

## **CONFINAMIENTO MENTAL**

*Cristina Asensio Ramírez*

Temía que llegara el 15 de marzo.

Despertaba angustiada y me dormía desesperada, con miedo de oír en la tele "15 días más", porque eso significaba 15 días más viéndome en el espejo, 15 días más controlando impulsos, 15 días peleando con mi mente.

15 días más aguantándome y odiándome.

No aguantaba la idea de vivir encerrada conmigo.

Amigos, conocidos y profesores me hicieron las mismas preguntas: "¿Cómo estás?", "¿Qué tal lo llevas?". Pero faltaba la persona más importante por hacerme esa pregunta.

Yo misma.

Así que a las 3 de la madrugada mientras luchaba por dormir, le dije a mi mente: "hoy no vamos a pelear".

Y me puse a pensar, reflexionar y escribir en cómo estaba.

No estaba bien. Tampoco estaba mal.

La cuarentena no supuso ningún cambio en mi vida porque yo ya vivía aislada y encerrada.

Antes iba a clases, sí, pero me sentaba (y sentía) sola, no hablaba con nadie (en consecuencia nadie hablaba conmigo). Iba a clases a pasar 6 horas encerrada y aislada, para volver a mi casa y pasar 18 horas haciendo lo mismo.

Ahora todos estamos en una situación similar. Todos estamos encerrados y aislados, aburridos, desesperados sin saber qué hacer, preocupados por oír "15 días más".

Pero la diferencia es que para lo que algunos está siendo temporal, para otros nos es una costumbre.

En pocas semanas internet se llenó de "memes" sobre la cuarentena;

"Día 1 de cuarentena: Me he comido en 2 días lo que compré para 15"

"Día 2 de cuarentena: Estoy conociendo mejor a esta gente que vive en mi casa que dice ser mi familia"

"Día 3 de cuarentena..."

La gente no entiende el sufrimiento de vivir con un TCA, o lo que duele que llegue el domingo por la noche y pensar que solo has cruzado 3 palabras con tus padres en una semana, viviendo bajo el mismo techo.

Recuerdo a mi padre llegar a casa quejándose de que la gente le miraba por no llevar mascarilla, se sentía acusado, atacado y apuesto que por milésimas de segundos esas miradas le quemaban y dolían.

Si supiera que así es como me siento al poner un pie en la calle desde los 12 años.

La gente sale a la calle con miedo de cruzarse con alguien, de ser tocado por alguien, y si al girar una esquina ven a una persona parada en el camino se cambian de acera.

Ese es el día a día de quienes tenemos ansiedad social.

A día de hoy, 27 de abril, España lleva 43 días de cuarentena por un virus, el COVID-19, sin embargo; algunos llevamos años aislados por otro tipo de "virus": ansiedad, depresión, TCA, etc.

No pudimos comprar provisiones para la cuarentena porque nadie nos avisó de que iba a llegar, no sabíamos qué medidas de precaución tomar, vivimos con el miedo de que algún día será más fuerte que nosotros, y lo más triste es que una simple inyección no basta para derrotarlo.

Y me da impotencia, y lo admito; envidia, pensar que cuando todo esto acabe, la gente romperá este asilamiento físico, retomará su vida normal, volverán a salir y abrazar a sus amigos, familia y/o pareja.

En cambio yo seguiré estando encerrada y aislada, en una burbuja que ni yo sé cuándo ni cómo apareció, mientras me pregunto: ¿Cuándo terminará mi confinamiento?

## **AMAR EN CUARENTENA**

*Elena Barreda Palacios*

Te escribo desde la distancia, ese túnel de días inciertos que nos separan. Si el corazón descubriera un camino que esquivara la ley que nos prohíbe vernos.

Si mi derrota y la pandemia tuvieran vacuna y esto llegara a su fin, podríamos reunirnos a solas. No puedo pensar, ni concentrarme, el dolor en el pecho, el no poder compartir conversaciones contigo cara a cara, es una suma de infiernos en el cielo de mi alma herida. Sólo puedo soñar despierta y reunirme cada noche con tu recuerdo, compensando así los días que nos alejan... No hay frontera que me impida amarte.

Llueve mi tristeza, sobre la ausencia de tu rostro. La arboleda se muestra ávida, al recibir la lluvia, junto a la luz del sol antes refulgente, que permanece disipada. La avidez del corazón por tu presencia. Las hojas arrugadas envuelven cada trocito de mi ser, desperdigados en pedazos de nostalgia. La insoportable brevedad del ser, los momentos insignificantes en que nada ocurre, porque ese nada lo llenas tú.

La tormenta pasará y nuestros ojos se fusionarán como el sol en el mar al anochecer

## **EL CORONAVIRUS**

*Nicolas Christian Rousseou*

Lo llaman así, el coronavirus, pero no es coronavirus, es un bicho letal que está matando a mucha gente. Hay fallecidos, hay sanados, y también gente que no tiene síntomas, pero sobre todo hay muchas ganas de que todo esto pase, y salgamos a la calle. Estamos ya un mes y medio en casa y vemos todos los días en la tele como mejora la pandemia. Yo lo llevo bien en el piso con mis compañeros, pero ¿y la gente que ha perdido algún familiar? ¿Y las personas que están más de 10 días en el hospital esperando curarse?

Es una impotencia muy grande el no poder hacer algo por todas estas personas y poder ayudarlos. La vacuna todavía no ha llegado y creo que cuando llegue se salvarán miles de personas. Tenemos esperanza en que todo esto pase y en que volvamos a la normalidad.

Qué ¿Qué siento? Los enfermos mentales sentimos muchas cosas, y a veces cosas que no son normales, pero con un poco de fuerza, paciencia y esperanza todo pasa. Espero que esta pandemia pase ya la página.

Qué ¿Qué deseo? Desearía volver a la normalidad y ver ya a mis compañeros y amigos de Canasteros y de Los Molino, y darle un abrazo a todos, pero eso no está en mis manos, sino en cómo mejora la pandemia.

Qué ¿Qué pienso? Pienso que tenemos unos monitores estupendos y superagradables que seguro que nos ayudan a todos los enfermos a superar esta crisis y seguro que nos harán ver la luz al final del túnel.