

Claudia Tecglen García

No tengas miedo, cuentas conmigo



COLABORAN





No tengas miedo, **cuentas conmigo**

AUTORA

Claudia Tecglen

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Big Desk

COLABORAN

Fundación A.M.A.
y Pfizer España



Convives con Espasticidad sigue la norma gramatical del español, según la **Real Academia Española (RAE)**, en todos los materiales de este proyecto.

En este sentido, la RAE recuerda que el uso genérico del masculino gramatical se basa en su condición de término no marcado en la oposición masculino/femenino.



A todas esas personas que hacen
que mi vida esté llena de motivos para sonreír.

A la **Fundación A.M.A** y **Pfizer España** por su
colaboración y a Juan A. y a Mar por hacerlo posible.

A un gran tipo, Eduardo Bendala, a quien le debo
el título de este cuento y un aprendizaje impagable de
optimismo, de afrontamiento, de amor y generosidad.

A su familia: Amparo, Raquel, Alejandro y Nico.

Pero sobre todo, a aquellas personas que han perdido la
ilusión, que se sienten solos, que tienen miedo y a sus
familias. “No tengas miedo, cuentas conmigo” es para
ellos. Recordad, nos podemos sentir muy solos pero
siempre hay alguien dispuesto a acompañarnos.

**De parte de toda la familia
de Convives con espasticidad
¡No tengas miedo, cuentas conmigo!**

No tengas miedo, cuentas conmigo

Claudia Tecglen

Adrián se levantó aquella mañana como cada día, cansado, sin ganas de nada. Se sentía invisible para el resto de personas, especialmente para las de su edad. ¿Por qué? Hace un par de años, cuando apenas tenía catorce, tuvo un accidente de tráfico y su vida cambió para siempre. Ya no podía correr. Andar le costaba mucho y los que antes eran sus amigos se fueron distanciando y dejaron de quedar con él. Pero, ¿tanto te puede cambiar la vida un accidente? Sí o no, todo depende de lo que uno crea en su mente. Lo que creemos se convierte en nuestra realidad.

Adrián creía que estaba solo, aunque había muchas personas que le querían y que querían estar a su lado, como sus padres, sus tíos y primos, y un par de amigos a los que no le importaba que fuera caminando más despacio. Pero él se alejaba porque en el fondo de su corazón creía que era un inútil y no servía para nada. La verdad es que Adrián tenía muchos motivos para estar contento, pero se sentía muy solo e invisible y llegó un momento en el que solo quería desaparecer. Había pasado el verano como cada año con su familia. Lo pasaban en Denia. Un sitio precioso, con una playa muy bonita y gente muy divertida. La mamá de Adrián, Rosa, siempre le insistía para que saliera a divertirse.

- Mamá no quiero, no tengo ganas, la gente se va a reír de mí porque ando más lento - le dijo Adrián.

- Pero, cariño, nadie se va a reír de ti y si alguien se ríe no le tienes que hacer caso. Tú tienes que vivir tu vida, tienes que salir. Estás creciendo Adrián y tienes que divertirte como el resto de adolescentes de tu edad - le contestó Rosa muy seriamente.



No tengas miedo, cuentas conmigo

- Pero, ¿cómo me voy a divertir si siempre estoy solo?, - le respondió Adrián.

- No haces nada por salir, por conocer gente, por disfrutar... Estar en la cama no es un plan divertido- replicó Rosa.

- Mamá, no me des la brasa. No tengo ganas de nada. Además, tengo miedo de caerme y que la gente se ría de mí, como lo hizo Alberto el año pasado. ¿O es que no os acordáis? Me estuvo diciendo todo el rato que era más lento que una tortuga. Desde el accidente ya no puedo hacer las mismas cosas que antes y la vida no es divertida.

Juan, su padre, le contestó.

- Vale que no puedes hacer lo mismo que antes. Pero, ¿quién te dice que tu vida no puede ser divertida? Ahora no lo es porque no haces nada para que lo sea, te pasas el día en la cama. Es culpa tuya, no del accidente.

Los últimos días fueron mucho peores, ya que iba a comenzar el nuevo curso.

Adrián no dejaba de comentar con sus padres que estarían mejor sin él. Su madre le gritaba: "No digas tonterías, ¡cómo vamos a estar mejor sin ti! Quítate esas ideas locas de la cabeza".

Adrián solo tenía en la mente que quería desaparecer aunque no siempre lo decía, pero se comportaba de forma muy silenciosa. Siempre estaba, como decían sus padres, en su mundo.

Cuando todos comenzaron el curso, contaron lo que habían hecho en vacaciones y Adrián no decía nada. La profesora Mati le preguntaba, pero él no respondía y cuando lo hacía solo decía: "Nada especial, me quedé en casa, en la cama, no tenía ganas de hacer nada".

