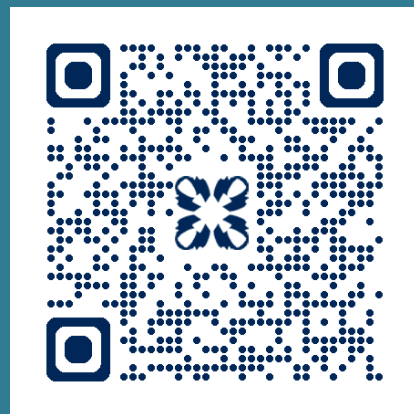
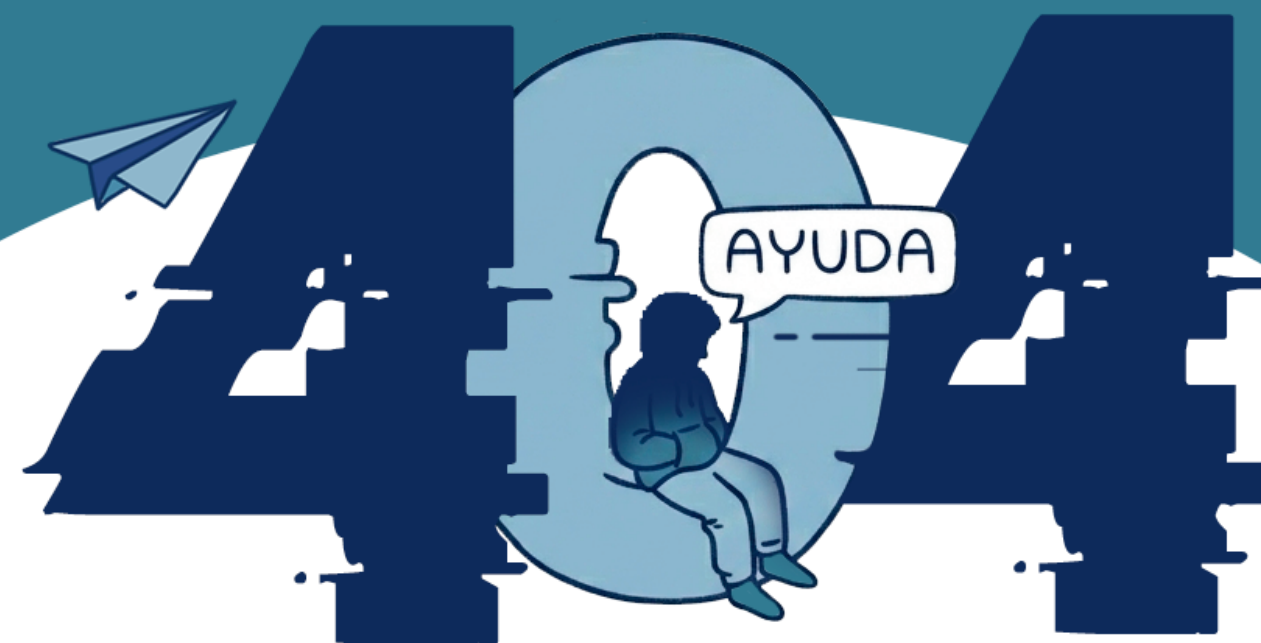


¿HABLAMOS?



HABITACIÓN



Promueve

Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha

Edita

Asociación Alganda Servicios Sociales

Proyecto de prevención de la conducta suicida en población infantojuvenil www.alganda.org

Creative commons lincense deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed. Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia. Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

Elaboración

Aitor Jiménez González

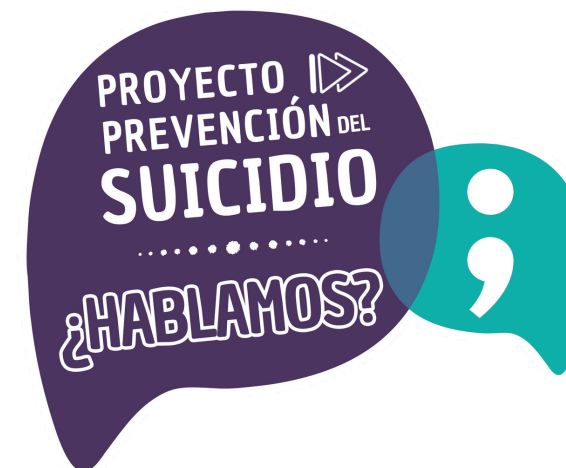
Ilustraciones y portata

Aitor Jiménez González. Ilustraciones originales del autor creadas a partir de bocetos propios, con realce digital y texturas asistidas por inteligencia artificial generativa

Maquetación y edición gráfica

Aitor Jiménez González

1ª Edición: Julio de 2026, Talavera de la Reina, Toledo





El cuarto de Alex se había vuelto más pequeño en los últimos meses. No era que las paredes se hubieran movido, sino que el espacio que ocupaba en el mundo parecía haberse encogido hasta caber en los límites de su cama, transformada ahora en una isla rodeada de objetos mudos. En la estantería, la videoconsola acumulaba una capa de polvo tan espesa que ocultaba los botones. Hace meses, ese mando era una extensión de sus manos, una forma de conectar con sus amigos y reír a gritos por los auriculares; ahora, le resultaba un artefacto arqueológico de una civilización lejana. Sobre el escritorio, una libreta que hacía las veces de diario, agenda y cuaderno de dibujo, permanecía abierta por una página en blanco. El lápiz, caído a un lado, era el símbolo de un talento que se antojaba seco, como si el lenguaje de las formas y los colores también se hubiera evaporado junto con sus palabras. Mirar esos objetos no le producía tristeza, sino algo más profundo y aterrador: indiferencia. Sentía que ese trofeo o esas fotos pertenecían a otra persona, a alguien que sí sabía cómo "ser".

