

El Fruto del Suicidio

The Fruits of Suicide

Información editorial - Editorial information: La Incubadora, C/Picasso, 25. 17130 L'Escala. Girona. Spain.

Diseño - Design: Òscar Vergés

Portada - Front Cover: Mohammad Sabir

Contraportada - Back Cover: Oriol Tuca Vancells.

Licencia Creative Commons

Sois libres de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.

Reconocimiento: Han de reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que os dan apoyo o patrocina el uso que hacéis de la obra).

No comercial: No pueden usar esta obra para finalidades comerciales.

Si alteran o transforman esta obra, o generan obras derivadas, solo pueden distribuir la obra generada con una licencia idéntica a ésta.

Contacto - Contact: fabricantsdefutur@gmail.com

Colectivos - Collectives

Fabricants de Futur/Afirmo

Creando Sentido

The Compassionate Friends

Franquearte

El Teatro de los Invisibles

Frames of Mind

Traductores - Translators: Mario Izquierdo, Amelia Burke.

Contenido Contents

- 1 Introducción - Introduction
- 2 Carta Para Mi Padre - Letter To My Father
- 3 Cuando No Sientes la Vida - When You Don't Feel Life
- 4 Él CometiÓ Suicidio - He Committed Suicide
- 5 Nosotros los Normales - We are the Normal Ones
- 6 Tras el Suicidio - Seeing Through Suicide
- 7 La Guía Hacia la Luz - The Guides Towards the Light
- 8 Sin título - untitled - Retrato M. Sabir - Portrait M. Sabir
- 9 Mi Primer Suicidio - My First Suicide
- 10 Árbol de la Vida - Tree of Life
- 11 Abans. Després. - Before. After.
- 12 Renacer - Rebirth
- 13 Y Ahora el Loco Soy Yo - And Now the Crazy One Is Me
- 14 La Diferencia de Hace un Día - The Difference a Day Makes
- 15 TCF Jornada Escocesa 2015 - TCF Scottish Gathering 2015
- 16 Retratos de un Desconocido - Portraits of an Unknown Person
- 17 Retratos J.N. Burke - Portraits J.N. Burke
- 18 Abuelo-cielo - Skygrandad
- 19 Cómo Ella Llenó El Gran Cañón del Colorado - How She Filled the Grand Canyon
- 20 Pastel Memorial - Memorial Cake
- 21 Pájaro en el Arbusto - Bird in the Bush
- 22 Delirios de Suicidio un Lunes por la Mañana - Suicidal Deliriums One Monday Morning
- 23 Decisión Suicidio - Suicide Decision
- 24 L'Aniversari d'en Ferran - Ferran's Birthday
- 25 Pájaro Negro - Black Bird
- 26 Sobre el Suicidio - On Suicide
- 27 Para Ti (Conrado) - For You (Conrado)
- 28 Ataques Suicida - Suicide Attacks
- 29 Flores de Afganistán - Afghan Flowers
- 30 Escalera Celeste - Ladder Celesta
- 31 Piénsalo... - Think About It...
- 32 No Me Quejo, Se Busca Felicidad - No Complaints, Searching for Happiness
- 33 Links y Colaboradores - Links and Collaborators

Introducción Introduction

Gracias por abrir nuestro libro colectivo sobre el suicidio. Quizás te estás preguntando por qué lo hemos creado. Explico que Fabricants de Futur es, principalmente, una plataforma para escuchar. En 2018, hablando con muchas personas sobre la salud mental, en la mayoría de estas conversaciones salió el tema del suicidio. La gente nos pidió si podíamos hacer un libro sobre ello. Hablaba sobre el sufrimiento individuo y colectivo, y la necesidad de expresar este sufrimiento dentro de un espacio seguro. Empecé a recoger material poco a poco, para permitirme cuidar bien la relación con cada colaborador, y darme tiempo para asimilar el contenido que me enviaban. Así que, entre todos, pudimos cuidar la creación de nuestro libro. Quiero dar las gracias a todos los colaboradores por ofrecer sus experiencias al público, y quiero que reconozcamos su gran acto de generosidad - todo fruto del suicidio. Cada persona en este libro ha tomado, y está tomando, la decisión consciente de vivir. Esta consciencia de tener vida es, quizás, el regalo más importante que el contacto con el suicidio nos ofrece. Es el regalo de ser sensible, de la empatía y de la comprensión.

Thank-you for opening our collective book on suicide. Perhaps you are wondering why we have created it. Well, Fabricants de Futur is, above all, a listening platform. In 2018, while talking to a lot of people about mental health, the subject of suicide came up in the majority of these conversations. People requested that we make a book about it. They talked about the individual and collective suffering, and the need to express that suffering within a safe environment. I began to collect material, quite slowly, to allow me time to take good care of the relationship with each collaborator, and also to give me time to assimilate the material they sent me. Together, in this way, we were able to create our book with care. I want to say thank-you to all our collaborators for offering their experiences to the public, and I want us to recognise their great act of generosity - all fruits of suicide. Each person in this book has taken, and is taking, the conscious decision to live. This awareness of being alive is, perhaps, the most important gift which contact with suicide offers us. It is the gift of sensitivity, empathy and understanding.

Amelia Burke

Letter to my Father

THIS PAGE IS
INTENTIONALLY
LEFT BLANK

Cuando No Sientes la Vida

Cuando no sientes la vida y tu Alma es desgarrada por la pena de tus pensamientos.

Cuando no sientes la vida y el mundo se rompe, hundiéndote dentro de él.

Cuando no sientes la vida y el dolor es tan profundo que no puedes SER, que no puedes ESTAR.

Entonces, comienzas a vivir únicamente para desaparecer.

Cuando no sientes la vida y el sufrimiento es lo único que perciben tus sentidos.

Cuando no sientes la vida y el dolor es tan profundo que lo llena todo, impidiéndote recordar quien eres.

Entonces, comienzas a vivir únicamente para desaparecer y te conviertes en un hospedador del sufrimiento, que cual parásito que se alimenta de tu mente, de tu cuerpo y de tu alma.

Poco a poco el gusano del sufrimiento va pudriendo el fino hilo que te une a ti mismo y olvidas que hay belleza en la vida, que las flores pueden aliviarte con su fragancia y que todo, todo cambia.

Cuando no sientes la vida y llega un momento en que terminar parece tu única salida, puedes GRITAR, GRITAR, más allá del cuerpo y más allá de tu Universo, porque es posible que seas oído, aquí o en el otro lado. GRITA, GRITA tan fuerte, que tu grito, rasgue la tristeza y abra una brecha hacia la luz.

Cuando no sientas la vida, GRITA, GRITA, tanto como puedas.

Yo grité, me oyeron y llegué más allá del dolor, para seguir viviendo respirando las flores.

Diana Nieto Blázquez

When You Don't Feel Life

When you don't feel life and your Soul is torn apart by the pain of your own thoughts.

When you don't feel life and the world breaks down, sinking you within it.

When you don't feel life and the hurt is so deep that you cannot BE YOUR-SELF, you just can't BE.

So, you begin to live just to disappear.

When you don't feel life and the suffering is the only thing your senses can perceive.

When you don't feel life and the hurt is so deep that it occupies every space, preventing you from remembering who you are.

So, you begin to live just to disappear and you turn into a host for your suffering, and any sort of parasite feeds off your mind, your body and your soul.

Little by little the maggot of your suffering rots the fine thread which ties you to yourself and you forget that there is beauty in life, that the flowers can soothe you with their fragrance and that everything, everything changes.

When you don't feel life and there comes a point when ending it seems your only way out, you can SHOUT, SHOUT, beyond your own body and beyond your Universe, because it is possible that someone will hear you, here or on the other side. SHOUT, SHOUT so loud, that your shout tears the sadness and opens a breach leading to the light.

When you don't feel life, SHOUT, SHOUT, with all of your strength.

I shouted, they heard me and I got to a place beyond the pain, where I can continue to live, breathing in the flowers.

Diana Nieto Blázquez



Mental. Amelia Burke

Él Cometió Suicidio

"Cometió suicidio". Esta frase nunca me ha gustado porque insinúa que cometió un delito.

"Se mató él mismo". Esta suena bastante brutal y nunca me siento cómoda diciéndola.

"Se quitó la vida". Esta suena demasiado melodramática y tampoco me gusta.

La verdad es que mi Papá decidió que no quería vivir más. Decidió que no quería vivir más en un mundo conmigo en él. Eligió dejarme atrás.

¡Yo lo sé! Realmente lo sé y entiendo que la depresión no funciona así. ¡Yo sé que no es así! Lo sé porque he sentido que no quería vivir más. He estado en aquel lugar oscuro donde la vida era tan difícil que no quería estar aquí, por eso lo sé y lo comprendo.

Pero soy madre. La única cosa que me paró fueron mis hijos. Nunca se lo haría a ellos.

¿Por qué no fui yo la única cosa que le parase? ¿Cómo pudo hacerme esto a mí?

Él tomó su decisión y no tuve ninguna elección al respecto, y lo irónico es que esta monumental conmoción para el corazón, desde entonces, ha afectado a mi salud mental.

Las personas se matan a si mismas. Eso se hizo realidad.

Cuando mi hija sufría acoso en el instituto, cada mañana al entrar en su habitación, me aterrorizaba la posibilidad de que pudiera estar muerta.

Cuando mi hijo se separó de su novia, entraba cada mañana en su habitación preparada para el hecho de que pudiera estar muerto.

Cuando mi hijo me llama agobiado por el trabajo o el dinero, pienso "¿podría matarse por eso?"

Ahora el suicidio entra y sale revoloteando de mi mente con facilidad. Lo veo, lo oigo, lo siento. Es parte de mi.

Silvia Mather



Mental. Amelia Burke

He Committed Suicide

"He committed suicide". I never liked that phrase as it insinuates that an offence has taken place.

"He killed himself". This one is quite brutal sounding and I never feel comfortable saying this.

"He took his own life". This one sounds a bit melodramatic and I don't like it either.

The truth is, my Dad decided that he no longer wanted to live. He decided that he no longer wanted to live in a world with me in it. He chose to leave me behind.

I know! I really really know and I understand that depression doesn't work like that. I know it doesn't! I know it because I have felt like I no longer want to live. I have been in that dark place where life was so difficult I didn't want to be here, so I do know and I do understand.

I am a mother however. The one thing that stopped me was my children. I would never do that to them.

Why wasn't I the one thing that stopped him? How could he do that to me?

He made this choice and I had no choice over it, and the ironic thing is, is that this heart stopping monumental event, has affected my mental health ever since.

People did kill themselves. That became a reality.

When my daughter was being bullied at school I was scared each morning going into her bedroom as there was a possibility that she may be dead. When my son split up from his girlfriend I went in to his room each morning prepared for the fact that he may be dead.

When my child rings me stressed out about work or bills I think, "what if he kills himself over this?"

Suicide flits in and out of my mind with ease now. I see it, I hear it, I feel it. It's part of me.

Silvia Mather



Nosotros los Normales. Corina López De Sousa



Nosotros los Normales. Corina López De Sousa

Tras el Suicidio

Nadie nos prepara para entender que la vida se tornará tan complicada
que algunos de nuestros amigos se la quitarán

otros tantos nos amarán y nos romperán

La tierra se hundirá

y a veces las mentiras vestirán mejor que una verdad

La ingenuidad de las ilusiones se quebrará
bajo la mirada maliciosa de la sociedad;

La libertad se coartará
y la tierra se dividirá

(aunque desde el cielo igual se verá)

Seremos esclavos, soñadores, perdedores
y algunas veces felices, o no,

sentiremos que algo tiene sentido,
que el sacrificio vale la pena

disfrazaremos la condena con palabras sabias
y respiraremos
y continuaremos existiendo...

Corina López De Sousa

Seeing Through Suicide

No-one prepares us for the realisation that life can become so complicated
that some of our friends may end it for themselves

that so many others will love us and will break us

The earth will fall from under us

and sometimes the lies will appear better dressed than the truth

The naiveté of our illusions will shatter
under society's malicious gaze;

Our freedom will become restricted
and the earth will split apart
(although from the heavens it will look just the same)

We will be slaves, dreamers, losers
and at times happy, or not,

we will feel that something has meaning
that the sacrifice is worth the pain

we will disguise our sentence with wise words
and we will keep on breathing
and we will continue to exist...

Corina López De Sousa

La Guía Hacia la Luz

Hoy en día el narcisismo, egoísmo, discriminación, confusión, conflicto y hostilidades son demasiado presentes en el mundo actual y el aspecto de la vida humana queda oscurecido. Pero la luminiscencia de los artistas, en esta oscuridad inexorable y sin piedad, es la guía hacia la luz.

Los artistas de hoy son aquellos quienes, mientras se conserve el valor artístico de su obra, pueden transformar el contenido de su obra en un espejo y reflejar la vida y las vidas de la gente mediante sus imágenes artísticas.

Los artistas que pueden llegar a tener este papel son las luces de su gente. Los artistas dejan estampada su marca en sus contenidos artísticos. Por eso, además de su valor cultural y artístico, el arte permanecerá como valor histórico también.

Los artistas deberían creer en ellos mismos, ya es hora. Deberían creer en el papel que su obra juega en la sociedad con posturas efectivas. Con sentimientos y responsabilidades patrióticas, creo en quedarme en mi país y en crear obras de arte con contenido corriente y en aportar esperanza a mi gente otra vez.

Los años pasan y el mundo está observando nuestro país como un país devastado por la guerra con bombas, suicidios y opio, en las noticias y en los reportajes. Quiero decirle al mundo que nosotros también tenemos vidas en Afganistán, a través de la creación artística y de usted también, por favor apoyen y animen a los Afganos.

He estado cerca de explosiones y suicidios un par de veces y felizmente no era uno de los cuerpos muertos después de la explosión. Quizá yo seré el siguiente objetivo, sin embargo, huir y abandonar el país no es el camino para vencer la crisis de guerra. Deberemos quedarnos y traer la paz y creo que siempre vendrá la luz después de la oscuridad y que el futuro será nuestro.

Mohammad Sabir

Mohammad Sabir. Foto: Aman Sedagat



The Guides Towards the Light

Nowadays narcissism, selfishness, discrimination, turmoil, conflicts and hostilities are all too present in today's world and the appearance of human life has been dimmed. But the luminaries artists in the merciless and inexorable darkness are the guides towards the light.

Today's artists are those who, while preserving the artistic value of his/her work, can turn the content of his/her work into a mirror, by reflecting life and lives of the people through artistic pictures.

Artists who can get to this position are the lights of their people. Artists leave their patterns pronounced in their artistic content. Thus, in addition to cultural and artistic value, art will remain as historical value too.

Now it is time that artists should believe in themselves and their work's role in society as effective positions. With patriotic responsibilities and feelings I believe in staying in my country, creating art works whose content is actual life today, and bringing hope to my people once again.

Years are passing and the world is watching our country as a war torn country with the bombs, suicides and opium on the news and reports, and I want to tell the world that we have lives too in Afghanistan, through creating art, and you too, please do support and encourage Afghans.

I have been close to explosions and suicides a couple of times and happily I was not one of the dead bodies after the explosions. I might be the next target, but even so, running away and leaving the country is not the way to overcome war crises. We have to stay and bring peace, and I believe there is always light after the dark, and the future is ours.

Mohammad Sabir



Retrato Mohammad Sabir. Amelia Burke

Mi Primer Suicidio

Mi ex me maltrataba y su mejor amigo me violó el día de mi cumpleaños. Quedé embarazada y no sabía de cuál de los dos era, por lo que decidí abortar. Estaba al límite y entonces mi padre, al enterarse, me dijo que era una puta. Cogí todas las pastillas que pude e intenté quitarme del medio. Mi abogada y los médicos vinieron estando yo medio drogada, una para decirme lo que tenía que decir y los otros para saber que pasaba. Solo pude decir: discutí con mi padre.

Años más tarde tuve una dación en pago, que acabó con mi salud mental y empezaron a medicarme... Vivía con mis suegros, uno alcohólico y otra ludópata. Muchas veces no había para comer. Siempre estaban peleando. Por malos tratos entre ellos nos fuimos a casa de unos amigos. Los debíamos molestar con nuestra presencia, pues no hacían más que importunar. Llegó al punto en que mi actual pareja y yo discutimos, y volví a tomar pastillas para no despertarme. Cuando se dieron cuenta de que me había tomado 50 pastillas me metieron los dedos para vomitar y me llevaron a urgencias. De nuevo totalmente drogada lo único que pude decir es que había discutido con mi pareja.

