



www.iberaediciones.com

Paseo de la Castellana 85, Planta 15^o
Torre de Europa 28046 Madrid

Passeig de Gràcia 12, 1^a planta
08007 Barcelona

Brickell Avenue 1221, Suite 900
Miami 33131 Florida
Estados Unidos

©2022, Alba Gonzalez Ediciones Íbera
E-mail edicion@publishway.es

Título: Un viaje a insalud mental
Editor: Loren Palacios
Coordinador editorial: Loren Palacios
Composición Gráfica: Loren Palacios
Ilustraciones: Alba Gonzalez
Portada: Alba Gonzalez
Revisión: Alba Gonzalez

1.ª edición: Abril 2022
ISBN: 978-989-37-3151-2
Depósito Legal: 495756/22

AlbaGonzalez

**UNA VIDA
SIN SALUD MENTAL**



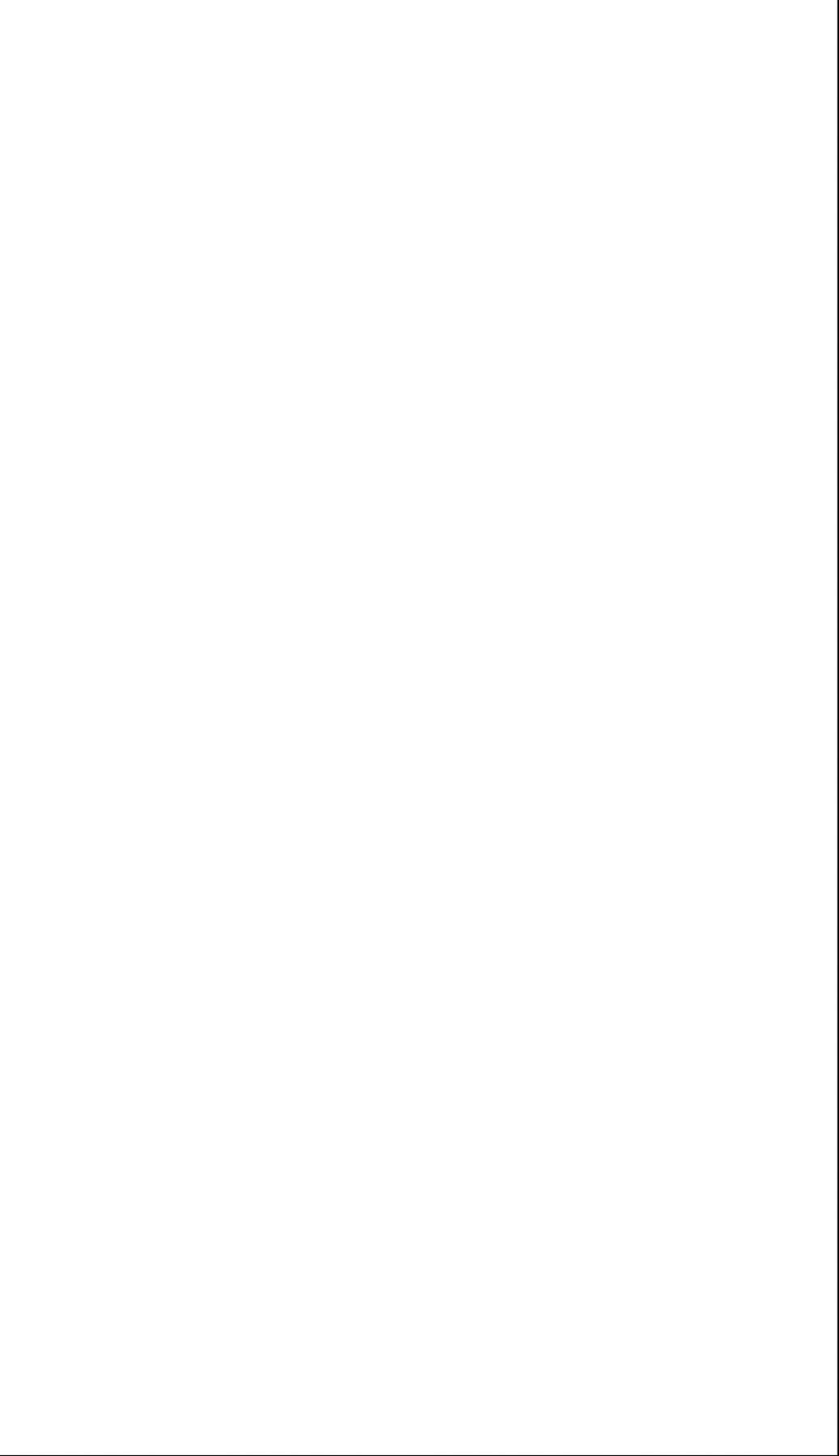
ÍBERA

EDICIONES

Por mi madre, mi hermana y mis perros.

Por mi terapeuta.

Por quienes han conseguido devolverme a la vida.



Tú, que has abierto este libro y te sientes tan perdidx como yo lo estaba: se cómo te sientes, yo si te entiendo.