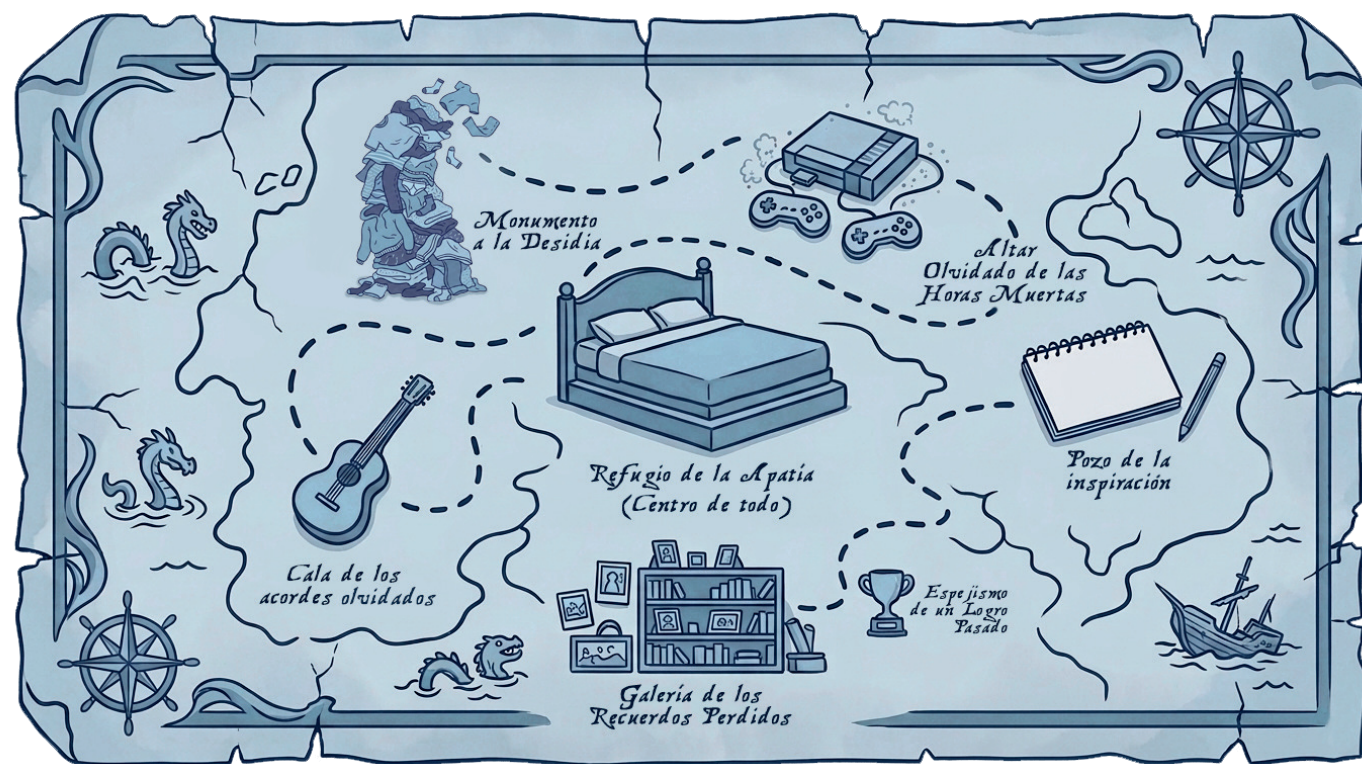
La persiana, siempre a media altura, cortaba el cuarto en dos, creando una frontera de luz que no se veía capaz de cruzar. Había dejado de ser un refugio para convertirse en un sedimento. En las esquinas, la ropa acumulada formaba cordilleras de tela sin forma: sudaderas que aún conservaban el olor a un exterior que ya no recordaba, camisetas mezcladas con vaqueros que yacían en el suelo como pieles mudadas de alguien que ya no existía. No era suciedad por descuido; era el rastro geológico de los días en los que Alex simplemente no había podido seguir.

Tras todos estos meses su vista se había estrechado. Su campo visual no iba más allá del borde de la cama o de la pantalla de ese móvil que, cada vez que se encendía, le provocaba una punzada eléctrica en el estómago. La luz que atravesaba la persiana no tenía color; era una herida pálida que dividía el suelo desordenado. Los objetos brillantes de su cuarto (un viejo trofeo, el marco de una foto) habían perdido su brillo bajo una capa de polvo fino, como si el cuarto mismo estuviera intentando pixelarse y desaparecer, acompañando el deseo de dejar de ocupar espacio. No era solo que no quisiera salir, sino que sentía que sus propios bordes se estaban desdibujando, como si su cuerpo fuera perdiendo solidez frente a la densidad de esas cuatro paredes. Se sentía de humo en una realidad de roca.