Me gustaría decirles que la situación ha mejorado desde entonces pero aún estamos inestables, tanto por el techo como económicamente.

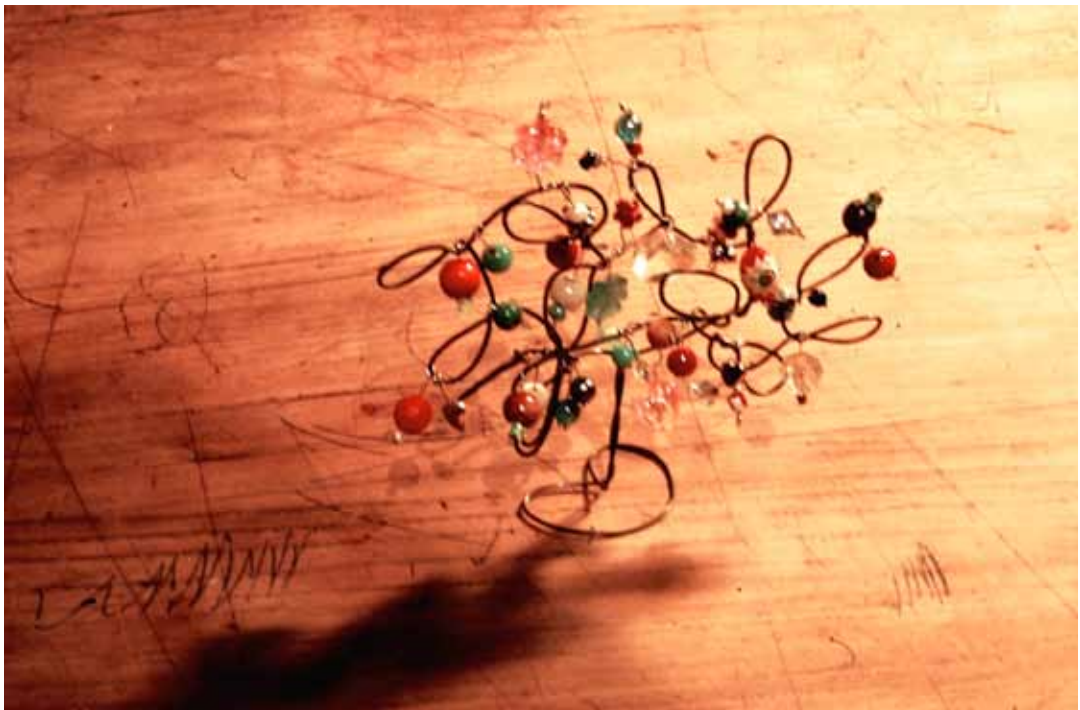
Me gustaría decirles que de todo se sale, pero actualmente aún no lo veo así.

Vivo sobremedicada porque cada poco me enfermo mentalmente. Estoy jubilada y doy gracias de que, por lo menos, tengo un ingreso fijo al mes. Me ven sonreír en la calle pero por dentro sigue ese vacío, ese «¿porqué me salvaron la vida para este calvario?». Aun así, he ayudado a otras personas a evitar que lo intenten, y me he sentido muy bien al poder ayudarlas. Hoy en día es todo más fácil, hay foros donde desahogarse y teléfono de la esperanza.

Aunque es necesaria una gran terapia para reparar tanto daño emocional.

Un saludo.

Akashafree



Árbol de la Vida. Amelia Burke

My First Suicide

My ex mistreated me and his best friend violated me on my birthday. I got pregnant and did not know which of the two it belonged to, so I decided to have an abortion. I couldn't take any more and so, my father, when he found out, told me I was a slut. I got all the pills I could find and tried to get myself out of there. The doctors and my lawyer came as I was half drugged, one to tell me what they had to say and the other to find out what had happened. All I could say was: I had a fight with my father.

Years later I had a debt to pay off in kind, which finished with my mental health and they started to medicate me... I was living with my in-laws, one an alcoholic and the other a gambling addict and there was nothing to eat a lot of the time. They were always fighting. Because of the bad way they treated each other we moved in with some friends which should have been annoying for them, but all that happened was them bothering us. Later, when I had an argument with my partner at that time, I went for the pills again so as not to wake up. When they realised that I had swallowed 50 pills they put their fingers down my throat to make me vo-

mit and took me to casualty. I was drugged up again and the only thing I could say was that I had argued with my partner.

I would like to be able to tell you that the situation has got better since then, but we are still very unstable, both economically and for where to stay.

I would like to be able to say that everything turns out ok in the end, but I really don't see it like that yet.

I live taking too much medication because every now and then I get sick mentally. I'm on benefits and I am thankful that at least I have a fixed income every month.

People see me smiling in the street, but inside the emptiness is still there, this "Why did they save my life for this torment?".

Even so, I have helped other people, to prevent them trying, and I have felt really good about being able to help them. These days everything is easier, there are forums where you can let off steam and telephone helplines.

Never-the-less you need an amazing kind of therapy to repair so much emotional damage.

Take care.

Akashafree

Abans. Després.

Abans.

T'estàs acabant.

Ho saps, ho sé i ho sabem.

No hi ha marxa enrere. T'estàs morint, amor.

Per molt que et quedi de vida, sempre serà poc.

Massa poc de vida per estar junts.

Els nostres silencis al llit, abraçats, ho diuen tot.

Es respira amor entre nosaltres,
com també es respira l'olor a mort.

La pudor de la por a que te'n vagis aviat.

Jo ploro d'amagat teu.

No vull que sàpigues del meu profund patiment.

Agafo el cotxe i condueixo plorant.

La vista se m'ennuvola per les llàgrimes

i penso que seria bo tirar-me en cotxe per un barranc,
morir, i esperar-te allà,

on sigui que van les ànimes que moren, a que tu vinguis.

Per estar al teu costat i estimar-te també allà, després de la mort.

Sí, he pensat en suïcidar-me.

Ara.

Avui.

Ahir.

Cada dia hi penso.

Però no ho faré fins que marxis.

Lavors sí ho faré.

Estar aquí sense tu no té sentit.

Vindré amb tu.

Després.
Ja està.
Ja no hi ets.
Em fa mal el pit. El cap. El cor.
No hi ets.
Aquesta nit has marxat... o millor dit, se t'han endut.
No hi ha dret.
Estem preparant el teu comiat.
Som tants que t'estimàvem.
No! En passat no! Encara t'estimem!
I ho farem sempre.
Tinc por.
A estar sense tu.
A passejar sense tu.
A respirar sense tu.
A viure sense tu.
A morir.
Però no puc venir amb tu encara.
Haig de lluitar per tu aquí.
Fer gran el teu record.
Sé que m'esperaràs.
Vindré, amor.
Però no encara.
T'estimaré des d'aquí, amor.

Manel Fortis



Renacer. Emmy Mascian

Before. After.

Before.

You are coming to the end.

You know it, I know it and we know it.

There's no going back. You are dying, my love.

No matter how much life you have left, it will always be too little.

Too little life for us to be together.

Our moments of silence in bed, cuddled together, say it all.

We breathe the love between us,

the same way we breathe the smell of death.

The stench of the fear of you going soon.

I cry in secret.

I don't want you to know the depth of my suffering.

I take the car and I drive crying.

My sight becomes clouded with tears

and I think it would be good to drive off a cliff in my car,

to die, to wait for you there,

wherever it is the dead souls go, until you come.

For to be by your side and love you there still, after death.

Yes, I have thought of committing suicide.

Now.

Today.

Yesterday.

Every day I think of it.

But I won't until you die.

Then I will.

To be here without you has no meaning.

I will come with you.

After.
That's it.
You are here no longer.
My chest aches. My head. My heart.
Tonight you left us... or better to say, they have taken you.
It's not fair.
We are preparing your farewell.
The many of us that loved you.
No! In past tense no! We still love you!
And we always will.
I'm frightened.
To be without you.
To walk without you.
To breathe without you.
To live without you.
To die.
But I cannot come with you just yet.
I have to fight for you here.
Make your memory great.
I know you'll wait.
I will come, my love.
But not yet.
I will love you from here, my love.

Manel Fortis

Y AHORA EL LOCO SOY YO

INFANCIA

La tensión se mascaba ya cuando íbamos en el coche por extremadura mis padres, mis hermanos y yo. No recuerdo en qué año fue y por tanto no sé que edad tendríamos pero si yo tenía 8 o 9 años mi hermana tenía un año menos que yo, el siguiente tres menos, el siguiente cuatro y el pequeño cinco menos. La tensión se sufría en el corazón de aquellos niños, se palpaba, atenazaba nuestros sentidos y nuestras mentes. Tengo 52 años y todavía siento escalofríos.

"Tan sólo recuerdo" a mi madre corriendo por la ribera de un río, mi padre corría delante. Un río lleno de piedras como cantos rodados pero de un tamaño considerable, no recuerdo qué le decía mi padre, fue un acto de una violencia extrema para aquél niño que me dejó marcado.

Mi padre cuenta que cuando yo tenía dos años mi madre levantó la voz de forma brusca y él se asustó. También cuenta que una vez tuvo que salir por la ventana porque, según él, discutió con mi abuela y mi madre, y salió por una ventana y se fue a refugiar a casa de unos familiares de mi madre en el mismo barrio de Carabanchel.

Mi padre ha dicho muchas veces que él sabía que alguno de sus hijos se tenía que volver loco con esta situación familiar.

Yo fui nacido en el hospital militar Gómez Ulla en 27 de agosto de 1966, creo que era sábado y sobre las 7 de la tarde, ya que mi padre era guardia civil, sargento.

Los disgustos se repetían, eran casi constantes. Una vez en Extremadura, en Guadalupe, también venía mi abuela y paramos en la carretera ya que mi madre y mi abuela necesitaban hacer pis y se pusieron en una curva del camino, en el campo. Cuando mi padre les espetó que no tenían pudor y, para qué queremos más, tuvimos show todo el camino, con carreras incluidas como en los años 70 cuando en la calle preciados de Madrid a mi madre, a mi abuela y a mí nos pilló una revuelta con manifestantes y los grises.

Otra vez también hubo carreras en ferraz, no era porque Felipe González nos jalease sino porque mi madre y mi padre discutieron y mi padre tiró de forma violenta el manajo de llaves del coche al suelo, el llavero de San Pedro, y salió corriendo. Íbamos a Ferraz a misa en Madrid los domingos a las 21 horas porque, aunque vivíamos en Carabanchel, a mi madre muy piadosa le gustaba ir a aquella iglesia dónde se desahogaba con los curas en el confesionario, previo pago, versus donación económica. Yo en aquella época iba al colegio Virgen de Europa de Boadilla del Monte. Previamente había cursado 3º, 4º y 5º de EGB interno en los agustinos de la calle Juan Montalvo de Madrid, ahí sí que recibí hostias, no consagradas. Recuerdo el padre Andrés, el cura del dormitorio era de los más

jóvenes, en aquella época tendría treinta y tantos el cura. Mandaba a dos compañeros a cuidar el dormitorio mientras nos acostábamos y ellos se encargaban de hacer una lista con cruces según el presunto mal comportamiento. La noche posterior, antes de entrar al dormitorio, los chavales esperábamos en fila en la puerta y el cura, en función de las cruces y los insoportables, repartía lo que él llamaba chuletas.

Eso no acababa ahí, estaba el padre Ortega, el de disciplina, el capone-ro, el pepón, etc. El maestro de 3º de EGB que cogía de una oreja a mis amigos, Armando e Isidro naturales de Toledo, hasta que les salía sangre por la oreja por no saberse la lección y muchas cosas más.

Recuerdo aquella vez que los vecinos llamaron la atención a mi padre por pegarme en el portal, cómo me estaría pegando. Aquella vez que me abofeteó por encender la televisión yo no la había encendido.

ADOLESCENCIA

Yo sé que mi madre iba a un psiquiatra, quizás no iba lo suficiente porque una noche de mi adolescencia perdió los papeles y se empeñó en que la tenía que querer más a ella que a mi padre y acabó rompiéndome un cepillo de barrer en las costillas. Yo decía que quería a los dos igual. Mi padre observaba, según me ha contado, desde detrás de la puerta de la habitación. No hizo nada. Yo tendría unos 15 años.

En otras ocasiones, durante éste período, mi madre me pegó porque cuando me cambió la voz a los 15 años alegaba que era yo quién voluntariamente ponía esa voz. Como decía un psiquiatra particular al que acudí en mi juventud "no me dejaba levantar el falo".

Recuerdo ir al colegio golpeado por ella y con las gafas rotas.

A los 17 años yo era popular en mi colegio, tenía mis amigos que me apreciaban, y entonces decidí no destacar más socialmente en mi ámbito cercano para que no me manejara mi madre. Me autoreprimí. Desde entonces me encuentro anímicamente mal, con altibajos, más bajos que altos.

JUVENTUD

Cuando cumplí los 18 años, después de selectividad que aprobé raspan-do, me fui a la laguna de Peñalara con dos de mis hermanos, uno al que llevo 3 años y el otro al que llevo 5, donde acampamos (entonces se podía acampar).

Estábamos en la tienda de campaña los tres cuando mi hermano de 15 años quiso pegar al pequeño yo quise intermediar y sin articular palabra me tiró con la linterna, aquellas linternas que llevaban una pila de petaca

que se abrió y me produjo una herida por la que me tuvieron que dar dos puntos por fuera y cuatro por dentro en el paladar, en la parte derecha debajo del labio inferior, cicatriz que todavía mantengo en mi rostro. Desde aquél día mi hermano es una amenaza de violencia permanente, ha estado en bandas y hacía artes marciales. Decía un monitor de un gimnasio al que los dos acudíamos en nuestra juventud, sin hablarnos, que tenía verdadera obsesión por superarme físicamente. Como decía no le hablo prácticamente desde los 18 años y tengo 52. Durante ésa época mantuvimos peleas, recuerdo cuando fui a examinarme del curso de socorrista y que fui con un ojo morado.

En mi infancia y durante mis primeros años de juventud mi madre insinuaba cosas sobre mi padre y nosotros, yo concretamente no le prestaba atención, mis hermanos no sólo lo insinuaban sino que lo afirmaban posteriormente, ya que mi madre murió cuando yo tenía 23 años de un cáncer de pecho.

En el verano de 1995, una noche yo volvía a casa en coche después de haber quedado con mis compañeros de la universidad y de madrugada me crucé con mi padre en su coche. La verdad es que le seguí y fue a parar, bajando la cuesta de la Vega de Madrid cerca de la catedral de la Almudena, a un parque creo que se llama el parque Atenas. El se paró a hablar con alguien, yo ya me marché. La verdad es que poco después de llegar yo a casa llegó él.

A la mañana siguiente se lo conté a mi hermana y fuimos los dos hasta allí, nos sentamos en una terraza y preguntamos a un camarero que nos dijo que aquella zona por las noches era frecuentada por personas vinculadas a la prostitución masculina.

En enero de 1996, el cinco de enero, acudí a denunciar a mi padre por presunto maltrato psicológico al cuartelillo de la guardia civil de Majadahonda, que entonces había en la gran vía de Majadahonda pegado al ayuntamiento. Cuando lo estaba denunciando empecé a pensar que los guardias civiles estaban conchavados con mi padre, con el ministro del Interior y con el notario.

Salí corriendo de repente, entonces cuando estaba fuera se abalanzaron sobre mí unos cuantos guardias civiles. Yo estaba asustado, creí que me querían matar y me resistí. Me metieron dentro y me esposaron, estuve todo el día allí.

Me intentaron sacar una vez pero no me pudieron meter en un coche ya que me resistí, pensando que me sacaban para matarme. Durante aquel día no me dieron de comer y tuve la sensación de que me apretaban las esposas, de hecho tuve marcas de esposas durante más de un mes, también tuve la sensación de que me pegaban y me amenazaban.

Por la tarde accedí a acudir en ambulancia al clínico donde me dejaron ingresado. Allí le dije a la enfermera que anotase las marcas de esposas que tenía en las muñecas. La instrucción se hizo sin abogado porque yo renuncié a él. Me denunciaron por atentado a la autoridad. El brote psicótico me duró casi dos años. Pensaba que el ministro del Interior era homosexual y se había postulado para defender a mi padre de mí junto con los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, el notario y mis hermanos. Estuve cinco días ingresado y estuve a punto de intentar escaparme de forma violenta, me diagnosticaron una psicosis reactiva breve. Yo nunca había estado ingresado en un hospital psiquiátrico.

