es debido?**

De momento, no he tenido esa sensación porque siempre he encontrado algo a lo que aferrarme, incluso en los momentos en que he estado más desesperado.

#### **2. ¿Cómo crees que puede ser tu futuro? ¿Experimentas dolor emocional?**

Mi futuro lo veo muy negro, con mucha soledad y abandono. Experimento dolor emocional porque siento que no importo y que tampoco lo sentirían mucho si falleciese.

#### **3. ¿Te encuentras desvinculado de este mundo? ¿Cómo defines la vida que te ha tocado vivir?**

Me he sentido y me siento totalmente desvinculado de este mundo. Es como si viviese dentro de una burbuja, sin entender muchas de las cosas que hacen las personas.

La vida que me ha tocado vivir es durísima, sin poder hacer muchas cosas básicas que hace el resto de la gente, una auténtica desgracia.

### **SOCIA NÚMERO TRES:**

#### **1. ¿Tienes la sensación de estar cansada de vivir? ¿A qué crees que es debido?**

Sí, tengo la sensación de estar agotada. más que de vivir, de sobrevivir.

#### **2. ¿Cómo crees que puede ser tu futuro? ¿Experimentas dolor emocional?**

Muy malo. No me llevo con nadie de mi familia, ni con mi hermano. Dependo económicamente de mi madre, no tengo ningún ingreso.

No sé de qué podría trabajar, me apunto a ofertas de empleo y nunca recibo respuesta positiva. Veo el futuro muy negro. Tengo muchísimo dolor emocional.

#### **3. ¿Te encuentras desvinculada de este mundo? ¿Cómo defines la vida que te ha tocado vivir?**

Completamente desvinculada. Defino la vida que me ha tocado como injusta, haciendo todo a destiempo, con mala suerte.

**AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DE NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.**

## LIBROS

Por Marisol

### LA ÚNICA CERTEZA (Donal Ryan)

Estamos en Irlanda. Melody tiene 33 años y está embarazada de Martin Toppo, un joven de 17 años, hijo de un conocido traveller (gitano nómada) al que dio clases para enseñarle a leer y que ahora ha desaparecido de la noche a la mañana sin ni siquiera saber que va a ser padre. La relación de Melody con su marido Pat acabó cuando ella le confesó su relación extramatrimonial. Se casaron muy jóvenes, él era el chico más popular del instituto y estaba muy enamorada. Pero hace tiempo que la relación entre ellos se había ido haciendo muy tóxica.

Melody se siente ahora terriblemente sola. No sabe qué hacer con su vida, si llevar a término su embarazo o abortar, y tiene incluso ideas suicidas. Nada parece tener ningún valor.

Algo parece añadir un poco de luz a su vida, y es la bonita amistad que Melody inicia con Mary Crothery, una traveller de 19 años que vive en el mismo campamento que Martin, y que sufre la marginación de su clan por supuestamente haberlo deshonrado. Ese hecho imperdonable desencadena una batalla feroz entre dos clanes dentro de esa comunidad hermética, que sigue códigos de honor absolutamente trasnochados y crueles.

Es una novela bien construida, con buenos personajes, como son todas las novelas de Donal Ryan, que no decepcionan nunca. Las historias son emotivas sin sentimentalismos ni florituras.

El entorno en el que se mueven los personajes es hostil. Personajes que tratan de sobrevivir a la soledad y la incompreensión de la gente que les rodea. Se mueven en ambientes sórdidos, donde la violencia está siempre presente.

Donal Ryan es uno de los escritores más interesantes de la narrativa irlandesa actual.



Donal Ryan  
**LA ÚNICA CERTEZA**  
Traducción de Ana Crespo



## COLABORACIONES

En esta sección podéis enviarnos al correo [boletinamtaes@gmail.com](mailto:boletinamtaes@gmail.com) cualquier texto que creáis pueda interesar a los socios

---

### 39

**Por Adrián Gorbano Jiménez**

39 años y aún me queda mucho por aprender para ser un sabio.  
39 años y muchos laberintos recorridos que me llevaron como un náufrago a playas desiertas.  
39 años, 39 sueños, 39 oportunidades de lograr cambiar la realidad.  
39 años, 39 vidas en una misma vida, 39 momentos para sentir que lo que dejo atrás es igual a lo que me queda aún por conocer, por recorrer.  
39 años y una vida tan mágica como interesante, tan difícil como un cubo de rubik.  
39 años y aún me queda mucho por vivir, ¡muchas personas por conocer!, muchos viajes por hacer.  
39 años, 27 de marzo. mi cumpleaños.  
¿Qué me espera en el futuro?  
¡Sólo el destino lo sabe!  
Pero yo sigo...

### SI ME QUEDO

**Por Raquel**

Es que me tengo que ir,  
porque si me quedo tendré que quererte.  
Si me quedo, a cada paso que avanzo hacia ti mi corazón late más fuerte.  
Creo que me va a estallar.  
Me gusta, pero no soporto la adrenalina. Me quema.  
Si me quedo tendré que mirarte a los ojos  
y entonces, una y después otra,  
mis manos guardarán mi espalda esposadas en ella.  
Mi pecho descubierto a ti,  
sin coraza. A cielo abierto.  
¿Qué pasará ahora?  
Inevitablemente tendrá lugar una batalla  
para que no hagas conmigo lo que quieras.  
Por quererte correrá riesgo tu vida, si me quedo.  
Mi alma lleva en riesgo desde siempre,  
intoxicada en venenosa fantasía de nombre “si me quedo”.

## HISTORIAS PARA CONTAR

### EL TIEMPO NO VIVIDO

Por Kris Tina

De mis aristas se cuelgan mis errores  
Se desangran las esperanzas  
Ilusiones, sueños  
Adiós

¿Eso es lo que soy?  
Un desgarró en el espacio  
Un tinte negro  
Para todo lo que me roza.

Las aristas  
Las esquinas  
Afiladas como cuchillas  
Hambre de pastillas  
Me queman las expectativas ajenas  
¿No ven que no soy eso?

Oh, joder.  
Esto es agotador  
Cada mañana, cada minuto.  
Siento un deseo visceral de beberme el insomnio  
Sólo la Luna me calma  
Con un cigarrillo en la mano  
En la oscuridad  
En donde nadie me grita los defectos que de sobra conozco  
(Y reconozco que me siento un perdedor)

Me ciega la frustración de lo perdido  
Cada instante es más veloz que mi cuerpo  
Y no logro alcanzar algo  
Cualquier cosa  
Y todo se transforma en  
Humo entre mis dedos  
Y no entiendo que coño pasa  
Qué coño me pasa

Juré y creí que había tiempo, pero  
Algún día, pronto, va a ser el último intento  
Sacrificio del tiempo  
Pasado, presente, futuro  
Yo no convengo a nadie  
Y sola arderé  
Hasta que el mar acoja mis cenizas