El aire en el dormitorio tenía una densidad distinta. Era un aire usado, un oxígeno que ya había pasado demasiadas veces por sus pulmones sin renovarse, de hecho, se había vuelto viscoso, como esos caramelos que se te quedan pegados a las muelas. Cada vez que intentaba inhalar, sentía que el oxígeno llegaba a sus pulmones con el esfuerzo de quien intenta beber a través de una pajita obstruida. No era falta de aire, era la sensación de que el mundo exterior, el de las mañanas frescas y el olor a pan tostado ya no encajaba en su pecho. Había un olor particular que ya ni siquiera notaba, pero que estaba ahí: una mezcla de humedad de dormitorio cerrado, ropa que ha olvidado el sol y el aroma dulzón del agotamiento.

Era el olor de la "espera de nada". Las sudaderas amontonadas en la silla ya no olían a suavizante ni a perfume, olían a Alex en sus peores días: un olor neutro, cansado, que no quería molestar pero que se quedaba pegado a las paredes.

Mirar el suelo era como leer un mapa de su propio naufragio. Allí estaba la chaqueta que usó la última vez que rió de verdad, enterrada bajo una torre de sudaderas, camisetas y vaqueros.



Cada vez que sus ojos tropezaban con la guitarra apoyada en el rincón o con los libros sin leer, la sensación de inutilidad ganaba la partida, Recordándole que había perdido el control de lo que le rodeaba. Alex no veía desorden; veía el tamaño exacto de su agotamiento. Cada calcetín desaparejado era un hilo roto con el mundo exterior.



Cuando la sensación de inutilidad ganaba la partida, como un frío repentino que le calaba los huesos, terminaba en el mismo lugar: el centro de la cama. Al principio, tumbarse se antojaba una rendición necesaria, un alto el fuego. Pero la cama no era un descanso; era un eco.

Al apoyar la cabeza, el techo se convertía en una pantalla donde se proyectaba todo lo que no estaba haciendo. Cada minuto que pasaba allí, el peso de su propio cuerpo parecía duplicarse. No era un cansancio de haber corrido una maratón; era el agotamiento de no haber hecho nada y, sin embargo, sentir la derrota.

La inutilidad no era un pensamiento, era una textura. Era como si tuviera las manos llenas de pegamento y los pies anclados al colchón. Miraba sus dedos, quietos sobre las sábanas, y se preguntaba en qué momento habían dejado de servir para sujetar el universo. Bajo ellas, su propio cuerpo le resultaba un objeto ajeno. Había una pesadez en los párpados que no era sueño, sino una fatiga de siglos acumulada en una sola tarde de martes. El roce de la tela de su "armadura" -pues así llamaba a aquella vieja sudadera gris que siempre llevaba puesta y que ya no podía recordar la última vez que la echó a lavar- era lo único que le recordaba sus límites físicos. Se sentía como si la gravedad en esa habitación fuera el doble que en el resto de la casa; levantarse para ir al baño no era un paso, era una expedición que requería una voluntad que ya no le pertenecía.



Disonancia de cristal

Sobre el escritorio, el móvil vibró de nuevo. Fue un zumbido breve, apenas un segundo de fricción contra la madera, pero en aquel silencio estancado sonó como un trueno desgarrando un cielo de plomo. La pantalla se encendió, bañando el techo de una luz azulada, artificial y fría, que hizo que entornara los ojos, al sentir el impacto de esa claridad que venía de "fuera". El resplandor añil recortó las sombras de la ropa sucia en el suelo, proyectando formas distorsionadas en las paredes que parecían cerrarse sobre la cama. Alex miró el dispositivo con una mezcla de anhelo y pavor. Por un lado, era el último hilo de seda que le unía a la superficie; por otro, se antojaba una obligación. Sabía que al otro lado había palabras, preguntas sencillas, bromas de grupo, quizás un "¿cómo estás?". Resultaba ser un océano queriendo ser bebido a sorbos, pero sentía que sus propias palabras se habían secado. Era como si el lenguaje hubiera sido una moneda que ya no podía acuñar. El dolor, en ese punto, ya no era un grito ni una explosión; era una marea lenta y silenciosa que lo inundaba todo, llenando los pulmones y entumeciendo las manos. Esa marea tenía una voz propia que le susurraba una mentira peligrosa: le hacía creer que hablar era imposible, que las palabras se disolverían antes de salir y que, sobre todo, pedir ayuda era rendirse. Para Alex, admitir que no podía más era como rendirse, como reconocer que su armadura de cristal se había roto definitivamente.

