

VIS A VIS

Revista do Módulo 1 "Nelson Mandela"
Centro Penitenciario de Teixeira



Nº 10
Ano 2019

XUNTA DE GALICIA

SUMARIO

Editorial	3
Entrevista a Jose Ángel Vázquez, director del C.P. Teixeiro	4
Taller de competencias persoais	7
Falando en igualdade	8
De visita...Informe Semanal	10
A favor/en contra: legalización do cannabis	11
El derecho a la salud	12
Curso "Prevención de conflictos: empatía"	13
Cometer delitos, faltas y sus consecuencias	14
Espacio musical	15
Rapeando	17
Amor en prisión	18
Día de las familias	19
Memorias de un niño viejo	20
Rincón del poeta	21
Historias de paso	24
- Raúl	24
- Salado exilio	25
- Hay belleza en los errores	26
- Yo solo cumplía órdenes	27
- Un mal sueño	28
- Todo foi moi rápido	29
- O que queda	30
- El hijo del Zíngaro	31
- Sexualidad incomprendida	32
- Nuestras creencias	32
- "La felicidad consiste en vivir oculto"	33
- Condenado a muerte	33
- Aquellos malditos años que nos tocó vivir	34
Buzón del lector	35

REDACCIÓN:

Cherokee
Escrufi
Fernando García
Alejandro L.G.
Filipe "el loco"
Jhonattan Rivas
Don Rodrigo
13 versos
Xurxo

COLABORADORES:

Inés, Mayte e José
(Equipo de inclusión sociolaboral
do Módulo 1)
Nadia (psicóloga do
Módulo 1)

AGRADECEMENTOS:

José Ángel Vázquez
(Director do C.P. Teixeiro),
Obra Social "La Caixa",
Funcionarios e equipo
técnico do Módulo 1,
Voluntarios do Centro
Sociocomunitario de Vilalba,
Enrique Aranz, Reyes
Carid, Santiago Amor, Antonio
Miranda.

IMPRIME:

D.L.

Portada e contraportada: Xurxo

EDITA: CONSORCIO GALEGO DE SERVIZOS DE IGUALDADE E BENESTAR

EDITORIAL

Otro número máis no que resumir, nomear, facer visible e transmitir aquilo que nos rodeou e acompañou ao longo deste ano no módulo 1. Gustaríanos facervos chegar o cotián da nosa realidade, sen caer en discursos baleiros ou compracentes.

Este espazo ensina vivir a diario nunha apatía aprendida e non discutida. Seguimos tentando abrir esa greta que rompa ese status, as falsas crenzas, a desaprender o que vos ensinou a chegar ata aquí; a sobrevivir ás ausencias, á vida dirixida e aos diálogos impostos. Para iso seguimos co catálogo de actividades habitual de preparación para a vida en liberdade: talleres ocupacionais, alfabetización, club de debate, informática, técnicas de busca de emprego, taller de competencias persoais, escola de pais, taller de igualdade, educación para a saúde, entre outras. Cada vez incorporamos máis mulleres ás actividades do módulo e gustaríanos que iso fora en aumento.

O extraordinario deste ano foi a reportaxe que fixo informe semanal sobre o programa “Nelson Mandela”, emitido o 13 de abril deste ano e que levaba por título “aprendendo a vivir en liberdade”. Esta reportaxe resumiu en 11 minutos a filosofía do módulo 1 e plasmou a través dos verdadeiros protagonistas, que son os internos e as súas historias de vida o que supón un programa destas características e o impacto nos seus proxectos de futuro. Convidámosvos a que o vexades a través da páxina web de rtve, na sección “a la carta- informativos-informe semanal”.

Do mesmo xeito, convidámosvos a que vos mergulledes nestas páxinas. Queremos trasladarvos a outro lugar, a outro punto de vista, a través desta revista por un intre e a través do módulo 1 oxalá para sempre.

Inés E.

Traballadora social e socióloga

Equipo de inclusión sociolaboral do C.P. Teixeira

*O teito é de pedra.
De pedra son os muros
i as tebras.
De pedra o chan
i as reixas.
As portas,
as cadeas,
o aire,
as fenestras,
as olladas,
son de pedra.
Os corazóns dos homes
que ao lonxe espreitan,
feitos están
tamén
de pedra.
I eu, morrendo
nesta longa noite
de pedra*
Celso Emilio Ferreiro (1962):
Longa noite de pedra.



ENTREVISTA A JOSÉ ÁNGEL VÁZQUEZ

Director del Centro Penitenciario de Teixeiro

Agradecemos que haya podido atendernos y nos conceda esta entrevista para la Revista Vis a Vis, cerrando, de alguna manera, un ciclo de entrevistas realizadas por esta revista a distintas personalidades dentro del ámbito penitenciario y fuera de él.

Don José Ángel Vázquez es director del C.P. Teixeiro desde febrero de este año, también ha sido Subdirector de Régimen de Soto del Real y Director de los Centros Penitenciarios de Pereiro de Aguiar y de A Lama.

¿Cómo fue su primer contacto con el mundo penitenciario?

Al no tener ningún familiar relacionado con el ámbito penitenciario, trabajando como funcionarios, fue algo casual. Estudiando conocí las oposiciones que a diferencia de otras, eran libres. Me presenté y tuve la fortuna de aprobar a la primera, mi primer destino fue el Centro Penitenciario de Soto del Real como Funcionario de Interior.

¿Qué cambiaría del sistema penitenciario? y ¿de este centro?

El sistema penitenciario español, creo que no sé si podemos decir que es el mejor del mundo, pero sí que es un sistema que aguanta bien las comparaciones con cualquier otro. En términos generales podemos afirmar que, sin ninguna duda, es de los mejores.

De este Centro, primero, tenemos que tener en cuenta que este es un buen centro con una buena dinámica funcional. Llevo cuatro meses como director en el C.P. Teixeiro y he estado, en una etapa anterior, seis años como funcionario de interior. Durante ese tiempo conocí tanto a profesionales (funcionarios, trabajadoras sociales, psicólogos...) como a muchos de los internos. Conozco la profesionalidad de los trabajadores del Centro y realmente hay muchos compañeros que han sido referentes en lo laboral, hay que tener en cuenta que he madurado y aprendido con ellos.

Mi etapa como Funcionario de Interior, esos 6 años aquí, marcó mis inicios y mi devenir en el medio penitenciario.

¿Algo que quiso hacer y no pudo?

No recuerdo nada que no consiguiera. No lo digo con soberbia, no es ningún mérito porque el funcionamiento de los Centros Penitenciarios se basa en que todo sea estandarizado y por lo tanto autorizado por el Centro Directivo.

¿Qué opina de los módulos de respeto? ¿ve opción de implantar un módulo de respeto mixto en este centro?

En general tengo una opinión muy positiva. Son espacios donde se llevan a cabo un programa educativo, donde se intenta conseguir conductas sociales normalizadas, consiguiendo así reducir, de forma colateral, también el número de incidentes. Se intenta romper con el medio hostil, que supone la cárcel y se mejora de forma evidente la convivencia en los Centros.

Además los módulos de respeto, como los Centros Penitenciarios actuales donde se llevan a cabo múltiples intervenciones psicopedagógicas y socioeducativas, se alejan mucho de esas imágenes que la literatura y las películas transmiten sobre la cárcel, donde todo son barrotes y todo es muy oscuro.

Respecto a la creación de un módulo mixto en este Centro, todavía es pronto para analizar una situación como esa. En A Lama lo que buscamos con su creación era que las internas primarias pudieran ser objeto de una separación interior más adecuada, del mismo modo que tienen posibilidad los internos.

“Tenemos que tener en cuenta que este es un buen centro con una buena dinámica funcional”.

¿Qué entiende usted por reinserción social de los presos?

La reinserción debería trabajar todas esas conductas que han llevado a la persona a ingresar en prisión, y reconducirlas, de tal forma que el interno pueda ser devuelto a la sociedad, integrándose en ella y sin volver a cometer delitos. O al menos, que regrese a la sociedad mejor de lo que entró.

¿Cuál ha sido la experiencia que más le ha impactado en instituciones penitenciarias?

Me viene a la memoria la satisfacción de momentos puntuales, como algunas salidas programadas. En concreto, los internos del C.P. A Lama participaron en un campeonato de fútbol dentro del Convenio con la Federación Española. Conseguimos llegar a la final y nos alojamos en el Hotel de la Federación de Fútbol en Las Rozas. Los internos fueron alojados en las habitaciones de futbolistas internacionales. Nos recibió en la ciudad del fútbol Vicente del

Bosque, seleccionador en aquel momento y fue todo bastante emotivo. Por cierto, ganamos el campeonato.

Otro momento que recuerdo con especial cariño, fue una salida programada al camino de Santiago de los internos del PAIEM.

¿Cuál sería el sistema penitenciario ideal para usted?

Nuestro sistema penitenciario.

¿Qué es lo que más demandan los internos de usted?

Suelen pedirme que le resuelva situaciones personales. Normalmente cuando acuden a mí, ya han intentado solucionar el problema con los trabajadores del Centro que intervienen en ese ámbito y por lo tanto, no puedo resolver su petición. Sin embargo, aquellas decisiones que dependen de mí, intento ayudar a los internos en todo lo posible.



Jose Ángel Vázquez, director do C.P. Teixeiro cos redactores da revista Vis a Vis

MUY PERSONAL

¿Una película?

Cadena Perpetua. En algunas clases de ética profesional para funcionarios la pongo como ejemplo de mala praxis, salvaguardando las diferencias del sistema de EE.UU y el nuestro.

¿Un libro?

Cualquiera de Pérez Reverte o de Santiago Posteguillo.

¿Una serie?

No veo series. Carezco de tiempo y además si comienzo una serie me gusta terminarla.

¿Grupo musical favorito?

Ninguno en particular. No soy un gran aficionado.

¿Comida favorita?

Me gusta comer bien y de todo. Depende de la época del año, pasta, cocido...

¿Un periódico?

La Voz de Galicia.

¿Deporte favorito que practique? ¿Y uno que no practique y desee practicar?

No practico ningún deporte, como mucho fútbol y ajedrez.

¿Cuál es su momento de desconectar?

En casa.

¿Perro o Gato?

Perro, sin duda.

¿Qué quería ser de pequeño?

Como cualquier niño: futbolista, policía...

¿Su lugar en el mundo?

Me da igual el lugar, cualquiera con mi familia y amigos.

¿A quién le gustaría parecerse?

A Rafael Nadal, es un ejemplo de lucha y superación, una persona muy humilde.

¿Con que famoso le gustaría ir a tomar algo?

Con Rafael Nadal.



TALLER DE COMPETENCIAS PERSONALES

El reencuentro con la libertad

Por Cherokee

Durante los meses de mayo y junio de 2019 se realizó en el módulo 1 “Nelson Mandela”, un taller de competencias personales, como cada año, impartido por Inés, miembro del equipo de inclusión social. A este curso asistimos 7 internos del módulo 1 y 5 internas del módulo 10.