Cuando salí yo seguía con la idea del complot y la psiquiatra habló con mi hermana para que volviese a ingresar, ya que mi hermana era médico residente en el clínico de geriatría. Así que me fui una semana voluntario, insistieron en el diagnóstico y me dejaron salir. Cuando salí me fui a un apartamento que tenía mi familia en Benidorm.

Allí me puse peor, me guiaba por las matrículas de los coches.

En agosto de 1997 yo fui a vivir al aeropuerto de Barajas, dormía en las butacas de la terraza de salidas nacionales. De allí me llevaron al hospital Puerta de Hierro de Madrid donde me ataron y me diagnosticaron una enfermedad mental crónica grave: esquizofrenia paranoide. Años después mi hermana me contó que en mi segundo ingreso en el clínico ella engañó a la psiquiatra y le dijo que me dejase salir porque estaba bien, ya que le daba vergüenza que yo estuviese allí por sus compañeros.

Desde los 17 años estoy mal de ánimo pero a los 19 o 20 empecé con ideas autolíticas, lo he intentado tres veces aunque hasta octubre de 2016 era muy habitual en mí. Algunas veces ataba a la lámpara de mi habitación el cinturón de la bata y me colgaba. Era más el deseo de morirme que un intento propiamente.

En el año 1998 tuve una fuerte depresión después de que me diagnosticaran en 1997 una enfermedad crónica grave: esquizofrenia paranoide crónica. En aquél año (1998) le pedí a uno de mis hermanos que encargase en la farmacia que surtía al geriátrico de mi padre dos cajas de pastillas, de barbitúrico con un ansiolítico llamado meprobamato que yo sabía que tomó durante años mi madre.

Mi hermano me las trajo, supongo que no sabía para qué eran, y me las pasó con desdén. Ésto último es lo que más hizo mella en mí y esa misma noche me las tomé. Perdí la consciencia y cuando me desperté estaba en la UCI del hospital Puerta de Hierro, que entonces estaba en la capital. Había estado en coma, no sé cuanto tiempo. Mi padre me ha dicho últimamente "el que se quiere matar se mata".

En 1999 empecé a trabajar y en el 2000 compré una farmacia en una pequeña localidad soriana, donde estuve 9 años trabajando.



Retrato J.N. Burke. Amelia Burke

MADUREZ

En 2011 yo discutí con mi hermana la pequeña y su ya exmarido me llamó loco. Previamente había dejado la medicación de golpe. Esa noche preparé dos cajas de *Abilify* -antipsicótico moderno- y llamé al 112 diciendo que me iba a suicidar, que responsabilizaba plenamente a mi familia. Me llamaron para preguntarme de dónde llamaba y yo apagué el teléfono. Me tomé las pastillas, me dormí y me desperté por la mañana sin poderme mover. Me meé en la cama y cuando me intenté levantar caí

y me golpeé con la arista del rodapié en la rodilla. Tuve que ir al médico porque no podía mover la rodilla y me diagnosticó una neuro praxia.

Unos meses después se lo conté a mi psiquiatra. En aquella época mi hermana la pequeña, mi padre y su amigo íntimo fueron a ver a mi psiquiatra que les echó con cajas destempladas diciendo que lo querían coaccionar.

Las ideas de suicidio continuaban siendo recurrentes y, en octubre de 2015, yo estaba ingresado en una mini-residencia y pedí unos días libres. Mi padre me dejó su casa unos días y me acababan de conceder una incapacidad permanente absoluta a nivel laboral que me ocasionó una fuerte depresión. Me tomé dos cajas de *Atenolol* y una de *Sinogán*, quizás al revés. Llamé enseguida al Samur y me hicieron un lavado de estómago en el Clínico.

En 2016, me invitaron a hacer una ponencia en la Asociación Madrileña de Rehabilitación Psicosocial, que sería en enero de 2017, para contar mi historia via redes sociales y yo creo que el dar visibilidad a mi vida y milagros haya hecho que las ideas de suicidio hayan disminuido notablemente e incluso he tenido épocas en que han cesado.

Anónimo

AND NOW THE CRAZY ONE IS ME

CHILDHOOD

The tension was already palpable when we set out in the car for Extremadura my parents, my brothers, sister and me. I don't remember which year it was so I don't know how old we were but if I was 8 or 9 my sister would have been one year younger than me, the next one three years younger, the next four and the little one five. The tension which these children suffered in their hearts, you could feel it, it tortured our senses and our minds. I am 52 now and I still get shivers.

«I just remember» my mother running along the bank of a river, my father was running ahead, a river full of stones like round boulders but of a considerable size. I don't remember what my father said to her, it was an act of extreme violence for that child, which left me scarred.

My father says that when I was two years old my mother raised her voice sharply and he was afraid. He also says that once he had to climb out the

window because, according to him, he had an argument with my granny and mommy, and he left by the window and went to hide in my mother's family's house in the same neighbourhood of Carabanchel.

My father has said many times that he knew that one of his children would have to go crazy in this family situation.

I was born in the Gómez Ulla military hospital on the 27th of August in 1966, I think it was a Saturday at about 7 in the afternoon. As my father was a civil guard, sergeant.

These bad experiences were repeated, they were almost constant. Once in Extremadura, in Guadalupe, my granny came too and we stopped at the side of the road as my mom and my granny needed a pee and they went to a bend in the road, in the field. When my father told them off for having no shame and this was the limit we had a showdown all the way, including storming out like in the 70s, when the main street of Madrid caught my mom, my granny and me in a revolt with demonstrators and the greys (cops).

There were chases again in Ferraz, not because Felipe González was giving us a hard time but because my mother and my father argued and my father threw the bunch of car keys violently to the floor, the Saint Peter's keyring, and ran out. We went to Ferraz to mass in Madrid on Sundays at nine pm because, although we lived in Carabanchel, my very pious mother preferred to go to that church where she unburdened herself with the priests in confession, paying beforehand, versus an economic donation. At that time I went to the Virgen de Europa de Boadilla del Monte school. Previously i had completed 3rd, 4th and 5th of primary education, boarding in "los Agustinos" in Juan Montalvo street in Madrid, where we received the holy hand, not very sacred. I remember father Andrés, the dormitory priest was one of the youngest, at the time the priest was thirty something. He ordered two companions to watch the dormitory while we went to bed and they were in charge of making a list with crosses according to presumed bad behaviour. The night after, before going to the dormitory, the boys were waiting for us in a line by the door and the priest, according to the crosses and the worst cases, gave out what he called ham sandwiches.

But it didn't stop there, there was father Ortega, the one for discipline, the head slapper, the whoever, etc. The 3rd year primary teacher who took hold of my friends' ears, Armando and Isidro, born in Toledo, until blood ran out of their ears for not knowing the lesson and a lot more things.

I remember one time when my father was hitting me in the hallway and the neighbours intervened, imagine how he was hitting me.

That time he beat me for putting on the TV and I hadn't done it.

TEENAGE

I know that my mom went to a psychiatrist, perhaps she didn't go enough because one night of my teenage years she lost the plot and was fixed on the idea that I had to love her more than my father and she ended up breaking a broom over my ribs. I said that I loved them both the same. My father was watching, as he told me, from behind the bedroom door. He didn't do anything. I was about 15.

At other times, during this period, my mother hit me, because when my voice broke at 15, she alleged that I did that voice on purpose. As one psychiatrist said, who I saw when I was young «she didn't allow my phallus to grow».

I remember going to school with my glasses broken because she hit me. At 17 I was popular at my school, I had my friends who appreciated me, and so I decided not to stand out socially in my nearby group of friends so that my mom couldn't control me. I repressed myself. From that time on I have felt emotionally down, with highs and lows, more lows than highs.



Retrato J.N. Burke. Amelia Burke

YOUTH

When I turned 18, after university entrance exams which I scraped through, I went to the Peñalara lake with two of my brothers, one three years younger and the other five years, where we went camping, (you could camp there then).

We were in the tent, the three of us, when my brother, who was 15, wanted to hit the little one. I tried to stop it and without saying a word he threw a lantern at me, the kind of lantern with a heavy battery, which flew out and cut me in a way which needed two stitches outside and four inside, in my palate on the right side under my lower lip, a scar which I still have today.

From that day on my brother has been a permanent violent threat, he has been in gangs and did martial arts. A monitor from one of the gyms we joined in our youth, when we didn't speak, said that he had a real obsession about being physically stronger than me. As I said, we haven't spoken practically since I was 18, and now I am 52.

During this time we had a lot of fights, I remember when I went to my lifeguard's exam I had a black eye.

In my childhood and the early part of my youth my mom insinuated things about my dad and us. I really didn't pay any attention to her. My brothers didn't just insinuate something, but confirmed it afterwards, as my mom died when I was 23, from breast cancer.

In the summer of 1995, one night I came home by car after meeting some university friends in the early hours. I came across my dad in his car. The truth is that I followed him and he went to park, down the La Vega hill in Madrid, near the Almudena cathedral, by a park which I think is called Atenas park. He stopped to talk to someone, and I left then. The truth is that he arrived home just after me.

The next morning I told my sister about it and we both went to that place. We sat in a terrace and asked a waiter, who told us that this place was frequented at night by people connected with male prostitution.

In January 1996, the fifth of January, I went to denounce my father for presumed psychological mistreatment, at the headquarters of the guardia civil in Majadahonda, which at that time was in gran via in Majadahonda next door to the town hall. While I was making the complaint I started to think that the guardia civil officers were conspiring with my father, the Minister of the Interior and the notary.

I ran out suddenly, and when I was outside a number of officers jumped on top of me. I was scared, I thought that they wanted to kill me and I resisted them. They took me inside and handcuffed me. I was there all day.

They tried to take me out one time, but they could not put me in a car as I was resisting, because I thought they were taking me out to kill me. They didn't give me any food during the entire day and I had the sensation that the handcuffs were getting tighter. In fact I had marks from the handcuffs for more than a month. I also had the sensation that they hit me and threatened me.

In the afternoon I accepted to go in an ambulance to the clinic where I was admitted. I told the nurse there to make a note of the marks from the handcuffs which were on my wrists. The admission order was made without a lawyer because I declined them and they denounced me for attacking authority. This psychotic episode lasted almost two years. I thought that the Minister of the Interior was homosexual and had taken the position of defending my father from me, along with the security forces of the state, the notary and my brothers.

I was in hospital for five days and I nearly tried to escape by violent means. They diagnosed me with a short reactive psychosis. I had never been admitted to a psychiatric hospital before.

When I came out I still had the idea of a conspiracy and the psychiatrist spoke to my sister about admitting me again, as my sister was now a resident doctor in the geriatric clinic. And so I went for one week, voluntarily. They insisted on the diagnosis and they allowed me to leave. When I left I went to a flat in Benidorm which belonged to my family.

I got worse there, I found my way around by the car number plates. In August 1997 I went to live in the Barajas airport. I slept on seats on the terrace of national departures. From there they took me to the Puerta de Hierro hospital in Madrid, where they tied me down and diagnosed me with a chronic serious mental illness of paranoid schizophrenia.

Years later my sister told me that for my second admission in the clinic, that she had tricked the psychiatrist, and she told her to let me leave because I was alright, because she felt ashamed to have me there because of her work colleagues.

From the age of 17 I have been feeling bad, but from the age of 19 or 20 I began to have ideas about self harm. I tried it three times, although until October 2016 it was a habitual thing for me. Sometimes I tied myself to the bedroom lamp with my dressing gown cord and hung myself. It was more the desire to kill myself than a real attempt.

In 1998 I had a serious depression after the diagnosis they gave me in 1997 of a chronic profound illness, paranoid chronic schizophrenia, and that year (1998) I asked one of my brothers to ask the pharmacy that served my father's geriatric hospital, to get me two boxes of pills, of barbiturates with anxiolytics called *Meproamate*, which I knew my mother

had taken for years.

My brother got them for me, I suppose he didn't know who they were for, and he gave them to me disdainfully. This is what scarred me the most, and that same night I took them all. I lost consciousness and when I came round I was in intensive care, in the Puerta de Hierro hospital which was in the capital then. I had been in a coma, I don't know how long. My father had recently told me that those who really want to kill themselves get on and do it.

In 1999 I started to work and in 2000 I bought a pharmacy in a quiet area of Soria, where I worked for nine years.

MATURITY

In 2011 I argued with my little sister, and her now ex-husband called me crazy. Previously I had suddenly stopped taking my medication. That night I prepared two boxes of *Abilify* modern anti-psychotic and I phoned 999, saying that I was going to commit suicide, and that my family should take full responsibility.

They called me to ask where I was phoning from, and I hung up the telephone, I took the pills and fell asleep and I woke up in the morning unable to move. I wet the bed and when I tried to get up I fell and hit the edge of the skirting board with my knee. I had to go to the doctor because I couldn't move my knee and he diagnosed me with neuro praxia. A few months later I told my psychiatrist about it. At that time my little sister, my dad and his best friend went to see my psychiatrist, who calmly threw them out, saying that they wanted to use coercion on him.

The suicidal ideas continued recurrently and, in October 2015, I was admitted to a mini-residence and I asked for a few free days. My father gave me his house for a few days and they ended up granting me permanent absolute incapacity for work, which caused me deep depression. I took two boxes of *Atenolol* and one of *Sinogan*, or perhaps it was the other way round. I called emergencies straight away and they pumped my stomach in the Clinic.

In 2016, they invited me to give a presentation in the Madrid Psychosocial Rehabilitation Association, which would take place in January 2017, in order to tell my story via social networks, and I feel that giving visibility to my life story has had the effect of notably reducing the suicidal ideas, and I even had some times when they stopped altogether.

ANON

La Diferencia de Hace un Día

Era un domingo
Una llamada
Siéntate - está muerto, se ha ido
"Le amábamos tanto"
¡Por Dios! ¡Por Dios!

¿Cómo puedo creerlo?
Es un shock
Un golpe duro
Me voy aturdida por el dolor
Durante días, meses

El funeral se me escapa
Es demasiado lejos
Hago lo que puedo
Leer libros sobre el duelo
Ir a la iglesia - rezar

Una amiga psíquica me da esperanza
Otra me ayuda a "hablar" con él
Sé que está "allí"
Mensajes alrededor de mi
Pájaros, mariposas y abejas

Incluso chistes negros
Una rata grande y muerta en el jardín
Nunca antes ni desde entonces
Eso es todo nuevo para mi
Un camino nuevo

Ahora miro más a menudo hacia arriba al cielo
Y las criaturas
Que en nuestro mundo no pueden faltar
Familia y amigos
Valorarlos a todos con amor

Helena P-S

The Difference a Day Makes

It was a Sunday
A phone call
Sit down – he's dead, he's gone
"We loved him so much"
Oh my God! My God!

How can I believe that?
It's a shock
A body blow
I go around stunned to grief
For days, months

The funeral is beyond me
It's too far away
I do what I can
Read books on grief
Go to church – pray

A psychic friend gives me hope
Another helps me "talk" to him
I know he is "there"
Messages around me
Birds, butterflies and bees

Even black humour
A big dead rat in the garden
Never before or since
This is all new to me
A new path

I look up at the sky more now
And the creatures
Our world cannot do without
Family and friends
Treasure them all with love

Helena P-S

TCF Jornada Escocesa 2015 STIRLING

¿Quién? ¿Yo? ¿Escribir una pieza? Cuando no puedo coordinar una ducha, vestirme, prepararme un té, cuando lo único que quiero es esconderme lejos del mundo. Cuando todo lo que quiero es que vuelva nuestra querida hija.

Eso fue hace 6 años, cuando nuestra hija mayor, Lynn, murió suicidándose el 9 de enero de 2009. Nunca he experimentado tal dolor mental y físico, tanto que creía que iba a morir por ello.

Buscando por el internet, descubrí a Los Amigos con Compasión (TCF). Por fin pude hablar con gente con una situación parecida - qué alivio.

Acabo de pasar un fin de semana tan maravilloso en Stirling en la Jornada Escocesa 2015.

Padres y hermanos en duelo de todas las partes del R.U. acuden a este encuentro anual para compartir recuerdos de nuestros queridos hijos que murieron, y apoyarnos unos a otros en nuestro camino de dolor.

El orador principal de este año ha sido Carol Kearns de San Francisco, Estados Unidos. Éramos tan privilegiados por poder escucharla hablando sobre su querida hija Kristin que se ahogó trágicamente con 7 años durante una excursión familiar.

Carol continuó hablando de la devastación que esta pérdida causa a padres y como de debilitante puede llegar a ser. No obstante, pasados los años, nos cuenta que ha aprendido tanto de su hija durante sus cortos 7 años de vida. Ahora ella ayuda a otros en circunstancias parecidas y ahora es una psicóloga titulada, apoyando a personas que pasan por diferentes experiencias de dolor y duelo.