Sin embargo, bajo esa capa de agua helada, allí donde el pecho se vuelve estrecho y solo queda un eco de respiración, sintió una punzada de lucidez. Una verdad pequeña y afilada se abrió paso entre la niebla: el silencio no era su aliado ni su escudo. El silencio era un depredador. Comprendió, con un miedo nuevo y distinto, que el silencio era el que realmente le estaba ganando la batalla, ganando terreno centímetro a centímetro, cerrando las puertas por dentro. La batalla no era contra el mundo, sino contra esa mudez que le estaba robando la oportunidad de ser salvado. Alex alargó la mano, un movimiento lento que le dolió en los hombros, sintiendo ese pequeño cortocircuito físico que precedía a cualquier contacto con el exterior. Sostuvo el dispositivo, pero no lo desbloqueó; se quedó mirando las notificaciones que flotaban sobre un paisaje que ahora le parecía de otro planeta, un fondo de pantalla de un viaje que ahora no recordaba haber hecho jamás.

En el grupo de amigos, los mensajes se sucedían con una velocidad frenética: bromas internas, stickers absurdos y planes para ir al cine. Para Alex, ese lenguaje era una música cuya partitura había olvidado por completo; no es que no quisiera estar allí, es que el eco de sus risas le recordaba que su existencia se había quedado atrapada en una frecuencia que nadie más sintonizaba. Ver a los demás "fluir", haciendo planes y riendo, le generaba una punzada de envidia mezclada con un extraño alivio: el planeta seguía girando, pero ya no sabía cómo saltar dentro de ese tren en marcha sin descarrilar.



También apareció una notificación de un "me gusta". Era el recordatorio de un universo de filtros y sonrisas donde no había espacio para el oxígeno viciado de su cuarto ni para su sudadera gris. Esa disonancia, la distancia abismal entre su verdad interna y la imagen que el mundo esperaba que proyectara, era lo que alimentaba su sensación de ser un error del sistema, una pieza defectuosa que no encajaba en el puzle de colores de la pantalla.

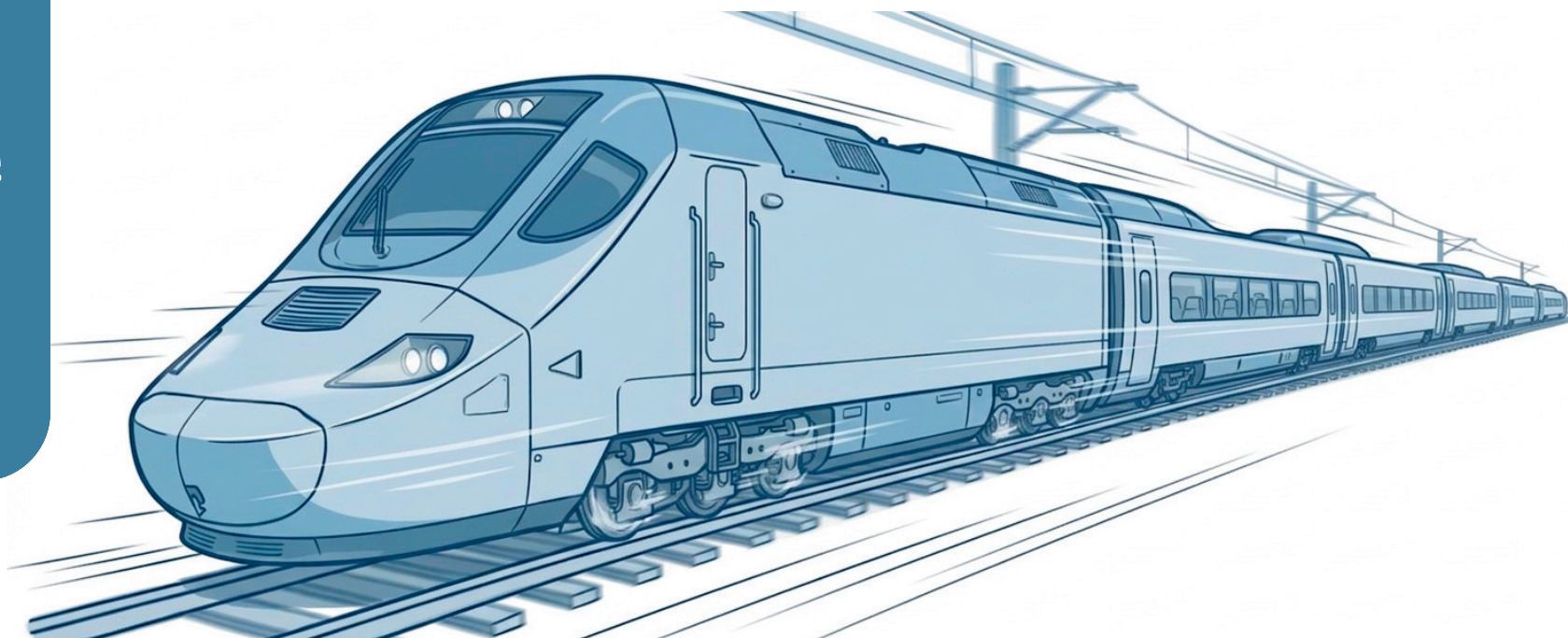
De repente, un mensaje individual separó el ruido; no era una demanda ni un plan genérico. Era de Leo:

Oye, Alex. Llevas un par de días sin decir nada. No hace falta que contestes si no te apetece, pero solo quería que supieras que aquí hay un hueco para ti si quieres hablar. O para estar en silencio, lo que necesites. Un abrazo.