Este libro es una bomba de realidad y malestar, pero también es una bomba de aprendizaje.

Píntalo, subraya todo con lo que te sientas identificadx y todo lo que puedas interiorizar.

Llévalo de ti.

2017



no estoy bien

¿no me ves?

insiste por favor

aunque no te lo suelte a la primera

ayúdame porque yo no puedo

no me preguntes por qué pero no puedo

no soy capaz

- *ahora no soy capaz*

la voz rota

la de antes de llorar



echo de menos la sensación de vivir,
de sentirme viva
la sensación de miedo cuando me va a pasar algo
que es perjudicial para mi salud
echo de menos ser feliz
pero también echo de menos tener miedo, llorar o gritar
echo de menos cualquier cosa que tenía antes
y que ahora he dejado de tener

- corazón

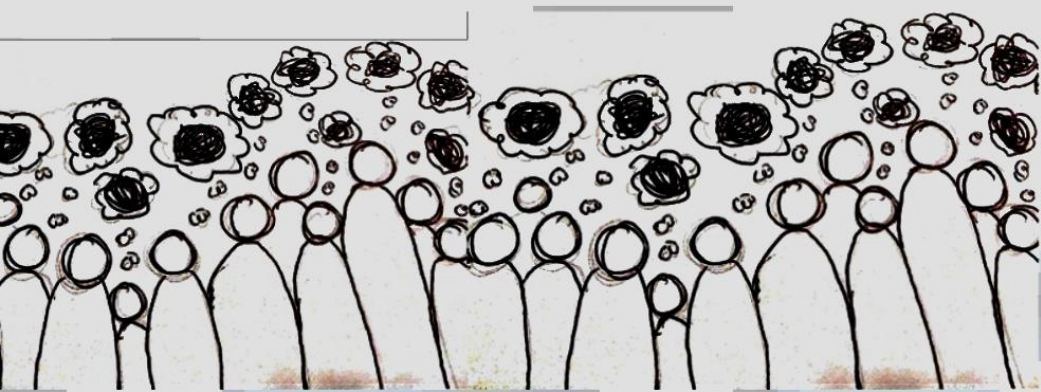
si todo fuese tan fácil como “no pensar en ello”



