

**El problema no soc jo**

Tots tenen, de criminalitzar-me, l'obsessió,  
i entenc que puc arribar a ser asfixiant,  
és dur sentir-te sol amb un munt de gent davant,  
però no mereixo ser una presó.

El problema no soc jo,  
és com cadascú enfronta amb mi la seva relació,  
no és el mateix aprofitar el meu petó etern,  
que convertir la meva companyia en un infern.

No us dic el que heu de fer amb mi,  
però creieu-me quan us dic que podeu treure'm profit,  
connectar amb un mateix i aprendre a créixer,  
no es pot fer en un ritme frenètic de gent que ens envolta i ens té enveja.

Soc la medicina de les relacions malaltes,  
la que us porta de la mà quan no ho fan els altres,  
no us demano una amistat insana,  
us demano que valoreu els moments amb mi per créixer i fer-vos gent més humana.

Heu d'aprendre a conviure amb mi per desgràcia,  
vau néixer i morireu al costat meu,  
i heu d'acceptar que això no és cap fal·làcia,  
que soc una cara de la vostra vida tot i que em negueu.

Jo mateixa ploro amb vosaltres quan la relació arriba a l'extrem,  
perquè jo també vull que em concilieu amb el món extern,  
jo també faig crits ofegats quan veig que no us queda res,

i voldria ser una persona per abraçar-vos i dir-vos que més enllà del vostre dolor hi ha més.

Sento la marginació d'una societat en constant comunicació,  
que no vol tenir amb mi cap reunió,  
per això mateix quan em senten en la meva versió més fervent,  
ploren i criden de valent.

Jo només vull que accepteu el meu amor,  
perquè el necessiteu per aprendre a gestionar el vostre dolor,  
no soc la dona amargada que creieu,  
soc l'àvia simpàtica que dona consells savis quan els necessiteu.

No vull ser la temuda solitud,  
vull ser una part de la vostra virtut,  
aquell racó en el qual us construïu,  
per poder créixer i sentir-vos més vius.

**Hola?**

Em sents?

La llum de la matinada i la fresca rosada  
No oculten l'espantosa i bromosa temporada  
Que vindrà amb la teva boirada.

Em veus?

Tinc por que puguis cegar-me  
I amb la teva persuasió aïllar-me.  
Les desesperades veus intentaran acorralar-me.

M'entens?

Sé que aquests pensaments  
no són els més adients  
Però el meu subconscient és massa exigent.

Em desesperes.

Crido, esperant una resposta que mai arriba...

Només el silenci vessant,  
que esquitxa la riba,  
Fa més i més petita, la meva autoestima.

Em paralitzes.

Cada segon és més llarg que l'anterior.

Suposo que la llum et causa furor.

La tristesa és el teu valor

Però, per què sento amor?

Em reconfortes.

He descobert la teva beatitud

Ara podré sortir de l'esclavitud

I parlar amb tu, solitud.

Pseudònim: Mina

## UNA LLUITA CONTRA TU

Viure amb un trastorn alimentari implica sacrificar moltes coses a la vida, implica viure constantment pensant en el menjar, deixar de veure als meus amics, no participar en les reunions familiars, no deixar només de menjar tot allò que m'agrada, sinó que també deixar de riure, de sentir-me lliure i de ser feliç. Es podria descriure com viure dins d'una presó i estar contínuament pensant en si ho estic fent bé o malament.

Aquest trastorn va arribar a la meua vida quan menys m'ho esperava. Quan em vaig sentir més vulnerable va entrar en mi prometent-me, d'una banda, que em faria més feliç, que la gent m'estimaria més i, d'una altra banda, que jo també ho faria: que em convertiria en una noia prima i alegre i que les llàgrimes que queien quan em mirava al mirall desapareixerien. Vas arribar amb tanta força que jo, sense pensar-m'ho dues vegades, et vaig deixar entrar. Em feies pensar que el meu valor es mesurava pel número que reflectia la bàscula, per la talla dels meus pantalons, per les calories que ingeria i per les que cremava. Em vas enganyar fent-me pensar que arribaria a ser "perfecta" i que tindria el control sobre la meua vida, quan realment qui veritablement el tenia eres tu.