Al leerlo, Alex sintió un nudo en la garganta, como si se hubiera tragado un ancla que arrastraba todas sus palabras hacia el fondo abisal del silencio.

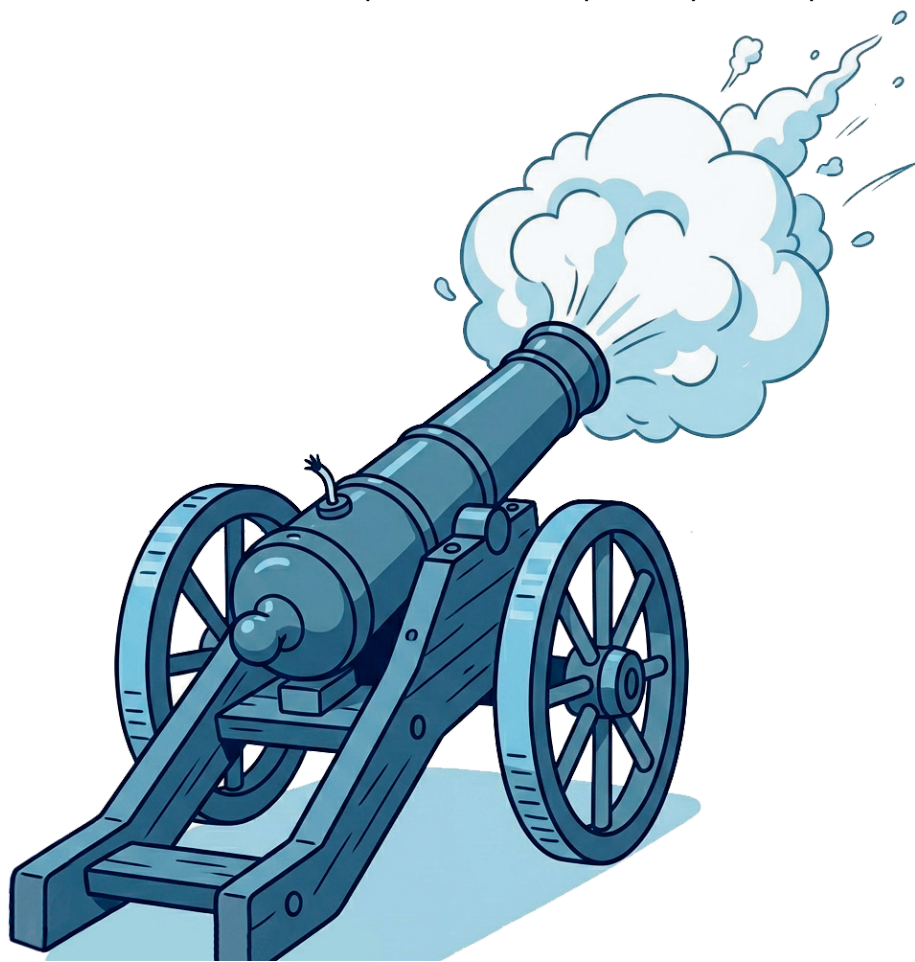
"¿Y si le contesto y se asusta?", "¿Y si se da cuenta de lo frágil que soy?", "¿Y si soy una carga?".

Su mente, nublada por la desesperación, distorsionaba aquel gesto de amor genuino hasta convertirlo en la amenaza de un rechazo inminente. Una parte de Alex, la que aún buscaba aliento, quería gritar; quería teclear: "No puedo más, sácame de aquí". Sin embargo, sus dedos permanecían suspendidos sobre el frío cristal, una distancia que en ese momento semejaba un abismo insalvable.



Frente a él, el cursor parpadeaba con una indiferencia cruel —pum, pum, pum—, como un corazón que espera una orden que no llega. Cada segundo de silencio transformaba el mensaje de Leo: lo que nació como una mano tendida mutaba ahora en una deuda emocional insoportable. Era como si una marea silenciosa se estuviera congelando a su alrededor, atrapándole los dedos antes de que pudieran rozar la pantalla.

El móvil, lejos de ser un puente, se parecía más a un lastre que lo arrastraba, incapaz de reaccionar ante la luz. Mientras ese destello rítmico le recordaba que el tiempo seguía avanzando más allá de las sábanas, dentro de su refugio el oxígeno se volvía de plomo; un caudal cada vez más denso, casi imposible de desplazar y de respirar.



La palabra que rompe el muro



Abrió el teclado. Las letras aparecieron ante sus ojos como un batallón de soldados desconocidos. Intentó formular una frase, una sola, pero la marea se cristalizó de golpe, llenando toda la habitación y bloqueando cualquier intento de articulación. "Estoy bien", pensó. Sería lo más fácil: una mentira rápida para que Leo dejara de mirar su naufragio. Pero sus dedos se negaron; escribir esa mentira sería como poner el último ladrillo al muro que le asfixiaba.

