

Por si no  
vuelvo

  
Libros y Literatura

Primera edición.

Por si no vuelvo.

© 2023, Cristina Fernández Gutiérrez.

© Libros y literatura SL

[www.librosyliteratura.com](http://www.librosyliteratura.com)

[contacto@librosyliteratura.com](mailto:contacto@librosyliteratura.com)

© Corrección: Victoria Mera.

© Ilustración de la portada: @marta\_parejo\_arts

© Ilustraciones del interior: Cristina Fernández.

© Diseño de cubierta e interiores: Nuria Medina.

Impreso en España.

ISBN: 978-84-125971-8-9

Depósito Legal: A 105-2023

*Estas líneas suelen destinarse a advertir a los desaprensivos que ni el contenido ni la cubierta de este libro pueden reproducirse sin permiso del editor, pero de poco sirven porque casi nadie las lee, y si algún despistado lo hiciera, podría incluso darle ideas. Así que si estás leyendo esto es que perteneces a ese grupo de lectores voraces que leen hasta las instrucciones de los abanicos. Por eso nos gustaría recompensar tu interés revelándote aquí el secreto de la existencia o alguna otra de las variopintas incertidumbres que afligen al ser humano. Por desgracia, ya no nos queda espacio.*

*A mi familia, especialmente a mi madre Merche.  
A Mairena, mi psicóloga.*



## ÍNDICE

Prólogo.....	17
ANTES	
Limerencia.....	27
Esta no soy yo.....	28
Hiporexia.....	29
3 ces.....	31
Avesof.....	32
Ahora es no.....	33
Ataques de ansiedad.....	35
No quiero pedir ayuda.....	36
Panda naranja.....	37
Vía de escape.....	38
Mantis.....	39
Estoy consumida.....	40
Soy mi propio veneno.....	41
Tinto de verano con limón.....	42
MAP.....	43
Sálvese quien pueda.....	45
Abuhado.....	46
Sertralina 50 mg.....	48
X.....	49

Medio año.....	50
Esto nunca me había pasado.....	51
Saltar la valla .....	52
Tita .....	53

## DURANTE

No es precisamente mi día .....	59
Por si acaso .....	62
Grabado en la retina.....	63
Policías y técnicos de emergencias sanitarias .....	64
Que la sociedad te juzgue.....	65
Ambulancia.....	66
Diagnóstico de depresión.....	68
¿Valientes o cobardes?.....	69
Mamá .....	71
Caló hondo.....	72
Karma.....	74
El comienzo.....	76
Dormir .....	77
La forêt.....	78
Cóctel con jeringuilla.....	79
Estiércol .....	80
Cómo es .....	81
Uku.....	83
Ring, ring: wake up, bitch!.....	84
Samuel.....	85
Pan con mermelada de melocotón.....	86
Comidas.....	87
Cuidar .....	89
Art Attack.....	90
Un poquito de felicidad .....	91

Luna.....	93
Dextrocardia de bola de pelo.....	94
Dejadme morir .....	95
El dolor que siembras a tu paso.....	96
Carolina .....	97
Bicho .....	98
Intervalos de años.....	99
Ha llegado el día: me voy de aquí.....	100

## DESPUÉS

El mundo al revés .....	107
Inquietud .....	108
Nuri .....	109
Aquí no hay culpas.....	110
Jurisprudencia y legislación .....	111
Ayra .....	112
Fugaces.....	113
Caracol.....	114
Duele .....	115
Evolucionar y recrear .....	116
¿Amigos?.....	117
Egoísta.....	118
Campos amarillos.....	119
Déjate querer.....	120
Dos formas de actuar .....	121
Burbujas de aire .....	122
Croque-titas .....	123
Sin renovación .....	124
Vuela.....	125
Jueves de recaída.....	126
Aguacero.....	128