La dinámica de este taller pretende, mediante herramientas e información que se nos fue facilitando, hacer un viaje de introspección, autocrítica y autoanálisis partiendo desde nuestra relación con nosotros mismos y desembocando en nuestra relación con los demás. Tratamos temas sobre cómo gestionar nuestro lenguaje no verbal y verbal para facilitar y hacer más eficaz nuestra manera de exponer nuestras ideas, opiniones o intereses, sin desvalorar las de los demás. Esto se consigue mediante la asertividad, una valiosa actitud que se consigue con un constante entrenamiento de pequeños, pero básicos ejercicios. Como por ejemplo: escuchar y estar dispuesto a conocer la postura de la otra persona antes de etiquetarla, para así poder saber si hay algo que nosotros podamos corregir en nuestro comportamiento que esté molestando a la otra persona. También el poder de expresar tus puntos de vista haciendo entender a la otra persona qué es lo que nos molesta y como nos hace sentirnos sin limitarnos a criticar sus actos o a acusarla por ello. Esto se puede hacer simplemente lanzando “mensajes yo”. ¿Qué significa esto? Pues sustituir cuando le dices a alguien “es que tú eres un...” o “tú siempre haces esto y aquello” o “tú no sabes hacer otra cosa” por frases como “es que yo me siento” o “me duele o molesta cuando...” o “esto a mi me supone...”

De este modo la otra persona no se sentirá atacada y sacará de tus palabras el efecto que pueda tener

su manera de actuar en ti sin tener la necesidad de defenderse iniciando una guerra por la razón alimentada por el orgullo, para al final, en vez de resolver el conflicto, magnificarlo.

También nos enseñaron a querernos y creer en nosotros, sin dejarse convencer por esos pensamientos negativos que a veces surgen en nuestras cabezas o en las de aquellos que no apuestan por nuestras capacidades. Como por ejemplo, “no voy a poder”, “es muy complicado para mí”, “muchos lo han intentado antes” o “tú te crees que eres capaz, pero solo puede uno entre un millón...” Y reformulando estas frases internas y externas por otras como: “estoy capacitado para eso y mucho más”, “si alguien lo ha hecho antes, ¿por qué yo no voy a poder?” o “si se trabaja duro en ello todo es posible”...Mejorando así nuestro nivel de autoestima.

Todo esto fue impartido acompañado de divertidos juegos en los que todos participamos y algunos vídeos muy interesantes que reflejaban estos casos. Creando un agradable ambiente, conociendo también situaciones reales de conflictos que se les hayan podido dar a los/as compañeros/as y poniéndonos en su piel buscando entre todos la mejor manera de resolverlos.

Personalmente considero necesario y muy útil el contenido de este taller y me alegro de haber tenido la opción de asistir. Y ojalá cada año les sirva a otros internos del módulo 1 e internas del módulo 10 como sé que me servirá a mí en mi vida. Claro que, esto será así siempre que lo pongamos en práctica, lo cual entra en mis planes de futuro.



Inés, do Equipo de inclusión sociolaboral, cos alumnos do taller de competencias persoais.

FALANDO EN IGUALDADE

Texto: Xurxo

Ilustracións: Don Rodrigo



A linguaxe é o instrumento principal mediante o cal se transmiten coñecementos e se representa o mundo no que vivimos. É unha ferramenta que nos ensina a pensar dun determinado xeito. Sérvenos como vehículo para relacionarnos. Identifica o que é feminino e o que é masculino, o que se nomea e o que non se nomea, o que está permitido e o que non o está. A linguaxe non é neutral, está chea de matices e intencións.

Na cultura occidental a construción dos xéneros (masculino e feminino) caracterizouse polo papel hexemónico do masculino fronte ao feminino (tan patente en moitas manifestacións de tipo cultural, entre elas a linguaxe) mais, non responde a unha orde casual senón a **unha interpretación androcéntrica do mundo**, na que “o home é a medida de todas as cousas”. Esta forma unívoca de entender a realidade transmítese culturalmente e por xeracións a través dun **proceso de socialización de xénero** que consiste nunha paulatina interiorización de valores, actitudes e crenzas entorno ao que é masculino ou “propio de homes” e o feminino, ou “propio de mulleres”. Trátase dun proceso continuo dende o principio da vida do individuo ata o fin dos seus días no que a familia, escola, medios de comunicación, contribúen a que este aprenda o imaxinario social da cultura patriarcal. (García, 2003).

O **androcentrismo** manifestase non só na ocultación das mulleres, tamén na estimación inferior no conxunto de valores, tarefas, responsabilidades e características atribuídas e asignadas tradicionalmente a elas. Trátase dunha desvalorización do feminino e unha sobrevaloración do masculino que conduce a unha distorsión do verdadeiro sentido e significado do concepto de igualdade. Algúns medios como a televisión, o cine, os medios impresos, a publicidade, actualmente, transmiten imaxes de mulleres que ocupan e asumen roles socialmente asignados aos homes, pero non se ofrecen imaxes nin mensaxes (ou aparecen de xeito esporádico) de homes desempeñando roles asignados socialmente ás mulleres, o cal contribúe a perpetuar os valores tradicionais.

Un dos mecanismos de transmisión dos estereotipos de xénero é a linguaxe. Ensináronnos que a linguaxe é neutra, que o masculino serve para nomear a homes e mulleres (é universal). Por exemplo, Se dicimos “a orixe do home”, debemos supoñer que tamén se refire ás mulleres. Seguimos estes criterios, socialmente aceptados, sen darnos moita conta das súas consecuencias, sen pensar no discriminatorio que resulta incluír á muller dentro do masculino como xenérico.

- Ao empregar o masculino como universal outórgaselle ao home a categoría de suxeito social. O xénero masculino convertese no referente e o feminino dilúese nel, queda invisíbel.

- Cando as normas de uso do xénero gramatical non teñen en conta a existencia autónoma das mulleres, a relación entre os dous xéneros gramaticais non é de autonomía senón de derivación. O feminino fórmase a través do masculino, que ten existencia propia.

Vemos que se produce unha sobrevaloración do masculino. Nas escolas os nenos sábense nomeados (!nenos ao recreo!). As nenas, non obstante, son as eternas ausentes, non teñen modelos de referencia cos que identificarse a través da linguaxe, e aprenden a darse por nomeadas, aínda que non se nomeen directamente. Non acontece o mesmo ao contrario. Os usos lingüísticos que exclúen e discriminan as mulleres no discurso son variados e non excluíntes entre si.

Duais aparentes: Son termos que adquiren un significado diferente segundo se apliquen a un sexo ou ao outro. Posúen un significado inferior ou pexorativo con respecto á forma masculina, o que dificulta o seu emprego dun modo igualitario.

Exemplos.:

Secretaria: muller que se dedica ás tarefas subalternas.

Secretario: home que desempeña un alto cargo.

Sarxenta: muller autoritaria.

Sarxento: suboficial de graduación inmediatamente superior ao cabo maior e inferior ao sarxento primeiro. Zorro / Zorra, Home público / Muller pública, Fulano / Fulana, Gobernante/ gobernanta. ...

Baleiros léxicos: Palabras que carecen do dual no outro xénero.

Palabras que non teñen o correlativo en feminino e designan calidades positivas ("fidalguía", "virilidade",...)

Palabras que non teñen o correlativo en masculino e teñen unha carga pexorativa ("harpía", "víbora", "lagarta", "maruja", "fregona", ...)

Salto semántico: Fenómeno lingüístico que se dá cando un vocábulo con aparencia de xenérico (supónselle que inclúe a homes e a mulleres) revela máis adiante que o seu valor era específico (só incluía aos varóns).

Exemplos.

Os europeos consumen unha cantidade excesiva de alcohol, no caso das mulleres, de tabaco.

Todo o pobo concentrouse na estación para recibilos, só quedaron na aldea as mulleres e os nenos.

Abuso do masculino xenérico: O valor do masculino, como incluínte de ambos sexos, emprégase como norma mesmo en contextos comunicativos onde non se xustifica o seu uso. É habitual encontralo (por exemplo) en documentos que deben cumprimentar as persoas destinatarias coma se unicamente fosen varóns.

A utilización do masculino xenérico, ademais de crear ambigüidade e confusión, convive cun androcentrismo lingüístico que confunde o masculino co universal; por tal motivo, as recomendacións para un uso non sexista da linguaxe, insisten na necesidade de buscar fórmulas alternativas.

Asimetría no tratamento: mulleres / homes: Prodúcese cando nun discurso as mulleres son nomeadas pola súa condición sexual, mentres que os homes son nomeados pola súa posición social.

O tratamento que se dispensa aos dous sexos debe ser simétrico.

Non convén empregar a palabra **muller** como sinónimo de 'esposa', dado que **home** non significa, en ningún caso, 'esposo'.

Non convén usar frases nas que a muller se presente en relación de dependencia do home cando ambos comparten unha situación de igualdade.

É necesario rexeitar, sempre que sexa posible, o masculino xenérico, facendo uso dos múltiples recursos dos que dispón a nosa lingua. A maioría non contradi o principio de economía da linguaxe, senón todo o contrario, xa que se caracterizan precisamente pola súa brevidade. Só algúns recursos como é o caso das duplicacións (exemplo: o presidente ou a presidenta) poden alongar o texto, por conseguinte, podemos optar por empregar esta técnica só cando non encontremos outra opción mellor, dentro das múltiples que dispoñemos. Tampouco podemos esquecer que o principio fundamental da linguaxe é que a comunicación sexa efectiva, polo que, no peor dos casos, sempre será preferible usar un termo máis a que a mensaxe resulte equívoca, ambigua ou sexista.





DE VISITA... INFORME SEMANAL

Por Alejandro L.G.

El pasado mes de marzo, recibimos una visita que nos sorprendió a todos: el equipo de informe semanal. Para aquellos que no lo sepan, el programa de informe semanal se emite en la televisión pública (TVE) que a través de vídeos de diez minutos, trata temas de actualidad.

Lo cierto es que, muchos de nosotros no habíamos tenido ninguna experiencia ante las cámaras de televisión. Por eso, el inmenso despliegue que realizó el equipo de informe semanal nos dejó mudos. Focos, cables, cámaras, micrófonos y un grupo de excelentes profesionales estaban preparados para aquello de... Luces, cámaras y acción.

Durante los tres días que duró el rodaje del documental, intentamos que el funcionamiento del módulo fuera el de una semana normal; con nuestros talleres, comisiones y actividades habituales. Aunque actores por unos días no necesitamos maquillar nada. Además el equipo del programa entrevistó a varios compañeros que relataban sus experiencias dentro del módulo, así como a varios profesionales del Centro como: la psicóloga, técnicas de inclusión, director...

Creo que el resultado final fue muy satisfactorio, porque aquellas personas que no conocían la vida de los internos del módulo Nelson Mandela, pudieron hacerse una idea fiel de cómo es nuestro día a día. Muchos familiares sintieron cierto alivio al ver en qué condiciones estamos. También pienso que es muy importante este tipo de programas, pues ayudan a desmitificar muchas ideas preconcebidas de cómo es la cárcel y destierran ciertas creencias erróneas.

El programa se emitió el 13 de abril y podéis verlo en la página web de rtve (www.rtve.es), en la sección "a la carta" y lleva por título "aprendiendo a vivir en libertad".



LEGALIZACION DO CANNABIS

A FAVOR

Por Xurxo

Legalizar non é mais que despenalizar o consumo e a venda do cannabis. Non obstante, a legalización implica que se impoñan certas mediadas reguladoras, como acontece co consumo do alcohol ou do tabaco.