Entonces llegó el escalofrío. Esa oleada de vacío que le susurraba que ya nada importaba, que lo mejor era borrar el chat, apagar el teléfono y dejarse hundir definitivamente en el sedimento de ropa sucia y silencio. Por un instante el abismo volvió a abrirse a sus pies. Alex cerró los ojos y apretó el móvil contra el pecho, sintiendo el calor de la batería contra su piel fría como si fuera el último rastro de vida en un invierno eterno.



En mitad de ese vacío, un pensamiento pequeño, casi infantil, logró esquivar la censura del dolor: "No quiero estar así mañana". No era un deseo de felicidad ni de grandes cambios; era, sencillamente, un deseo de oxígeno.

Sus manos empezaron a temblar violentamente. El sudor frío le resbalaba por la nuca mientras libraba una lucha física real, una pelea contra una fuerza invisible que le empujaba los brazos hacia abajo y le cerraba la garganta. Borró el "Estoy..." que ni siquiera había llegado a enviar; los nudillos se le pusieron blancos por la tensión. A diferencia de las notificaciones que exigían una reacción, las palabras de Leo eran como una mano abierta que no obligaba a ser agarrada. Y fue precisamente esa falta de presión lo que permitió que Alex empezara a estirar los dedos.

La ambivalencia era un incendio silencioso: una parte de Alex pedía que todo se apagara de una vez, pero la otra, la que aún conservaba un rastro de humanidad bajo la sudadera gris, buscó el contacto de Leo. No hubo grandes frases ni explicaciones complejas. Con un esfuerzo que le vació los pulmones, tecleó cuatro letras, la palabra que cortaba el hilo del silencio antes de que fuera demasiado tarde:



Y luego, tras un segundo de vértigo absoluto, donde el mundo pareció contener el aliento, añadió la palabra definitiva:

Ayuda

El dedo pulsó el icono de enviar. El sonido del mensaje saliendo, un leve click electrónico, retumbó en las paredes del cuarto como si se hubiera roto un cristal, dejando entrar, por fin, una brizna de aire exterior. Alex soltó el teléfono y rompió a llorar, no de tristeza, sino por el impacto de haber soltado lo abrumador de un camino que se le hacía demasiado largo para andar en soledad.



El mensaje de Alex había salido. Ese pequeño click fue el sonido más ruidoso que había escuchado en meses. Durante unos segundos, el cuarto pareció quedarse en apnea, un vacío absoluto donde el tiempo se estiró como un chicle. Soltó el móvil sobre el colchón, como si quemara, y se cubrió la cara con las manos. La palabra "Ayuda" flotaba ahora en el espacio digital, irreversible, desnuda; ya era demasiado tarde para echarse atrás. Entonces, la pantalla se encendió de nuevo. No pasó ni un minuto.

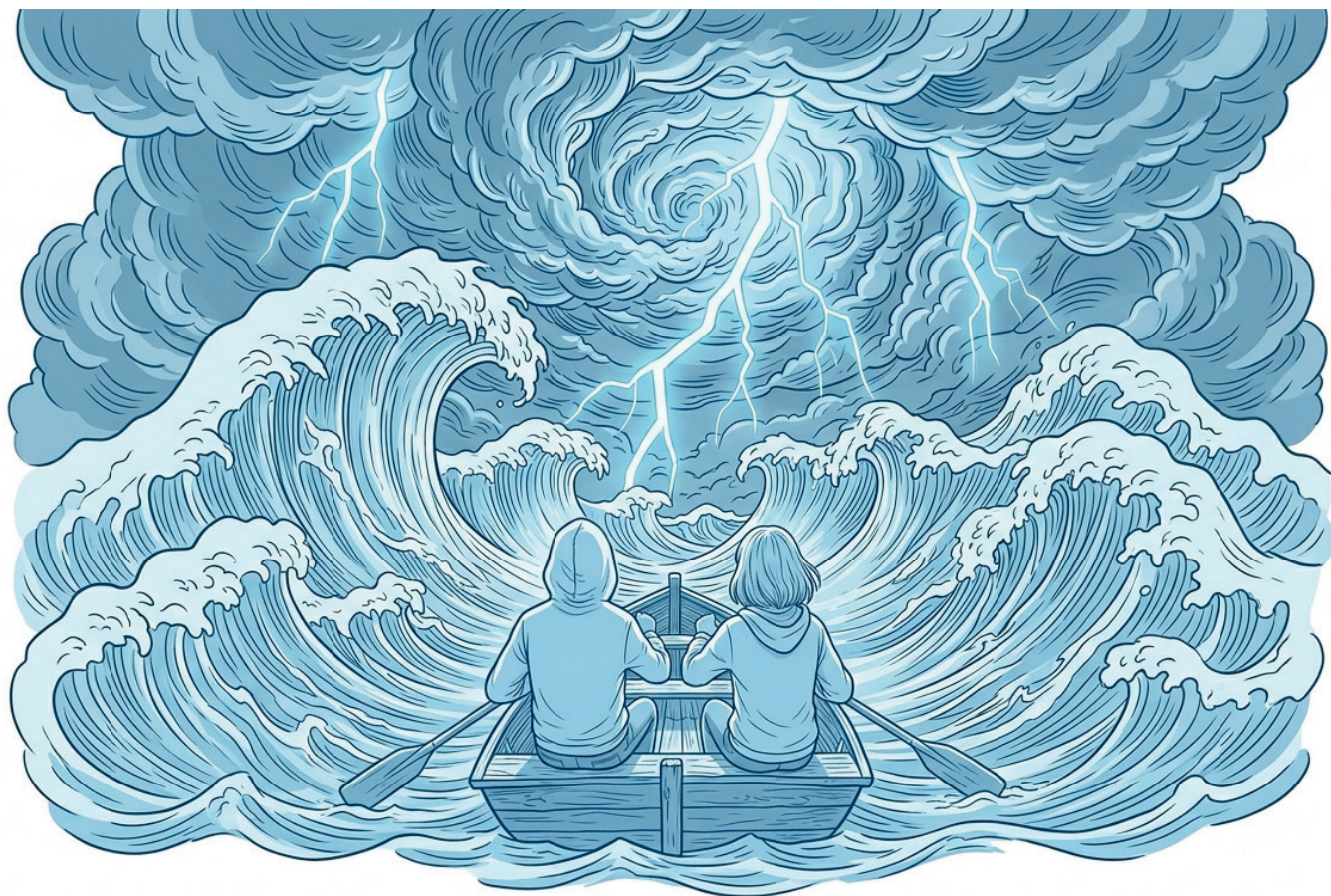
Estoy aquí, Alex. No te muevas. No tienes que explicarme nada ahora mismo si no puedes. Solo respira. Estoy yendo para allá, ¿vale? Déjame la puerta abierta o mándame un mensaje si prefieres que solo me quede al otro lado. Estoy contigo en esto.