Sociabilidad.....	130
Afloyan.....	131
Cicatrices físicas .....	132
Aleatorio de emociones y pensamientos.....	133
Nicotina, enganche emocional .....	134
Desconexión.....	135
Chupaleche.....	136
Marcas de tinta.....	137
Pensamientos invasivos .....	138
Sinapsis de autosabotaje .....	139
Ahora sí.....	141
Sofía.....	142
Azul y rojo .....	143
Un ramito de flores.....	144
Prejuicios .....	145
Liberación .....	146
Aprendiendo a quererme.....	147
II.....	148
¿Ha merecido la pena? .....	150
Amnesia .....	151
Tipos de líneas .....	152
Jabón y agua .....	153
¿Y ahora qué? .....	154
Poco a poco .....	155
Ocho segundos .....	156
Más habitable .....	157
Mutua .....	158
Las palabras que nunca me dije.....	159
Renacer .....	160







Estar internado en un psiquiátrico no es motivo de orgullo,  
pero tampoco de vergüenza.

Hay demasiados tabúes todavía sobre la salud mental.  
Parece que no tiene importancia, que da miedo hablar sobre  
ello.

No se suelen tratar estos temas cuando somos pequeños.  
Sin embargo, cuando salimos al mundo exterior y nos abri-  
mos emocionalmente ante otras personas, nos damos cuenta  
de que no existe la gente perfecta.

Existen personas con depresión, trastorno de conducta ali-  
mentaria, delirios, trastorno por estrés postraumático, tras-  
torno obsesivo compulsivo, trastorno afectivo bipolar, etc.

Son realidades que existen.  
No debemos invisibilizarlas.



## Prólogo

Querido lector:

Este libro es un viaje a través de mis pensamientos y emociones. A lo largo de sus páginas aparece reflejado mi proceso evolutivo de cómo pasé de estar «bien» hasta terminar internada en la unidad de salud mental en un hospital psiquiátrico por intento de suicidio. Me gustaría aclarar que estar internado en un psiquiátrico no es sinónimo de estar loco.

El libro que tienes entre tus manos surge a modo de desahogo personal. El dolor, la desesperanza, la incertidumbre, la oscuridad, el miedo y mis inseguridades empapan cada línea.

Se divide en tres partes: antes, durante y después del intento.

Si algo he aprendido de toda esta experiencia es que es necesario expresarse, sacar lo que llevas dentro.

Escribe. Habla. Grita.

Hasta que tus pulmones no puedan más.

Hasta que te duelan las cuerdas vocales.

Hasta que tu pecho deje de oprimirte.

Hasta que sientas que la asfixia desaparece.

Llora. Llora. Llora.

Hasta que sientas que la carga que sostienes no es tan pesada.

Pide ayuda profesional, pídelo antes de que sea demasiado tarde.

Porque quizás ahora no lo veas o te resulte inconcebible la idea de seguir.

Porque quizás tengas recaídas y pienses que no estás avanzando, que te has quedado en el mismo punto.

Porque a veces tendrás pensamientos tan malos que te harán sentir miedo de ti mismo.

Pero, por muy tópico que parezca o muy Mr. Wonderful que suene, al final te aferras a algo.

A algo bonito.

A algo que te hace vivir.

A algo que te hace tener la fuerza de levantarte cada mañana y decir: «yo puedo».

Aprendes.

Aprendes de los límites de tu cuerpo y de tu mente.

Aprendes a ver aquellas cosas que antes no veías y que siempre han estado ahí.

Y lo más importante:

*aprendes a amarte.*

Cuando te duele un riñón vas al médico.

Cuando te duele el alma,

*¿adónde vas?*

La salud mental es un derecho

Es incompresible que, siendo el suicidio la primera causa de muerte no natural, la seguridad social te dé fecha cada mes (si es que tienes suerte).

Yo he podido permitirme ir por vía privada.

