

GUIA PARA LA LECTURA DE QUÉDATE UN POQUITO MÁS / STAY A LITTLE LONGER

La primera vez que presenté este álbum ilustrado bilingüe (el 12 de enero de 2023) fue en la Biblioteca pública de Periana (Málaga). María Santana, la ilustradora, nació y vive en la actualidad en ese bonito pueblo malagueño. Gracias a mi amiga Almudena de Luis, que condujo su Porsche color crema por las carreteras de la Axarquía malagueña, llegamos sanas y salvas a Periana. En el maletero cargamos con una maleta y cincuenta ejemplares del álbum ilustrado. Al llegar a la biblioteca, lo primero que vi encima de una mesa fue el cuento de *El Principito*, que me encanta. Lo abrí y lo primero que leí fue lo siguiente:

Celebra tus propias victorias,
porque nadie más entiende
lo que te costó alcanzarlas.

Me emocionó mucho leer esto. Yo sabía desde el principio que el álbum ilustrado “Quédate un poquito más” nació a pesar de muchas dificultades pero estuvo desde el principio rodeado de mucha magia en forma de coincidencias. Sigo abriendo los ojos porque me siguen sorprendiendo todas las anécdotas que lo han rodeado y lo rodean: el mensaje que fue a parar al SPAM durante meses, el tornado que sobrevoló mientras hablábamos por videoconferencia, conocer a Nacho Alted y que fuese tan amable desde su taller que fue en su día una solana para curar jamones, los libros desaparecidos por la empresa de paquetería que fueron finalmente recogidos en las naves del aeropuerto de El Altet el mismo día del cumpleaños de M^a Jesús.

Este cuento, que nació desde lo imposible, está basado en una historia real. Además, al ser auto publicado, no tiene distribución en librerías, por lo que tiene características de un código raro, un manuscrito único, un incunable. Como todos los cuentos, su trasfondo es misterioso. El contraste con el color rojo de la portada que Nacho Alted eligió lo hace muy llamativo. Las ilustraciones recuerdan lo que se ha llamado gótico feliz o neogótico de jóvenes ilustradores actuales como Benjamín Lacombe (París, 1982) o Rebecca Dautremer (Gap, altos Alpes, 1971).

El formato de este cuento es el de un álbum ilustrado juvenil, para lectores entre la infancia y la adolescencia. Por álbum ilustrado entendemos aquellos libros en los que texto e imagen forman un conjunto, van de la mano y son necesarios para dar sentido a la lectura, requieren de la participación activa del lector y suelen tener una finalidad educativa. La conexión única que se establece entre ambos lenguajes hace que se constituya un lenguaje creativo nuevo convirtiéndolo así en un género único.

Alma Serra escribió un precioso libro infantil para el seguimiento del duelo titulado “Un pellizco en la barriga” en el que, con lenguaje apropiado, ayuda a los chicos a identificar y validar las emociones relacionadas con el proceso de duelo por la pérdida de alguien muy querido.

Por su parte, María de Quesada sigue con su proyecto “La niña amarilla” con el que visibilizar el suicidio adolescente. Una obra única y necesaria.

El álbum “Quédate un poquito más” se inspira en estos referentes intentando adentrarse en un terreno aún más desconocido, al querer empatizar con el duelo que lleva a cabo un superviviente, la persona que ha perdido a alguien cercano por muerte por suicidio, que además es un preadolescente. Plantea las preguntas que el niño preadolescente se hace ante una muerte de estas características y las cosas que escucha a su alrededor. Los adultos, ante un niño que pregunta cosas incómodas, nos salimos por la tangente con cualquier excusa, cambiando de tema, o bien respondiendo con el silencio.

El paseo nocturno que se narra en el relato es una historia que realmente sucedió.

Ocurrió una tarde de otoño, acompañando a un niño de once años en un parque interminable que se volvió enseguida oscuro porque es la época del año en la que los días se vuelven más cortos. Ese camino que los dos hacen: la joven y el niño, cuya relación desconocemos, simboliza el largo camino del duelo, sin apenas luz y lleno de obstáculos, con el terror de todos esos espeluznantes monstruos que son todos los interrogantes sin respuesta, intentando salvar una situación tan difícil como es la de explicar a un niño -que ya no es tan niño- todas las preguntas que no nos atrevemos a hacer.

Se trata precisamente de prestar atención a lo que dicen esos niños, sobre todo porque ellos, con esa actitud de entristecerse pero seguir jugando tienen la aproximación a la clave de todo lo que los adultos no podemos entender.