nadie

tendría

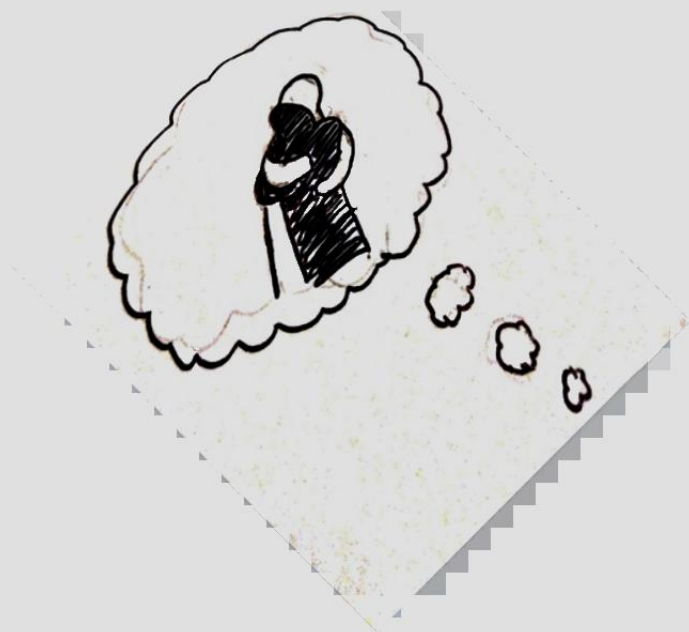
problemas



he gritado en mi silencio



me faltó esa conversación sobre que me pasaba
me faltó ese interés que nunca vi, pero que siempre
esperé
ese como estas de los de verdad, no de los que te lo
dicen por pura cordialidad
esa mirada de apoyo, o ese abrazo de consuelo
me faltaron muchas cosas, todas insignificantes, que
podrían haber cambiado un final tan importante...



ya he llorado,
he reído
y he sufrido

- ¿me puedo ir ya por favor?

no me digas que me entiendes
no me digas que sabes lo que me pasa
no me preguntes un por qué e intentes responderlo tú
no hagas nada de eso porque tú no tienes ni puta
idea de como me siento
y yo tampoco

- desesperación

ya no tengo miedo
me quiero marchar



2019

cómo es eso de querer morirte
por no tener un cuerpo perfecto
aun sabiendo que ese cuerpo no existe
cómo es eso de alejarse de la persona que tanto te ha
jodido
y darte cuenta de que ya no hace falta estar con ella
para estar mal
cómo es eso de revivir todos los momentos
de forma que te duela incluso más que cuando lo
estabas viviendo
cómo es eso de soñar cosas
que luego te das cuenta de que han pasado en realidad
cómo es eso de querer morir y no tener forma de
hacerlo

- primero déjame decirte

cómo es eso de querer vivir
cómo es eso de sentirse bien
de disfrutar de la vida

- y ahora dime tú

tu “no le des importancia”

le quita importancia a mi vida



imagínate esa sensación de vacío

aquella que hace cuestionarte si sigues viva o no

ahora imagínate estar en tu cuarto a las 2:36 a.m
escribiendo una nota en tu móvil que nunca llegarás a
enseñar a nadie y que probablemente borres mañana

imagínate el estrés al no haber estudiado para el
examen porque respirar ya era demasiado esfuerzo

piensa en el esfuerzo que te costará entonces fingir
que todo va bien hasta que llegues a tu casa, te mires,
te des asco y te vuelvas a acostar hasta que sea de
madrugada y te encuentres plasmando de nuevo todo
tu interior en tu móvil

imagínatelo tú porque día tras día esta es mi realidad

hasta que a las 3 de la mañana no esté escribiendo
una nota, sino mi carta de despedida

- ***lo siento, no puedo***

egoísta es querer que alguien siga viviendo
cuando ni siquiera tú le das motivos para ello

- ***“eres unx egoísta”***

luchar cansa

y yo me he quedado sin fuerzas

- mi estado actual

solo buscaba la calma

no le temo a la oscuridad



a veces solo quiero que alguien me diga que no estoy
bien, que no me merezco esto
a veces solo quiero que alguien me vea
y me dé un abrazo
a veces solo quiero llorar
y no buscar soluciones a los problemas
a veces solo quiero rendirme
y que nadie me diga que me tengo que levantar
porque no puedo levantarme
a veces solo me gustaría descansar de todo, solo eso
solo parar y respirar