Vas començar a dominar la meua existència com a tu et va semblar. Vas agafar cada part del meu cos i de la meua ment i la vas menysprear, vas portar la meua autoestima a zero fins al punt que ja res semblava importar i no sabia ni qui era ni en qui m'havia convertit. No em reconeixia, però era una necessitat gran tenir-te al meu costat, que ens vam convertir en una única persona.

Et vas endur tot allò que estimo, tot allò que m'agrada i que m'apassiona i em vas deixar envoltada de negativitat, de tristesa, de llàgrimes silencioses, de dies grisos i d'una solitud molt gran. Tot va convertir-se en un malson. Però tenies raó, cada vegada estava més a prop del meu objectiu i era una sensació tan plaent que m'obsessionava cada vegada més. Quan arribava a la meua meta, volia anar més lluny, no tenia mai prou i això feia que no sabés com deixar-te marxar. Cada vegada estava més sola, ens quedàvem només tu i jo. Era un debat constant entre la meua ment i el meu cor: un tenia ganes de viure i l'altre de fer-me mal i per desgràcia, un sempre era més gran que l'altre. Els meus dies cada vegada eren més negres, el meu somriure, les meves ganes de fer coses, les ganes de lluitar desapareixien progressivament. Si algun dia intentava enganyar-te i saltar-me el nostre pacte, t'asseguraves que em fes mal.

Em feies pensar que tothom estava en contra meu, que m'enganyaven sobre el meu aspecte físic quan tu eres l'única que veritablement ho feies. La teua veu, les teves normes i els teus càstigs em perseguïen a cada pas que donava. Em demanaves arribar a un punt que no et podia donar, però em feies creure en una falsa sensació de control i de seguretat que era el que em feia quedar unida a tu. Sentia que eres l'única que m'entenia i que sabia calmar els meus dimonis. Hi havia dies on tu vas ser l'única que em vas ajudar i que estaves a favor meu, sí, em vas fer costat durant un temps, però després vas començar a transformar-me, la sensació de control que em vas donar va resultar ser una

mentida i vaig començar a adonar-me que no era jo qui tenia el control, sinó que ho eres tu.

L'únic que feies era causar-me un dolor i una sensació d'estar sola molt profunda. No només hi havia conseqüències físiques, també em trobava molt perduda en l'àmbit mental. Havia deixat de ser la nena riallera, la que alegre a tothom amb el seu somriure, la nena que gaudia fent esport i que va acabar sent incapaç de pujar una única escala. M'ho vas arrabassar tot. Em vas fer sentir tan fràgil i avergonyida que et vaig amagar en el més profund de mi i em vaig fer creure que estava lliure de tu. Em vas continuar agafant tan fort i amb tantes ganes que em vas convertir en algú irreconeixible, fins que em vas fer tocar fons. Em vas fer acabar esgotada de buscar la suposada perfecció a la qual mai no podria arribar, estava esgotada d'intentar complaure't sempre, de seguir les teves normes i que si no ho feia com a tu et venia de gust em castiguessis.

Quan vaig arribar a aquest punt va ser quan em vaig adonar que havia de fer alguna cosa per acabar amb aquest infern, amb aquesta vida que jo no em mereixia.

Gràcies al meu entorn vaig ser capaç de treure'm la bena dels ulls i de veure que el que estava fent no era bo per mi, cada una d'aquestes persones i jo estem lluitant contínuament contra tu, per que em deixis lliure i aconseguixi per fi, fer la vida que tant desitjo, gaudint dia a dia, tornant a tenir il·lusió per totes i cadascuna de les coses que faig i poder tornar a ser la noia que era.

Encara ets present, continuo escoltant la teva veu i encara soc lligada a tu, però ja no estic cega com ho estava abans. L'esperança s'ha convertit en la meva línia de vida i he deixat de sentir-me avergonyida per la batalla que estic lluitant contra tu. Vas escollir donar-li la mà a la persona equivocada, creies que no podria lluitar i fins i tot durant un temps m'ho vas fer creure a mi, però vaig acabar recordant la meva essència i el meu pensament. Jo crec fermament que on hi ha vida, hi ha esperança, i creu-me que jo encara estic molt viva i amb moltes ganes de seguir-ho estant i no penso continuar vivint diàriament amb aquest sentiment de solitud i culpabilitat que fins ara m'has fet sentir.