La lectura del texto ha de hacerse desde los sentidos tradicionales:

LA VISTA (las farolas, la niebla, el color de los fuegos artificiales), EL OIDO (los ruidos del ascensor, los crujidos de los árboles, el agua de la fuente, la música de la guitarra que ayuda a expresar nuestros sentimientos, los quejidos de seres vivos escondidos en la frondosa vegetación), EL OLFATO (principal sentido de los perros), EL GUSTO (del bocata de jamón, del agua rica), EL TACTO (la impresión del agua muy fría, una mancha de alquitrán, la ráfaga de aire que azota la cara y las sienes, los insectos mordisqueando nuestro cerebro en forma de pensamientos negativos)

Además, queremos prestar atención en la lectura del texto a dos sentidos que desconocíamos hace poco tiempo y que ahora se están tomando en cuenta: LA PROPIOCEPCIÓN (aquel sentido que nos permite percibir la ubicación, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo – correr, saltar, estirar la postura, andar cabizbajo arrastrando los pies, las orejas gachas del perro, subir los peldaños de dos en dos, los patinadores empujando a la gente) y el sentido del SISTEMA NERVIOSO ENTÉRICO: los 200 millones de neuronas que tenemos en el intestino. Este sistema nervioso se comunica con el sistema nervioso central. La depresión y la ansiedad son posiblemente dos problemas comunes asociados a un eje intestino-cerebro alterado. El estrés emocional desencadena un desequilibrio en este sistema nervioso del intestino que después llega al cerebro.

¿Cómo se desajusta una persona del resto de la TRIBU? Porque somos tribu, y la enfermedad mental es un desajuste de uno de nosotros que ha perdido la dirección con respecto al resto de los individuos.

En Ciudad del Cabo, Sudáfrica, se llevó a cabo una investigación en 2014 para ver de qué forma los chamanes trataban de reconducir a los jóvenes que tenían ideaciones suicidas; la fórmula que utilizaban era reconectar con los antepasados. Mediante rituales y medicina alternativa, los chamanes conseguían tranquilizar a los jóvenes para luego asignarles una tarea que consistía por ejemplo en algún tipo de viaje a una zona en la que habían vivido antepasados de esa persona. Esa acción era una forma de volver a conectar con sus orígenes para entender lo que le estaba ocurriendo.

En Suiza, se trata a personas PAS de alta vulnerabilidad con el envío de cartas todos los meses para preguntar qué tal están y hacerles un seguimiento emocional. Así descubren que su estado de ánimo importa al resto de la sociedad, que ellos importan a toda la sociedad, que son parte de lo que somos todos. Les da sentido de vínculo y pertenencia.

En el relato de “Quédate un poquito más” se habla del HIERRO. “El yayo trabajaba en la fragua con el hierro y el fuego”. El hierro, siendo un elemento resistente, también se puede doblar y convertir en algo bello (las palomas de hierro de la fuente, los ribetes del templete de música realizados en hierro que parecen finos y ligeros encajes) El hierro es un símbolo de RESILIENCIA

y EMPATÍA.

Una actitud como la del COMPADREO en el parque de perritos es importante en el acompañamiento: cómo la tristeza nos debería unir, juntarnos nos ayuda a convocar al que falta y puede ayudar a sobrellevar el dolor de la pérdida. Lamentablemente, no es lo que se suele hacer en la actualidad.

La idea última es la de crear esperanza a través de la acción y nos hemos inventado una fórmula muy fácil de recordar para poder chequear de vez en cuando cómo estamos: 3A + 3C

Autocuidado – autoconfianza – admiración / Compartir – conectar – curiosidad

El punto de partida es siempre chequear cómo nos encontramos, pero el ejercicio de la interacción con el resto de personas, animales o acontecimientos del mundo exterior nos va a ayudar a no quedarnos encerrados en nuestro yo, aletargados y con sensación de no avanzar. Son pasos lentos pero seguros. Como dicen los ingleses “It's OK to not be OK” – No pasa nada porque no vayan las cosas bien. Aceptar que las cosas se pueden torcer con la confianza de que nos recuperaremos si ponemos de nuestra parte y mantenemos la confianza en nosotros mismos.

Una de las reflexiones más importantes ocurre en la página 33 “A veces no nos tomamos en serio...”

Yo no soy de aquí, estoy aquí
No me quedaré, vine a aprender
No vine a juzgar, vine a amar
No vine a acumular, vine a compartir
Yo no soy materia, soy energía
Yo no soy apariencia, soy esencia
Entiendo quién soy y por eso entiendo quiénes somos
Todos somos uno

La vida es un puente. Crúzalo, pero no construyas una casa en él. (Budhismo Zen)

En 1994 los padres y amigos de Mike EMME, que perdió la vida por suicidio a los 17 años, eligieron el nombre de Yellow Ribbon para su fundación, y la cinta de color amarillo es la que finalmente ha sido elegida por la OMS para visibilizar la Prevención del Suicidio, cuyo día internacional se celebra desde 2003 el 10 de septiembre.

Por eso, cuando llega septiembre, es muy importante recordar al menos durante el día 10 y el resto del mes, aunque debería de ser todos los días del año, la necesidad de visibilizar nuestro compromiso con la prevención del suicidio y con la ayuda a los supervivientes que están viviendo la pérdida por suicidio de un familiar.