A falsa idea de que todo o mundo poderá consumir porros en calquera sitio e circunstancias é un medo infundado. **Legalizar implica despenalizar, non obrigar a consumir.** Así o consumo de certas sustancias legalizadas (alcohol, fármacos..) está prohibido para certos ámbitos e circunstancias.

A legalización implica a creación de puntos de distribución, é dicir, centros de venda ao publico, co que a venda estará controlada. Será máis doado evitar o consumo entre os xoves. A venda, controlada polas administracións públicas, poderá incrementar a capacidade recaudatoria do Estado.

Os efectos nocivos do consumo do cannabis dáse cando as persoas comezan o consumo cunha idade temperá. Medida que estará máis regulada si se legaliza o consumo. Posto que a prohibición dun produto o único que consegue é que sexa máis atractivo para os menores. Está permitido o acceso a outras sustancias moito máis nocivas para a saúde.

Máis de dous millóns de persoas en España fumaron marihuana ou hachís no último mes. Unhas 700.000 están fumando porros hoxe. O que implica que a sociedade é permisiva co consumo. E deberían os poderes lexislativos de España recoller a realidade social do momento. En España está permitido o consumo propio e a posesión de marihuana pero só no fogar. Posto que na rúa está penado. É necesario o paso definitivo, a legalización.

EN CONTRA

Por Alejandro L.G.

A legalización do cannabis faría máis accesible o consumo desta substancia, perdéndolle o medo ao convertela en legal.

O cannabis está directamente relacionado coa aparición de enfermidades mentais como: esquizofrenia, brotes psicóticos, paranoias... e outras enfermidades como: bronquite, enfisema pulmonar, problemas cardiovasculares...

O seu consumo afecta especialmente ás persoas mozas xa que o seu cerebro está en desenvolvemento.

Diminúe a produtividade, a memoria instantánea, a concentración, motivación...



Ao ser legal é probable que aumente o seu consumo, xerando maiores problemas de saúde. Desta maneira repercutirá directamente no gasto sanitario,

como ocorre co alcohol e o tabaco. Por tanto a súa legalización non suporía un maior ingreso para o Estado pois a súa recadación veríase compensada polo aumento do gasto sanitario.

A súa legalización aumentaría o número de persoas adictas ao cannabis. Actualmente é a segunda droga con máis admisións a tratamento para a súa desintoxicación en España, no ano 2017, segundo o Observatorio Europeo das Drogas e Toxicomanías.

Ilustración: Xurxo

EL DERECHO A LA SALUD

Por Alejandro L.G

La protección de la salud ha sido recogida por nuestra Constitución en el artículo 43 que reza: “Se reconoce el derecho a la protección de la salud. Compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. La ley establecerá los derechos y deberes de todos al respecto”. Esto que a día de hoy nos puede parecer obvio, no lo fue para muchos de nuestros antepasados.

Creo que es importante recordar, que en el siglo XX la universalidad de la sanidad vino de la mano de la Constitución Española del 78. Anteriormente, al comienzo del siglo, durante la dictadura de Primo de Rivera y la 2ª República, el Estado sólo prestaba asistencia sanitaria cuando había una epidemia y estaba en riesgo la salud pública. Posteriormente y ya en la época franquista, el Estado cumplía un papel asistencial, de forma que solo aquellas personas que carecían de recursos podían disfrutar de una sanidad gratuita.

Lo cierto es que como muchos otros españoles pienso que tenemos una gran sanidad pública. A pesar de todo como acabo de exponer no siempre fue así. Durante la transición e inicios de nuestra Democracia hubo grandes luchas sociales en aras de una sanidad universal y gratuita, constituyendo uno de nuestros pilares básicos del llamado Estado de Bienestar. Costó mucho llegar hasta donde estamos ahora y mantenerlo sigue siendo una lucha constante (recordemos las mareas blancas). No me gusta la actitud displicente de aquellos que disfrutaron de unos de los mejores sistemas sanitarios del mundo, como si siempre fuera así y no se da cuenta de lo mucho que costó conseguir.

Como sólo se puede criticar lo que se conoce, hace pocos días me operaron en el hospital da Coruña (CHUAC). Puedo decir que me sorprendió el despliegue de medios a disposición del paciente, el trato amigable de aquellos trabajadores que día tras día sostienen nuestra sanidad y la dignidad con la que desempeñan su trabajo, a pesar de recortes y el maltrato de algunos pacientes. Son verdaderos héroes. Yo ingresé con la tranquilidad de aquel que su única preocupación era recuperarme cuanto antes.

Me gustaría que con este artículo la gente comience a valorar el gran sistema sanitario que tenemos en España. Así como los lectores comiencen a cuidar como se merece la sanidad en nuestro país.



CURSO “PREVENCIÓN DE CONFLICTOS: EMPATÍA”

Por Cherokee

A finales de enero de 2019 nuestra psicóloga del módulo 1, Nadia, con la ayuda de una joven psicóloga en prácticas, María, decidieron impartir un curso que trataba sobre la empatía y cómo interiorizarla. Dicho curso estaba enfocado a los internos con responsabilidades en el módulo con el fin de abordar de la manera más comprensiva para todos cualquier conflicto o incidente que pudiera surgir. Y por supuesto para prepararnos mejor para la vida en libertad.

Este curso duró seis horas repartidas en las mañanas de los tres últimos viernes de enero. En lo que se nos ayudó mediante pequeños, pero efectivos ejercicios a comprender a los demás poniéndonos en sus zapatos antes de etiquetarlos por sus actividades o comportamientos para así poder indagar en el porqué de estos.

Resultó muy fácil explicar el motivo de nuestra postura y nuestros puntos de vista ante las ficticias situaciones que los ejercicios nos presentaban. Pero lo interesante era comprobar lo poco que podemos ver desde la postura de los demás si no acostumbramos a preguntarnos qué es lo que les puede estar molestando.

Claro nos quedó a todos que no podemos arreglar nada si no sabemos por donde está roto o por dónde viene el problema.

Fue divertido ver alguna reacción simpática de algunos compañeros y sobre todo, el buen ambiente que se respiraba. Pues todos, sin excepción, comprendimos pequeños fallos que teníamos a la hora de mediar entre las personas incluyéndonos a nosotros mismos. Y que algunos violentos o extraños comportamientos a simple vista, pueden

ser una demanda de ayuda o atención y a menudo se suele reaccionar de un modo contrario por desconocimiento, empeorando las relaciones sociales o desatendiendo, a quien en realidad nos gustaría ayudar, sin darnos cuenta.

Esto a menudo resulta más fácil con familiares y seres queridos, pero la gran oportunidad de poner estas nuevas habilidades en prácticas es tratando a cualquier persona en cualquier escenario de la misma manera. Puesto que, al fin y al cabo, por diferentes que seamos, estamos hechos de la misma “pasta” y todos tenemos problemas. Y siempre serán más fáciles de solucionar cuando somos capaces de ver más allá de los nuestros.

Esto nos proporcionó a todos pequeños indicadores para identificar los conflictos sociales y herramientas útiles para mejorar nuestra conducta ante ellos, aumentando nuestra calidad de vida y siguiendo el compromiso del programa que todo interno firma al entrar el módulo 1 “Nelson Mandela” de preparación para la vida en libertad.

“Por diferentes que seamos, estamos hechos de la misma “pasta” y todos tenemos problemas. Y siempre serán más fáciles de solucionar cuando somos capaces de ver más allá de los nuestros.”

Agradecemos el esfuerzo de las psicólogas Nadia y María por tratar de facilitarnos el crecimiento personal y una verdadera reinserción demostrándonos que con nuestro interés, aprendizaje y

práctica su trabajo y esfuerzos no son en vano.

Empatizando así con sus incansables esfuerzos vocacionales de ayudar a los demás. Ofreciendo un extenso abanico de oportunidades incluso a quienes creen no merecerlas.

¡Gracias en nombre de todos los participantes y de las personas que indirectamente se beneficiarán de nuestra mejorada conciencia!



Nadia, psicóloga del Módulo 1, con María, psicóloga en prácticas y alumnos del curso “prevención de conflictos: empatía”

COMETER DELITOS, FALTAS Y SUS CONSECUENCIAS

Por 13 versos

Cuando cometes un delito no piensas en sus consecuencias ni en las terceras personas que se ven afectadas por ello. Estás sometido a un mundo abstracto e irreal donde tú eres el protagonista y los demás están en un plano secundario. Te vuelves egoísta y egocéntrico, un penoso narcisista que mira solo por sí y para sí, no piensas en las consecuencias que acarrea para los que sufren el delito, ni para las víctimas ni para tus prójimos. Después de pasar un tiempo por la comisaria, juzgados y prisión es cuando empiezas a ser realmente consciente del daño que has ocasionado a todos ellos y a ti mismo.

El daño ocasionado, la ausencia de libertad, la falta de cariño, pérdida de buenos momentos, fechas señaladas, así como tantos y tantos días reflexionando sobre tus actitudes pasadas.

Cometer delitos y faltas siempre acarrea graves problemas tanto para los afectados directa o indirectamente y acabando por ti que has sido y eres el que lo has cometido.

Si bien es cierto lo que sobra dentro de una prisión es tiempo para reflexionar sobre ello, si lo que realmente quieres es cambiar esa actitud, allí dentro tu mejor aliado será la reflexión y la paciencia para poder alcanzarlo, ya que la desesperación y el desestimar pensar en tus errores solo hará que vuelvas a aquella vida que llevabas en ese pasado oscuro y tus posibilidades de volver a cometer nuevos delitos o faltas se incrementará a cada día que pases de condena.

Cada fallo cometido, utilizándolo a tu favor puedes transformarlo en algo positivo, combinándolo con actitud positiva, deseo de cambio, esfuerzo y constancia, y tenerlo en cuenta para no volver a repetirlo y poder vivir tu vida de una manera diferente a la que estabas acostumbrado a vivir.



ESPACIO MUSICAL

DÉJAME

Por Cherokee

Déjame al margen del ruido,
déjame huir, pero no conmigo,
de los espejos que hay en tus ojos,
en los que duermen mis enemigos.

Lejos del gemir de un corazón
para el que la razón ya no tiene sentido.
Nos comimos el cuerpo que lo envuelve
y hoy se muere de frío.

Me iré allí donde el rímel no pinte raíces
que se alimenten de tu agua salada,
no donde todo es por mis narices,
ni donde todo solo fue nada...

Déjame marchar,
tengo que irme a ninguna parte,
sabes que hoy no puedo quedarme
a ver que vas a marcharte.

Déjame marchar,
yo de mí no puedo escaparme,
pero si te quiero salvar ,
basta con que yo me marche...



EnamorARTE

Por Cherokee

Solo con el roce de la yema de mis
dedos sincronizados para formular
caricias ordenadas, consigo
estimular el suave tono de voz que
tus gemidos me regalan, extasiando
mis sentidos a través de mis oídos.
Dejando el mundo que nos rodea al
margen de nuestra jadeada
conexión, uno mi voz a la tuya
sumergidos en extrasensoriales
melodías físicas que envuelven
nuestros pasionales reencuentros,
poniéndole banda sonora a nuestros
sensuales movimientos.
Con los vellos erizados y una fuerza
salvaje sobrenatural, en pleno
apogeo, nos dejamos empujar por la
espontánea creatividad que continua
encendiéndonos, en esa aislada
libertad, para satisfacernos, de un
modo insaciable, en el que nos
aportamos sin importarnos placeres
que crecen internos. Escuchamos
los ruidos que componen, cada
momento previo al clímax liberando
resbaladizas endorfinas que, en
forma de sudor, tan salado como
dulce, se desliza por mí, hasta
hacerse vapor, que luego en amor
se traduce.