Al leerlo, algo en su pecho, un nudo que se había ido apretando durante semanas hasta volverse de piedra, empezó a ceder. No fue una alegría, fue un llanto de agotamiento. Las lágrimas no eran por tristeza, eran por la rendición de quien deja de intentar sostener un edificio que se cae.

Por primera vez en mucho tiempo, no miró el desorden de la habitación como un fracaso. Miró la puerta. Esa puerta de madera, llena de posters de una vida que parecía lejana, ya no era el límite de su celda. Era una posibilidad. Con las piernas todavía pesadas, como troncos empapados tras una tormenta, demasiado cargados de agua para moverse, hizo algo pequeño pero revolucionario, se sentó en el borde de la cama. Sus pies tocaron el suelo, rozando una de esas sudaderas sucias.



Se obligó a apoyar las plantas de los pies con firmeza, sintiendo el frío de las baldosas como un ancla a la realidad. No recogió la habitación, no se cambió de ropa; simplemente extendió la mano y, con un movimiento tembloroso, subió la persiana un palmo más. Ese pequeño gesto permitió que la luz dejara de ser una "herida pálida" para convertirse en un testigo de su presencia. El encuentro no necesitaba ser cinematográfico. El timbre sonó, un sonido real, físico, que rompió el zumbido de sus oídos.



No tuvo que fingir una sonrisa. Cuando abrió la puerta, Leo estaba allí. No traía soluciones mágicas ni frases motivadoras de taza de café; traía su presencia.

Hola —dijo Leo en voz baja, respetando el silencio de la casa—. Gracias por avisarme.

Esa frase fue la clave. Leo no le dio las gracias por estar bien, sino por haber pedido ayuda. En ese momento, Alex comprendió que su vulnerabilidad no le había alejado de la sociedad, sino que le había devuelto a ella. La marea seguía ahí y, aunque las aguas seguían alzándose con la misma amenaza, el horizonte se hacía menos vasto ahora que había alguien más en la barca.

Cuando Leo finalmente se marchó, cerrando la puerta con un clic metálico que resonó como una promesa, el cuarto quedó sumergido en un silencio diferente; uno que ya no asfixiaba, sino que parecía sostener. Alex se quedó en el borde de la cama, mirando sus manos vacías, pero sintiéndolas menos pesadas. La palabra «Ayuda» seguía vibrando en el aire como una nota sostenida. Sabía que no podía volver a claudicar ante la inercia de las sábanas sucias, pues hacerlo sería como invitar a la marea a subir de nuevo. Así que, en lugar de esconderse, se dejó vencer por un cansancio limpio, cerrando los ojos con la certeza de que, por primera vez, el sueño no era una fuga, sino un armisticio.



El ritual del agua

A la mañana siguiente la luz no entró de golpe, sino que se filtró con una suavidad que ya no sentía como una amenaza. Por primera vez en semanas, el despertador no sonó a juicio, sino a posibilidad. El cuarto seguía desordenado. Las "cordilleras" de ropa sucia aún estaban allí, pero ya no las miraba como el inventario de un naufragio. Había una silla despejada y un vaso de agua en la mesilla. Pequeñas islas de orden que había conquistado tras la llegada de Leo. La densidad del aire había cambiado; ya no era ese oxígeno usado y pesado, sino algo que fluía, recordándole que sus pulmones tenían derecho a llenarse.