Es tanto el amor y la amistad de este fin de semana especial que la mayoría de nosotros somos reacios a recoger nuestras cosas y volver a casa... pero, no importa, siempre nos quedará el año que viene.

***Marion Cameron
Hija Lynn, murió 9/1/09 a los 39 años***



TCF Scottish Gathering 2015 STIRLING

What? Me? Write a piece? When I cannot co-ordinate a shower, get dressed, make a cup of tea, when all I want is to hide away from the world. When mostly all I want is our dear daughter back.

That was 6 years ago, when our elder daughter Lynn, died by suicide on 9th January 2009. I have never experienced such mental and physical pain that I believed I would die from it.

When searching the internet I discovered The Compassionate Friends. At last I was able to talk to people in a similar position -such relief.

I have just had the most marvellous week-end in Stirling at the Scottish Gathering 2015.

Bereaved parents and siblings from all over the U.K. attend this annual get-together to share stories of our dear children who died, and support each other on this journey of grief.

The key speaker this year was Carol Kearns from San Francisco, U.S.A. We were so privileged to hear her speak of her dear daughter Kristin, who drowned tragically, aged 7 years old, on a family day out.

Carol went on to say how devastating this loss is to parents and how debilitating it can be. However over the years she tells us that she has learned so much from her daughter in her very short 7 years. She now helps others in a similar position and is now a trained Psychologist, supporting people with all different experiences of grief and bereavement.

Such is the love and friendship of this special w/e that most of us are reluctant to pack up and go home... but, hey, there's always next year.

***Marion Cameron
Daughter Lynn, died 9/1/09 age 39 years***

Retratos de un Desconocido

Cuando me puse a pintar los retratos sobre mi padre no sabía que tipo de imagen saldría, ni cuantas obras podría sacar; sólo pensé en emprender un viaje hacía atrás, hacía un punto en mi vida sin recuerdos, sin información, sin fotos, sin relato alguno, hacía un tiempo cuando existió una relación entre yo y un hombre vivo, un hombre que era mi padre.

La búsqueda era un proceso lento. Tardé un año y medio en hacerlo, y cada cuadro me llevó más cerca de la persona que nunca pensé en conocer.

Sobre los cuadros mismos, puedo decir que no dibujé nada antes de pintar, no pensé, tampoco reflexioné sobre la historia de su suicidio. Solo dirigí mi mente hacía la semilla de nuestra relación para sacar la poca experiencia que me quedó, el poco contacto que tenía, para darle forma a lo que sabía de él, lo que tenía guardado en una parte de mi interior que existía en un tiempo anterior de la formación de la memoria accesible.

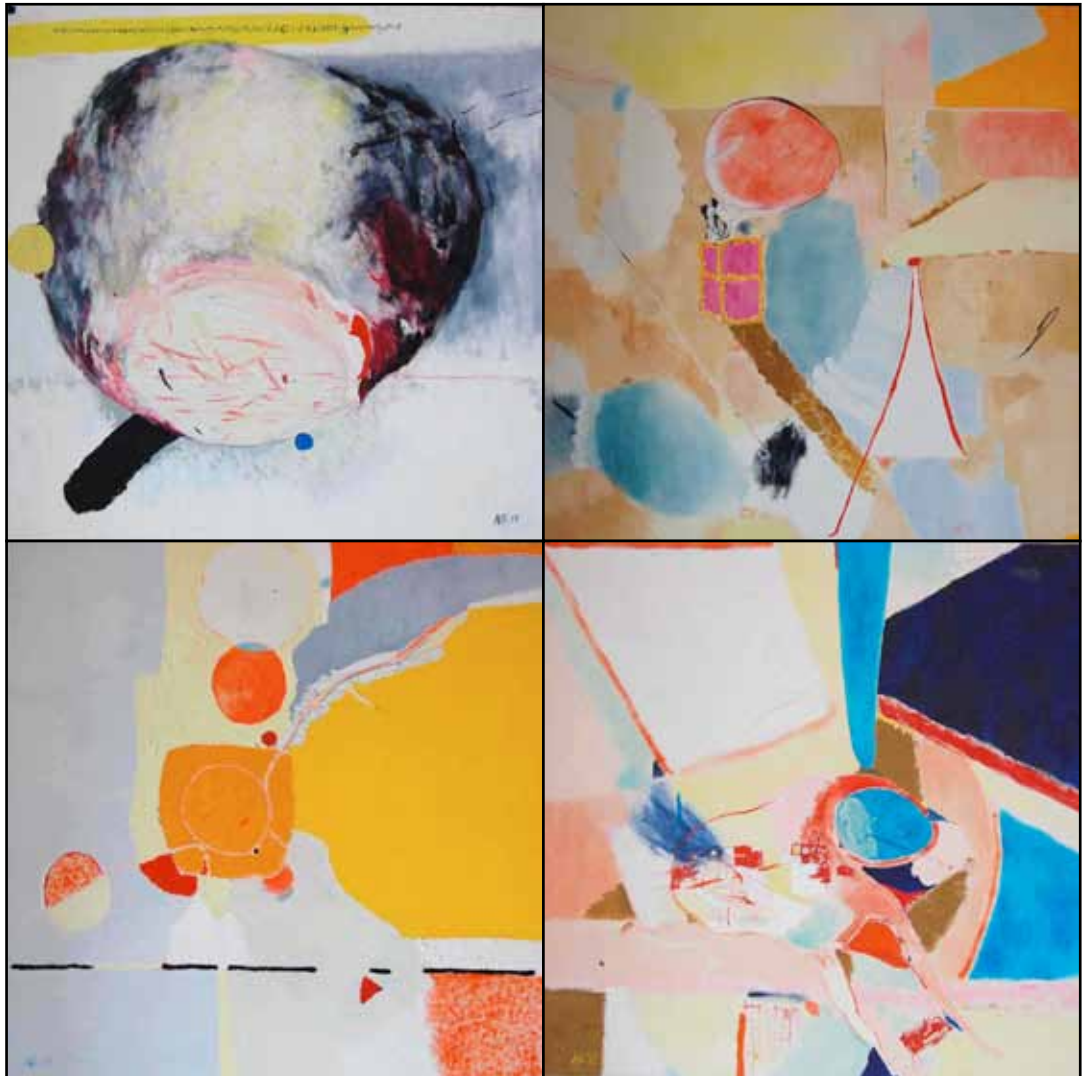
Descubrí que podía acercarme a la persona que era mi padre, podía entender mejor su sufrimiento, y dónde encontró su paz. Entendí que se desconectó de su cuerpo y el mundo material, de sus responsabilidades, de sus amigos, padres, esposa y de sus cuatro hijas. Vi que era un proceso lento y que hubo un equilibrio entre su lento desapego de la vida hacia la conexión con su propia muerte.

No operé ninguna censura sobre las imágenes que me vinieron. Pintándolos era posible, por primera vez, acompañar a mi padre hasta el final.

Podía acompañarle hasta el momento en el que puso el cañón de la pistola en su boca, imaginar el metal frío apoyado en los dientes, podía entender la ultra violencia de su acto, la destrucción completa de su cerebro y cráneo... el olvido, la nada y la paz.

Conocer a mi padre era necesario, y era necesario para luego permitirme despedirme de él. No puedo decir que pinté con compasión, o con alguna intención de juzgar o contar nada. Pinté desde mi intuición y desde mi inconsciencia, confiando en la verdad de que yo soy y era su hija, en sangre, en carne y en espíritu.

Amelia Nicola Burke



Retratos J.N. Burke. Amelia Burke

Portraits of an Unknown Person

When I set out to paint the portraits of my father I did not know what kind of image would appear, nor how many paintings I could make; I only thought about setting out on a journey going back, back to a point in my life without memories, without information, without photos, without any story, to a time when there existed a relationship between me and a living man, a man who was my father.

The searching process was slow. It took me a year and a half to complete, and each painting took me closer to the person I never thought I would know.

Regarding the paintings themselves, I can tell you that I did not draw anything before painting, I did not think, nor did I reflect on the story of his suicide. All I did was direct my mind towards the seed of our relationship in order to catch hold of the little experience which I retained, the little contact which I had, in order to give a shape to what I knew about him, that which I held in a part of my interior which existed in a time before the formation of accessible memory.

I discovered that I could approach that person who was my father, I could understand his suffering better, and where he found his peace. I understood that he disconnected from his body and the material world, from his responsibilities, from his friends, parents, wife and his four daughters. I saw that it was a slow process and that there was a balance between his slow detachment from life and towards the connection with his own death.

I did not censure any of the images which came to me. As I painted them it was possible, for the first time, to be beside my father until the end.

I could be with him up until the moment when he put the barrel of the gun in his mouth, imagine the cold metal resting on his teeth, I could understand the ultra violence of his act, the complete destruction of his brain and his skull ... the forgetting, the nothingness and the peace.

It was necessary to get to know my father, and it was necessary so that afterwards, I could allow myself to say goodbye to him. I cannot say that I painted with compassion, or with any intention to judge or explain something. I painted from my intuition and from my unconsciousness, trusting in the truth that I am and was his daughter, in blood, in flesh and in spirit.

Amelia Nicola Burke



Carta cielo. Lola Knibb

Abuelo-cielo

Mi abuela vive en el cielo, abuela-cielo. Mi abuelo vive con ella en el cielo, abuelo-cielo.

Cuando pienso mucho en ellos me saludan desde allí arriba.

Abuela-cielo es transparente y reluciente cuando se mueve por el aire, como una medusa.

Abuelo-cielo es como una voz, cálida y aterciopelada, y sé que me están vigilando y me protegen del mal.

Algún día me gustaría conocerles y enseñarles quien soy yo. Me gustaría que ellos también me enseñaran quienes son, para ver de donde vengo.

Por ahora, les dibujo cartas con dirección "para el cielo", Estimados Abuela-cielo y Abuelo-cielo que vivís muy arriba.

Lola Knibb



Sky letter. Lola Knibb

Skygrandad

Granny lives in the sky, Sky Granny. Grandad lives with her in the sky, Sky Grandad.

When I think of them long and hard they wave to me from up high.

Skygranny is transparent and shimmers like a jellyfish as she moves through the air. Skygrandad is like a voice, velvety and warm, and I know that they look over me and keep me safe from harm.

Some day I'd like to meet them and show them who I am. I'd like them to show me who they are too, to see where I come from.

For now I draw them letters and address them "to the sky", Dear Sky-granny and Skygrandad living way up high.

Lola Knibb

Cómo Ella Llenó El Gran Cañón del Colorado

"Sr. Hauwel, 36 años, fue encontrado inclinado sobre el váter, con un cinturón en el cuello, estrangulación. Muerte por hipoxia, su esposa cobrará su último mes de trabajo."

"Deja a su esposa y a su hija de 366 días"

Con cuatro años su familia es grande y ruidosa, cada fin de semana tiene olor a humo de barbacoa y suena como el viejo merengue del cole en los rincones del oeste de Londres. Ella escucha las leyendas que le cuenta su Abuela, bailó salsa al ritmo de Marc Anthony, le gustó la combinación de manzana y cheddar.

Está en las nubes, dice ella.

Entonces dibuja su casa, su madre, su Abuela y se dibuja a si misma saludando a un hombre encima de una nube con forma de queso.

Ella es enviada a la escuela en la cual él la inscribió antes de que naciera. Aquí, ella aprende las frases hechas de su idioma.

No le gustan los sonidos agudos de las palabras francesas y echa de menos a las erres redobladas de su madre.

Aprende que solo aquellas personas arrugadas son las que mueren, y por eso empieza a sentirse ansiosa por si su Abuela la dejará también.

Con 13 años todavía no ha preguntado a su madre donde está él.

La ha visto llorando por la pérdida de Abuela, sobre las facturas y el hecho que su hija no presta atención en la escuela.

Ella no quiere ser la razón de sus lágrimas.

Le dice "mamá no quiero quedarme en esta escuela, no me importa si era lo que el quería". Está cansada de ser la niña del padre muerto, obligada a cumplir los deseos de un fantasma.

Con 15 decide encontrar sus propias respuestas, no molestará más a su madre con un tema que claramente está intentando evitar.

Descubre la maleta, que no debe abrir hasta que sea más mayor. Contiene algo más que salsa y cheddar, muchas respuestas.

Aquí descubre los trofeos de esgrima, brazaletes de cuerda, negativos de Kodak, viejas camisetas de turista y las cartas de la policía.

"Sr. Hauwel, 36 años, fue encontrado inclinado sobre el váter, con un cinturón en el cuello, estrangulación. Muerte por hipoxia, su esposa cobrará su último mes de trabajo."

Supuesta causa de la muerte: Suicidio

Su madre está llorando, intenta explicarle que iba a contárselo cuando fuera más mayor, que no tendría que haberse enterado de esta manera. Solo puede pensar, como siempre había creído, que 'strangulation' se deletrea 'es-tran-gu-la-tion'.

Al fin y al cabo su vida no ha cambiado, su padre sigue sin estar, ella no

le puede recordar.

Pero delante de ella está una mujer que le amó durante seis años, la cual tuvo que enfrentarse al abandono.

Ella seca las lágrimas de su madre, le reafirma que se encuentra bien, y se promete a si misma que nunca la verá llorar.

Sra. Hauwel no tendrá ninguna razón para pensar que su hija heredó su debilidad.

Con 16, ella ha dicho 'Estoy bien' demasiadas veces como para ser verdad.

Ella no puede liberarse de la rabia.

La rabia de que la hayan dejado atrás, de no ser lo suficientemente importante.

Llegados a este punto realmente no hay suficiente de ella, se ha privado de comer durante meses.

Ha roto su propia promesa, su madre está preocupada, piensa que va a morir.

Ella se odia a si misma por regodearse en su propia auto-compasión.

Ella se niega a llorar, un año sin lágrimas.

Cuando en el hospital le preguntan por qué les mira fijamente, con una mirada más vacía y grosera de lo que ella creía que pudiera haber mostrado jamás.

Le hablan sobre los peligros de la moda demacrada.

Ella escucha pero no les explica que cuanto menos haya de ella menos rota se sentirá.

Ella solo quiere desaparecer, deshacerse de esa mitad de ella.

Ella quiere hablar con él, para que vea que su vida no es mejor sin él.

Piensa que de esta manera puede dañarlo, hacerle sentir vergüenza por su decisión.

Ella intenta buscar respuestas.

Tumbada en la cama del hospital, cables fríos enganchados a su pecho, mirando las ondulaciones producidas por un corazón demasiado grande para un cuerpo tan pequeño.

Ella está demasiado asustada para dormir porque las exploraciones *ECG son preocupantes.

Ella sabe que el latir es demasiado lento, demasiado ruidoso, cada latido hace eco en el espacio vacío bajo su piel.

¿Y si muere aquí?

¿Le importará? Probablemente sea más fácil de esta manera.

¿Para qué vivir?

Está decepcionando a su madre, ni siquiera es una buena hija para el único progenitor que tiene.

Su madre está perdiendo trabajo para cuidarla, sus hermanos están perdiendo a su madre.

Ella no va al instituto, solo sale de casa para ser tratada condescendien-

temente y ponerse encima de una balanza que le da una medida cuantitativa del espacio de la Tierra que está malgastando.

Sin embargo, hay están sus hermanos, que todavía pronuncian mal su nombre y van andando de un lado a otro en sus zapatillas de dinosaurio. Durante los juegos de Jenga y Kerplunk le preguntan por qué está enferma.

Ella les dice que está bien y que pronto se marchará.

Los hoyuelos de sus sonrisas, sus pecosas mejillas, sus ansias de crecer y hacerse mayores le avisan de que eso es algo que no debe perderse.

También están sus amigas, que llegan sin avisar en rebaños de risas.

Le hacen recordar quien era, cuando solía reírse hasta el sofoco.

Cuando se sentó al lado de su mejor amiga en historia e intercambiaron bolsas de té de casa y sobre-analizaron cada canción.

Ella echa de menos sus caminatas de vuelta del insti cuando trepaban por vallas para entrar en zonas residenciales privadas solo para poder correr entre los aspersores.

Como chapoteaban sus zapatos de cuero negro caminando sobre el puente de Hammersmith.

Con 17, ella no ha llorado aún.

Ella está en el equipo de remo, recorre largas distancias y olvida todo sobre él. Trabaja mucho para ser una mejor versión de la persona que era antes.

