

SOPA DE LETRAS



ÍNDICE

- Portada. N. *María García-Inés Alcalde.*
- Página 3. No hay tiempo. *de Noda.*
- Página 5. No quiero. *de Noda.*
- Página 6. No busco nada más. *de Noda.*
- Página 8. Nunca. *Álvaro.*
- Página 9. No digas puto nunca. *Paco Gallego.*
- Página 10. Nacer. *Lapizero.*
- Página 11. Nombres, naderías, necedades. *Chema Ramone.*
- Página 13. N de necesidad. *Mauricio Durán.*
- Página 14. Nunca os olvidaré. *Lourdes Antúnez.*
- Página 15. Necesidad de muchas personas. *Antonio B.*
- Página 16. Nonagenarios de Navarra. *Emilio.*

NO HAY TIEMPO.

*Los días pasan, sin esperar, no da tiempo el tiempo.
El tiempo, lo único que no tiene precio,
lo único que se va de las manos como el agua,
el tiempo, que siempre ha estado ahí,
detrás de la cortina, esperando mientras pasa,
esperando el momento perfecto para correr,
para que no te de tiempo a esperar, cuando
esto sucede hay que correr con él.*

*Ay el tiempo compañero de todos,
que nos acompaña toda la vida, y
sigue cuando ya no estemos,
durará más que nadie, y a veces no corre,
solamente pasa, a tú lado, en silencio,
pero siempre está contigo,
a veces ayudando a olvidar,
otras veces te hace correr pues el corre también.*

*Pero corre para que llegue el futuro,
y no tengo paciencia para que llegue el día,
no el de mañana, sino el día de mi libertad,
dejar toda la mierda atrás,
conocer otras nuevas,
y poder dejarla perdida en el tiempo,
porque el tiempo también sirve para eso,
para poder dejar cosas atrás,
colocadas en su tiempo exacto,
olvidadas en el recuerdo del tiempo.*

*Porque quería apostar a que podré hacerlo
en tiempo récord, en el tiempo exacto,
pues no pienso abandonar, no voy a caer,
y si caigo el tiempo me hará levantarme,
igual que está haciendo que te olvide,
el tiempo sabe cómo actuar, no acelera
si no cree que te vendrá bien correr,
te acabará esperando, en silencio,
pero ahí está, porque hay veces, el tiempo espera.*

de Noda.



NO QUIERO.

*No quiero ser parte de tu vida, elijo vivir por mí,
por el que va a conseguir dejar las drogas,
por ese Diego doy un voto de confianza,
que se merece ser feliz, sonreír de verdad,
que se merece que sea fácil el cambio,
una transición tranquila, discreta.*

*Y es lo que necesito, pasar al otro lado de la valla,
ahora estoy rodeado de mierda que huele a flores,
pero es mierda, he de metérmelo en la cabeza,
y al otro lado hay flores, y sólo alguna huele a mierda,
siempre hay trabas, pero las sabré solventar,
pondré mi empeño a esta nueva vida.*

*Y sé que me costará, llevo una vida haciendo lo mismo,
una y otra vez tropezándome con la misma piedra,
una y otra vez quedándome solo, estando acompañado,
y eso es la locura; esperar a que haciendo lo mismo salga algo
diferente,
y yo me cansé de esperar, voy a dar pasos firmes,
con cautela, pero me alejaré de esta mierda con olor a flor.*

*Me alejaré de lo que conozco muy bien,
me alejaré de gente a la que amo,
pero es todo por un bien superior,
aunque eso no quiere decir que no me esté rompiendo por dentro,
que siento miles de agujas pinchando mi pecho,
que se me escapan las lágrimas.*

*Pero esas lágrimas serán de fortaleza,
dirán que lo estoy consiguiendo,
paso a paso, poquito a poquito,
pero esta batalla si lo miro así, la tengo medio ganada
pues quiero salir de este bucle de pensamiento en drogas,
voy a marchar hacia adelante, en vez de quedarme en la misma
baldosa.*

de Noda.



NO BUSCO NADA MÁS.