- momentos



nunca debí despertar

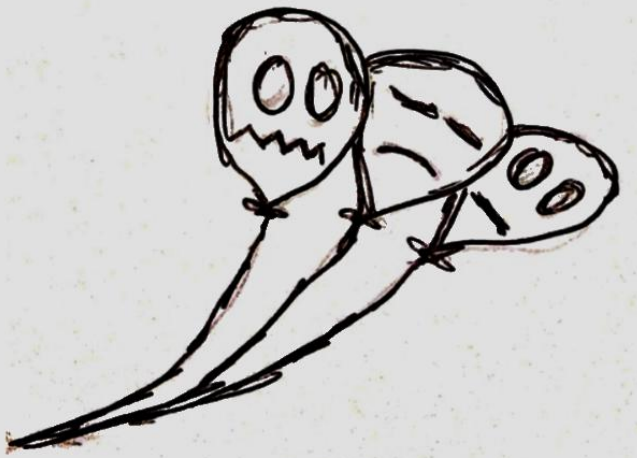


y lo siento muchísimo por todo
siento hacerte daño pero lo siento más todavía por mi
misma
porque no merezco esto
no merezco seguir así
no merezco llorar todas las noches
no merezco odiarme tanto
no merezco querer morir
no merezco todo el daño que me han hecho y mucho
menos el que ahora me hago yo

- duele



que caras más tristes



ahora mismo no quiero estar bien
estoy cansada de estar aquí esperando tan cansada
no quiero escuchar otra vez más “solo se paciente”
déjame rendirme
déjame irme
déjame parar de intentarlo
no quiero escuchar las razones que tengo para estar
bien
no sabes lo que se siente
no tienes ni idea de lo que se siente
no puedo evitar sentir que me hundo
estoy harta de levantar cabeza
no quiero buenos consejos
no me mires como si lo entendieras
no intentes pararme
no quiero fuerzas
quiero paz

solo déjame ir

déjame ir y descansar

- por favor

juro que intenté no acabar así

- final

2020

he vuelto, un año después vuelvo a escribir en el ordenador todo lo que me gustaría que los demás supieran

ojalá me sirviese como desahogo, ojalá ahora lo que escribiese fuese más positivo

después de un año de terapia es lo que uno espera pero no, he vuelto llena de una mierda que me ahoga como si no me hubiese ido nunca, como si no me hubiese tratado nunca

he vuelto con otros problemas que no sustituyen a los anteriores, sino que se suman

vuelvo a escribir en el ordenador, como cuando estaba en mi peor época y no sabía hacer otra cosa que tirarme horas y horas frente a la pantalla y las teclas

vuelvo a dejar de comer, a dejar de sonreír, a dejar de vivir

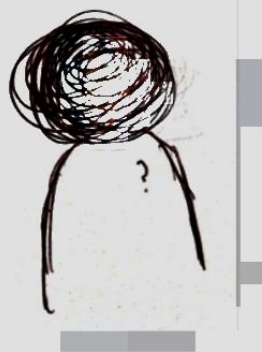
siempre vuelvo a escribir cuando estoy mal, pero la diferencia es que ahora todos creen que estoy bien

y no tengo ganas de que sepan la verdad, todavía no

- recaída

no me preguntes que me pasa

- quiero entenderme



nunca quise perderme

no es un problema de niñas malcriadas
es un problema de personas tan bien criadas por los
cánones de belleza
que ahora sufren por ello

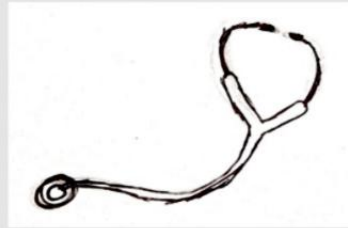
- tca

por favor que haya paz



¿cómo hago para volver a disfrutar de la vida?

- tengo una pregunta doctor



cuerpo sin vida
mente sin alma
un mundo interior que solo busca dolor

- *mi anatomía en verso*

“eso que tienes a mi ya me parece un berrinche de
niña chica”

pues señora, el berrinche lleva 1 año jodiendome la
vida

y ha conseguido que quiera acabar con ella

- cállate coño

me pregunto qué hago aquí



parece que cuando menos necesitas saber de una
persona
más aparece en tu vida para joderla
y vuelves a enfadar a la gente
y vuelves a decepcionar
y vuelves a ser un problema
aunque en realidad nunca dejaste de serlo