Aplazando el final para poder
saborear cada mínimo gesto de
nuestros cuerpos los haremos
explosionar, haciendo sentir al
mundo, por alejado que entonces
esté nuestros sentimientos,
mediante el sonido que de nuestro
sexual manifiesto, pareciese
convertirse en una desnuda canción
del alma, gimiendo, lejos de
avergonzarse, de hacer el amor con
una guitarra.

*"De su cuerpo de madera aprendí a
amar de otra manera."*

GRAVITACIÓN

Por Abraham y Cherokee

Ay! Arribita mía vive una Gitana,
la que me mira y que me dice que me ama.
Y así fue como empezó todo: tan solo con una mirada
y con un gesto tan sencillo como cogermela corbata.

Ahora vivimos los dos juntos,
Vida mía serás mía y yo tuyo.
Hay tantas cosas que mi boca dice
como pocas se hacen.
Cada imagen que me da de mi el futuro
luego se deshace.

Todo lo que sé de siempre que no me conviene
es lo que viene a ser lo poco que todavía me complace.
Cuando todo se tuerce y siento que algo en mí se muere
Es cuando juego con lo que me duele hasta que el arte nace.

Tú que me enseñaste, madre, que todo se puede,
ahora sé que si no pude es porque no supe observarte.

Alumno de mis errores, sin miedo de mis temores,
me herí por velocidad, conocí a mi vejez de joven.

Volé y caí, reí y lloré, corrí y paré, gané y perdí,
Nunca me fui para no volver, nunca volví a ser lo que fui.

Lejos de seguir sufriendo me autodestruyo.

Siempre encuentro los problemas cuando de ellos huyo.
Cuando de vivir me aburro, me hago adicto a los estímulos
y aunque morir no es divertido lo que vivo es algo único.

Yo ya sé que mis palabras no hacen mis problemas tuyos
y a menudo pronunciarlas creo que parece algo absurdo,

Pero tengo una guitarra y nadie me enseñó a callarla
Porque el mundo es para diestros y mis maestros todos zurdos.

Tú eres la luna que hay en mis noches
Y si miro al cielo digo tu nombre.

Puro Arte

Por Cherokee

Lo rompe.
Expresa lo inexplicable
Materializando el sentimiento
Que desnudo se expone
Como un cuerpo sin carne.
No aflora en el que no sueña,
No es dueño de nadie.
Quien quiera se adueña de él
Quien quiera, quien dice...
Quien quiera que pueda apreciarle.
Es la voz de las miradas que hablan,
Lo que tal vez esconden las bocas que callen.
Será solo cuando él quiera ser...
Lo que nunca se muere de alguien.
Su naturaleza no se puede estudiar,
Es del mundo real un espejo.
Igual que en el cielo no puedes nadar
Aunque el mar haga en él su reflejo.
Es la locura de la que nadie se quiere curar,
De la que el cuerdo desea contagiarse
Porque el hombre solo es libre en soledad
Y porque escaparte de sí mismo es un arte.
Es la estela del ave que vuela
Sin saber que dibujan sus trazos
Lo que da forma a las nubes que observamos
Desde el césped de un parque Olvidado.
Es música, es poesía, es
Fantasía en un lienzo manchado
Es menos de lo que debería
Es más de lo que yo te he contado
Por más que quisiera explicarte
Dudo su significado,
a pesar de ya haberlo nombrado
Y sentirlo a mi lado en instantes
Os juro que nada más amo
Y aunque lo llamo de modo constante
Él viene si lo adecuado
Yo espero lo puro del arte.
Nace en el silencio...



Cherokee



RAREANDO

MEDITACIÓN PAUTADA

Texto e ilustración: Don Rodrigo

Estas frases...

Son como miel en el filo de un cuchillo,
Como la helada soledad de la celda en silencio...Yo...

allí está encerrado mi cuerpo,
nunca lo estuvo mi mente,
aún medito, en flor de loto
acerca del lapso de tiempo,
entre la vida y la muerte
entre lo efímero y lo eterno...queda,
inmortalizada en mi cuaderno,
a mano alzada, toma,
todas las formas diferentes
de mi ser...

en el ciclo del samsara me tocó crecer
hoy sigo el camino del dharma
nada logrará detenerme.

Me levanto al alba
contemplo el amanecer
después rezo mi mantra
ante el espejo
y antes de salir del templo,
esparzo el humo

un reflejo contra el miedo...

día a día, forjando mi firmeza
manteniendo la templanza,
no creo en tu justicia
la conozco...
nivel mi balanza.

Ando, como en el periodo de edo,
Practicando kendo,

Poniendo en práctica lo que compongo
Estudiando el Sutra del loto,
Los doce cortes del mandala,
Guardando el silencio del profeta...

Envuelta en cordel de seda dorada
Esta la vaina de mi katana,
forjado en metal pesado mi tanto

Estate atento,

he vuelto a escribir en hojas de doble filo,
con los ojos fijos en mi objetivo,
mi corazón late con fuerza, sí...

Sigo vivo, descansando en el olvido,

Orando por los que nadie reza
entre trazos lineales,

dibujos y signos en mis papeles,
Aquí, malabarismos verbales
consignas tatuadas en pieles,

Lo dejo entrelazado, como bambú trenzado
Con simétrica métrica, petrifica a la crítica
mágica, como el rito que practico,
sin truco, mágico...

Práctica, te lleva a la técnica,

Se trata de ética,

Planifica tu combate,

Siendo prudente como una serpiente,

Conozco venenos sutiles

Me mantengo siempre vigilante

Mirando a mis costados

Por cada derrota dos conquistas

Eleva tus ojos al cielo

No bajas la cabeza

O perderás de vista el horizonte de tus sueños

caminando despacio

notas la firmeza de tus pasos

yo, continuo...

Escuchando al viento

paseando al tempo

viendo tras mascararas de hielo

esquivando cada trampa,

Con el ojo en la nuca

cuidando de mi espalda.





AMOR EN PRISIÓN

Texto: Alejandro L.G. Ilustración: Xurxo

Contemplo tus fotos en mi habitación vacía. Puede que sea la única mirada de cariño que se cruce con la mía desde hace varias semanas.

Ya no sé qué hacer con tanta soledad. Nada me reconforta. Es posible que lo único que necesite sea escuchar tu voz. Quizá un susurro sea suficiente. Sin embargo, hace días que no te escucho. Me asfixio. Abro la ventana y respiro un aire que no lleva tu olor. A pesar de todo no me rindo. Alzo la vista y observo una estrella que parpadea intensamente. Una pregunta asalta mi cabeza. ¿Estarás tú viendo lo mismo?

Todavía quedan días para volver a vernos. Para que el tiempo se pare. Lo cierto es que podría esperar toda una vida, sabiendo que un abrazo tuyo merece la pena. A veces cierro los ojos y te dedico mi último pensamiento. Mi mente, abstinerente de ti, juega con mis sentidos. Me engañan. A veces me hacen creer que estás a mi lado y juro que puedo sentir tu cuerpo y como me abrazas. En ese momento, caigo rendido en los brazos de Morfeo. Mañana es otro día, un día menos para volver a estar juntos.

Dedicado a mi más profundo amor.

DÍA DE LAS FAMILIAS

Por Cherokee

El día 28 de Mayo del 2019 se llevó a cabo, en el módulo 9, una actividad a la que llaman “El día de las familias”. Esta actividad consiste en abrirles las puertas del módulo a los familiares de los internos y así poder ver dónde y de que manera viven, como es su día a día, las actividades y recursos de los que disponen...y además organizan una agradable fiesta en la que se hace una pequeña actuación musical en la que participamos los músicos del grupo INDOETNIA, del módulo 1.

El ambiente era sin duda acogedor y muy agradable, ya que era un día especial para disfrutar de una tarde en familia. Todos reflejaban felicidad en sus miradas. Nosotros, los músicos, estuvimos muy cómodos y estamos muy agradecidos por el trato recibido, ya que nos trataron estupendamente y nos hicieron sentir como parte de ese día tan especial.

El 6 de Junio de 2019 se hizo esta misma actividad con las familias en el módulo 6 pero, debido a que hay un mayor número de internos, había unas cuantas familias más, por lo que el módulo estaba lleno de gente.

El procedimiento fue más o menos igual, solo que en este caso, después de mostrarles el módulo y sus talleres a los familiares y de pasar un buen rato con los internos, la actuación musical fue una colaboración de los músicos del módulo 1 y los del módulo 6 que duró unos 45 minutos aproximadamente. Cantaron la canción que tienen como himno del módulo para abrir el concierto y luego varias escogidas por todos. Fue muy agradable poder colaborar con otro módulo ya que hubo bastante diversidad. También recibimos un trato muy familiar y tuvimos la oportunidad de conocer un poco mejor el funcionamiento de ese módulo. Y como en el caso anterior, también fuimos invitados al picoteo.

Estamos muy contentos de que haya este tipo de actividades ya que transforma por completo la idea que puedan tener los familiares del entorno en el que viven los internos, desmitificando el concepto de cárcel que predomina entre los que desconocen las herramientas de las que aquí disponemos. Ya que existen módulos de respeto, como el módulo 6 que es una Unidad Terapéutica Educativa, en el que trabajan principalmente la rehabilitación de aquellos internos e internas que tienen algún tipo de problemática con el consumo de drogas. En el módulo 9, se lleva a cabo un Programa de Atención Integral a Personas con Enfermedad Mental



Grupo musical Indoetnia: Mariano, Abraham, Florente y Cherokee.

(PAIEM), siguiendo un tratamiento controlado y adecuado a cada interno. Y por supuesto, tenemos el módulo 1 “Nelson Mandela” destinado a la preparación para la vida en libertad, donde también se está trabajando para poder hacer la actividad del día de las familias.

Quisiera aprovechar para agradecer, en nombre de los integrantes del grupo musical INDOETNIA, a los educadores del módulo 9 (Don César) y el módulo 6 (Don Manolo) que hayan contado con nosotros para estos días tan especiales. Y, por supuesto, una vez más, el trato que nos han dado.

Muchas gracias y hasta cuando ustedes quieran.

MEMORIAS DE UN NIÑO VIEJO

...Y ENTRO EN BUCLE

Texto: Cherokee / Ilustración: Xurxo

Tengo bastantes libros en mi celda. Casi todos leídos, pero algunos pendientes, aparcados, pero no olvidados.

Todos los días tengo ganas de coger el siguiente, pero pocos lo hago. Tal vez me pueda la pereza mientras los observo desde mi cama. Y acabo cerrando los ojos y me duermo.

A la mañana siguiente abro los ojos, giro la cabeza...Y ahí siguen mis libros. Empiezo el día con la sensación de insatisfacción por dejar que la pereza o la monotonía tengan autoridad sobre mis verdaderas demandas...Ya no empieza bien el día. Además, mientras hago mi cama, barro y friego mi celda para salir a la hora impuesta por el centro penitenciario, me doy cuenta de cómo cumplo de manera inconsciente lo que me exigen y de cómo incumplo de manera consciente lo que me exige a mí mismo. Definitivamente el día no empieza siendo muy agradable.

