

## UN VIAJE POR MI DIARIO.

Por fin llego a casa y se aproxima mi momento favorito del día. Me doy una ducha con mi vela favorita, me pongo mi pijama, respiro hondo y llega el momento de dejarme llevar sobre el papel, a ver qué sale hoy...

13/12/13

*La soledad.*

*La soledad, un estado, el estado de un cuerpo que después de mucho luchar por intentar sobrevivir, no lo consigue y se separa de la persona. Un cuerpo presente y no presente a la vez. Una mirada triste, unos párpados caídos, una expresión inerte. Un cuerpo sin ganas, sin opciones, sin ideas ni fuerzas. Una mirada que pide ayuda, que suplica ayuda. Unos pensamientos tristes que acompañan la mirada y que un día intentaron razonar la situación sin encontrar una explicación.*

*Esos últimos años, o no tan últimos, ese fin de etapa tan injusta. Unas zapatillas que se arrastran cada día un poco más despacio. Manos temblorosas dando vueltas a un café frío. Cuerpos aferrados a los recuerdos que navegan por su mente una y otra vez. Una butaca, un sofá con cojines, un ser apegado a ellos sin posibilidades de salir. Seres que no encuentran diferencia entre el día y la noche.*

*La soledad, fría, distante, no duele, ataca en silencio, avanza pasito a paso hasta llegar a un pozo del que cuesta salir a flote. Es mala compañera, es un día gris de lluvia y niebla seguido de muchos más. Se instala en los cuerpos y se hace dueña de ellos, sin piedad.*

Me siento bastante liberada después del escrito de hoy, ¿Por qué será? ¿Acaso esa vocecilla dentro de mí me intenta decir algo? Me pongo a leerlo, pero soy incapaz, me abrumba el nudo en la garganta, los nervios en la tripa y decido irme a dormir.

Día nuevo, pienso. Pero todo está en contra de que sea nuevo del todo. Continuamente recuerdo el texto que salió ayer de lo más profundo de mí, la voz que le gritaba a mi mano “por favor saca fuera esto que sientes”, continuamente me siento atada al día de ayer. Finalmente pasa el día, llego a casa, me siento con fuerza y me dispongo a leerlo.

Consigo terminar la lectura. Menuda sorpresa. Ni yo esperaba ser capaz de leerlo completo. ¿Qué siento? Me pregunto. ¿Qué me quiere decir mi cabeza al plasmar en el papel de forma totalmente automática esto? ¿Acaso habrá alguien que se sienta en la misma situación que yo? o ¿Alguien a quien también le abrume el sentimiento de soledad? Me pregunto. Rápidamente redirijo mis pensamientos y me digo, como siempre me han dicho en casa, “tu no vas a ser la salvadora de nadie” así que intento volver a dejar de nuevo de lado todas estas preguntas y decido acostarme.

Día nuevo, pero de nuevo atado al mismo sentimiento. Mi cabeza trata de decirme algo, necesito escucharla. Igual debo dar voz a ese texto por si alguien más comparte ese sentimiento, pienso. Igual debo dejar de ignorar ese dolor que siento y escucharlo y hacerle caso.

Vuelvo a casa y me planteo en una conversación conmigo misma cómo podría dar voz a dicho texto. Cómo una persona como yo podría conseguir que alguien más lo leyera.

Tras mucho pensar se me ocurre dejar algunas copias de ese texto impresas en mi portal, pegar otras en algunas farolas y dejar otras tantas en mis pastelerías y bares de confianza. Al final de la hoja adjunto mi número de teléfono. No sé muy bien porqué. Quizá por escuchar a alguien si lo necesita, quizá por hacer “piña”, quizá por simplemente poder sentirme comprendida tras una conversación...

Lo que finalmente se, meses después, es que eso marcó un antes y un después en mi vida. Que no puedo sentirme más feliz de haberlo compartido con más personas y de haber servido de punto de partida para poder reunir a muchas personas sintiendo la misma sensación que yo y crear una comunidad responsable ante un dolor tan vigente en el día a día como es la soledad.

Lo que he aprendido de este duro viaje es que en todos está el cambio, y en que responsabilizarse, compartir, y actuar es primordial.