Desitjaria no haver-te tingut mai, però per desgràcia dir això no acabarà amb tu i encara ens queda molt de camí juntes, l'única cosa positiva és que ara soc capaç de veure un final, quan abans no era capaç de veure'l, perquè les teves mentides i les inseguretats que em donaves em cegaven i m'incapacitaven de veure un possible final a tot això.

Mi Kotsey

## LA COMPANYIA DE LA SOLEDAT

Cada dia, en tornar de l'institut la Teresa, la Marta i la Núria passen per davant de la vella casa del turó. Diuen que allà viu una anciana, que té tants anys com la casa, i que ningú mai no l'ha vist fora de la tanca de casa seva. Alguns diuen que és una bruixa, i que si t'apropes molt a casa seva, et farà un malefici tal que et pot créixer una cua o fins i tot sortir una banya d'unicorn. Però tot això són històries que els pares expliquen als seus fills de petits quan volen fer alguna malifeta, i per fer-los por els diuen "mira que et porto a la casa del turó", provocant una mirada de pànic en els seus infants, i aconseguint que fessin allò que no volien fer. La Teresa, la Marta i la Núria ja són grans, tenen entre tretze i catorze anys, i ja no creuen en aquestes bajanades. Passen tranquil·lament xerrant per davant de la casa, sense fixar-se ni tan sols en ella.

Un dia, en tornar de l'institut, van veure uns nois que encara anaven a l'escola jugant a fer punteria en els vidres de la vella casa del turó. La Núria se'ls va apropar i els va dir: "nois, que no teniu por de les històries que s'expliquen?", però ells van continuar tirant pedres i rient. La Teresa, que coneixia a un d'ells, li va dir "Et conec, tu ets en Pol. Sé que la teva mare treballa a la fruiteria del meu barri. Ara mateix, quan vagi cap a casa, passo per davant i li explico què estàs fent". L'interpel·lat va encongir les espatlles, i tots els nois van marxar corrents, com ànima que porta el diable.

La Teresa i la Marta van emprendre de nou el camí cap a casa, però la Núria es va quedar mirant les finestres trencades de la casa.

- Núria, què fas? Vinga, que arribarem tard! - li va dir la Marta.
- Vaig a veure si l'anciana està bé - va dir la Núria-. No se la veu enlloc, i ni tan sols ha fet cas quan li han trencat el vidre.
- Què ets boja? - li va dir la Teresa-. Ja hem espantat els nois, ja hem fet bastant!
- Aneu, noies, jo em quedo - va dir fermament la Núria.

La Teresa i la Marta, amb desgana, van marxar, i van deixar sola a la Núria, que es va apropar cap a la tanca de ferro oxidada que era la porta principal de la finca. Darrere de la tanca, podia veure un caminet de pedra, amb herbes pel mig, que pujava turó amunt i que portava cap a l'entrada principal de l'habitatge. La Núria va empènyer la porta, que es va obrir tot grinyolant, va entrar amb cura, i va tornar a tancar-la fent el mateix soroll.

Mentre pujava pel camí de pedres cap a la porta principal, va mirar cap als costats. Els arbres estaven molt ben cuidats, i tots eren fruiters, amb unes flors precioses que donarien uns fruits ben sucosos. El camí va deixar de ser tan empinat, i la Núria es va

trobar a la plana de davant de la casa. Es va dirigir cap a la porta principal, i va buscar un timbre, però no en va trobar. Va veure una balda i la va fer sonar donat tres cops, però no va aparèixer ningú.

La Núria cada cop estava més angoixada, temia que l'anciana hagués mort, i no sabia si seguir buscant o si anar a demanar ajuda. Es va penedir d'haver dit a les seves amigues que marxessin, però ja estava fet. Li va agafar aquella por dels nens cap a la casa del turó, i va donar la volta per posar-se a córrer turó avall, quan en girar-se, va veure una anciana, tota vestida de negre, ajupida davant d'uns rosers, i amb unes tisores de podar a la mà. El cor li va fer un gir i, a tot pulmó va cridar "senyora anciana!", però aquesta no es va girar.