En la nueva escuela, nadie sabe sobre el suicidio ni la enfermedad. Encuentra eufemismos en todo.

Se siente aliviada porque nadie le mira con pena.

La gente habla con ella cuando necesita subir su ánimo.

Por una vez se siente útil.

"Srta. Hauwel, con 18 años, se encuentra inclinada sobre el váter, mirando fijamente su comida vomitada con bilis y vodka, lo pagará al día siguiente"

Supuesta causa de embriaguez: Estudiante

Se supone que tiene que ir a una fiesta pero, por primera vez en tres años, está llorando.

En su estado de embriaguez se da cuenta de que se siente como la Presa Hoover:

'Una instalación hecha por los seres humanos que retiene peligrosas fuerzas'.

Como la lluvia ácida sobre el hormigón, el vodka daña sus fundamentos. Y el suicidio de su padre, 17 años atrás, golpea directamente en su estómago.

Ella siente la rabia del rechazo caer quemando por su rostro.

Mientras el agua inunda el Cañón, ella está sorprendida porque nunca se ha sentido tan libre para sentir.

Ella ya no es un cuerpo de aguas quietas, constantemente regulado y

monitorizado.

Ella vierte partes de si misma para llenar otras en sequía.

Ella fluye de manera violenta sobre rocas en regiones demasiado peligrosas como para ser cruzadas.

Llenando grietas de la tierra para formar amplias e inmóviles cuencas que reflejan el rojo, amarillo y rosa del cielo.

Antes de la caída libre y de perderse en la blanca espuma de una catarata.

Con 20, ella todavía está rabiosa pero asume que siempre lo estará.

Ella se escucha más a si misma, enfrenta su duelo.

Mientras que no puede perdonar a su padre se perdona a si misma.

Por creerse sin corazón y por romperse a si misma con su propia lista de normas.

Por negarse a ver lo bien que amaba a aquellas personas de su entorno.

Por huir de los chicos a los cuales podría haber amado.

Por haber pasado su vida entera amando a un hombre que no la amaba lo suficiente como para quedarse.

Ella tenía demasiado miedo de ser recordada por lo fácil que fue rechazarla.

Por engañarles al pensar que podían influir sobre sus sentimientos.

Cuando ella sabía que nunca se permitiría ser lo suficientemente vulnerable como para que controlasen sus sonrisas y sus lágrimas.

Ella se ríe libremente y ha traído inundaciones al centro de Madrid, al metro y al lado de la estantería número 161.098 en la biblioteca.

Ella desea que él la pueda ver ahora, ella sabe que se hubieran caído bien.

Ella puede acabar con todo un bloque de cheddar con manzana.

Aunque ella probablemente propondría mejorarlo con el sabor del stilton.

"Srta. Hauwel, con 7322 días se encuentra orgullosa, sin arrepentimiento, de ser quien es. Viviendo para aceptar que la vida sube y baja como los buenos resultados de una exploración *ECG."

Supuestamente.

**Electrocardiograma*

Anónimo

How She Filled The Grand Canyon

"Mr Hauwel, 36 years old, was found leaning over the lavatory, with a belt around his neck, strangulation. Death by hypoxia, his wife will be paid for the last month of work."

"He leaves behind his wife and 366 day old daughter"

At four years old her family is big and loud, every weekend smells like barbecue smoke and sounds like old school merengue in corners of West London.

She hears the legends from her Abuela, he salsa danced to Marc Anthony and liked the combination of apple and cheddar.

He's in the clouds, she says.

And so she draws her house, her mother, her Abuela and she draws herself waving at a man on a cheese shaped cloud.

She is sent to the school he registered her in before she was born.

Here, she learns the set phrases of his language.

She doesn't like the sharp sounds of French words and she misses the rolled 'r's of mother.

She learns that it's only those with wrinkles who die, and so she grows anxious that her Abuela will leave her too.

At 13 years old she still hasn't asked her mother where he is.

She has seen her cry over the loss of Abuela, over the bills and the fact that her daughter won't pay attention in school.

She doesn't want to be the reason for her tears.

She tells her "ma I don't want to stay in this school, I don't care if it's what he wanted".

She is tired of being the girl with the dead father, forced to fulfil the wishes of a ghost.

At 15 she decides to find her own answers, she won't bother her mother with a subject she is so clearly trying to avoid.

She finds the suitcase, not be opened until she is older. It holds more answers than salsa and cheddar.

Here she discovers the fencing trophies, string bracelets, Kodak negatives, old tourist t-shirts and the police letters.

"Mr Hauwel, 36 years old, was found leaning over the lavatory, with a belt around his neck, strangulation. Death by hypoxia, his wife will be paid for the last month of work."

Assumed cause of death: Suicide

Her mother is crying, she tries to explain that she was going to tell her when she was older, she wasn't meant to find out like this.

All she can think about is how she always thought 'strangulation' was spelt 'estrangulation'.

At the end of the day, her life hasn't changed, her father is still gone, she can't remember him.

But standing in front of her there is a woman who loved him for six years, the one who had to deal with the abandonment.

She dries her mother's tears, reassures her that she is fine, and promises herself that she will never see her cry.

Mrs Hauwel won't have a reason to think that her daughter inherited his weakness.

At 16, she has said 'I'm fine' too often for it to be true.

She can't get rid of the rage.

The rage of being left behind, of not being enough.

At this point there really isn't enough of her, she has starved herself for months.

She has broken her own promise, her mother is worried, she thinks she's going to die.

She hates herself for wallowing in her own self-pity.

She refuses to cry, a year without tears.

When the hospital asks her why, she stares at them blankly with a rudeness she didn't think she could muster.

They talk to her about the dangers of the emaciated fashion.

She listens but doesn't explain the less of her there is, the less broken she will feel.

She just wants to disappear, to get rid of that half of her.

She wants to talk to him, for him to see that their life is not better without him.

She thinks this way she will hurt him, make him feel shame over his decision.

She tries to find answers.

Lying in the hospital bed, cold wires attached to her chest, watching the waves produced by a heart too big for a body so small.

She is too frightened to sleep because the *ECG scans are worrying.

She knows the beating is too slow, too loud, each one echoing in the empty space between her skin.

What if she dies here?

Will she even care? It's probably easier this way.

What's there to live for?

She's let her mother down, she's not even a good daughter to the one parent she has.

Her mother is losing work to look after her, her brothers are losing their mother.

She doesn't go to school, only leaving the house to be patronised and stand on a scale that gives her a quantitative measure of the space she is wasting on Earth.

But then, there are her brothers, who still mis-pronounce her name and

walk around in dinosaur slippers.

During games of Jenga and Kerplunk they ask her why she's sick.

She tells them she is fine and that it will go away soon.

Their dimpled smiles, freckled cheeks and hunger to grow older tell her that is something she cannot miss.

There are also her friends who turn up unannounced in herds of giggles.

They remind her of who she used to be, when she was prone to suffocating laughter.

When she sat beside her best friend in history swapping tea bags from home and overanalysing every song.

She misses their walks home from school when they would climb over fences and into the private villages just to run through the sprinklers.

How their black leather brogues squelched over Hammersmith bridge.

At 17, she still hasn't cried.

She is on the rowing team, runs long distance and forgets all about him.

She works hard to be a better version of who she used to be.

In this new school, no-one knows about the suicide or the sickness. She finds euphemisms in everything.

She is relieved that no-one looks at her with pity.

People talk to her when they need cheering up.

She feels useful for once.

"Ms Hauwel, 18 years old, is found leaning over the lavatory, staring down at her dinner washed out with bile and vodka, she'll pay for it the following day"

Assumed cause of inebriation: Student

She is supposed to go to a party but, for the first time in three years, she is crying.

In her drunken state she realises she is just like the Hoover Dam,

'A human-made installation holding dangerous forces'.

Like acid rain on concrete, the vodka damages her foundations.

And her father's suicide, 17 years earlier, hits her right in the stomach.

She feels the rage from the rejection burning down her face.

As the water floods the Canyon, she is surprised that she has never felt so free to feel.

She is no longer a still body of water, constantly monitored and regulated.

She empties parts of herself to fill the drought in others.

She flows violently over rocks in regions too dangerous for people to cross.

Filling earth's cracks to form wide motionless basins that reflect the red, yellow and pink of the sky, before free-falling and getting lost in the white foam of waterfalls.

At 20, she is still angry but she assumes she always will be.

She listens to herself more, addresses her sorrow.

Whilst she can't forgive her father, she forgives herself.

For believing she was heartless and breaking herself with her own set of rules. For refusing to see how well she was loving those around her. For running away from the boys she could have loved, having spending her whole life loving a man who didn't love her enough to stay. She was too afraid to be reminded of how easily she had been rejected. For tricking them into believing they were able to influence her feelings. When she knew she would never let herself be vulnerable enough to have them control her smiles and tears. She laughs freely and has brought downpours to Madrid city centre, the tube and next to shelf number 161.098 in the library. She wishes he could see her now, she knows they would have got on well. She can make her way through a whole block of cheddar with apple. Although she would probably argue that it does taste better with stilton. "Ms Hauwel, 7322 days old, is found to be unapologetically proud of who she is. Living to accept that life goes up and down like the results of a healthy *ECG scan." Assumed

**ElectroCardioGram*

Anon



Autorretrato de la artista con Sta. Hauwel. Amelia Burke

Pastel Memorial

El pastel memorial se hace en honor y recuerdo de mi sobrino.

El pastel memorial que he cocinado es a base de torta de Pascua pero sin el mazapán en la capa exterior. Normalmente 'Koliva' es un plato tradicional dulce elaborado con trigo hervido pero sentí que un pastel de fruta era más adecuado, al gusto de mi sobrino.

El pastel se llevó a la iglesia y hacia el final de la liturgia se enciende una vela en el centro del pastel y la letanía para la partida está entonada sobre él, con el nombre del fallecido incluido. Cada miembro de la congregación aguanta una vela y rezan la oración.

El inquietante refrán es "Eonia i mnimi - Memoria eterna". Es cantado 3 veces para dar consuelo a la familia y amigos.

Una serie de estos pasteles eran bendecidos de esta manera durante el primer año de luto - de forma más consecutiva al principio y después menos frecuente.

Desde entonces cocino un pastel memorial en el aniversario de la pérdida de mi sobrino y el día de su cumpleaños, incluyendo también los nombres de otros miembros de la familia lejana que han muerto demasiado pronto. Sus vidas y sus muertes son cada vez más conmovedoras.

La conmemoración y oraciones para el muerto son una expresión de amor que sobrevive y trasciende la muerte. Beneficia también a los que rezan. Mi creencia es que el alma sigue viviendo, y siento que nuestros seres amados todavía están alrededor de nosotros.

Un recordatorio comunal es un ritual compartido que ayuda a desarrollar una nueva manera de relacionarse con aquellos que se fueron, que están junto a nuestros corazones y mentes, y nos prepara para nuestra propia partida. En este sentido nosotros compartimos las ofrendas en este libro y juntos honramos nuestros recuerdos.



Helena P-S

Memorial Cake

The memorial cake is in honour and in remembrance of my nephew.

The memorial cake I have baked is based on a simnel cake recipe but without the marzipan outer layer. Usually, 'Koliva' a traditional boiled wheat sweet dish is made, but I felt that a fruit cake would be more to my nephew's taste.

The cake was taken to church and towards the end of the liturgy, a candle is lit in the middle of the cake and the litany for the departed is intoned over it, including the name of the deceased. All the congregation hold a candle each, and join in with the prayers.

The haunting refrain is "Eonia i mni-mi – Memory eternal". It is sung 3 times as a comfort to family and friends.

A series of these cakes were thus blessed during the first year's bereavement – at close intervals at first and then further apart.

Since then I bake a memorial cake on the anniversary of my nephew's passing and on his birthday, including as well the names of other distant family members who have died too soon – their life and death are ever more poignant.

Commemoration and prayers for the dead is an expression of love, which survives and transcends death. It benefits those who pray too.

My belief is that the soul lives on, and I feel that our loved ones are still around us.

A communal remembrance is a shared ritual which helps to develop a new way of relating to those who have passed, that they are in our hearts and minds together, and preparing us for our own passing.

In the same way, we share these offerings in this book, and together honour our memories.



Helena P-S

Pájaro en el Arbusto

Esta escultura está relacionada con el simbolismo del pájaro como el alma. El arbusto en su maceta representa el árbol universal, el centro del mundo que conecta cielo y tierra. El pájaro también es el mensajero; él puede pasarnos mensajes iluminadores, aún atados a la tierra, desde el mundo astral. Si parásemos solo un momento para escuchar...

Varios pájaros me han impresionado de maneras distintas desde la muerte de mi sobrino. Solo un par de días después de su muerte un pinzón golpeaba contra la ventana de la cocina, peleando contra su propio reflejo, durante casi una semana. Era una distracción del duelo y nos llamó la atención con el ruido inquietante del batir de alas contra el cristal, como un intento desesperado de contarnos algo. ¿Por qué apareció en ese momento? Hasta entonces no había sucedido jamás.

Luego, durante aquel primero año, hubo otros encuentros inusuales con pájaros: dos golondrinas aterrizaron en la entrada de un granero grande donde estaba ayudando a vigilar una exposición. (Luego me dijeron que las golondrinas nunca aterrizan en el suelo).

Había el petirrojo que ha aparecido continuamente en varios lugares; en el jardín durante todo el año; como una imagen fotografiada, hasta aparecer como una joya dada por alguien que no conocía su significado. También hubo encuentros increíbles con otras criaturas aladas - libélulas, mariposas y abejas -.

Me encuentro más sintonizada con los signos que me rodean - observando y escuchando y sintiendo -.

Hay más en nuestro alrededor de lo que sabemos.

Helena P-S



Pájaro en el Arbusto. Helena P-S.

Bird in the Bush

This is a sculpture relating to the symbolism of the bird as the soul. The potted bush stands in for the universal tree – the centre of the world that connects earth to heaven. The bird is also the messenger; it can pass enlightened messages to us, who are still earthbound, from the netherworld. If we would only stop to listen.

Several different birds made distinct impressions since my nephew died. Just a couple of days after his death, a chaffinch battered itself against our kitchen window, fighting with its reflection, for nearly a week. Distracting us from our grief and demanding our attention with its disturbing flapping noise against the glass, as if it were trying desperately to tell us something. Why did it appear then? This has not happened before or since.

Afterwards, during that first year, there were also other unusual encounters with birds: two swifts crash landed through the door of a large barn building where I was helping to invigilate an exhibition. (I was told later that swifts never land at all).

Then there's the robin that has appeared constantly in different ways; in the garden throughout the year; as a photo image, and even as jewellery by a giver who did not know its significance.

There were also incredible encounters with other winged creatures – dragonflies, butterflies and bees.

I have been more tuned in to the signs around me – looking and listening and sensing .

There is more around us than we know.