La verdad es que tanto los padres de Adrián como su profesora Mati estaban muy preocupados porque nunca le veían feliz. Mati, que tenía



No tengas miedo, cuentas conmigo

muchos años de experiencia, y sabía que los adolescentes, a veces se sentían tristes y eso era normal, le decía que no pasaba nada por estar triste de vez en cuando, que es normal. Y que cuando alguien está siempre triste y no tiene ganas de nada, tiene que pedir ayuda. Como dijo Mati a los padres de Adrián, “tiene que ir a un psicólogo o psicóloga, e incluso a veces puede necesitar medicación e ir al psiquiatra o a un médico especialista”.

Mati, la profesora, habló con los padres de Adrián para que fueran a la psicóloga del colegio. Este año los niños de la clase no se metían con él. El año pasado, cuando Alberto comenzó a insultarle, el colegio le expulsó de inmediato. Y es que todas las personas debemos respetarnos las unas a las otras.

Aunque sus compañeros no se metieran con él, Adrián tampoco les hablaba y los pocos compañeros que insistían de vez en cuando en hablar con él se terminaron cansando. Y es que ninguno sabía que Adrián podría desaparecer y que estaba tan triste. ¿Cómo lo iban a saber si Adrián no se lo quería contar a nadie? Al final Adrián pasó solo todos los recreos y eso solo le hacía sentirse menos importante. Se decía así mismo a menudo: “el mundo sería mejor sin mí”.

Los padres de Adrián lloraban mucho, aunque él no lo veía. Ellos le querían más que a su propia vida y lo único que deseaban era ver a su hijo feliz. No dejaban de preguntarse: “¿qué podemos hacer?” Se sentían desesperados.

Fue entonces cuando recordaron el consejo de Mati y pidieron cita con Ana, la psicóloga del colegio.

La primera vez que fueron a ver a Ana pasaron los tres. Adrián y sus padres.

Ana era una mujer muy cariñosa con el pelo negro, con unas gafas redondas y una gran sonrisa. Siempre estaba sonriendo y decía a todo el



No tengas miedo, cuentas conmigo

mundo que muchas sonrisas habían salvado vidas. Sonreír no cuesta nada, pero vale mucho. Eso decía siempre a todos los niños.

En su consulta Ana preguntó a Adrián qué le pasaba. Él estuvo mucho rato sin decir nada. Entonces Rosa, su madre, dijo: “No tiene ganas de nada, está siempre triste, ya no sabemos qué hacer, se pasa el día en la cama, no habla en clase y cuando dice algo, no son más que tonterías como: qué estaríamos mejor sin él ¡y nosotros le adoramos!”

Juan añadió: “Disculpe el tono de mi mujer, la verdad es que no sabemos qué hacer y estamos muy tristes al ver a nuestro único hijo así”.

Ana le preguntó a Adrián: “¿es verdad que no tienes ganas de nada?, ¿qué no hablas con nadie?”

Adrián, que tenía la cabeza mirando al suelo, la miró con los ojos llorosos y le dijo: “es verdad, no tengo ganas de nada”.

- ¿Por qué? - siguió preguntando Ana.

- No lo sé, desde que me pasó el accidente no puedo hacer nada y todo ha cambiado.

- ¿No puedes hacer nada? No es lo que me ha dicho tu profesora, dice que sigues dibujando igual de bien o mejor que antes, ahora mismo estás aquí hablando conmigo, has pasado las vacaciones con tus padres en la playa. ¿Eso de verdad es no hacer nada? -le preguntó Ana. Adrián se quedó pensando.

- Nada divertido, nada importante y ya no hablo ni quedo con los que antes eran mis amigos. Nadie me quiere. Soy un estorbo para todos.

- Cariño, ¿cómo no te vamos a querer nosotros? Por favor, no digas tonterías, no eres un estorbo- dijeron sus padres a la vez.



No tengas miedo, cuentas conmigo

-Por favor, no está diciendo tonterías, es como se siente, aunque no sea verdad es bueno que exprese lo que piensa - añadió Ana-, dejadle que continúe. Adrián, te voy a explicar algo que tal vez te ayude a entender lo que te pasa un poquito mejor.

Ahora mismo, es como si llevarás unas gafas negras, muy muy sucias que no te dejan ver las cosas como son, las ves distorsionadas. Si te ponen un vaso azul luminoso y tienes las gafas muy negras y sucias, ¿cómo lo verías?

- Negro y muy mal- respondió Adrián.

- Efectivamente- exclamó Ana-. Eso es lo que te pasa a ti, que estás muy triste, y tu mente es como si tuviera puestas unas gafas negras que no te permiten ver todo lo bueno que tienes en tu vida y lo peor de todo es que piensas que eres un estorbo y un inútil, pero eso no es así.