Es va dirigir cap a ella, i mentre s'apropava, l'anciana es va girar i la va mirar sobtada. Ella es va apropar més i li va dir:

- Senyora, he vingut per veure si estava bé. Uns nens li han trencat una finestra de la planta de dalt de la casa, però no pateixi, que li direm als pares, i veurà com li arreglen.

L'anciana va somriure. Feia tant de temps que no rebia visites que ja ni se'n recordava, i la seva oïda ja no és el que habitualment era, tampoc.

- Gràcies, noia, t'ho agraeixo molt -va dir.

La Núria se la va quedar mirant. Tenia les faccions dolces, semblava feliç.

- Viu aquí tota sola? - li va preguntar.
- Sí, així és - va dir l'anciana.
- I no té por... d'estar sola? - va continuar la Núria.

L'anciana va somriure. Amb veu amable va dir a la Núria:

- La soledat no és estar acompanyada o estar sola. Jo no em sento sola. Cada dia quan m'aixeco els ocells canten alegrement. Prenc l'esmorzar a la terrassa, i els rajos del sol em recorden quan meravellós és viure i poder gaudir de la natura. El silenci que m'envolta està ple de paraules. Definitivament, no em sento sola.

La Núria va quedar impressionada. Els hi va explicar a les seves amigues, la Teresa i la Marta, i des d'aquell dia, de tant en tant, anaven a visitar l'anciana, que sempre les rebia amb un somriure ben gran als seus llavis.

*Pseudònim: Pergamí*



LA SOLEDAD DEL CAMINO DE LA VIDA

La vida es como un camino  
que cada uno tiene que andar,  
marcándose el destino  
en cada paso que se ha de dar.

Nunca se inicia el camino solo  
cuando empiezas a caminar,  
como un niño al que su madre  
sus primeros pasos ayuda a dar.

Pero llega ese momento  
en que la mano se ha de soltar,  
en la que el camino de la vida  
solo se tiene que andar.

Surge desazón en el interior  
y quema la inseguridad,  
el tener que tomar una decisión,  
el no saber si acertada será.

La soledad se acerca, amenaza,  
como oscura noche cae ya,  
el corazón se siente perdido,  
busca un amparo que no encontrará.

Es ese miedo a estar solo,  
es esa amarga inseguridad  
la que pone piedras en el camino,  
que tristemente hacen tropezar.

En el silencio de la soledad  
se oye un pájaro cantar,  
el aire frío es brisa cálida,  
la noche acaba, empieza a clarear.

La soledad no es esa tormenta  
de nieve que parecía acechar,  
se ha convertido en un manto  
blanco, cristalino y que remansa paz.

Ya no tengo miedo a ir sola,  
pues aprendí de la soledad  
a poner claros mis pensamientos,  
a saber qué decisión tomar.

El camino de la vida  
que aprendí a caminar  
junto a mis seres queridos  
sola puedo andarlo ya.

*Pseudónimo: viento*

## LA SOLEDAD

No estoy solo, estoy acompañado,  
me alejo de los rumores que trastornan mi mente  
y cuando acaben, yo me uniré a la gente  
amable, comprensiva, empática, solidaria.

No estoy solo, estoy acompañado,  
miro hacia abajo feliz y despreocupado  
porque es de día y hay que estarlo.  
Ojos sin expresión y una sonrisa grande.

No estoy solo, estoy acompañado,  
mi dentro vacío se llena rápido,  
cuando acaba la noche oscura,  
tranquila, silenciosa, fría, densa.

Observo los colores tenues de la vida,  
y como el reloj va hacia atrás, deprisa  
porque los recuerdos son mi salida,  
a la calle y discoteca melodiosa.

Cada vez me acerco más a la distancia  
y me alejo a la proximidad del alma,  
la unión entre corazones es agria  
si la indiferencia o el abandono me abraza.

¿Por qué grito y nadie me escucha?  
Es por el nudo en mi garganta,  
que retiene mis lágrimas que esconden mi desdicha  
y ese cariño que tanto me hace falta.