Helena P-S

Delirios de Suicidio un Lunes por la Mañana

Si me suicido
Antes de que el despertador suene de nuevo
No tendré que ir a trabajar
No habrá café desesperado
Ni ducha sin placer
Las perras no saldrán a ejercer sus olisqueos
A evacuar sus pises y sus heces
Los gatos no me mirarán con sorna por mis prisas
Mientras saborean su ración matutina de mousse en elegante ocio
Habrá un hueco muy particular
En el vagón de metro atestado
Donde yo solía agarrar la barra resignado
La acera no echará de menos mi sombra
Caminando desde la estación
Los alumnos llegarán y encontrarán la clase vacía
Hablarán un rato y se irán
Congratulándose de la falta de gramática o la pesadez de deberes
Alguien avisará al jefe, se harán llamadas
Pero el cántico acusador de mí móvil
No perturbará mi sueño eterno
Yo estaré sordo y muerto en la cama
Ajeno a quejas y responsabilidades
Allá hacia las cinco llegará Cristina para limpiar la casa
Entrará con su llave y descubrirá que he fallecido por mi propia mano
Avisará a la pasma dejando la casa sucia alrededor de mi cadáver
Vendrán forenses, jueces, vecinos curiosos
Los gatos se esconderán en el armario
Las perras buscarán hacer amigos
Pero nadie encontrará una nota
Morí sin testamento, sin explicarme, sin legado
Los amigos ni llorarán ni alegrarán sorpresa
"Se veía venir", dirán, "odiaba los lunes y siempre vio el vaso medio vacío".
De pronto suena el cruel despertador de nuevo
Abro los ojos dolorosamente, no encuentro veneno
No tengo pistola ni soga, vivo en un bajo
Lo más peligroso que hallo es un mechero
Enciendo un cigarrillo, pienso un rato
Quizás un café, una ducha, un paseo con las perras
Quizás mi trabajo no es tan malo
Quizás hay vida más allá de la rutina

Apago el cigarro con renovado ímpetu
Me giro hacia el despertador y pulso el botón que da un respiro
Ahora me preparo para disfrutar de los siguientes diez minutos
Antes de que sin piedad empiece el lunes
Y tome mi gran decisión

Rafael Carvajal



Decisión de Suicidio. Amelia Burke

Suicidal Deliriums One Monday Morning

If I commit suicide
Before the alarm clock goes off again
I won't have to go to work
There will be no desperate cup of coffee
Nor a pleasureless shower
The dogs will not go outside to sniff here and there
To evacuate their faeces and pee
The cats will not look at me scornfully as I rush around
While they savour their morning portion of mousse in elegant delight
There will be a very particular empty space
In the packed metro carriage
Where I normally clung onto the bar, resigned
The pavement will not miss my shadow
Walking from the station
The students will arrive to find the classroom empty
They'll chat a while and then go away
Feeling thankful for the lack of grammar or the burden of homework
Someone will tell the boss and they will make some phonecalls
But the accusing sing-song of my mobile
Shall not disturb my eternal sleep
I will be deaf and dead in my bed
Far from complaints and responsibilities
At about five o'clock Cristina will come to clean the house

She will use her key to come in and will find that I have passed away by
my own hand
She will warn the cops leaving the house uncleaned around my cadaver
Forensics will come, judges and curious neighbours
The cats will hide themselves in the wardrobe
The dogs will try to make friends
But no-one will find any note
I will die without a will, without explaining, without a legacy
Friends will neither cry nor declare surprise
"You could see it coming," they will say "he hated Mondays and always
saw the glass half empty,"
Suddenly the cruel alarmbell rings once more
I painfully open my eyes, I find no poison
I have neither pistol nor good rope in a basement
The most dangerous thing within my reach is a lighter
I light a cigarette and think a while
Perhaps a coffee, a shower, a walk with the dogs
Perhaps my job is not so bad
Perhaps there is life beyond the routine
I stub out the cigarette with renewed momentum
I turn to the alarm and press the button, which gives a sigh of relief
Now I get ready to enjoy the next ten minutes
Before Monday begins without pity
And I make my grand decision

Rafael Carvajal

L'aniversari d'en Ferran

Era divendres, sortint de classe vam anar directament a l'estació de tren. Havia fet un dia preciós! El sol havia lluit calentet però els dies s'escurçaven cada vegada més, típic de l'estació de la tardor, i el fred s'apoderava de nosaltres.

El tren va frenar de cop enmig del no res. Algú havia estirat la maneta del senyal d'alarma. Els passatgers no semblaven massa amoïnats i això em va desconcertar una mica. Poques vegades anava en tren. El meu medi de transport habitual era el bus.

Una colla de joves cridaners van baixar jugant i rient. En aquell moment en Ferran, que estava quatre seients més endavant que nosaltres, (per poder fer-se manetes amb la seva xicota, la Violeta) ens va fer senyals, gesticulant, neguitós, amb els braços enlaire perquè baixéssim tan ràpid com poguéssim.

Vaig agafar amb rapidesa l'abric i la bossa del regal i, afanyant a la Lia, vam baixar corrents, sense saber què passava, seguint les instruccions d'en Ferran. Una vegada baixades del tren, amb el cor bategant d'emoció i d'incertesa, vam buscar en Ferran per aclarir la situació.

Amb l'abric encara la mà, acalorada pels nervis, no m'havia adonat de l'aire gèlid que passava per sota del tren. La Lia no s'havia tret l'abric durant tot el viatge. Ella és encara més fredeluga que jo. Amb la motxilla posada per davant tota l'estona, ho va tenir fàcil per baixar del tren d'un sol salt.

En Ferran feia anys i tots els amics anàvem a celebrar-ho!!!

Tots quatre érem companys de batxillerat de la mateixa classe. Faltava més gent però vindrien en el proper tren i d'altres ja estaven esperant a casa seva.

Jo vivia a uns trenta quilòmetres de la ciutat on estudiava. Com que per la nit treballava a una fàbrica, entre setmana em quedava a casa dels meus estimats tiets Narcís i Cèlia.

Així que per anar a l'aniversari vaig demanar permís a la meva tieta Cèlia. Ella assumia la responsabilitat, mentre vivia a casa seva. Per sort els meus tiets eren joves i molt enrotllats. Els meus pares eren més conseradors i també més grans. En Narcís era el germà petit del meu pare i el meu pare era el germà gran. Pel mig hi havia cinc germans més.

Al sortir de casa, la meva tieta Cèlia em va dir amb un somriure còmplice: -Gal·la, tu ja saps que jo confio plenament en tu! Estudies molt i treballes encara més. També toca divertir-se en la vida, no tot és treballar. Que t'ho passis molt bé!!!

Mentre ajudava galant a posar-se l'abric a la Violeta, en Ferran ens va explicar el que acabava de passar...

Es veu que el tren abaixava la velocitat en aquesta zona, perquè hi havia una corba molt perillosa i com que de l'estació s'ha de tornar un bon tros per entrar al poble, de vegades la gent salta del tren en marxa i tot, sense utilitzar la senyal d'alarma. Fa més de cinquanta anys les portes del tren no eren automàtiques. La gent fumadora es quedava fumant a la porta o a l'escala, mirant els paisatges, m'entres els corrents d'aire els feia voleiar els cabells.

Assabentades de la situació, ja més relaxades, vam seguir en Ferran, que portava un lot pel caminet de terra, entre esbarzers i herbes altes fins a la cintura, fins que vam arribar a la carretera principal.

En Ferran va agafar la Violeta per les espatlles i ella a ell per la cintura i així, abraçats, es varen avançar un bon tros.

La Lia i jo, per respecte a la intimitat dels enamorats, els vam deixar allunyar-se i anàvem més a poc a poc parlant de les nostres coses i de l'aventura del tren però sense perdre'ls de vista perquè estàvem en un poble desconegut i, per tant, no sabíem on vivia.

Uns xiscles ens van fer aixecar el cap. Enmig de la carretera, a la llum dels fanals, es veia una colla de gent. Vaig pensar que eren uns amics d'en Ferran que el felicitaven pel seu aniversari.

A mesura que ens apropàvem varem veure que eren tres persones. Quan ja eren a uns pocs metres de nosaltres ens vam adonar que eren tres dels mateixos nois cridaners que varen fer parar el tren. Un d'ells que semblava el líder, era més gran que els altres dos. Tots tres portaven una borratxera descomunal!

Sense quasi adonar-me van fer una rotllana al meu voltant amb la visible intenció d'agredir-me sexualment...

No tenia sortida, estava perduda!

Tres nois contra una noia.

Cridava amb tota la força dels meus pulmons:

- Socors, socors, socors!!!

No era més tard de les 21.00h, en plena carretera nacional, amb cases per un costat i per l'altre i no es movia ni sols una fulla per ajudar-me. No passava cap cotxe, cap persona, semblava "El poble fantasma".

Uns metres més enllà, el rostre de la Lia mig visible, mostrava ràbia i impotència. Ella no volia deixar-me sola amb els agressors, però tampoc em podia ajudar. Això sí, no parava de cridar:

-Resisteix, Gal·la, si us plau, resisteix!!!

En Ferran i la Violeta miraven cap a nosaltres i van començar a córrer per demanar ajuda. En aquella època no hi havia telèfons mòbils.

Només podia pensar en una cosa...

Quan acabarien amb mi, si encara estava viva, tornaria a les vies de tren i allà acabaria la meva primerenca vida, amb el primer tren que passés. L'història dels 18 anys viscuts em passava mentalment per davant dels

ulls com una pel·lícula.

No veia alternativa. No hauria pogut viure amb aquest malson.

Estigmatitzada de per vida!

No era la primera ni l'última. Per desgràcia només jo ja havia presenciat més de tres accidents de tren en la meva curta vida. El camí més curt cap a l'institut passava per l'estació de tren. En creuar les vies del tren m'estalviava vint minuts. Ara ja no es poden creuar les vies...

M'hauria sabut greu per la meva joventut, pels meu pares, els meus germans, els meus amics... però el que més greu m'hauria sabut, per la meva tieta Cèlia.

Ella va confiar en mi, em va donar permís per marxar, per divertir-me i ara tindria que viure amb la consciència marcada tota la seva vida.

Pel aniversari m'havia posat una faldilla verda, allistada tipus escocesa però d'una estofa gruixuda, molt de moda en aquella època. La meva mare era la meva modista personal i cada nou model que veia i m'agradava, ella me'l feia en un tres i no res. L'abric negre de coll alt que duia em defensava dels punys dels agressors, que estaven plovent amb generositat cap a la meva cara.

La falda escocesa, va ser un element clau en la lluita contra els agressors. Com que estava ajaguda, no deixava passar les mans dels violadors cap a les meves cuixes. No hi havia manera de trobar-les entre la roba. Però sobretot, em va salvar els moviments alentits i sense força dels nois, degut a la gran quantitat d'alcohol que varen ingerir.

En veritat, físicament, no m'havien fet mal, gens ni mica, però ja començava a cansar-me. No era gens fàcil fer parar sis mans musculosos amb males intencions. L'únic que em consolava era que amb tot l'afany que posaven no arribaven a aconseguir l'objectiu. També estava esperançada que la Violeta i en Ferran trobarien algú que em pogués ajudar. Estava concentrada intentant esquivar i parar alhora els tentacles dels agressors quan un so com d'una sirena va trencar el silenci en la fantasmagòrica nit. Els agressors etílics van començar a córrer espantats. Jo, reunint les forces que em quedaven, vaig començar a córrer també, però en la direcció contrària.

En l'obscuritat vaig trobar a la Lia que m'esperava tremolant, més de por que de fred. Jo, fred ja no tenia...

L'ambulància va passar a gran velocitat com un estel fugaç, girant la sirena, lluminosa. A uns 300 metres, aproximadament, es veien tres persones corrents davant nostre. Eren en Ferran, la Violeta i en Jan.

En Jan era un més de la nostre colla. Per desgràcia, no va venir a classe. Ens estava esperant a casa d'en Ferran. Era en Paul Newman de la classe. Ros, cabells arrissats, ulls blaus, molt simpàtic i servicial. No sé si en Paul Newman ho es...

El noi gran de la manada, era un cosí seu que tenia molt mala fama. Era l'ovella negra de la família. En Ferran l'havia reconegut. Havien volgut

agredir la Violeta, també. Si haguéssim anat directament a l'estació tot això no hauria passat. O sí...

Era incomprendible que en Jan, que era amic inseparable d'en Ferran, ens fallés exactament aquesta vegada...

Després ho vaig entendre. Li estava preparant una sorpresa a en Ferran pel seu aniversari, però la sorpresa l'havia tingut ell. En Ferran havia arribat a casa abans d'hora, per cercar ajuda. Al final l'aniversari es va celebrar com era previst. Vam riure, vam ballar, vam menjar i la mala estona que vam passar va quedar en una anècdota, lletja, però per sort, una anècdota.

Mai hauria dit que estaria tan agraïda a l'alcohol per salvar-me la vida i la reputació, molt important també en aquella època.

Gabriela Balan

Ferran's Birthday

It was Friday. Coming out of school we went straight to the train station. It was a beautiful day! The sunshine was warm, but the days were growing shorter, as was usual in the Autumn, when the coldness would take hold of us once more.

The train braked suddenly in the middle of nowhere. Someone had pulled the emergency cord. The passengers didn't appear to be very bothered, which made me feel a little uneasy. I had only travelled by train a few times. My usual form of transport was the bus.

A band of noisy youngsters got off, laughing and joking. Just then, Ferran, who was four seats in front of us, (so he could hold hands with his girlfriend, Violeta), started waving at us, gesticulating anxiously, with his arms in the air, telling us to get off as fast as we could.

I quickly grabbed my jacket and the bag with the present and, telling Lia to hurry up, we got off in a rush, without knowing what was happening, following Ferran's instructions. Once we were off the train, with our hearts beating fast from excitement and uncertainty, we went to look for Ferran to find out what was going on.

With my jacket still in my hand, my face red from nervousness, I hadn't noticed the chilly air blowing under the train. Lia hadn't brought any jacket at all. She feels the cold even more than I do. Wearing her rucksack across her front the whole time, she found it easy to get off the train in just one jump.

It was Ferran's birthday and all his friends were coming to celebrate!!!

The four of us were friends from the same A-level class. Some people hadn't arrived yet, but they would come on the next train, and some others were already waiting at his house.

I lived about thirty kilometres from the city where I went to school. As I was working in a factory at night, I spent Monday to Friday with my much loved Uncle and Aunt, Narcís and Cèlia.

So, I asked my Aunt Cèlia if I could go to the birthday party. She was responsible for me, while I was in her house. Luckily my Aunt and Uncle were young and outgoing. My parents were more conservative and they were older too. Narcís was my father's youngest brother and my father was the oldest. There were five more brothers in between.

When I was leaving the house, my Aunt Cèlia told me with a knowing smile:

"Gal·la, you know that I trust you completely! You study really hard and work even harder. It's important to enjoy life, work isn't everything. I hope you have a really good time!!!"

While Ferran gallantly helped Violeta put on her jacket, he explained what had just been happening...

Apparently the train slowed right down at this point because there was a really dangerous curve and, as there was a long walk back into town from the station, sometimes people jumped off the moving train, not even pulling the emergency cord. Over fifty years ago the train doors were not automatic. The smokers stood around the door or the stairs, smoking and watching the view, while the breeze blew their hair around.

Now that we knew what was going on we felt more relaxed, and we followed Ferran, who had started off along the dirt track, through the brambles and waist-high tall, thin grass, until we reached the main road. Ferran was holding Violeta round the shoulders and she held him round the waist and thus embraced, they went on ahead of us.

Lia and I, so as not to intrude on the lovebirds, let them get further ahead and we walked slowly, chatting about things and of the adventure on the train, but we didn't let them get out of our sight because we were in a new town and we didn't know where he lived either.

Some yells made us look up. In the middle of the road, in the streetlight, you could see a group of people. I thought that they were Ferran's friends come to wish him happy birthday.

Once we got closer to them we saw that there were three people. When they were a few metres away from us we realised that they were the same three noisy lads who made the train stop. One seemed to be the leader, and was bigger than the other two. All three of them were completely drunk!

Before I realised what was happening they made a circle around me with the visible intention of sexually assaulting me...

I had no way out, I was helpless!

Three lads against one girl.

I shrieked with all the strength my lungs could muster:

"Help, help, help!!!"

It was no later than 9pm, in the middle of a main road with houses on both sides, and not a soul came to help me. There were no cars, no-one around, it was like "The Ghost Town".

A couple of metres off, Lia's face was half visible, she looked angry and helpless. She didn't want to leave me alone with the attackers, but neither could she help me. Needless to say, she didn't stop shouting:

"Don't let them, Gal·la, please, don't let them!!!"

Ferran and Violeta looked back at us and started to run to find help. In those days there were no mobile phones.

I only had one thought in my mind...

When they had finished with me, if I was still alive, I would go back to the train tracks and I would end my precious life there, under the first train to go by. My life story of 18 years passed mentally before my eyes like a film.

I could see no other alternative. I would not have been able to live with that nightmare.

Stigmatised for life!

It would not be the first or the last. Sadly, I alone had been witness to more than three train accidents in my short life. The shortest way to the high school was through the train station. By crossing the tracks I saved twenty minutes. Now you aren't allowed to go across the tracks...

I would have felt regret for my youth, for my parents, my brothers and my friends... but what I would have felt most sorry about would have been my Aunt Cèlia.

She trusted me, she allowed me to go out, to have fun, and now she would have to live with a guilty conscience for the rest of her life.

To go to the party I had worn a green, pleated skirt in a Scottish style and the material was thick, really trendy at that time. My mum was my personal stylist and every new fashion which appealed to me, she would run it up in no time. My black jacket she made me, with the high collar, protected me from the attackers' fists, which were raining down on my face. This Scottish skirt turned out to be a key factor in the fight against the attackers. Because of all the pleats, the violators' hands were prevented from getting hold of my thighs. There was no way of finding them amongst the folds. But most of all, what saved me were the lads' clumsy and weakened movements, owing to the large quantity of alcohol they had ingested.

In reality, physically, they hadn't hurt me, not at all, but I was starting to get tired. It wasn't very easy to try and stop six muscular hands with bad intentions. The only consolation was that, try as they might, they could not manage to get what they wanted. And I was still hopeful that Violeta

and Ferran would find someone who would help me.