Pero,

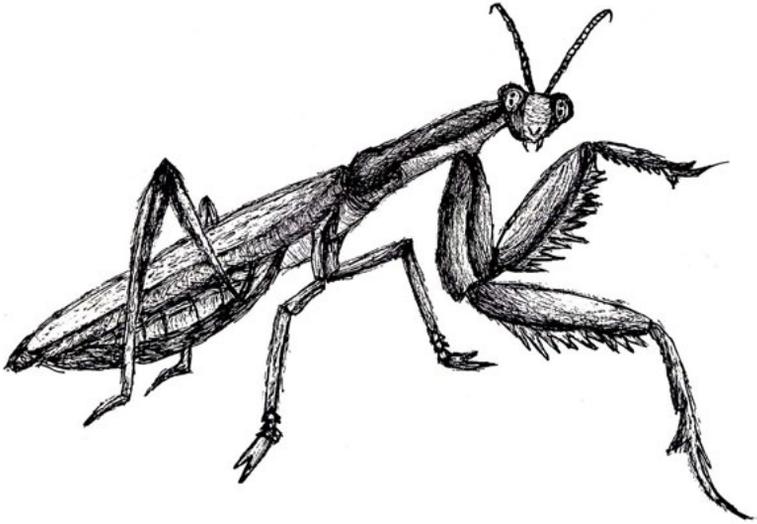
*¿y aquellos que no corren la misma suerte?*



Por si no  
vuelvo



Antes





«Huye de lo que quema,  
aunque lo quieras a rabiar».

Elena Codes



## **Limerencia**

Estado mental involuntario que resulta de una atracción romántica hacia alguien y durante el cual se siente una necesidad obsesiva de ser correspondido.

*Obsesión de ser amado.*

## **Esta no soy yo**

Me pesa todo.

Mi cuerpo ha comenzado a notarlo.

Hiporexia, pérdida de recepción de estímulos externos, cansancio mental y físico. No reconozco caras, sufro ataques de ansiedad continuos, tengo ganas de llorar todo el tiempo y por todo.

Me duele el corazón.

Me duele la espalda.

Me duelen los ojos.

Me has hecho pequeña.

Me has robado mis colores.

## Hiporexia

No tengo apetito, no sé qué me pasa. No puedo comer, veo la comida y me da asco.

Mi hermano me ha dejado cinco bombones encima de la mesa de mi cuarto, pero pasan los días y ahí siguen, ni siquiera el chocolate me anima.

Desayuno un vaso de leche fría y dos galletas, casi no como ni ceno. Las raciones de comida son mínimas, por no decir inexistentes. Cuando veo mucha comida en el plato me agobio, le doy mil vueltas con el cubierto, pero no desaparece.

Simplemente no lo entiendo. Cuando tengo ansiedad normalmente me da el efecto contrario, me pego el atracón de comida y si es dulce mejor, pero esta vez es distinto. He empezado a llamar la atención de mi familia. Me justifico diciendo que es porque he comido antes, pero las excusas empiezan a hacer estragos cuando llevas tiempo usándolas.

He perdido tres kilos y medio. No es mucho, pero ver que pierdo peso y no paso hambre hace que mi cerebro retroalimente el asco hacia la comida, creando un círculo del que no sé salir. Me levanto cada mañana con ganas, bueno, más bien con ansia por ver cómo el número de la báscula baja.

Me he hecho hasta una lista para seguir el proceso día a día.

La energía empieza a escasear y cuanto menos energía tengo, menos ganas de comer.

No sé si quiero salir de aquí. Creo que no.