Mi camino se ha vuelto más rocoso,  
caigo y me levanto sin esa mano divina  
y cada desliz se hace más ruidoso,  
pero todos miran absortos desde una esquina.

No estoy solo, estoy acompañado,  
bailo el vals sin brazos,  
Bailo marcando bien mis pasos.  
La soledad es mi compañía.

## En primera persona

Nos empezamos a conocer y al principio era maravilloso, nuestras manos encima del otro y cuanto más cerca nos sentíamos, mejor. Los meses pasaban, llegó el otoño y las hojas caían delicadamente de los árboles. Él y yo nos encontramos en el casco antiguo de Barcelona. Era de noche y hacía frío, mucho frío, sin embargo no nos movíamos de aquél banco, escuchando las campanas de fondo y viendo a las personas pasar. Nosotros, en silencio. Sin saber qué hacer, sin saber qué decir.

Nuestra relación se iba deteriorando lentamente cual memoria causada por los malos hábitos y últimamente sólo buscábamos enfados, metíamos portazos y magnificábamos nuestros defectos; el contacto físico era escaso y el intercambio de palabras era nulo. ¿Por qué seguíamos volviendo a por más? Parecía como si no nos conociéramos y simplemente veíamos el tiempo pasar.

De repente empezó a llover pero, en el mismo sitio en que nos encontrábamos, no nos importó ver el agua caer a diferencia del resto: los niños saltaban en los charcos, unos corrían a refugiarse, otros bailaban o se besaban bajo la lluvia... Nosotros, en silencio. Sin saber qué hacer, sin saber qué decir.

Seguía lloviendo, el frío se metió en mi cuerpo y en mi mente. Me preguntaba si eran solamente nuestros cuerpos los que perdían la cabeza o eran nuestras almas las que se arriesgaban por salvar lo injustificable. ¿Esta es la única razón por la que me abrazaba cada noche? ¿Porque tenemos miedo a estar solos?

Las hojas seguían cayendo de los árboles, las palabras no eran capaces de salir de su boca y la primera lágrima no tardó en deslizarse por mi mejilla, mas no aguantaba aquella situación. El silencio, camuflado en mi tormenta, se rompió progresivamente gracias a un pequeño piano y un violín, que coordinados, tocaban una preciosa melodía que cantaba *Conversations in the dark*, de John Legend.

Mi atención, ahora, estaba puesta en aquellos grandes músicos y, sin pensarlo ni un segundo, no pude contener las ganas de ponerme a bailar a su lado, un baile contemporáneo que mostraba todos y cada uno de mis sentimientos. Cuando me giré, el banco estaba vacío.

Fue en aquel mismo momento cuando me di cuenta que estaba en mis manos cambiar mi vida y hacer aquellas cosas que me hacían crear y escapar de una realidad, así que seguí haciendo

todo aquello que me hacía sentir viva y ya no me podían impedir. Me liberé de un acompañamiento que me retenía, así que me refugié en mí misma y continué bailando.

Al otoño siguiente, las hojas comenzaban a caer y la campana seguía sonando cada vez que el reloj marcaba la hora en punto, como el año pasado. Esta vez, me encontraba en la plaza de Santa Llúcia, admirando la belleza de la Catedral de Barcelona. Encima de un bordillo, mientras leía unas poesías de Gustavo Adolfo Becquer, noté la presencia de una figura femenina que se sentó junto a mí: era una chica alta, de cabello negro, liso, más suave que la seda, unos ojos que podían iluminar todo Nueva York y una sonrisa de oreja de oreja que me contagió una inmensa alegría.

Ella y yo, dos personas absolutamente desconocidas entre un mar de eternas dudas, solas en la plaza, empezamos a mantener una conversación quilométrica de manera espontánea pero pasaban las horas y, con ellas, las ganas de saber más la una sobre la otra. Saltaban chispas desde lejos porque teníamos muchas cosas en común y la conexión que se produjo fue tan grande que yo solo me fijaba en sus labios que narraban reflexiones que sacó de todas sus experiencias.