I was concentrating on trying to dodge, and at the same time stop the aggressors' tentacles, when a sound like a siren broke the silence of that ghostly night. The drunken attackers started to run away, scared. I, gathering all the strength I had left in me, started to run as well, but in the opposite direction.

I found Lia in the darkness and she was waiting for me, trembling, more from fear than from the cold. As for me, I didn't feel at all cold now...

An ambulance came by, really fast like a rocket, the siren revolving, all lit up. About 300 metres away, three people could be seen running towards us. It was Ferran, Violeta and Jan.

Jan was one of our group. Unfortunately, he hadn't come to school. He had been waiting for us at Ferran's house. He was the Paul Newman of the class. Blonde, with curly hair, blue eyes, really friendly and kind. I don't know if the real Paul Newman is...

The big lad in that set was one of his cousins and he had a very bad reputation. He was the black sheep of the family. Ferran had recognised him. They had wanted to get to work on Violeta as well. If we had gone straight to the station none of this would have happened. Or would it...

It was impossible to understand how Jan, who was Ferran's best friend, could have let us down just when we needed him...

Later on I understood why. He had been preparing a surprise for Ferran for his birthday, but it was he who ended up having a surprise. In order to get help Ferran had reached home earlier than expected. In the end the birthday celebrations went ahead as planned. We laughed, danced, ate a lot and the horrible experience became just a story, a nasty one, but luckily, only a story.

I never would have thought that I would be so grateful to alcohol for saving my life and my reputation, which in those days was so very important.

Gabriela Balan

Pájaro Negro/Black Bird

El pequeño grabado, 'Pájaro Negro', expresa las profundidades oscuras del negro que descienden y coagulan en pensamientos afligidos; severos nudos duros que podrían descender, salir volando y volver de nuevo en cualquier momento.

Inamovible, durante largo tiempo aquel primer año.

Hasta que otros pájaros de esperanza aparecieron -y siguen apareciendo.

The small lino print, 'Black Bird', expresses the dark depths of blackness that descend and coagulate into stricken thoughts; searing hard knots that could descend, fly away and return again anytime.

Unshakeable, for a long time that first year.

Till other birds of hope appeared – and keep appearing.

Helena P-S



Pájaro Negro. Helena P-S

Sobre el Suicidio

Cuando Amelia me pidió si podía escribir algo sobre el suicidio, mi primer pensamiento fue el de las personas conocidas que se habían quitado la vida. La mayoría eran muy jóvenes, muchas alrededor de los 19.

En los recientes años hubo estudios que nos dicen que este es el año donde el suicidio adolescente llega a su pico. Nuestro conocimiento emergente del cerebro humano dice que es un tipo de comportamiento llamado «búsqueda de sensaciones» que comienza a aumentar a partir de los 10 años, incrementándose hasta el pico de los 19, este se va reduciendo continuamente durante los siguientes seis o siete años. En el Reino Unido, el número total de niños que mueren por abuso y negligencia ha ido disminuyendo durante décadas, con la excepción de los adolescentes más mayores, donde las cifras han aumentado en los últimos años. Los suicidios han acabado con más vidas de adolescentes que el cáncer.

Los adolescentes mayores todavía están enfrentando muchos cambios, como hacerse independientes, forjar sus identidades como adultos, cambios en su cuerpo y desarrollar nuevas y más intensas relaciones. Sus cerebros están experimentando grandes cambios. Ahora sabemos que es más exacto pensar en la "adolescencia" como algo que comienza en la pubertad y continúa hasta alrededor de los 26 años. Este periodo implicaría, inevitablemente, muchos cambios para un niño o adulto joven que ha estado bien apoyado y seguro. Si también tienen la angustia a largo plazo de, por ejemplo, no sentirse seguros física o emocionalmente, no se sienten amados, están traumatizados por haber sido descuidados, agredidos física o sexualmente, entonces podrían correr un mayor riesgo de sentirse abrumados y comenzar a tener pensamientos sobre el suicidio.

Entre los adolescentes sucede un fenómeno llamado "Miedo a perderse" o "FOMO" (Fear of Missing Out), que hace que las redes sociales sean casi imposibles de resistir. Sin embargo, el mundo en línea puede dar a los adolescentes, con mucha facilidad, el mensaje de que no son lo suficientemente buenos tal y como son. Sentirse mal comparado en relación a sus compañeros puede destruir fácilmente la autoestima de algunos adolescentes, en un momento en el que están tratando de desarrollar un sentido de sí mismo esto ha contribuido, casi con certeza, al aumento de que se cometan actos tan desesperados entre algunos de ellos.

La tragedia de los adolescentes que mueren por suicidio no es solo que una vida haya terminado tan prematuramente. Un psiquiatra de aquí ha

descrito estos actos como "suicidio involuntario". No creo que tenga la intención de disminuir los sentimientos de dolor, vacío y angustia que llevan al suicidio, más bien está destacando que el joven de 19 años que muere por suicidio no tiene un cerebro lo suficientemente maduro como para comprender completamente que sus acciones realmente podrían poner fin a su vida. Los adolescentes deben lidiar con cerebros que son conducidos a buscar sensaciones, pero a menudo todavía no están listos para pensar muy lejos en el futuro, y mucho menos hacer un análisis equilibrado de los pros y los contras de una acción sobre otra.

Pero cuando somos arrancados de la bobina mortal
Dejamos atrás una matriz.
Es lo que hicimos y lo que sabíamos.
Y eso es lo que hace que esta historia sea verdadera.

De *'The Passing Show'* por Ian Dury

Ian Dury escribió estas palabras de su último álbum completo, *Mr. Love Pants*, después de ser diagnosticado de cáncer, una enfermedad que finalmente terminó con su vida a la edad de 57 años. *The Passing Show* es una canción sobre cómo se pueden acumular los cuidados y las preocupaciones a lo largo de nuestra vida, y como ese peso nos empuja hacia abajo. La primera vez que escuché el último verso (arriba) me hizo pensar en cómo nuestras relaciones con aquellos que nos importan son el punto de referencia de nuestras vidas. Lo que realmente importa es cómo vivimos nuestras vidas, teniendo el amor y el cuidado de compañeros, familia, amigos y comunidades, no el tamaño de nuestros hogares, automóviles y cuentas bancarias.

La Organización Mundial de la Salud ha hablado del suicidio como "violencia autodirigida". La primera vez que escuché eso me hizo pensar en cómo el suicidio, además de ser una expresión desesperada de angustia, es un acto de violencia. Es un asesinato, se lleva la vida de una persona, y la violencia también rebota en quienes la conocieron, dejando fuertes sentimientos de dolor, culpa y enojo. Uno de mis amigos más cercanos, Adam, * es como una roca en mi vida, el tipo de persona que, si él supiera que usted estaba en problemas, saldría del trabajo y conduciría todo el día para presentarse sin avisar, en caso de que necesitara algo. Es pensativo, tranquilo y muy contenido. Hace unos años, uno de los amigos más antiguos de Adam, Stuart *, se quitó la vida. Aunque a Stuart le habían preocupado los episodios profundos de depresión, no había ninguna advertencia de que cualquiera que lo conociera pudiera discernir, incluso con el beneficio de la retrospectiva. Unos días antes de su muerte, había pasado el fin de semana junto a Adam, durante el cual hicieron las cosas

habituales que uno hace cuando un amigo viene de visita, va a lugares de interés local, hace un par de comidas, etc. Conozco a Adam desde hace mucho tiempo, durante el cual ha tenido que lidiar con muchas tensiones y pérdidas. Decía que la única vez que lo vi llorar fue cuando escuchó la noticia del suicidio de su amigo. Parecía que Stuart había alcanzado un punto de calmada determinación para acabar con su vida, pero no dio ninguna indicación de esto a quienes lo rodeaban. Su muerte dejó a su esposa, familia y amigos despojados. También fueron sacudidos profundamente por la violencia de un asesinato. La "matriz" de Stuart fue que su último acto fue tomar una vida, aunque fue la suya.

En la novela de John Irving, *The Hotel New Hampshire*, la familia Berry tiene un dicho: "sigue pasando por las ventanas abiertas", y la idea es que si te paras en una ventana puedes saltar. Es un recordatorio de que cualquiera puede tener pensamientos suicidas. Algunos de nosotros nunca tendremos esos sentimientos, mientras que otros pueden que tengan que tomar una decisión, quizás muchas veces, para seguir pasando por una ventana abierta. Uno de mis principios por los que me rijo es nunca hacer suposiciones, lo cual es más fácil de decir que de hacer. Desde fuera puede parecer que una persona está haciendo frente a la vida y siendo fuerte para quienes la rodean, mientras que en su interior se siente desesperada.

En mi núcleo familiar, mi madre solía hablar con mi hermano mayor, y más tarde conmigo, sobre sus momentos de desesperación. En sus momentos más oscuros, ella hablaba de querer sentir la liberación de caminar hacia el mar hasta que estuviera fuera de su alcance y dejar que el agua la empujara hacia abajo. Ella no podía nadar, por lo que no tendría muchas oportunidades de cambiar de opinión una vez estuviera fuera de su alcance en las traicioneras aguas de Cornwall. La amenaza de su muerte en el fondo era una forma de controlar a sus hijos. Aunque podía ser emocional y a veces físicamente violenta, tendíamos a pisar con cuidado en caso de que su salud colapsara o su desesperación la llevara a ahogarse. Después de su muerte, su "matriz" era de una persona cuyo propio dolor significaba que nunca había sido plenamente madre y utilizó la amenaza de su muerte, por enfermedad o suicidio, como una herramienta para protegerse a sí misma, a un coste enorme para quienes la rodeaban.

Entonces, cuando pienso en el suicidio y en los que mueren a causa de él, siento una enorme tristeza. Una expresión poderosa de nuestra humanidad es mantener la creencia que toda la vida es preciosa, incluso para aquellos que sentimos que han cometido grandes errores. Algunos ven la vida en la tierra como el resultado de la evolución, mientras que otros

creen que fue creada por un dios. De cualquier manera, la vida es un regalo extraordinario y cada día que pasamos vivos en esta tierra es una bendición. He conocido a algunas personas que han llegado a un punto en el que su avanzada edad y su deficiente salud significan que ya no quieren vivir, pero lo que las distingue es que han vivido una larga vida y saben que está llegando a un final legítimo. Terminar antes de que la edad o la enfermedad le robe a la vida su valor es una tragedia, es horrible, y típicamente es un acto de angustia y desesperación. Para mí no hay duda de que incluso tomar una sobredosis que nos lleve a caer silenciosamente en la muerte sigue siendo un acto de violencia que altera profundamente el significado de la vida de la persona, y puede tener un efecto definitivo en aquellos que la conocieron y amaron. Hay un viejo dicho que dice "la muerte nos disminuye". Lo hace. Podemos volver a crecer, a menudo más fuertes y más sabios, pero no seremos iguales. Parece un paso útil reconocer las muchas facetas del suicidio, de modo que aquellos que se quedan atrás puedan enfrentar el impacto con honestidad, incluido el reconocimiento, sin culpa, de sentimientos como la ira y la tristeza, para poder encontrar algún día un camino hacia la recuperación.

** los nombres han sido cambiados*

Mike Smith



Sin título. Mohammad Sabir. Foto: Aman Sedaqat

On Suicide

When Amelia asked if I could write something on suicide, my first thoughts were of the people I've known who have taken their lives. Most of them have been very young, often around the age of 19. In recent years there has been research that tells us this is the peak year for adolescent suicide. Our emerging understanding of the human brain is that a type of behaviour called 'sensation seeking' starts to increase from around the age of 10, increases to a peak at age 19, then falls steadily away over the next six or seven years. In the UK, the overall number of children who die from abuse and neglect has been falling for decades, with the exception of older teenagers, where the numbers have been rising for the past few years. Suicide ends more adolescent lives than cancer.

Older teenagers are still coping with many changes, such as becoming independent, forging their adult identities, changing bodies, and developing new, more intense relationships. Their brains are undergoing major changes. We now know it's more accurate to think about 'adolescence' as something that begins in puberty and continues until around the age of 26. This period would, inevitably, involve a lot of changes for a secure well-supported child or young adult. If they also have the long-term distress of, for example, not feeling physically or emotionally safe, having felt unloved, are traumatised by having been neglected, physically or sexually assaulted, then they could be more at risk of becoming overwhelmed and may start to have thoughts about suicide.

There's a phenomenon for adolescents called 'Fear of Missing Out', or 'FOMO', which makes social media almost impossible to resist. Yet the online world can so easily give adolescents the message that they aren't good enough as they are. Feeling they compare poorly to their peers can so easily shatter the self-esteem of some adolescents, at a time when they are trying to develop a sense of self, and has almost certainly contributed to the rise in some of them committing such desperate acts.

The tragedy of the adolescents who die by suicide is not only that a life has ended so prematurely. One psychiatrist here has described these acts as 'inadvertent suicide'. I don't think he means to diminish the feelings of hurt, emptiness and distress that lead to suicide. Rather he's highlighting that the 19 year-old who dies by suicide does not have a sufficiently mature brain to fully comprehend that they really could bring their life to an end by their actions. Adolescents must contend with brains that are driven to seek sensations, yet are often not yet ready to think very far into the future, let alone make a balanced analysis of the pros and cons of one action over another.

But when we're torn from mortal coil
We leave behind a counterfoil
It's what we did and who we knew
And that's what makes this story true.

From 'The Passing Show' by Ian Dury

Ian Dury wrote the words to his last full album, *Mr. Love Pants*, after his diagnosis of cancer, an illness that ultimately ended his life at the age of 57. *The Passing Show* is a song about how cares and worries can accumulate through our lives, and weight us down. When I first heard the final verse (above) it made me think about how our relationships with those who matter to us is the benchmark of our lives. How we live our lives, having the love and care of partners, families, friends and communities is what really matters, not the size of our homes, cars and bank accounts.

The World Health Organisation has talked of suicide as 'self-directed violence'. When I first heard that it got me thinking about how suicide, as well as often being a desperate expression of distress, is an act of violence. It's a killing, it takes the life of a person, and the violence also ricochets around those who knew them, leaving strong feelings of hurt, guilt and anger. One of my closest friends, Adam,* is like a rock in my life. The kind of person who, if he knew you were in trouble, would blow off work and drive all day to turn up unannounced, just in case you needed something. He's thoughtful, calm, and very self-contained. A few years ago, one of Adam's oldest friends, Stuart*, took his life. Although Stuart had been troubled by deep spells of depression, there was no warning that anyone who knew him could discern, even with the benefit of hindsight. A few days before his death he had joined Adam for the weekend during which they did the usual things you do when a friend comes to visit, going to local sights, a couple of meals out and so on. I've known Adam a long time during which he's had to cope with a lot of stresses and losses. It was telling that the only time I've known him weep was when he heard the news of his friend's suicide. Stuart appeared to have reached a point of calm determination to end his life, yet gave no indication of this to those around him. His death left his wife, family and friends bereft. They were also shaken deeply by the violence of a killing. Stuart's 'counterfoil' was that his last act was to take a life, albeit his own.

In John Irving's novel *The Hotel New Hampshire*, the Berry family have a saying, 'keep passing the open windows', the idea being that if you stop at a window you might jump out. It's a reminder that anyone can have suicidal thoughts. Some of us will never have those feelings, while others may have to make a choice, perhaps many times, to keep passing

an open window. One of my guiding principles is to never make assumptions, which is more easily said than done. Outwardly a person can look as though they are coping with life and being strong for those around them, while inwardly feeling despair.

In my immediate family, my mother used to talk to my older brother, and later to me, of her times of despair. In her darker moments she would speak of wanting the release of walking into the sea until she was out of her depth and let the water pull her under. She couldn't swim, so she would not have much chance to change her mind once out of her depth in the treacherous waters of Cornwall. The threat of her death was a profound way of controlling her children. Although she could be emotionally, and at times physically violent, we would tend to tread carefully in case her health collapsed or her despair took her to drown herself. Following her death, her 'counterfoil' was of a person whose own pain meant she had never fully been a parent, and used the threat of her death through sickness or suicide as a tool to protect herself, at enormous cost to those around her.