- *puto destino*

me echo de menos

- perdida



*“vivir pierde el sentido cuando dejas de sentir,
y yo ya no siento nada desde hace tiempo”*

ha dejado de ser una persona

es una muerta en vida, un cuerpo que camina
esperando algo que no conoce pero que todos dicen
que llega

esperando un sentido por el que esperar

atada a una realidad que no siente ni quiere, pero de
la que por algún motivo le han negado la escapatoria
2 veces

ya no sabe que hacer, ha desistido de sobrevivir y de
intentar no hacerlo

ella está, está aquí pero estar no es lo mismo que vivir
ni que querer hacerlo aunque no se haga nada por
cambiarlo

hace unos días me plantearon una duda: ¿cuál crees
que es la forma de morir más dolorosa?

no puedo responder con seguridad a esto pero lo que
sí sé es que el suicidio está muy arriba en el ranking

eso de ver como te vas alejando de todo aunque otros
intenten atarle con cuerdas y clavos como si de un
dios se tratase

eso sí que jode

y la mayoría no lo entiende

nadie se da cuenta de que es más doloroso quedarse que irse

nadie se da cuenta de que ver cómo todo empieza a perder importancia te duele más a ti que a ellos, cómo el hecho de que muera alguien te crea un sentimiento de envidia el cual te repugna por lo insensible que resulta pero negarlo sería engañarse a uno mismo

morir por suicidio en realidad es una muerte lenta, muy lenta, que puede durar años hasta que esa persona desista físicamente

morir por suicidio es ver como te vas apagando poco a poco, ver como nada tiene sentido, como pierdes las fuerzas para todo porque las gastas intentando sobrevivir

cuando alguien muere por suicidio lo mas probable es que hubiese muerto mucho antes, pero nadie se da cuenta de nada

todos te siguen exigiendo que vivas, que lo hagas por ellos, porque por ti no, tu no puedes vivir por ti porque por ti no lo harías y como no lo harías lo tienes que hacer por los demás

por obligación

vivir por cojones

el suicidio es una autoeutanasia

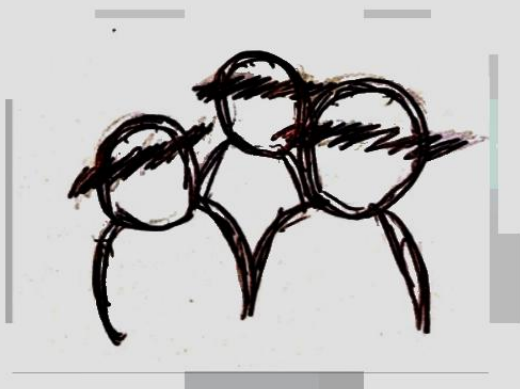
morir para no sufrir

¿en qué se diferencia esto de las eutanasias

convencionales?

- eutanasia por depresión

cómo pueden no mirar



llega un día en el que te cansas de los dolores de
barriga y de los laxantes

un día en el que te cansas de las peleas por no querer
comer esto y preferir lo otro

ese día en el que dejas de contar calorías porque sabes
que aquel atracón han sido demasiadas y mejor
dejarlo para mañana

llega un día en el que tener hambre mientras lees un
libro para distraerte desespera y prefieres tomar una
pastilla para dormir un rato y no pensar en comida

y también preferirías que esa pastilla te durmiese para
siempre

te cansas de los comentarios hacia tu cuerpo, de los
que incluso hacen para alabar tu cuerpo

un cuerpo enfermo, un cuerpo que sufre

te cansas de no disfrutar cuando haces lo que más te
gustaba en el mundo

te cansas de compararte con los demás pero tampoco
puedes evitar hacerlo y te da pena, porque aquello que
alegraba tu día ahora lo empeora

también llega un día en el que te cansas de intentar
vomitar y no conseguirlo, te hartas de sacarte fotos
todos los días y de pesarte en secreto

de beber agua y prepararte té e incluso te cansas de salir a correr

llega un día en el que te planteas dejarlo todo y tapar los espejos, tirar las pastillas y romper el peso

piensas en donar la ropa de deporte y tumbarte en el suelo como si pudieses recuperar todas esas horas de cardio que te han hecho sufrir y pasar por fin un momento de tranquilidad

ese día llega, piensas muchas cosas, te das cuenta de lo que estás haciendo y pretendes parar y seguir con tu vida como lo haría cualquier otra persona

pretendes vivir como quien no se preocupa de las opiniones de los demás y cómo esa persona que no le tiene miedo al aceite de oliva

ni a los aguacates, ni al pan, ni al arroz...