A día de hoy, ella y yo seguimos aprendiendo y compartiendo juntas nuestro día a día desde que me preguntó si le quería acompañar en el camino, que hasta el momento, había recorrido en soledad. Por suerte encontré a alguien que me complementaba pero también aprendí que la decisión que tomé, al alejarme de aquello que no me hacía ser yo misma, fue la correcta. Aprendimos que podemos convertir la connotación negativa de la soledad en un momento de paz y tranquilidad interior, donde nos llenamos de valentía para enfrentarnos a la adversidad y a todo aquello que nos reprime o nos cohíbe.

Juntas aprendimos de los antiguos romances que acabaron en desastre y concluimos que no hay que quedarse si tu hogar no le corresponde a aquella persona que no valora lo que tiene a su lado. Pues la vida baila su baile pero de lo bonita que es, a veces se despista y nos encontramos con personas fugaces y pasajeras, algunas de ellas se quedan y otras se van. Cuando aquella persona que considerábamos importante nos decepciona, nos toca entender y aprender que al igual que vino, se fue. Es cierto que la vida es bonita si la compartes con gente que te quiere pero también es importante saber que tú eres el protagonista y el mejor aliado que uno puede tener.

**Narrativa bachillerato Castellano:**

**Solo y tranquilo**

Aquella noche, antes de irme a dormir, sentí una gran insatisfacción sobre mi vida, no sabía qué era lo que quería, pero desde luego que esto no lo era, ojalá despertar en otro lugar, solo y tranquilo, pensé.

A la mañana siguiente, me desperté a la hora de siempre, me pareció extraño que el olor a café no inundase mi casa y que mi madre no estuviese preparando el desayuno, supuse que había ido más pronto a trabajar. Respiré aliviado por la calma, pero algo dentro de mí sentía miedo y soledad.

Salí a la calle y no vi ni una triste alma, nada.

Me pareció extraño pero seguí andando. Al llegar al instituto un escalofrío recorrió mi cuerpo, no había nadie. Allí donde iba no escuchaba nada, nadie respiraba, gritaba ni andaba, ¿no era esto lo que quería? Quizás sí. Anduve un buen rato sorprendido por la tranquilidad, pero la idea de que esto fuese para siempre me aterrorizaba, no sé si esto era lo que tanto había deseado.

Supe que me estaba despertando al escuchar la música de mi despertador, incluso el sonido más odioso, sonó de la forma más bella. Abrí los ojos, desconcertado, escuché la voz de mi madre y corrí a abrazarla, estaba en casa. La calma me invadió al salir a la calle y al llegar al instituto y saber que solo había sido un sueño.

En ese preciso instante lo entendí todo. Vivimos pensando en todo lo que podríamos cambiar de nuestra vida, que nuestros padres nos entiendan, que nuestros amigos nos escuchen y que el ruido mundanal y cotidiano desaparezca. Pero cuando los pájaros no cantan, los niños no chillan ni corren y los perros no ladran, deseáramos que todo volviese a la normalidad.

Supernova

como todo pasa, ¿Dónde esta la verdad?

Los ideas son chispas que descubren  
honduras

Y el placer de la soledad

La soledad es algo que no se ve, ni se toca,  
sino algo senti momental que se siente a causa  
de la vida.

Son senti momentos que pueden ser pero bien  
o pero mal, Las lagrimas por la soledad no  
son mas que reacciones del ser humano,  
pero que llegan al corazón

A veces este senti momento causa, pena, miedo,  
por el hecho de la soledad

Pseudonym: Water

**WALKING DOWN THE SOLITARY PATH OF LIFE**

Life is like a journey,  
one that has to be made alone.  
Sometimes the trip may seem stormy,  
others it will be solitary and cold.

The so cherished childhood memories  
will always have a space in our heart,  
but few good friends we keep from then,  
time and distance once again have kept us apart.

You grow with the love of family and friends,  
but you will have to let go of their hand.  
You cannot walk the path of life with them,  
you need to find your way alone and step up.

Now you are more mature and have grown,  
but you still follow the path on your own.  
A teenager you have become  
and solitude is something you have surely known.

You move on to the next stage and an adult you are,  
You have grown up and settled down.  
New faces, new places, the world is moving fast,  
and you still walk the path of life alone.

Now you are old and your life has passed by,  
It is only now that you grasp the true meaning of your travel.  
When you look back you realise  
the solitary journey, your true self has unravelled.