Pero lo afronto y, entretenido con mis tareas cotidianas en prisión casi consigo olvidarlo, pero la historia se repite al regresar por la noche a mi celda y...entro en bucle.

Pasa el tiempo y cojo un libro, me gusta. Lo leo un día, otro y otro y me satisface. Así me levanto de otra manera, pero, sin embargo, esa manera empieza a ser la misma durante la duración del libro y...entro en bucle.

Tengo bolígrafos y libretas donde suelo escribir mis reflexiones, cartas y pensamientos en mi celda. Están casi llenas de lo que nunca hablo.

Las miro desde mi cama con ganas de "hablar", pero me fumo un cigarro del tabaco que siempre me prometo dejar y finalmente, me duermo.

A la mañana siguiente me despierto con la sensación de estar lleno de conversaciones pendientes conmigo mismo, que repaso mentalmente mientras me ducho, me afeito, me ducho, hago la cama y me dispongo a salir. No he escrito nada de lo que quería decir. Y con las tareas cotidianas de prisión me olvido de ello.

Cuando llego a la noche intento recordarlas al ver mi libreta en el escritorio, pero ya no puedo. Y frustrado, me tumbo en la cama y fumo del tabaco que no he dejado hoy tampoco y...entro en bucle

Pasa el tiempo y de repente, un día cojo mi libreta y satisfecho de mi disposición a escribirlo que pienso, escribo. Luego lo leo y me doy cuenta de lo que escribo y de cómo entro en bucle de nuevo.

Salir de la rutina ya es parte de mi rutina...

PHOENIX

Por Cherokee

Soy lo que sobra de mis intentos
Los restos de lo que siempre he querido ser
y de lo que no quiero volver a parecerme.
Como una montaña de escombros,
la arena del reloj son las ruinas de mis castillos
que hicieron del tiempo el verdugo
de los pájaros que aletean en mi cabeza.

Soy las coloridas plumas que quedan de sus marchitos cadáveres
qué nostálgicas, parecen intentar seguir exhibiéndose,
como la niña que aún se encuentra en la mirada de una anciana,
pero que se atormenta por si ya no la encuentra mañana.

Castigadas sin salir de sí, como mis ganas,
Convierto en saliva mis lágrimas saladas
para así ocultarlas tras mi sonrisa más forzada,
buscando impaciente la soledad
para ser los restos de mí,
que es parecido a ya no ser nada.

Solo soy alguien que no supo ser,
un ser que no enseñó a nadie,
alguien que de ser dejó,
cansado de intentar ser alguien.

RINCON DEL POETA

Textos: Don Rodrigo / Ilustración: Xurxo

ANHELO

Por Don Rodrigo

Lanzo un suspiro,
por cada anhelo
de oler tu pelo,
te encuentro latente
en mi corazón
por mostrarme que
en este mundo
Aún se puede encontrar amor...

Por todas las noches
que hemos pasado
y que lo hemos pasado mejor que nunca en
la vida
por todas las cosas
que juntos habíamos
Empezado y aún tenemos
entre manos.

Esta obra, tuya, mía,
nuestra...
no ha terminado.

HACE 3 MESES

Por Don Rodrigo

Hace unos tres meses, vi a la muerte frente a mi casa.
Desde entonces, no salgo a la calle sin peinarme,
ya no me visto con ropa vieja,
me ducho todos los días y
me cepillo los dientes también a diario.
Evito pisar a las hormigas
y doy migas de pan a los cuervos...
Cuando estoy en casa,
me asomo cada dos por tres a la ventana
esperando volver a verla.
Mi hermano cree que estoy loco.
Yo, sé que lo estoy,
como todos los que caminamos
sobre este suelo y bajo este cielo.
Todos estamos un poco locos,
por algo, por alguien...
Prefiero admitir las cosas como son,
en vez de invertirme pretextos...
Hace unas semanas, la volví a ver
y nos hablamos por primera vez,
vi en sus ojos la manera en que yo la miraba,
hablamos de todo
y también caminamos sin decírnos nada...
Pero no era un lento y monótono silencio,
un ir y venir efímero...
Me estaba enseñando a hablar con la mirada...
A decir con una sonrisa lo que no dicen las palabras...
¡Me estaba dando una razón para existir!
Desde entonces, al verla cada día, sé que todavía vivo.
Y procuro vivir cada día, no como el último...
Si no con la ilusión del primero.



HUMANO POR NATURALEZA

Texto e ilustración: Cherokee

Me abro paso a lo bestia...
 Como la naturaleza entre el hormigón que trata de cubrirla...
 Como mis rarezas entre las masas que acostumbran a oprimirlas,
 Como por vergüenza de ser quienes realmente son.
 Porque en el cemento la flora no tiene cabida...
 Me aferro a mis ideas ...
 Como las raíces a la tierras que las nutren
 Como la supervivencia de lo puro ante lo oscuro que la pudre.
 Como si las normas fuera lo normal sin cuestionar a quienes la construyen.
 Porque la tierra que hoy
 pisamos es la que mañana
 nos cubre.
 Me crezco para hacerme
 visible...
 Como el árbol que se alza
 hacia el sol aunque a veces
 lo oculten las nubes
 Como aquel que persigue sus
 sueños aunque a veces los
 nervios le nublen
 como la perseverancia que
 nunca perece, aún
 pareciendo que tal vez te
 arruine
 porque no hay respuestas sin
 dudas
 Porque las dudas tan solo
 son sombras que solo si hay
 luz se producen. ...
 Me dispongo a ser
 devorado...
 Como el fruto que da cada
 planta aunque resulte ser
 dulce o amargo.
 Para aquel que lo necesite o
 para el que quisiera
 saborearlo
 Por dejar en el mundo mi
 esencia,
 Porque todos nacemos para
 algo.
 Si de mi quieren hacer
 maderas
 que sepáis que para eso no
 valgo
 porque escucho mi
 naturaleza
 y viendo morir al
 humano...quien pudiera vivir
 como un árbol...



LAS OLAS QUE ME MECEN

Por Escrufi

Hay un lugar que recuerdo
 por encima de todo
 su frío y húmedo abrazo
 su incesante bamboleo
 su oscuridad que me llama
 desde niño siempre me gustó
 siempre te vi como mi todo
 donde viviría y moriría
 y por momentos
 mi alma me abrazaría
 quiero estar en ti hasta el fin
 sentir que me arrastras
 que puedo volar
 entre tus afilados dientes
 tú me haces sentir lleno de vida
 eres mi lugar, mi paz
 aunque demasiados son los amigos
 que nunca dejaste salir
 pero nada te reprocho
 por ti les enseñaste el paraíso
 pienso en todos mis recuerdos
 y siempre sales
 solo me imagino poder volver a ti
 que tus olas, me vuelvan acunar
 que mi mente sienta paz
 ¡qué triste es un pez sin la mar!

ROSAS CONGELADAS

Por Don Rodrigo

No tengo sueño
 me desvelaron mis sueños,
 aquí estamos todos presos
 de nuestros sentimientos...
 Enviando por cartas
 abrazos y besos...
 Quiero escribirte, solo versos bonitos
 reflejar en un folio,
 La belleza de tus ojos
 una y mil veces
 es lo que mereces...
 Harto de lamentos,
 pondré mi tiempo y esfuerzo
 repitiendo el ejercicio,
 aumentaré la fuerza
 alzaré mi voz y mi cabeza.
 Tengo la certeza
 Sé quién reza por mí
 y quien me maldice
 pagué mis errores
 fallos y fracasos
 rosas congeladas
 guardadas en frascos,
 Fue en las malas
 Cuando me salieron las alas,
 Pero aquí estamos como pájaros
 encerrados en jaulas...

HISTORIAS DE PASO

RAÚL

Texto: Alejandro L.G / Ilustración: Xurxo

Raúl es un chico inquieto, sus ojos reflejan un alma atormentada por una pregunta: ¿Soy libre? Lo cierto es que esta pregunta le asalta justo cuando atraviesa la última puerta que lo conduce a la parte exterior de la prisión. Esa prisión que acoge a gente alienada por una rutina insoportable y unas medidas de seguridad que lo abarcan todo; incluso el orificio más oscuro de su cuerpo. Esa prisión que a sus 36 años lo mantuvo 18 largos años encerrado, justo la mitad de su existencia.

En el momento en que posa dos enormes bolsas negras de basura, Cargadas con casi dos décadas de su vida, su cabeza empieza a cavilar sobre la dichosa pregunta: Raúl cree que en sentido estricto nadie es libre. ¿Acaso aquel que se levanta de la cama para trabajar y pagar sus facturas es libre? ¿Podría dejar de hacerlo y dedicarse a lo que le dé la gana? Probablemente no, o a lo mejor, aquellos individuos que siguen el dictado de la sociedad y temen no estar a la última ¿Son Libres? Seguramente no.

Una gota de sudor frío le recorre la espalda. No se siente cómodo en su nueva vida. Al menos antes tenía claro lo que tenía que hacer, sencillamente lo que le mandaban. Sin embargo, ahora que puede elegir no sabe tomar una decisión. Nadie lo vigila. Una sensación de nerviosismo y ansiedad lo acompaña. Echo de menos su anterior vida. Sólo existe una forma de recuperarlo; volver a cometer un delito. Esta idea lo reconforta. Al fin al cabo no tiene a nadie, ni nada que lo espere.

Raúl piensa y luego ejecuta un asalto a la gasolinera más cercana. A pesar de tener bastante pericia en esos asuntos, actúa de forma torpe e imprudente. Quiere que lo detengan. Lo consigue. Se siente feliz. Por fin lo vuelven a vigilar y a preocuparse por él. Por fin regresa a su hogar, aquel en el que es alguien y en donde tiene un techo en el que dormir.



SALADO EXILIO

Por Scrufi

Mis ojos están cansados, de todo lo que ven. Si pudieran hablar. ¿Te quedarías sordo?, en ocasiones, simples comentarios, en otras, cosas que no perdonaría ni una madre. Todo esto nos lastra y nos hace cambiar y convertimos poco a poco en lo que se odia. Ves a la gente que antes te nombraban en silencio y ahora intentan quemarte, putearte. No evolucionan y pretenden vivir un pasado inerte. Yo encontré la vida en la soledad del mar, en las oscuras aguas que me arropan, en esas horas medidas por el amor a tu luna.

En silencio se ve a lo lejos la urbe, tan cerca de ella, pero sus demonios no corrompen a mi mar. Hoy soy lo que soy, lo que siempre fui sin saber: horas de frío, de apneas, de constante movimiento, recomiendo tus salvajes parajes. Tus vivos colores me sorprenden a cada momento, de poder mirar la luna, desde la estela que te dibuja... es una sensación hipnótica.

A veces tengo miedo, hay cosas que siento pero que no veo, pero se mueven tus aguas, con fuerza, haciéndome saber que a veces puedo ser presa, otras veces el dolor y las heridas me recuerdan, que aquí todo muerde o rasca. Pero qué más da, sé que quiero volver a ti, por encima de cualquier cosa. Creo que, aunque si pudiera que sería mi último baile, volvería a ti, porque no conozco otro lugar donde dejar de vivir...