Con un esfuerzo que le hizo temblar las rodillas, Alex se puso de pie. Se dirigió al baño, un trayecto de apenas tres metros en el que se sintió como una hormiga cruzando un desierto de ceniza, donde cada paso suponía una victoria contra la inmensidad. Al encender la luz, el espejo le devolvió una imagen de ojeras profundas, cabello mate y aquella sudadera, una segunda piel de cansancio que debería mudar.

El primer acto de valentía fue quitarse la ropa. Se deshizo de la sudadera gris, dejándola caer al suelo, como una pesada capa de culpa que se había adherido a su piel. Al hacerlo, sintió un escalofrío, pero no de frío, sino de vulnerabilidad. Era como si se estuviera quitando capas de culpa y de "aguantar" que se habían adherido a su piel neutra. Dejar la ropa sucia atrás fue el primer paso para abandonar tantas semanas que le habían robado el aire.

Entró en la ducha y abrió el grifo. Esperó a que el agua estuviera muy caliente, buscando que el vapor llenara el cubículo, creando una burbuja donde el mundo exterior desapareciera. Al principio, el impacto del agua caliente contra su espalda le sobresaltó. Era demasiada sensación para un cuerpo que se había acostumbrado a la anestesia emocional.

Pero Alex no cerró el grifo. Se quedó allí, de pie, con la cabeza gacha, permitiendo que el agua le golpeara la nuca y los hombros. Cogió el bote de gel, ese olor a vainilla y miel fue un shock sensorial que rompió el olor a estanqueidad de los meses pasados. Se enjabonó con fuerza, no para quitarse suciedad física, sino para hacer las paces con su piel. Frotó sus brazos, su pecho, sus piernas, como si quisiera despertar a sus células de un largo letargo. No se frotaba para borrarse, sino para reconocerse bajo las capas de cansancio. El agua no solo se llevaba la culpa, sino que le devolvía el derecho a sentir algo que no fuera dolor. Al aclarar la espuma, cerró los ojos. Imaginó que el agua gris que desaparecía por el desagüe no era solo agua y jabón. Eran los pensamientos oscuros. Era la "marea lenta" que le había inundado. El agua caliente se llevaba consigo el peso de los días en los que no había podido "ser". Salió de la ducha tiritando, pero con una sensación de ligereza desconocida. Al secarse con una toalla limpia, notó el roce de la tela como algo nítido, algo real. Aun no se había curado del todo, pero su piel estaba viva. Se puso una camiseta limpia y seca. El tacto del algodón fue como un abrazo de autocompasión. Volvió a su cuarto.

La cama seguía allí, deshecha, pero ya no era una cárcel. Era solo una cama. Se tumbó, pero esta vez no para esconderse, sino para descansar. El olor a limpio de su propia piel le dio una paz que no había sentido en meses. La pesadez se había ido con el agua.



Frente al espejo, retiró la sudadera que tapaba el cristal y se miró sin necesidad de esconderse. Vio a un sobreviviente de una tormenta silenciosa. Cogió el móvil; ya no le quemaba en las manos. En la pantalla, Junto a los mensajes de Leo, brillaba un número nuevo: el de un profesional de la salud mental. Mirar ese número le provocó un cosquilleo de nervios, pero ya no era el pavor paralizante de antes. Era el vértigo de quien empieza a caminar después de mucho tiempo escayolado. Recordó las palabras de Leo esa noche:

"Pedir ayuda a un profesional no es admitir que estás roto, es decidir que quieres seguir adelante".



Se detuvo unos segundos antes de girar el pomo de la puerta. Llevaba en el bolsillo de la chaqueta un pequeño papel doblado con la dirección de la consulta y la hora de su cita. No era un mapa del tesoro, ni una cura mágica, más bien se asemejaba a una brújula en una mano, manos que ya no temblaban tanto. Al salir, la brisa de la calle le golpeó la cara. No era el aire viciado y denso de su cuarto, sino un aire fresco, con olor a asfalto mojado y a vida moviéndose deprisa. Por primera vez en meses, Alex no sintió que ese movimiento le agrediera. Se ajustó la mochila y empezó a caminar. A mitad de la calle, sacó el móvil. Ya no era un peso muerto. Escribió un mensaje rápido a Leo:

Ya voy de camino. Gracias por estar al otro lado del muro

No hubo una respuesta inmediata de fuegos artificiales, ni la tristeza desapareció por arte de magia. El dolor seguía ahí, pero ahora era un dolor con nombre, un dolor que se podía nombrar y, por tanto, se podía tratar. Alex entendió que no necesitaba ser "fuerte" en el sentido tradicional de la palabra; comprendió que su verdadera fuerza no fue aguantar, sino reconocer que sin ayuda no podía.

Mientras caminaba hacia su cita, Alex se cruzó con otros jóvenes. Algunos reían, otros caminaban absortos en sus pantallas. Se preguntó cuántos de ellos tendrían también una "marea silenciosa" subiendo por sus tobillos. Sintió un impulso de esperanza, había logrado encontrar la fuerza para subir la persiana, la luz estaba allí, esperando, para todos los demás.

El umbral