*Me gusta.*

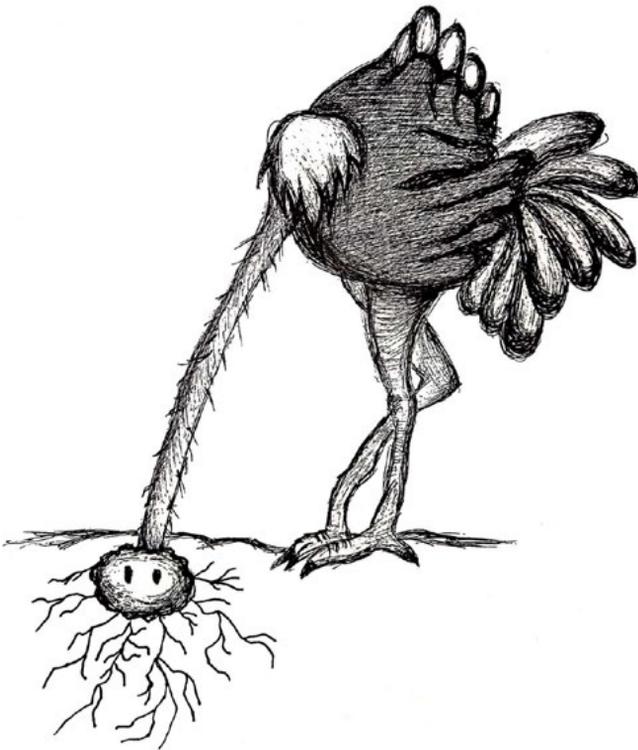
## **3 ces**

Cristina, Carla y Catalina.

Voy a empezar a pensar que solo buscas reemplazarme.

## *Avesof*

Para qué quiero alas para volar si yo solo quiero hundir la cabeza en la tierra y echar raíces.



## Ahora es no

Ahora que he conseguido aprenderme tu cumpleaños, las hormigas de mi casa preguntan por tu ausencia y yo no sé qué responder.

Ahora que te has llevado la calma, esa de la que tanto presumías, sembrando en su lugar una tormenta cuyos grises mis azules no son capaces de opacar.

Ahora que yo estoy para ti..., tú me dices que me esperas, pero, fiera, ya nos conocemos y aquí hay dálmata encerrado.

Ahora que recordaba tus verdes ojos y los lunares de tus piernas. A tu lado sentía que me robabas el aire. Ahora tengo a Ayra.

Ahora que has decidido cambiar mi sonrisa por la suya, mis margaritas por sus tulipanes.

Ahora que has convertido nuestro corazón en vuestro corazón.

Ahora que tu promesa ha pasado a ser tan solo un triste poema de un amor caducado, con un agrio beso de despedida terminando nuestra historia, meciendo nuestros cuerpos en dolor.

No lo entiendo, de verdad que no lo entiendo.

Ahora que por fin existe el *ahora* que tanto esperabas, este se ha terminado convirtiendo en un *quizás*, creo, o quizás en un nunca más.

Mi cuarto es un motel cuyas paredes se van estrechando más y más.

Ahora que un corazón lego no vale tanto como un corazón anatómico.

Ahora que conoce a tus amigos y tú a los suyos.

Te perdí y ahora me doy cuenta.

Te perdí antes de que ella estuviera.

*Y no me di ni cuenta.*

## Ataques de ansiedad

Son continuos. Las noches son horribles porque es cuando más me dan. Hiperventilación con sensación de asfixia, se me duermen las manos, siento opresión en el pecho e incrementan las ideas de suicidio.

Cuando consigo dormirme no quiero levantarme nunca más. He dejado la universidad de lado. Prefiero dormir.

El curro no puedo dejarlo, cobro bien. También tengo ataques de ansiedad en el trabajo. Soy cajera en un hipermercado, por lo que no tengo ninguna pausa.

No consigo descansar por mucho que duerma.

La ansiedad va en aumento.

## **No quiero pedir ayuda**

No quiero hablar sobre cómo me siento.

Tengo miedo de que al decirlo en voz alta se haga realidad.

## Panda naranja

Cuatro de la mañana.  
Cojo el coche para volver a casa.  
Me cuesta conducir, no quiero vivir más.  
Al final de la curva hay una pared.  
Acelero. Aquí se acaba.  
Inconscientemente he perdido el control del volante, voy haciendo zigzags.  
Me da igual.  
Ya no queda nada, pequeña, unos metros más y todo habrá terminado.  
Acelero.  
Un hilo tira de mí hacia la izquierda.  
Casi.  
Mis abuelos. No quiero que sufran.  
Llego a casa.  
Aparco y me quedo dentro del coche.

*Rompo a llorar.*