No es que quiera dejar de hacerlo, pero es que, es un lugar donde la vida y la muerte, son hermanas, y aprendes a respetarlas y comprenderlas, nunca podrá existir la una sin la otra.

HAY BELLEZA EN LOS ERRORES

Texto: Cherokee

Ilustración: Xurxo

A menudo me encuentro con un elevado porcentaje de gente con un gran corazón y una gran capacidad de ponerse en la piel de los demás; que se han hecho a sí mismos con estas cualidades a base de dolor y sufrimiento a lo largo de sus complicadas vidas. Como si la conciencia del dolor ajeno se hubiese forjado en la sensibilidad del dolor propio.

Está claro que una persona sensible no quiere para nadie lo que sabe que hace sufrir y empatiza cuando los demás sufren. Me pregunto si es necesario para un mundo mejor poner a las personas en situaciones extremas para acrecentar la conciencia colectiva y eliminar ese pensamiento individualista.

También creo personalmente que el único maestro que basa sus enseñanzas en pruebas sólidas argumentándolas con experiencia vivida es el error. Ciertamente hay gente que ni de los errores recoge aprendizaje alguno, pero en menor cantidad.

Al igual que no existe la sombra sin la luz, no existe el bien sin el mal. Lo que tristemente me hace pensar que la iluminación plena y total en el mundo, sin sombras y que el bien absoluto, sin males, es algo que nunca será posible. Por lo que me debato entre dar por frustradas las buenas intenciones más allá de nosotros mismos y la continua lucha de (contra todo pronóstico) conseguir un mundo mejor. Estanco mis expectativas ilusorias de una humanidad consciente de la belleza que el mundo y su naturaleza esconde, ¿Me privo de adquirir la auténtica riqueza que, lejos de caber en una cartera, inundaría nuestras almas y nuestro entorno de armonía, de luz y de esperanza? Tengo esa última moneda de cambio y no espero las vueltas, pero claro... no es precisamente gente con elevados ideales la que maneja los hilos de nuestra sociedad, sino que suele ser todo lo contrario. Por lo que me siento solo, aislado, falto del amor de los de mi especie, por desconocidos que sean. Al igual que oprimo la necesidad de regalar este AMOR a la vida y sus visitantes por no derrochar la luz que alumbró mi alma ante la incompreensión de los corazones individualistas y sombríos.

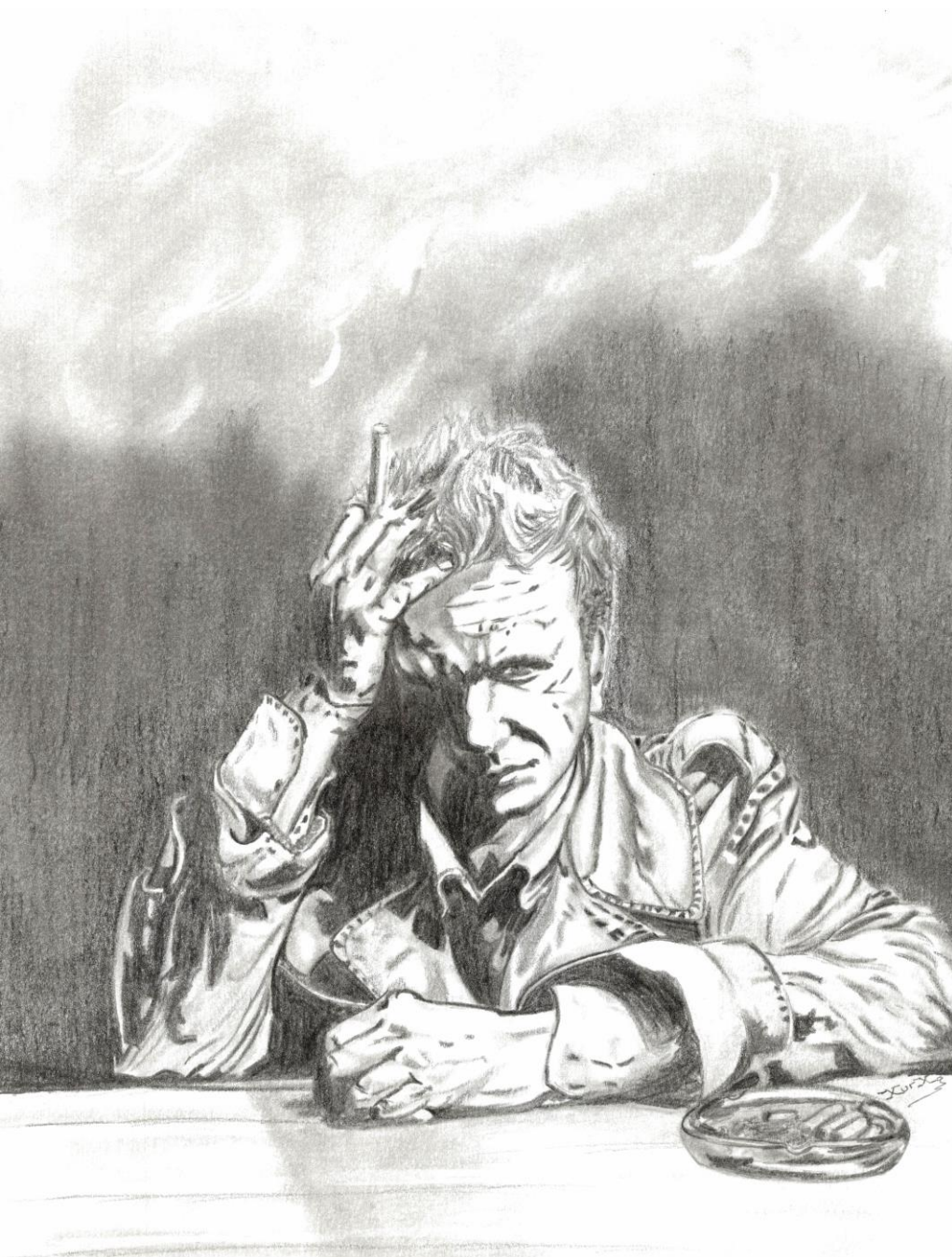
Pero eso no dará oscuridad a mi esperanza. Pues permaneceré al margen, obrando en silencio y aguardando el momento en el que el mundo y los humanos resurjan de las entrañas de la naturaleza.

“A veces cometer errores es la única manera de conocer a mi vejez de joven”.



YO SOLO CUMPLÍA ÓRDENES

Texto: Fernando García
Ilustración: Xurxo



El partido comunista español no pasaba de ser un partido minoritario en el momento de la rebelión de 1936. Aunque su dirigente más locuaz, Dolores Ibaruri, fuera conocida en todo el país. A partir de ahí, la falange, después de asesinar brutalmente a todos los gobernadores de las grandes capitales y la destitución al golpe de pistola de todos los puestos de poder (alcaldías, diputaciones, organismos fieles a la república...), aplicó una feroz política del terror contra sindicalistas intelectuales y personas de cualquier índole contrarias a la falange.

En esos oscuros tiempos que logro recordar en mi reducida memoria, cabe recordar a dos personas que conocí una noche de febrero de 1937, cuando prestaba servicio de escolta y vigilancia en un camión de la guardia civil en el cuerpo que yo servía a mis 24 años como recién ascendido, por motivos de guerra, a cabo primero. Esa noche llevábamos un camión repleto de personal subversivo hacia el Barranco de Milhomes, donde una feroz horda de simpatizantes de la falange, armados hasta los dientes, nos esperaban con impaciencia para dar el último paseo a los pobres incautos que custodiábamos en tales camiones. Dos de esos singulares clientes, por llamarlos de

alguna manera, llamaron mi atención. El más mayor no pasaba de los cuarenta, era el profesor Carlos del Campo, oriundo de A Coruña. El otro más joven, no pasaba de la treintena, era el boticario Torres García, vecino de Santiago y fama de gran mujeriego por los cabarets de dicha ciudad.

Los dos discutían sobre la relevancia del Frente Popular en la Guerra que enfrentaba a hermano contra hermano. Ninguno se ponía de acuerdo y todas las conversaciones acababan en un “salud camarada” y un gran apretón de manos. Era entonces cuando el boticario sacaba una pitillera de blanco esmalte marfil y ofrecía un cigarrillo al profesor, que a la vez, sacaba de su gabardina una petaca de piel negra de licor y ofrecía un bendito trago para esas noches de un frío del demonio. Los dos discutían si habría cielo al final del camino. Uno como ateo negaba y otro como supersticioso asentaba “podría ser”, entre trago y trago respondía. El camión paro de repente y el Capitán Laiño, con voz grave y autoritaria, los hizo bajar a golpe de mosquetón. Su final había llegado. Los dos se fundieron en un eterno abrazo y se dijeron por última vez “salud camarada”, mientras esperaban el pistoletazo final, con una gran luna llena de fondo.

Todavía conservo la petaca de piel negra y la pitillera de blanco marfil, en las que en noches frías de febrero aún recuerdo con admiración al profesor Del Campo y al boticario Torres y lo único que puedo decirme a día de hoy, para aplacar a mi atormentada conciencia, es que yo solo cumplía órdenes.

UN MAL SUEÑO

Texto: Fernando García

Ilustración: Xurxo

Nada más poner un pie sobre la arena vi caer a Jenkins y a Harry. Una ráfaga de una MG-42 los había fulminado. Las balas silbaban por mi cabeza y veía caer cuerpos desmembrados a mí alrededor. Pude distinguir al bueno Tom, atrapado en una alambrada, le faltaba la mitad de la cara, una explosión de mortero le había hecho saltar por los aires.

Sentía que el miedo invadía mi cuerpo y lo único que podía hacer era buscar cobijo detrás de unas cajas de munición. Tomé un respiro de dos o tres minutos, enfoque la mira de mi fusil ametrallador Thompson y disparé unas ráfagas cortas, sin precisión y sin un objetivo aparente. La playa era un caos, soldados heridos, muchos muertos, todos amigos. Éramos la Primera División de Marines y estábamos siendo masacrados por las Waffen SS, el estandarte de Hitler. Tuve un lapsus corto de tiempo, sin determinar. Mi mente viaja hasta Luisiana en busca de mi querida Susi Jones, todo se volvió oscuro de repente y una campana de despertador vibró sin cesar, eran las 5:45 de la madrugada y estaba acostado en mi litera del barracón de oficiales de Camp Davis, mi cuerpo sudoroso y mi mente alborotada por fin comprendieron que todo había sido **un mal sueño**, en fin una diabólica pesadilla.

Lo único cierto es que al día siguiente partíamos para Normandía, el Día D había llegado.

Capitán Jack O' Brian
1ª división Anfibia
del Cuerpo de Marines. USA.
6 de septiembre de 1944
Diario Personal



TODO FOI MOI RÁPIDO

Texto e ilustración: Xurxo

Din que todo foi moi rápido. A niñez na aldea, o noviazgo con Paco, o traballo no campo e a mudanza á cidade; o nacemento do fillo; a compra e a hipoteca do piso; a independencia do fillo; a morte e enterro de Paco e a soidade pasou coma un lóstrego.

Cando a escasa paga de viuded, despois de descontar os gastos, quedou reducida a case trinta euros mensuais. As constantes cartas da entidade bancaria. A visita, nunha temprá mañá, a un atrexado edificio con moita xente traxeada levando con presas papeis dun lado a outro. As respostas sen sentido. As palabras técnicas indescribibles. A sensación de non haber solucionado nada. Todo pasou coma un lóstrego.