*No busco nada más que ser comprendido,
que la gente entienda mi T.L.P (trastorno límite de la personalidad)
qué si lo piensas bien, es un buen don más que un trastorno,
es sentir todo más intensamente, lo bueno y por desgracia, lo malo,
pero nos hace ser empáticos, yo siento el estado de los demás.*

*No busco nada más que ser comprendido,
que yo sé que la voz que oigo no es real, es invención de mi mente,
de mi mente enferma que por algún lado tiene que sacar el estrés
y decide inventarse una voz que me maldice.*

*No busco nada más que ser comprendido,
que la gente se de cuenta que el V.I.H no es Sida,
y que con tratamiento soy una persona más, sana,
que no todos los que tienen V.I.H somos viciosos.*

*No busco nada más que ser comprendido,
que es así de fácil, se puede enamorar uno,
yo me enamoré viendo una espalda, una nuca preciosa,
y me enamoré loca e instantáneamente, un amor fugaz, el desamor
no tanto.*

*No busco nada más que ser comprendido,
quiero ser libre de besar, de amar, de sentir por alguien del sexo
que sea,
que la gente no se obsesione por todas estas trabas, que no taras,
que se den cuenta de que hay gente así, simplemente como tú,
diferente.*

*No busco nada más que ser comprendido,
que hay tropiezos en la vida que te deja por los suelos,
llorando sangre, vomitando sangre, manchado en sangre,
y hasta ahí tengo que llegar para subir a lo alto.*

de Noda.

NUNCA.

He escuchado muchas veces esta palabra, esta jodida palabra.

Nos asusta, limita e impide avanzar muchas veces;

“Yo nunca fui...”

“Yo nunca he...”

“Yo nunca voy a...”

Recordar el pasado desde ahí, nos hace vivirlo como un presente doloroso; visualizar mi futuro con el “*nunca*” complica que podamos tener una visión real y objetiva de la acción de cambio que necesitamos llevar a cabo.

**“Nunca más vivir con
el nunca en la cabeza”**

Álvaro.



NO DIGAS PUTO NUNCA.

Puto nunca.

Me cago en el nunca que me imposibilita y me reduce a una mierda.

Nunca llegaré a conseguir.

Nunca llegaré a la meta.

Vivir tranquilo, sin cosas que me den miedo.

No puedo hacer esto, no puedo hacer lo otro.

Qué le den por culo al nunca.

Conseguiré, conseguiré eliminar el nunca.

Para el miedo al fracaso, ¿qué hay?

Para la liberación absoluta, ¿qué hay?

Odio las obligaciones y las responsabilidades.

Limitante, cabrona, me cago en tu puta madre “nunca”, no tengas

duda. Te voy a arrancar de mí para sentirme mejor.

Caballos que me arrastran a la perdición.

Odio muchas cosas y me veo incapaz de hacerlas.

Un veneno fluye por dentro de mí, que me destroza.

Paco Gallego.

NACER.

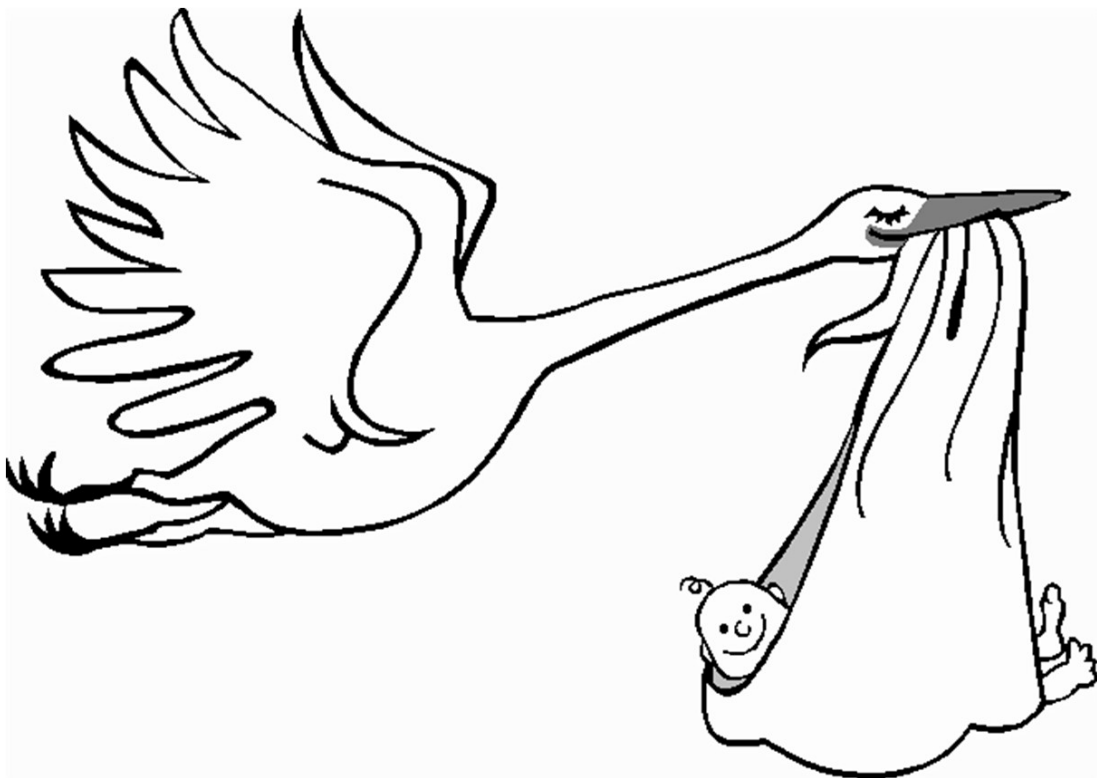
Nacemos dentro de un ambiente de amor, armonía y muchos, muchos cuidados.