y es justo en ese momento cuando te das cuenta de que no puedes sola

que lo intentas, que día tras día te esfuerzas en callar esa vocecita que te mata por dentro, pero ves que no puedes

y es ahí cuando tomas la opción que te salva la vida ver a un profesional

es cuando, después de buscar y probar con cientos de

personas, encuentras a una que te transmite la misma
confianza que te transmitía la enfermedad al principio

y ves que alguien te entiende, que no estás loca y que
hay salida

ves que nunca has sido tú quien controlaba a la
enfermedad, sino al revés

y también ves que te ha jodido la vida

entonces, empieza la recuperación

y es ahí cuando dejas de sobrevivir

2021

que diablos se supone que tengo que hacer

- dudas

me da miedo que no me importe nada

escúpelos todo

todo lo que quieras decir

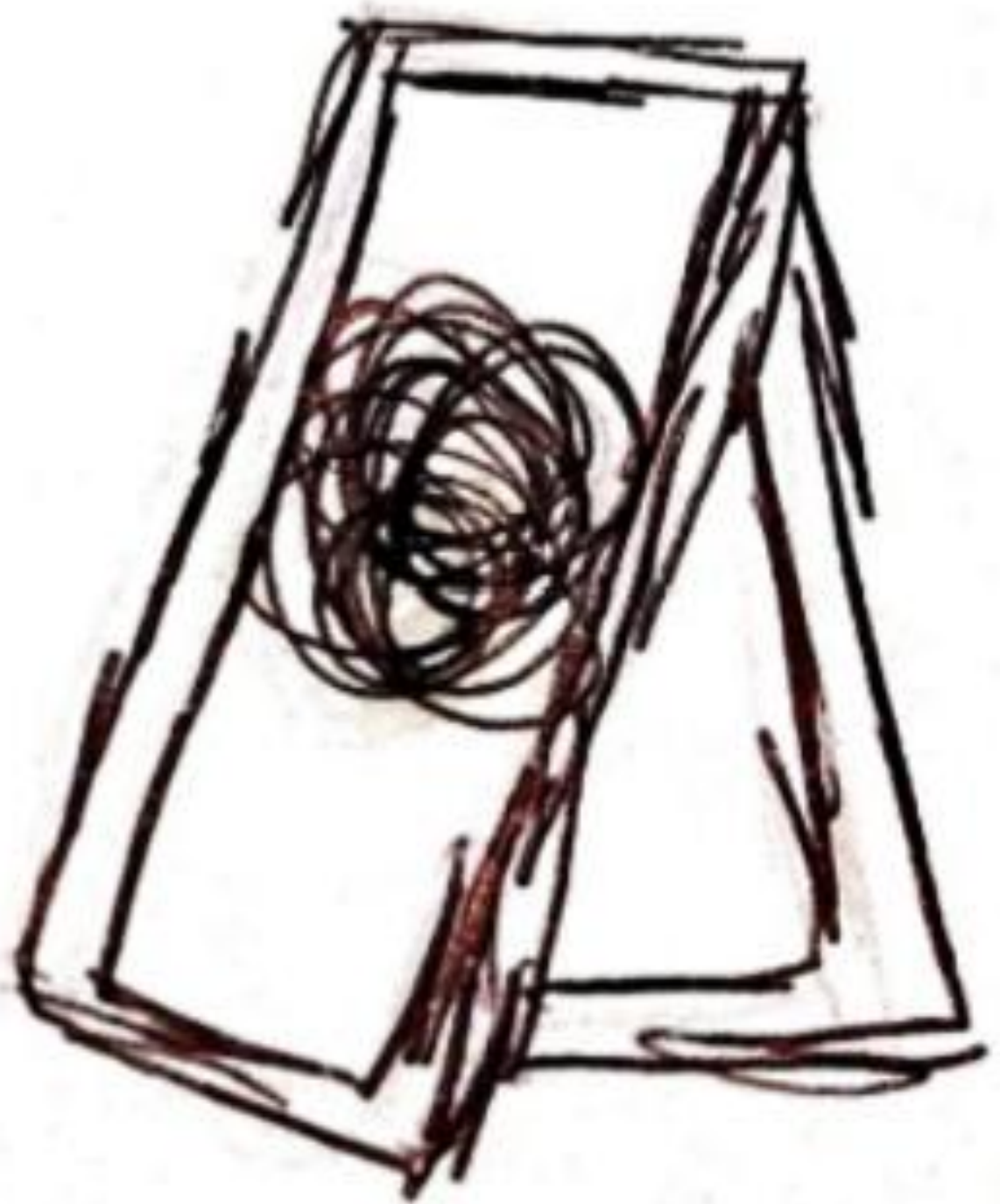
- consejo



me odio

pero también odio odiarme

- *consciencia*



necesito a quien darle un puto abrazo

“Todo por lo que has pasado solo es para hacerte más fuerte”

Ya, el problema es que yo de pequeña no necesitaba ser fuerte, necesitaba ser feliz, sentirme protegida. Necesitaba no tener miedo, no llorar por las noches, no temblar.

Yo no necesitaba ser fuerte, necesitaba ser querida. Necesitaba pensar que importaba como persona, necesitaba que me lo demostraras.

Necesitaba que me abrazaras y me dijeras que todo iba a estar bien, que me ibas a ayudar, que iba a acabar. Necesitaba que me creyeras.

No, esto no me hace más fuerte, esto me hace más daño. Me hace tener que enfrentarme a cosas a las que nadie se debería de enfrentar.