Hay muchas personas que te quieren y te necesitan, empezando por tus padres.

- Claro que sí, cariño, nosotros te adoramos y muchos compañeros de clase se esfuerzan por hablar contigo.

- Claro, Adrián, tú eres un gran chico y tienes mucho que aportar para que nuestro mundo sea mejor gracias a ti.

- Mi amor, nosotros no nos podríamos imaginar nuestra vida sin ti, si tú desapareces nos vamos detrás -añadió la madre.

Adrián tenía los ojos llorosos, se abrazó a sus padres y les pidió perdón por hacerle sufrir tanto.

En ese momento, Ana añadió: "Adrián no te tienes que sentir culpable, lo que tienes que hacer es pedir ayuda cómo estás haciendo. Eres muy valiente por ello y si te parece vamos a trabajar cada semana para que esas gafas



No tengas miedo, cuentas conmigo

negras que no te dejan ver ahora con claridad desaparezcan. ¿Estás de acuerdo?”

- Sí - respondió Adrián-. Yo también quiero ser feliz y volver a sonreír.

Los padres de Adrián se sintieron aliviados, habían dado un paso importante: habían pedido ayuda.

Ana y Adrián quedaban una vez por semana. Adrián le contaba cómo se sentía y Ana le ayudaba a pensar de otra manera. Le pidió hacer ejercicios cómo salir aunque no tuviera ganas, intentar hablar con compañeros, presentarse a gente nueva y apuntarse a algunas actividades extraescolares. Todo poquito a poco, para no agobiarse.

Una semana después, Adrián vio un cartel de clases de dibujo y pensó que, como era algo que le gustaba mucho, tenía que atreverse y dar el primer paso.

Cuando llegó, se presentó a todos sus compañeros y la verdad es que todos le sonreían. Hubo uno de ellos, Nico, que se acercó a él cuando estaba dibujando.

-¡Hola! ¡Qué bien que haya venido un chico más a clase! Soy Nico, ¿cómo estás? Estoy mirando tus dibujos y me gustan mucho, especialmente éste. ¿Dónde está?

-Es mi sitio favorito en Denia, antes de tener el accidente iba mucho ahí -respondió Adrián.

-Y, ¿ahora ya no vas?-le contestó Nico.

- No.

- ¿Por?

- Ya no puedo andar igual ni hacer las mismas cosas que antes. No puedo jugar con mis amigos.



No tengas miedo, cuentas conmigo

- ¿Por qué?

Yo tengo un hermano mayor que también tuvo un accidente, va en silla de ruedas y aunque al principio le costó, ahora hace de todo, hasta juega al tenis adaptado. Tiene un montón de amigos y una novia muy guapa- respondió Nico-. Además, cada vez que no me atrevo a hacer algo me dice: "No estás solo", "No tengas miedo, cuentas conmigo". Bueno, cambiando de tema, voy a hacer una fiesta por mi cumpleaños, ¿quieres venirte? Es el sábado que viene y vamos a ir a ver la nueva peli que han estrenado esta semana.

Adrián dudó por un segundo pero recordó lo que le dijo Ana sobre la importancia de conocer gente nueva y probar nuevas cosas, entonces dijo que sí sonriendo.

- Genial, pues vamos a quedar en los cines del centro comercial. Espera que te doy mi número de teléfono y tú me das el tuyo.

El sábado, el día del cumpleaños, Adrián estaba nervioso porque le había comprado un regalo a Nicolás. No sabía si le iba a gustar porque no lo conocía apenas y además no sabía cómo se iban a comportar el resto de amigos con él.

Cuándo Nico le vió, enseguida se acercó a él y dijo: "Hola Adrián, ven que te presentó".

La verdad es que todos se lo pasaron muy bien, y Adrián y Nico quedaban cada vez más a menudo y se hicieron muy amigos.

Adrián también seguía trabajando con Ana para quitarse esas gafas negras que no le dejaban pensar con claridad. Muchas veces le confesaba que daba muchas vueltas a los mismos pensamientos: "Soy un inútil", "nadie me quiere", "soy un estorbo"... Y otros pensamientos torturadores que se repetían una y otra vez en su cabeza. Ana siempre le hacía preguntarse: "¿Te ha dicho alguien eso? ¿O es tu mente torturadora?"



No tengas miedo, cuentas conmigo

Poco a poco, Adrián se fue dando cuenta de que era su mente torturadora, como la llamaban en sus sesiones. Y eso hizo que esos horribles e irreales pensamientos aparecieran cada vez con menos frecuencia, hasta que un día dejaron de aparecer. Gracias al trabajo y esfuerzo de Adrián, que siguió y practicó todos los consejos y ejercicios de su psicóloga Ana.