Poco a poco crecemos y nos hacemos más conscientes de lo que significa la palabra nacer.

Nacer es coger forma única de nuestro ser puesto que la vida se cobra dentro de la tripa de la madre.

Navegamos a lo largo de nuestra vida unas veces calmados y pausadamente como una ballena y otras estrepitosamente como un delfín y todo ello es parte de nuestra vida que comienza con nuestro NACIMIENTO.

Lapizero.



NOMBRES, NADERÍAS, NECEDADES.

Nabokob

Nínfulas

Nobita Nobi

Neruda

Naruto

Nadia Comaneci

Neil Young

Nunchaku

Natalie Wood

Norman Bates

Nabucodonosor

Nico (The Velvet Underground)

Nomeolvides

Nino Bravo

Navegación

Nino Rota

Naturismo

Naranjito

Nissan Micra

Nostradamus

Nietzche

Nubios

Nonaino-Naino

Nat King Cole

Nina Simone

Nazario

(El) Nota

Nanay

Narciso

Neil Rodgers

Neil Rodgers

Nino Manfredi

Neil Tennant

Nudismo

Nacho Vidal

(El) Nirvana

Chema Ramone.



N DE NECESIDAD.

La necesidad del ser humano de pertenecer a un grupo es ancestral, sentirnos aceptados y parte de algo que aglutine una diversidad de individuos, es prioritario.

Al ser yo toxicómano, me encuentro en la encrucijada de verme siempre rodeado de seres humanos de ese ambiente.

El hándicap al que me enfrento a día de hoy es encontrar círculos de personas que no tengan nada que ver con el mundo de las drogas para relacionarme con ellas.

Esto para mi me resulta archicomplificado, ya no por mis cincuenta años, sino porque durante muchísimo tiempo el único círculo en el que me he movido, no ha sido otro que el de la droga.

Pondré toda la carne en el asador y aun así me costara, pero en mi nueva vida de abstinencia es un paso adelante que tengo que dar.

Mauricio Durán.



NUNCA OS OLVIDARÉ

NUNCA dejéis de ser los grandes profesionales que sois y lo que le aportáis a cada una de las personas a las que atendéis.

NUNCA cambiéis como personas porque el MUNDO no sería el mismo sin vosotros.

NUNCA olvidaré cada segundo que he pasado a vuestro lado, habéis llenado mi corazón de grandes experiencias y he crecido en valores.

NUNCA os olvidaré, JAMÁS, soy mejor persona gracias a vosotros.

NUNCA nadie podrá ocupar ese espacio en mi corazón que he guardado SÓLO para vosotros.

Lourdes Antúnez.



NECESIDAD DE MUCHAS PERSONAS.

El cansancio y desesperación abundan por mi cuerpo, pues al trabajo yo he vuelto. Primer día y el agotamiento me ha envuelto, esta es la razón por la que escribo mis pensamientos. Las horas y los días pasan muy rápido, por eso yo voy paseando, pensando y hablando. En la calle, con mis amigos, yo voy disfrutando.

Río, lloro y también me caigo, sin rendirme ni una vez, yo me levanto, sigo con fuerza, estimulando mi mente.

Antonio B.



NONAGENARIOS DE NAVARRA.

Nonagenarios de Navarra,

o de cualquier nación.

No naufragues en el intento.

Las noticias empiezan en el nacimiento.

¿Para qué buscar esa nocturnidad?

Nebulosa – de Necios – Niños.

Nosotros NO Todos.

Novela en la nieve.

Novia en el altar.

Emilio.

Sopa de letras es un fanzine promovido desde el CTD y el Centro Abierto de Casa de Campo de Cruz Roja. Su objetivo es dar visibilidad a todas aquellas opiniones y expresiones de los usuarios y usuarias que quieran participar. Éste que tienes en las manos es el número 4 y corresponde a la publicación hecha en primavera de 2022.



madrid
salud



Cruz Roja