No, nada de esto me hace más fuerte y tampoco necesitaba serlo con 9 años. Con 9 años necesitaba jugar, reír y llorar por caerme en un parque y no porque una persona me tocara. Con 9 años tenía que vivir y con 16 seguir haciéndolo.

Sin miedo, sin depresión, sin anorexia y sin un puto trauma.

-no entiendes nada

la sociedad mata



estoy en una cuerda floja
aunque no lo veas

- *cuidado por favor*



todas esas cosas que no puedes explicar

el miedo paraliza
te paraliza el cuerpo, pero también la mente
te paraliza tanto los movimientos como los recuerdos
y duele tanto cuando dentro de ti todo se empieza a
mover...

- *trauma*

“yo no valgo para vivir”

¿acaso alguien podría hacerlo con la vida que llevamos?

“lo que te dice la enfermedad no es real”
es tan fácil decirlo
pero no se dan cuenta de que el problema no es eso, el
problema es que queremos creerla
porque parece todo tan fácil desde esa posición que
no sabemos diferenciar nuestras ganas de las tuyas
nuestras ganas de tener una puta vida
y las tuyas de quitárnosla

sientes que no puedes más
que no es verdad eso que te decían de que eres como
una palmera
que por mucho que te dobles no te quiebras que no
que tú si te quiebras y te rompes en mil pedazos y te
tienes que volver a construir
y no quieres
solo te quieres rendir
solo quieres parar por un momento y que todo acabe
pero no te das cuenta de que en realidad no quieres
que tu vida acabe
quieres que acabe lo que estás viviendo
y joder, cómo no iba a ser así
si tu vida no se diferencia del infierno
y tú estás cansada de jugar con fuego