Cuando llegaron las vacaciones de Semana Santa, Adrián invitó a Nico a Denia.

- ¡Genial! - le contestó- Así iremos a ver tu lugar favorito, ese del dibujo. ¿Te acuerdas?

-Bueno, no sé, no he ido a ese sitio desde que tuve el accidente. Solía practicar surf y, la verdad, no sé si me atreveré a volver, - respondió Adrián.

Entonces Nicolás, con una gran sonrisa, le respondió.

- Ey, se te olvida algo importante: ¿qué dijo mi hermano? No estás solo, cuentas conmigo. Así que sí, claro que vamos a ir, soy tu amigo y no me voy a quedar sin ver tu lugar favorito, jajaja.

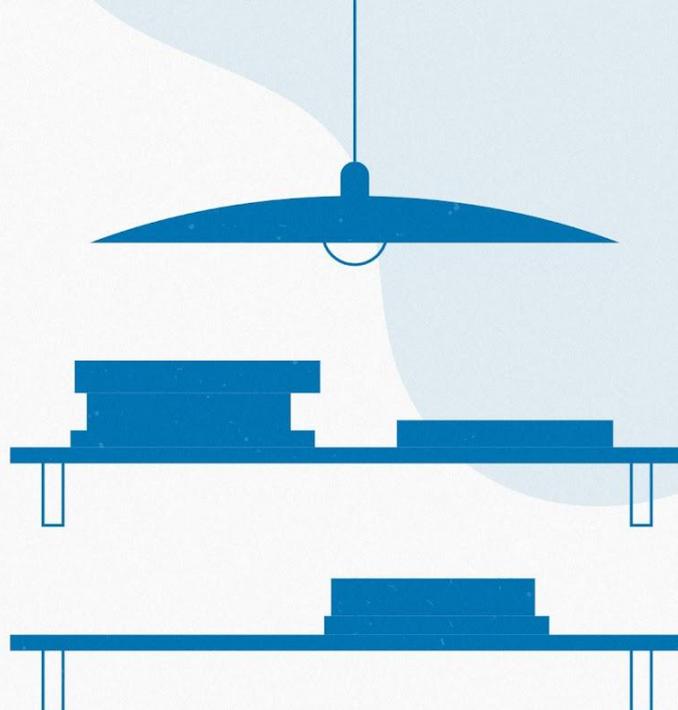
Cuando llegaron a Denia, fueron al lugar favorito de Adrián y los padres le tenían una sorpresa: habían cogido unas clases de windsurf para Nico y de windsurf adaptado para Adrián.

Nico, que ya conocía y quería mucho a su amigo, vio que estaba pensativo y al notar su miedo, le dijo: "tío, que no se te olvide: no tengas miedo, cuentas conmigo".

Ambos amigos se lo pasaron muy bien y aunque se cayeron más de una vez en la tabla, continuaron intentándolo y aprendiendo. Ahora no solo hacen windsurf cada uno a su manera sino que son amigos inseparables. Cada vez que uno de los dos se siente triste o tiene miedo a probar algo, el otro le dice: recuerda, **no tengas miedo, cuentas conmigo**.







AUTORA

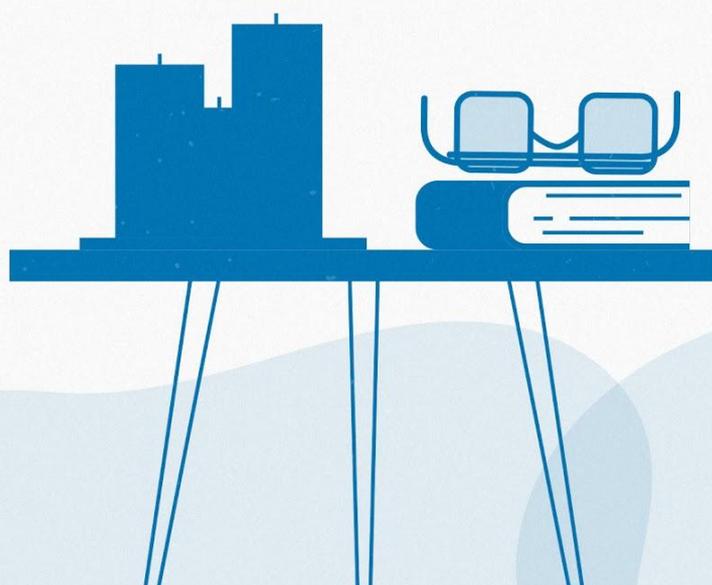
Claudia Tecglen

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Big Desk

COLABORAN

**Fundación A.M.A.
y Pfizer España**





www.convives.net

COLABORAN