So when I think about suicide, and those who die by it, I feel enormous sadness. A powerful expression of our humanity is to hold to the belief that all life is precious, even for those we feel have committed great wrongs. Some see life on earth as a result of evolution, while others believe it to have been created by a god. Either way, life is an extraordinary gift, and every day we get to spend alive on this Earth is a blessing. I've known some people who have reached a point where their advanced age and poor health means they no longer want to live, but what's distinct for them is that they have lived a long life and know it is coming to a rightful end. To end it before age or illness robs life of its value is a tragedy, it's awful, and typically an act of distress and desperation. For me there's no question that even taking an overdose that leads us to slip quietly into death remains an act of violence that profoundly alters the meaning of the person's life, and can have a defining effect on those who knew and loved them. There's an old saying that 'death diminishes us'. It does. We can grow back, often stronger and wiser, but we won't be the same. It seems a helpful step to recognise the many facets of suicide, so that those who are left behind can face the impact with honesty including acknowledging, without guilt, feelings such as anger as well as sadness, in order to one day find a path towards recovery.

**Names have been changed*

Mike Smith

Para Ti (Conrado)

Querido Conrado:

Tío. Suicidio. Dos palabras inconexas que son lo único que ha quedado de ti. No hay recuerdos, hay fantasmas y emociones no tratadas e incompreensión.

¿Por qué te has ido? Si tenías problemas ¿por qué no te quedaste a resolverlos? ¿Por qué no pensaste en nosotras?

Debías estar sufriendo. Eso te impidió ver. Lo comprendo. Yo también he sufrido mucho y entiendo cuando uno quiere salir de este mundo. Entiendo incluso que a veces en esos momentos uno no pueda ni pensar en sus seres queridos. Y ¿sabes? Con el paso del tiempo pienso que fue tu decisión y que yo no soy quien para juzgar como decidiste vivir. Y quiero decirte que te agradezco el tiempo que hemos compartido, que sé que está en mi corazón aunque no pueda conectarlo a un recuerdo.

Quiero que allá donde estés cuando mires hacia mí lo que recibas sea una sonrisa. Escuchar tus historias y como me dijo alguien que me embarcó en esto, celebrar tu vida. Que tu lugar no sea el de quien nos dejó sino de quien estuvo con nosotros el tiempo vivido. Y dejarte ir si fue tu deseo y decirte que espero que allá donde hayas ido puedas tener la paz que estabas buscando.

Te quiero mucho.

Patricia

For You (Conrado)

Dearest Conrado,

Uncle. Suicide. Two unconnected words which are all that is left of you. No memories, just ghosts, and unresolved emotions, and incomprehension.

Why have you gone away? If you had problems, why didn't you stay and resolve them? Why didn't you think about us?

You must have been suffering. It prevented you from seeing clearly. I understand. I have suffered a lot as well and I understand how it feels when you want to leave this world behind. I understand, too, that sometimes, when you feel like that, you are not even able to think about your loved ones. But, do you know? As time passes I can see that it was your decision, and I am no-one to judge how you decided to live your life. I want to tell you that I am grateful for the times we spent together; I know those times are in my heart somewhere, although I cannot connect them to a memory.

From wherever you may be, I wish that when you look at me, that you find a smile. I want to hear stories about you and, as someone who encouraged me to do this said, celebrate your life. I don't want you to be the person who left us, but rather the person who was with us for the time you were alive. And I want to let you go, if it was what you wanted, and to tell you that I hope you have found the peace that you were looking for, in that place where you have gone to.

I love you very much.

Patricia

Ataques Suicida

Hace cuatro décadas Afganistán empezó a perder su población, esta pérdida empezó a causa de la guerra civil en este país. Desde entonces Afganistán no ha vuelto a ser un lugar seguro. Entre 1995 y 1999, durante el régimen Talibán, Afganistán experimentó una pequeña mejora en seguridad respecto a los ataques bomba y las matanzas, sin embargo los otros problemas se mantuvieron, como la situación económica de pobreza, un gobierno no reconocido por el mundo, prohibir a mujeres y niñas participar en todo tipo de actividades sociales, incluida la educación para niñas, aunque no fue aceptado por la gente afgana.

Afganistán ha enfrentado la inseguridad durante las últimas cuatro décadas, pero la situación previa no era la misma que la que este país enfrenta desde 2001. Antes, tu sabías que aquí había una guerra en una área particular, y la gente abandonaba esa área... si podía. Pero la gente hoy en día no sabe cuando, donde ni quien hará explotar una bomba. Las bombas siguen explotando por todas partes, no hay excepciones, hasta escuelas y mezquitas son objetivos.

No es nada fácil, cuando vives en un país inseguro. Nunca sabes cuando sucederá un ataque bomba y podrías perder tu vida, una parte del cuerpo o cualquier de tus seres amados. Pero si no tienes ninguna alternativa para salir de esta situación... entonces, ¿qué puede hacer una persona?

Además de la inseguridad y los ataques bomba hay muchos asuntos más que están afectando la salud mental de la gente afgana, como la economía de pobreza, la inseguridad y un ambiente con una carencia de confianza.

También la gente que no recibe educación es usada por muchos grupos insurgentes de maneras negativas contra su país y hay muchos asuntos más.

Dicen que más del 90% de la población afgana está afectada por asuntos de salud mental y, de alguna manera, puede ser verdad porque un solo ser humano no puede mantenerse en buena salud con todo este tipo de cosa negativa en su alrededor.

Pero la naturaleza humana funciona de esta manera y, con el tiempo, se están adaptando al ambiente y la situación. Entonces, ahora la gente afgana está adaptada a la situación de algún modo, aunque está muy cansada de esta situación y está intentando crear paz en el país. Siguen aún con sus vidas cotidianas, a pesar de saber que en cualquier momento, en cualquier sitio, la explosión de una bomba puede suceder.

Esta manera de vivir podría ser espantosa para la gente de los países Europeos, y debería ser así, porque están viviendo en un lugar seguro y están adaptadas a aquella situación. La gente afgana es víctima de esta situación. No son grupos insurgentes, pero, como decía antes, es-

tán siendo usadas al no tener una buena educación, lo que les convierte en las víctimas no en grupos insurgentes. Los medios de comunicación internacionales no están mostrando la cara real de Afganistán al mundo. La gente afgana, especialmente la generación joven, estamos cansados de esta situación y estamos luchando mucho para cambiar el futuro de Afganistán hacia la paz. Todos nosotros afganos, tenemos grandes esperanzas de que, en el futuro próximo, tengamos un Afganistán relativamente pacífico.

Samiullah Bakht



Flores de Afganistán. Rahmanzai

Suicide Attacks

Afghanistan started to lose its population four decades ago, and this loss began because of civil war in this country. Since that time Afghanistan has not been stable with regard to its security. Between 1995 and 1999, during the Taliban regime, Afghanistan experienced a little bit of a secure situation regarding the bomb attacks and the killing, however the other problems were still there, such as the poor economic situation, a government unrecognised by the world, not allowing girls and women to participate in all kind of social activities, including education for girls, which was not acceptable to Afghan people.

Afghanistan has faced insecurity during the last four decades, but the earlier situation was not like the one this country has been facing since 2001. Before, you knew that there was war in a particular area, and people were leaving that place if they could, but now-a-days people don't know when, where and who will blast a bomb. Bombs are being blasted everywhere. There is no exception. Even schools and mosques are targeted.

It is not easy at all, when you live in an insecure country. You never know when a bomb attack will happen and you may lose your life, a body part or any of your loved ones. But if you don't have any alternatives for getting out of this situation... so, what can someone do?

Besides the insecurity and bomb blasting there are many more issues which are affecting Afghan people's mental health, such as the poor economy, insecurity and an environment of lack of trust, also people who are not educated are being used by many insurgent groups in negative ways against their country, and there are many more issues.

It is being said that more than 90% of the Afghan population is dealing with mental health issues, and that is the truth somehow, because a single human being can't remain healthy, surrounded by all these types of negative things.

But as human nature works this way, they are adapting to the environment and the situation as time passes. So now Afghan people are a kind of adapted to the situation, although they are tired of this situation and are trying to bring peace to the country. They are still carrying on their daily lives, regardless of knowing that any time, anywhere, a bomb blast can happen.

This way of life may be scary for people in European countries, and it should be, because they are living in a secure place and they are adapted to that situation. Afghan people are victims of this situation. They are not insurgent groups, but as I mentioned before, they are being used, as they don't have proper education, which makes them victims not insurgent groups. The international media is not showing a realistic face of

Afghanistan to the world.

Afghan people, especially the young generation, are tired of this situation and are trying hard to change Afghanistan's future toward peace. All we Afghans do have strong hopes that in the near future we will have a relatively peaceful Afghanistan.

Samiullah Bakht

Escalera Celeste/Ladder Celesta

La escalera, un conducto entre la tierra y el cielo, desde el verde al azul. El pájaro representa el alma elevándose por la escalera que entrega vida, hacia el espíritu.

Sobre la escalera hay una cara doble y hace referencia a Jano, el dios romano de los inicios, finales y transiciones; guardián de entradas, puertas, y pasadizos. Representa el dominio sobre el tiempo y guarda el acceso al paraíso celestial. Jano es el guardián de la entrada al cambio - de una condición a la otra -. Normalmente se representa con 2 caras mirando en direcciones opuestas - en esta versión está vigilando sobre ambos lados de la estructura de la escalera -.

Aquí quería expresar como en la muerte, incluso una muerte repentina e inesperada, el alma sigue un camino sagrado y está vigilado y guiado por fuerzas universales en un viaje desde este mundo hasta el siguiente. Es una apertura hacia una relación entre los mundos - últimamente una aceptación del destino del alma -.

The ladder is a conduit between earth and heaven, from green to blue. The bird, which stands in for the soul, travels up and through the life giving stair, towards spirit.

Atop the ladder is a 2 sided face and refers to Janus, the Roman god of beginnings, endings and transition; guardian of gates, doors, passages. He represents mastership over time, and holds access to heaven. Janus is the gatekeeper of change – from one condition to another. Usually depicted with 2 faces looking in opposite directions – in this version he overlooks each side of the ladder structure.

Here I wanted to express how in death, even in sudden and unexpected death, the soul follows a sacred path and is overseen and guided by universal forces on a journey from this world to the next. It is an opening towards a relationship between the worlds – ultimately an acceptance of the soul's destiny.

Helena P-S



Escalera Celeste. Helena P-S

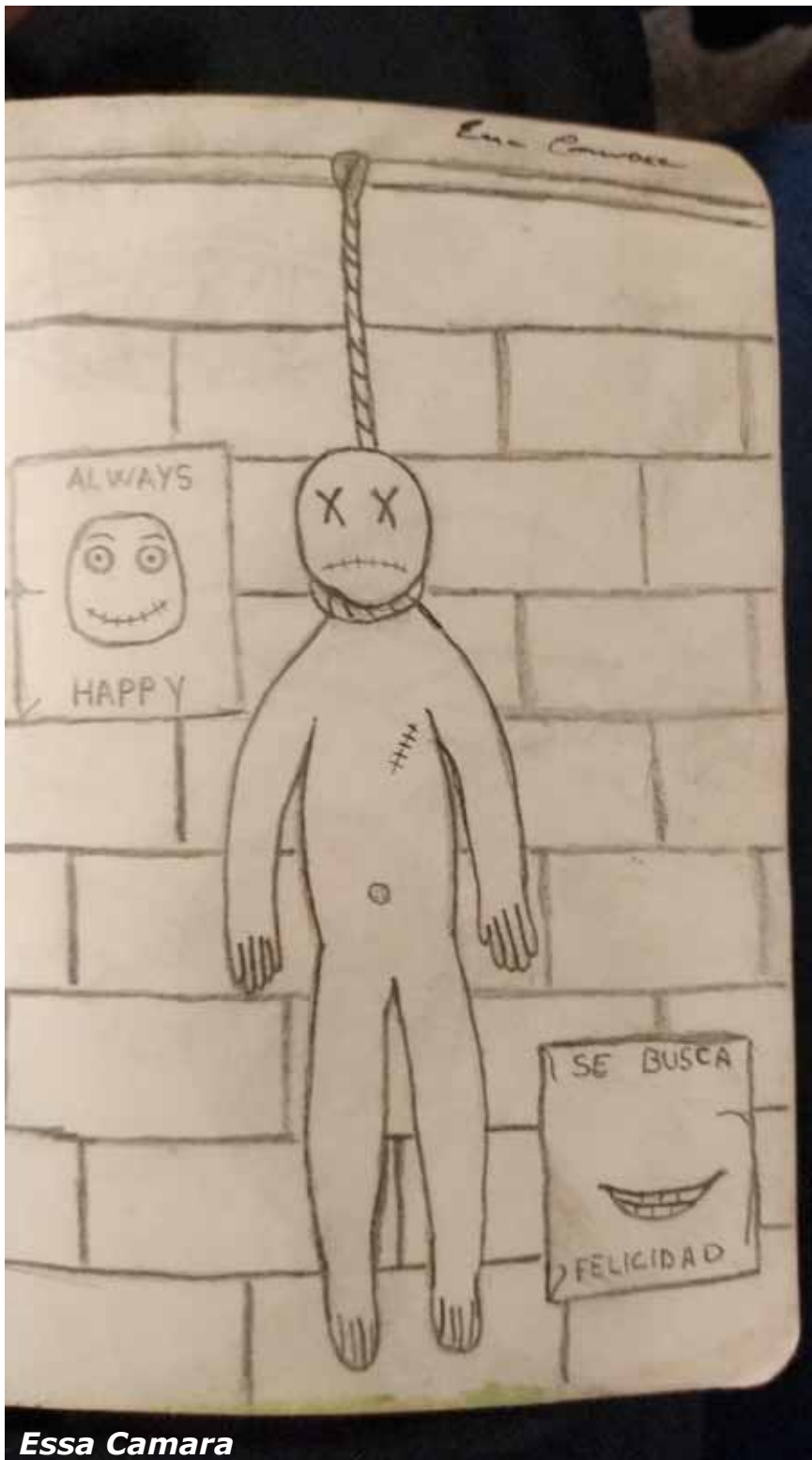
Piénsalo...
aunque anochezca
tan pura y tan constantemente
sobre nuestros ojos cansados
siempre podemos girar,
volvernos insumisos
y conscientes
estar allí donde unos ojos
quisieran encontrarnos
vestidos de presencia
montados en la vorágine del acto
y el instante.

Think about it...
although the night falls
so pure and so constant
over our tired eyes
we can always turn,
become rebellious once again
and aware
of being here, where eyes
might hope to find us
robed with our own presence
riding the maelstrom of our acts
and of the instant.

Taal



Essa Camara



Essa Camara

Fabricants de Futur <https://www.facebook.com/fabricantsdefutur>
Creando Sentido <https://creandosentido.com>
The Compassionate Friends <https://www.tcf.org.uk>
Franquearte <https://frankearte.com>
Teatro de los Invisibles <https://teatrodelosinvisibles.com>
Hummingbird Mind Therapy <http://hummingbirdmindtherapy.uk>
Poesía Rafael Carvajal <http://veigaralph.blogspot.com>
Frames of Mind <http://salmagundifilms.co.uk>
Artwork Lola Knibb on Instagram @ginger__bunny
Fotografía Emmy Mascian www.emmymascian.com.ar **Instagram** @emmy.mascian
Helena P-S helenapstyli@gmail.com
Oriol Tuca Vancells www.orioltuca.com. www.orioltucaillustration.com.
Instagram @oriol.tuca

Colaboradores Nombrados - Named Collaborators

Samiullah Bakht - representante de Fabricants de Futur ONG en Afganistán - Fabricants de Futur NGO representative in Afghanistan
Gabriela Balan - artista, fotògrafa i actriu - artist, photographer and actor
Amelia Burke - artista, directora Fabricants de Futur ONG - artist, director Fabricants de Futur NGO
Marsha Burke - artista - artist
Essa Camara - artista -artist
Marion Cameron - colaboradora - collaborator
Rafael Carvajal - poeta - poet
Manel Fortis - escriptor i guionista - writer and playwright
Mario Izquierdo - filósofo - philosopher
Lola Knibb - artista - artist
Corina López De Sousa - Psicólogo, gestora cultural y artista multidisciplinar - psychologist, cultural project manager and multi-disciplined artist
Emmy Mascian - fotógrafa, licenciada en psicología - photographer, psychologist
Silvia Mather - hipnoterapeuta - hypnotherapist
Diana Nieto Blázquez - artista, coordinadora Creando Sentido - artist, Creando Sentido co-ordinator
Helena P-S - artista - artist
Mohammad Sabir - artista - artist, lecturer in Fine Arts Faculty, University of Kabul
Mike Smith - asistente social, educador y asesor - social worker, trainer and consultant
Oriol Tuca Vancells - artista - artist