ya está bien de abrazar al diablo



duele

recuperarse duele

al principio sientes que te hace más daño incluso

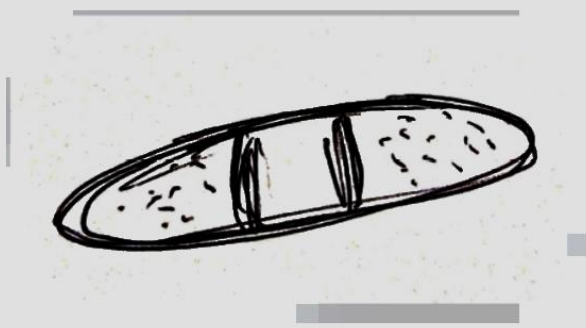
del que te hacia la enfermedad

pero la recuperación también se basa en darse cuenta

de que vale más la pena

soportar ese dolor durante un tiempo que mantenerlo

a lo largo de los años



“nadie me puede ayudar porque yo no quiero la ayuda”
me he refugiado tanto en esa frase para confirmar lo
que mi enfermedad me hacía pensar...
ahora se que no es verdad
y lo se porque en ningún momento de mi recuperación
quise la ayuda que me ofrecían
sin embargo ahora estoy aquí escribiendo esto desde
un punto muy diferente al que empecé
se que lo estarás leyendo y pensarás que es mentira
pero la gran mayoría de las personas que iniciamos un
tratamiento no queremos recuperarnos
y eso no implica que no lo hagamos
que no quieras recuperarte sólo es sinónimo de
enfermedad
pero de nada más

- mitos

me agarré a la cuerda que me lanzaste me agarré muy
fuerte
sin esperanzas ninguna
de que pudieras sostenerme
pero lo conseguiste
lo conseguimos

- a mi hilo rojo

hoy no se si quiero morir o no,
pero eso ya es un paso
antes tenía clarísimo el hecho
de que quería dejar de existir

- todavía hay esperanza



TELÉFONOS DE PREVENCIÓN AL SUICIDIO

Sé que tienes miedo, sé que no puedes más y que solo quieres acabar con todo el dolor que tienes dentro. Pero hay muchas formas para ello y esta no es una de ellas.

Yo también he estado en tu posición, se lo que es querer morir y se lo que es que nada te sirva, pero también sé que no quieres acabar con tu vida, solo quieres acabar con la enfermedad, quieres que pare esa vocecita. Y hay mil formas de hacerlo.

No es fácil, pero es posible. El primer paso es pedir ayuda, aunque no la quieras. Hazlo sin pensar. Llama a estos números:

Asociación Barandilla - 911 385 385

Teléfono de la Esperanza - 717 003 717 - 914 590 055

Servicios de Emergencia - 112 (SAMUR, SUMMA)

Teléfono de Prevención del Suicidio - **900 925 555**

Ayuda a Menores Fundación ANAR - **900 20 20 10**

Teléfono de la Esperanza Bizkaia - **944 100 944**

Teléfono de la Esperanza Gipuzkoa - **900 840 845**

AGRADECIMIENTOS

No sé ni por dónde empezar. Han sido tantos años escribiendo que hay muchísimas personas que han estado implicadas en cada fragmento del libro.

Empezando por mis terapeutas, tanto aquella que me mandó a ingresar a un centro como la que estuvo conmigo en el propio ingreso: Gracias a las dos por darme la oportunidad de vivir, aunque tantas veces la haya rechazado. Gracias por no cesar, gracias por la paciencia y gracias por darme un espacio seguro cuando más lo necesitaba.

Gracias a mi familia, a mi madre y a mi hermana en especial por mantenerme con vida. Gracias por ser la motivación que me faltaba.

Gracias a Héroe, mi perro, quien me ha dado el amor incondicional que más necesitaba. Me has llenado de felicidad pequeño.

Gracias a mi hilo rojo, por escucharme, arroparme y sostenerme. Sin tí no seguiría aquí.

Gracias a Lois, aquella lucecita que la vida me dio cuando creía que nadie me entendía. Gracias por pararme cuando no tenía freno.

Gracias a mi, por luchar y aguantar todo el dolor que la vida me ha arrojado. Gracias por seguir adelante cuando no entendía ni el por qué.

Gracias a ti, que estás leyendo esto y has hecho posible que este libro se cree. Gracias por confiar en mi trabajo.

Y a aquella persona que está luchando contra su propia cabeza, gracias por seguir.