Aquela ceda mañá buscando axuda no concello. Aquela peregrinación polas labirínticas plantas. Aquela persoa aterefeada que, mentres contestaba incesantes chamadas de teléfono, lle contou unha serie de requisitos que non cumpría, pasou nun abrir e cerrar de ollos.

Todo pasou moi rápido. Xa na casa, tranquilamente, e sabendo, grazas as constantes cartas da entidade bancaria, que tería visita pola mañá, dispúxose a limpar e ordenar. Xa rematada a faena, moi amodo meteuse na cama. Estaba moi cansa do rápida que había pasado todo. Escoitou a radio ata que lentamente se quedou durmida.

Pola mañá, moi cedo, ergueuse. Almorzou con moita calma. Recolleu a louza. Lavou a cara. Acomodouse no sofá e acendeu o televisor. Uns minutos despois, sonu o timbre do portal, mirou para a porta. Non contestou, intentárono de novo e non se moveu. Escoitou como chamaban a outros pisos, un dos cales abriu o portal. Escoitou subir a escaleira. Cando o timbre da porta soou por primeira vez, ergueuse, apagou o televiso e acomodou o sofá. A segunda chamada ao timbre foi acompañada de dous golpes. Pasou cerca do fotografía do seu fillo, quitou as dúas alianzas do dedo deixándoas o pe do marco e sorriulle cunha mezcla de tenrura e nostalgia. Saíu o balcón. A terceira chamada foron catro golpes na porta e unha grave voz anunciando que abrise a porta, que ían acompañados da policía. Antes da cuarta chamada xa había acabado todo. A verdade é que foi moi rápido. A caída dende o cuarto piso foi coma un destello. A quinta chamada anunciaba que ían facer o desafuzamento. Xa daba igual, todo había ocorrido moi rápido.



O QUE QUEDA

Texto e ilustración: Xurxo



Coma unha fila de formigas, trazamos o camiño. Unha distancia curta en espazo, infinito en esperas. Agardo tras portas pechadas, ollando e esperando atopar a túa silueta nun conxunto de abrigos, bolsos, faldas e pantalóns.

O enorme espazo comeza a achicarse, os cubículos desaparecen ata atoparnos sós, separados pero só nós. Na inmensa sala ateigada de persoas, só podo concentrarme en ti. Desaparecendo todo, sumerxíndome nunha dimensión, nun túnel onde todo leva a ti.

Os bicos lanzados ao baleiro intentan agrietar o duro cristal coma ondas batendo contra as duras pedras. Intentándoo unha e outra vez. Alí de pé lanzándoos coa esperanza de que algún chegue ao sue destino. Pero inevitablemente só chegan ao impenetrable cristal.

A túa voz, enrolada nun cable de cobre, recorre os mecanismo do telefonillo ata aloxarse no meu oído, susurrándome as verbas que sae dos teus beizos. Que ollo como moves, como os humedeces, mentres a túa voz distorsionada e mecánica acaricia o meu tímpano.

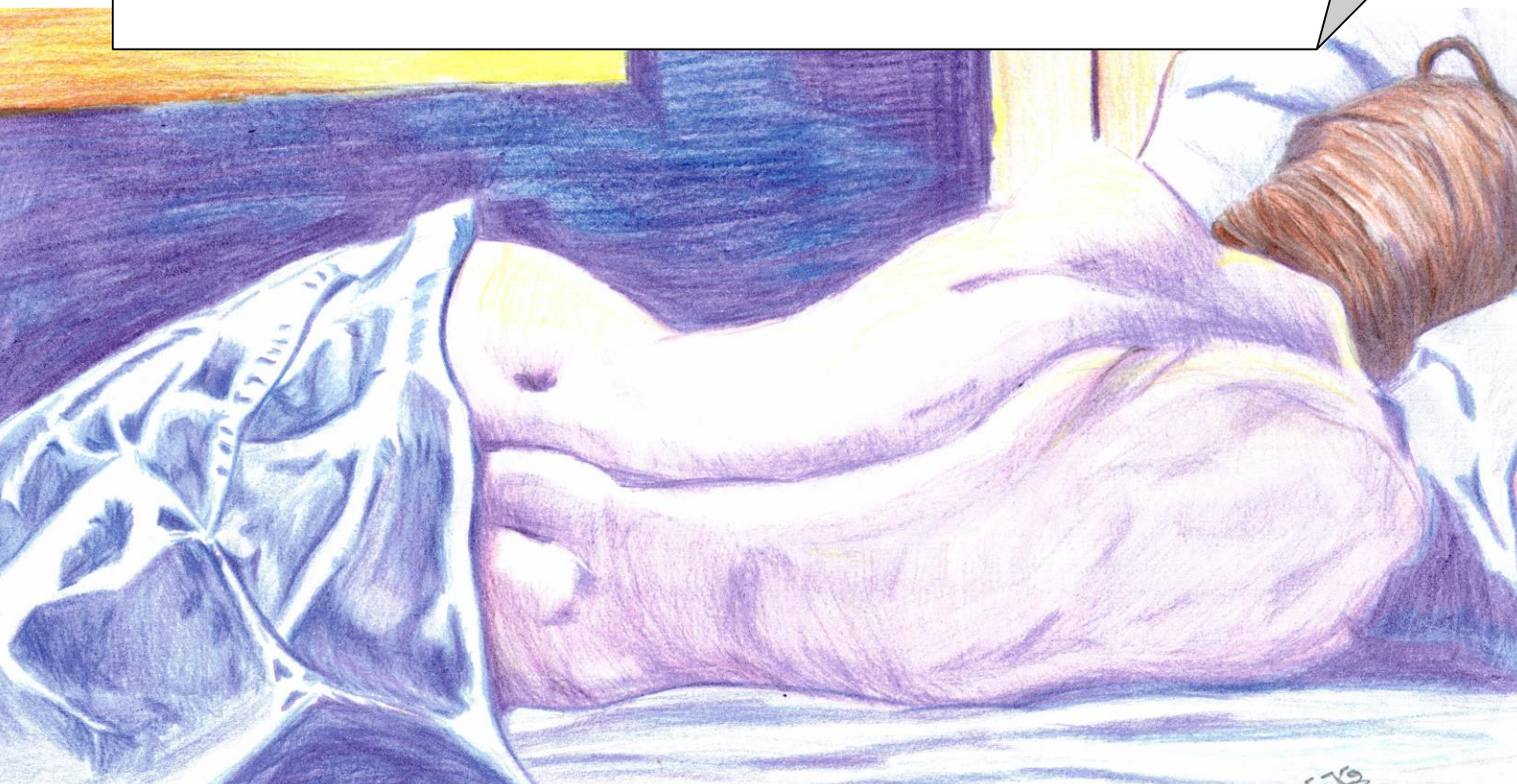
Os sentidos enfrontados, a vista ollando, o tacto intentando acariciar a inaccesíbel pel.

A miña mirada nos teus ollos, sumidos nun baleiro onde só existiamos nós; o telefonillo, susurrando metalicamente as nosas voces e o frío cristal onde as nosas máns se separaban por dez milímetros.

A túa voz comezou a desaparecer e con ela o espazo que habíamos construído cubríndose outra vez de muros, reixas e xentío, sumerxíndonos de novo nunha atmósfera asfixiante.

A despedida é silenciosa. So aquel cristal recibe e detén as túas verbas, os teus bicos e as túas caricias. A túa voz afógase nos ecos dos demais despedíndose dos seus. E outra vez a sala se volve inmensa, e nos, separados aínda, nos sumerximos nun mar de xente, arrastrados ata unha bifurcación que nos separa, nos distancia e nos desintegra en dous mundos distintos.

Volto seguindo as formigas. E só penso en todos os abrazos, os bicos, as verbas que quedaron enfrascadas naquel cubículo. Os abrazos retidos coma nun frasco de perfume, conservados na nada, nun baleiro limitado por paredes e cristais.



EL HIJO DEL ZÍNGARO

Por Fernando García

Se llamaba Lupita Bragado, una de las mujeres más guapas que he tenido el placer de conocer. Era natural de Veracruz, al norte de la ciudad de Juárez. Hija del famoso terrateniente Carmelo Bragado, dedicado a la explotación minera, en concreto, a la plata y a negocios de importación, de los cuales



Abraham, el hijo del Zingaro.

sería mejor no hablar, dicen las malas lenguas vinculado al cartel de Sinaloa. En fin, un hombre muy poderoso. Viudo desde hacía cuatro años. Contemplaba a Lupita como un vivo retrato de su madre. Era la niña de sus ojos, su mayor tesoro. Jamás permitiría que ningún agravio o deshonra mancharan su apellido señorial.

Yo, el humilde redactor, había huido de mi ciudad natal, una ciudad llamada A Coruña, al norte de España, debido a una deuda de drogas, en compañía de un joven de origen gitano llamado Abraham, hijo del famoso cantautor flamenco "El Zingaro", muy conocido en nuestro país. Nuestra intención era montar una bodega flamenca y a traer al público español afincado en Ciudad Juárez, buscarnos un futuro alejados de España. Disponíamos de una modesta cantidad de dinero pero millonarios de ilusiones y sueños. Los comienzos fueron muy duros, entre mordidas y gestiones burocráticas pero, al cabo de dos años,

inauguramos "la taberna de Camarón" con música en vivo y bebidas típicas andaluzas y cocina de diversas regiones de España. Fue todo un éxito y tanto Abraham como yo, empezamos a llenarnos los bolsillos, éramos triunfadores, lo habíamos logrado. La clientela habitual era la jet set local y algún que otro empresario español dedicado a no sé qué.

Era un local de moda y pensábamos en expandirnos a otras ciudades mexicanas. Tantas ilusiones ahora desaparecidas. El día del infortunio fue un famoso dos de mayo. Hacía un calor infernal y la noche prometía éxito. Sobre las diez de la noche, entró en la taberna Lupita Bragado con cuatro amigas de la alta alcurnia, cenaron y disfrutaban del ambiente festivo. En ese momento, mi socio Abraham, como de costumbre, subió al escenario e interpretó la famosa canción con un solo a guitarra "El mala sombra". Creo que Lupita se enamoró completamente de él a primera vista. Sus miradas se hicieron cómplices. Fue un flechazo en toda regla a mi parecer. Yo me uní a ellos y empezó la fiesta. Guitarras y el famoso payo del Saco nos amenizó con sus canciones hasta altas horas de la madrugada.

Sobre las siete de la mañana nos despedimos de Lupita y sus amigas y ambos se fundieron en un beso apasionado e intercambiamos los celulares y quedaron en verse otro día. Mi amigo y yo tomamos el último trago y echamos el cierre. Nos dirigimos por la avenida Mendoza en busca de mi nuevo y flamante Lexus, importado de Estados Unidos, cuando una pick up de color roja nos cruzó al paso. La silueta de tres hombres y el destello y el ruido de armas automáticas nos tiraron bruscamente al suelo. No recuerdo nada, solo despertarme en el hospital con un funcionario de la embajada española comunicándome que habían acribillado a mi amigo. Yo tuve más suerte. Solo dos balas impactaron en mi pecho y en mi brazo, los médicos, a duras penas, salvaron mi vida.

Ahora me aconsejan que me tome unas vacaciones en España hasta que todo este asunto se olvide, que mi vida corre peligro aquí, la embajada tiene sospechas que los sicarios de Bragado, en concreto el cartel de Sinaloa están detrás de esto. Ellos han matado a mi hermano, el amor mató al hijo del Zingaro y me mató a mí. Hoy como un cobarde que soy, vuelvo a España a enterrar el cuerpo de mi amigo.

SEXUALIDAD INCOMPRENDIDA

Texto: Portu / Ilustración: Xurxo

Muy a menudo las personas critican a otras por como viven su sexualidad y aunque ellos no lo entiendan no tienen que criticar la forma de ser, ni hacerle la vida difícil en el trabajo, en los colegios e incluso en la calle. La mitad de los acosos es porque no son como ellos. Se castiga lo diferente. Si es diferente, es porque se siente así, si son diferentes es porque están cómod@s como son y son felices, nadie les tiene que decir cómo tienen que ser y sentir...Estamos en el siglo XXI y deberíamos darnos de cuenta que a una mujer le puede gustar tanto un hombre como una mujer y a un hombre le puede gustar tanto una mujer como un hombre o ambos. Nadie puede definir o discriminar a una persona por su sexualidad ni por su forma de vestir o de expresar sus sentimientos ya que lo que vemos no es lo que creemos.

Antiguamente por gustarte una persona del mismo sexo pensaban que estabas enfermo y que se pegaba con tocar a una persona, pero la gente no se daba cuenta que lo único que hacía era alejar a sus familiares o amig@s, pero hoy en día hay más gente que entiende la sexualidad de cada uno, no discriminan a las personas tanto como

antes, hay más gente que apoya y entiende a las personas en su diversidad.

Seas de un sexo u otro no critiques ni hagas bullying a las personas que les gustan los del mismo sexo porque el día menos pensado a ti te criticaran por cómo eres y si no quieres que eso pase, apoya a la gente sea como sea.



NUESTRAS CREENCIAS

Por Jhonattan Rivas

Todas nuestras acciones son fruto de nuestras creencias y los resultados que obtenemos con estas acciones están en relación directa con las creencias que las fundamentaron. Creencias limitadas crean resultados limitados, creencias erróneas crean resultados erróneos, creencias complicadas crean resultados complicados, creencias corrientes crean resultados corrientes.

Recordemos que una creencia es aquello a lo que damos un valor primordial, algo que asumimos como verdadero, a lo que damos plena conformidad y asentimiento en el día a día.

No nos instalemos en el pasado, reviviendo lo que debe quedar en el pasado, dejemos de torturarnos con los errores cometidos, la vida es subjetiva y por lo tanto experiencia personal de cada uno, la actitud con la que afrontemos la experiencia marcará nuestro destino.

Nosotros decidimos qué hacer con lo que nos pasa, qué importancia darle, cuándo nos va a afectar y si esas circunstancias que estamos viviendo van a ser las que manden en nuestras vidas y en nuestro bienestar.

La pena desgasta, envejece, impide que vivamos el presente, ase, las horas, las personas, la vida misma se nos van de la mano, no somos dueños de nuestro destino, somos esclavos de nuestro pesar, no nos pongamos de lado delante de la vida, mirémosla de frente, lo que pasó, pasó y lo que no pudo ser, no fue.



“La felicidad consiste en vivir oculto”. Epicuro

Texto: Alejandro L.G. / Ilustración: Xurxo

Probablemente tenga razón nuestro ínclito filósofo griego con esa frase lapidaria. No es extraño que cuando un individuo destaca por encima de la masa se convierta de inmediato en foco de críticas y envidias. En especial en este país, todavía llamado España, en donde la envidia y la crítica es el deporte nacional.

De ahí que la mejor forma de alcanzar las metas que se marca una persona ambiciosa es mantenerse en un segundo plano, en una posición invisible. Así se podrá evitar los ataques de aquellos frustrados que se han quedado en el camino y que pretenden arrastrarte con ellos.

Esto que trascendió a lo largo de la historia con el nombre de “humildad” no fue bien acogido por todos. Así Nietzsche, decía que el humilde era aquel que buscaba el reconocimiento dos veces. Como siempre hay opiniones para todo.

CONDENADO A MUERTE

Texto: Fernando García / Ilustración: Xurxo

Hace dos días que ya no escucho a Toño y a Cristian, temo lo peor para ellos. Tuve la suerte de hacer un buen acopio de alimentos del economato y los voy racionando.

Como mejor sé hacer. Aún me queda agua en los cubos y recipientes que pude encontrar por mi celda.

Todo empezó hace quince días, empezaba un nuevo día en el penal de Torrelavega. Tocaba recuento de mañana, pero nadie acudió y lo peor, las puertas metálicas jamás se volvieron a abrir. Desde mi ventana enrejada, que da hacia la puerta del módulo de ingresos, vi huir despavoridos a todo el personal del centro, entré gritos y desesperación los vi desaparecer en la lejanía.

Sobre media mañana, a la hora de la comida, miles de voces de todo el penal maldecían al unísono, yo no daba crédito a la situación y por mi cabeza se paseaban miles de preguntas la más importante: ¿Qué demonios estaba pasando?

Una hora después todo se volvió claro como el agua y el cielo se tornó amarillo chillón. Un fogonazo de luz intenso que hizo temblar todo el módulo. A lo lejos, desde mi ventana, vi la silueta de una nube en forma de hongo. Estaba muy claro ¡el apocalipsis atómico había llegado!

El calor era asfixiante para ser un día de diciembre. Me pitaban los oídos y me sangraba la nariz.

Notaba como si una gripe febril se hubiera cosido a mi cuerpo permanentemente. Los gritos y lamentaciones de mis compañeros se volvieron infernales los días siguientes. Lo peor ocurrió el miércoles un silencio sepulcral invadió todo el penal. En mi mente, dos cuestiones: ¿Por qué nos habían olvidado? ¿Por qué nos habían abandonado? Las dos sin respuesta.

Han pasado quince días y las fuerzas me abandonan. No doy orinado, las uñas y el pelo se me caen. Las hemorragias son cada vez más numerosas.

Mi nombre es Juan Manuel Soriano, módulo 1 del penal de Torrelavega y me han condenado a muerte.



AQUELLOS MALDITOS AÑOS QUE NOS TOCÓ VIVIR

Por Fernando García

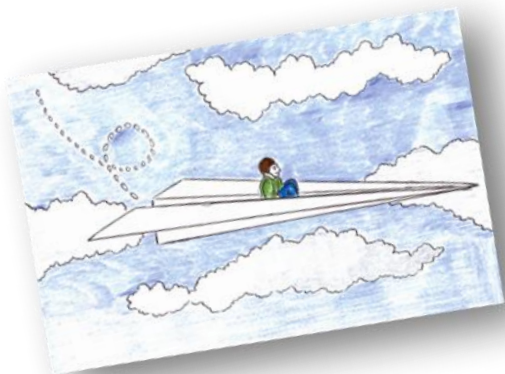
Fue un verano de 1945, me encontraba en la estación central de Toulouse, con destino a París. Cuando a lo lejos me encontré a María de Castro, su larga melena negra la delataba, ni los años de guerra, ni las penurias habían borrado su maravillosa sonrisa. Supe de su suerte en 1942 por Marcial “el asturiano”, ella había corrido mala suerte cuando fue internada en el campo de Mathausenn.

Libertaria y brigadista, nos conocimos en el invierno de 1937 en Barcelona. Jamás lo olvidaré, entre pasodobles y copas de anís nuestras almas se fraguaron en un eterno compás. Al día siguiente mi brigada marchaba a la conquista de Zaragoza del asalto de los sublevados y ha sido la noche más larga de mi efímera vida.

No volví a verla jamás. Al acabar la guerra en España, como otros, escapé para unirme a la resistencia francesa y luchar contra el nazismo y el fascismo, las dos grandes lacras que han assolado mi tiempo. El tren llegó a su hora, nadie duda de la puntualidad francesa. No tuve el valor de acercarme a ella, ni la valentía de saludarla.

Y hoy, a mis setenta y tres años y con un paso hacia la muerte, mis últimos pensamientos son hacia ella y a los años terribles que nos tocaron vivir.





BUZÓN DEL LECTOR

SER FELIZ (Con lo que tenemos dentro)

Por Jhonattan Rivas

Podemos ser felices, la vida es un acierto, se juega y se pone al filo sólo por nosotros y seguir a delante depende que lo creamos o no, no hay nada eterna, solo lo que se edifica día a día, momento a momento, la vida son tres días, el día que aparecemos, el día que nos marchamos y el día del medio, este es el más importante ya que es la vida que viviremos.

Si pretendemos ser algo, seamos felices con nosotros mismos, no busquemos la aprobación de los demás, no mendiguemos ni cariños, ni sonrisas, ni asentamientos. No mendiguemos porque cuando lo hacemos somos prisioneros de las creencias de otros, de sus pretensiones y de sus manejos, no seamos prisioneros ni de nosotros si de nadie, nacemos libres por derecho.

No nos arrodillemos a no ser que sea ante un mendigo o un enfermo, pero que sea solo con la pretensión de ver la vida desde sus argumentos, arrodillémonos si, pero ante nosotros, para adentro y desde dentro, para buscar la verdad y escapar de la autocompasión y del autolamento.

LO MEJOR QUE PUEDE PASAR

Por J.J. Barbosa.

Después de mucho tiempo, uno empieza a ver la luz que siempre soñó, la libertad, días tras días, años tras años luchando sin conseguirlo, esa lucha diaria nos lleva a desilusiones, a malestar y a muchas frustraciones que uno guarda en el corazón y que va a ser muy difícil olvidar lo vivido en estas casas, rodeados de muros de hormigón y rejas.

Una buena amiga un día me dijo que tenía que echar todo fuera lo que guardaba en el corazón y que, en realidad, me estaba haciendo mucho daño y sobre todo cuando uno quiere olvidarse de todo esto y empezar una nueva vida desde el primer momento. Uno solo no puede conseguirlo, necesita ayuda y contar con alguien a su lado que le ayude a luchar juntos para poder realizar sueños que nunca se hicieron realidad. Porque a veces uno se encuentra piedras en el camino que no las necesita para verse libre de estos muros y ser feliz para siempre.

PUDO SER

Por Fran Sánchez Calero

Pudo ser un día o toda una vida, pero nunca olvidaré lo que me diste ese día.

Para ti no fue nada, para mí fue la vida.

¿Quieres cariño, repetirlo algún día? No te abras a todo, ni te cierres a nada, me gustaría mi amor, devolvarte el favor.

Estamos tan lejos como la noche y el día, pero incluso ellos dos, se juntan al menos dos veces al día, una cuando amanece y otra cuando anochece.

Para ti no fue nada, para mí, fue la vida.





“Unha vez tiñen un cravo
cravado no corazón,
¿eu non me acordo xa se era aquel cravo
de ouro, de ferro ou de amor.”
Rosalía de Castro (Follas Novas, 1880)

ITINERARIOS DE INCLUSIÓN SOCIAL A CARGO DO CONSORCIO DE SERVIZOS DE BENESTAR. 2019

Operación Cofinanciada pola Unión Europea,
Programa Operativo FSE Galicia 2014-2020
“Promover a igualdade, a saúde e a inclusión social”

O FSE inviste no teu futuro