





CICATRICES QUE AÚN DUELEN

Alba González

Platero
COOLBOOKS 

Título: Cicatrices que aún duelen

Primera edición: febrero, 2023

Segunda edición: enero, 2024

Tercera edición: mayo, 2024

Cuarta edición: febrero, 2025

© 2023, del texto Alba González.

© 2023, de las ilustraciones Marta Serrano

© 2023, de la edición, maquetación y diseño Platero CoolBooks.

© Platero Editorial S.L.

Glorieta Fernando Quiñones s/n .

Edif. Centris, planta 2, módulo 10. 41940 Tomares (Sevilla)

info@plateroeditorial.es

www.plateroeditorial.es

Diseño de portada: Platero CoolBooks.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa de los titulares del copyright.

Printed in Spain-Impreso en España

Depósito legal: SE 362-2023

ISBN: 978-84-19492-41-8

*para esas personas a las que
no les da miedo la muerte,
porque llevan en ella toda la vida*



para aquella que salvó la mía



CARTA DE LA AUTORA

Esto no es un libro de autoayuda. Ni mucho menos una terapia. Este libro probablemente sea como echar alcohol en tus heridas, e incluso puedes descubrir algunas que no sabías que tenías.

Ni este ni ningún libro va a sanarlas, nada sustituye a una verdadera profesional de la salud mental.

Aquí verás mis heridas, aquellas que no se curaron y las que se volvieron a abrir.

Lo mucho que dolieron y lo mucho que lo siguen haciendo.

Verás mi tirita y la verdad sobre ella: que se cae, que a veces pega y otras no, pero que vale la pena ponerla.

Espero que, si tú también las sufres, puedas sentirte un poco menos sola en esta lucha.

Espero que, de cierta manera, este libro también sea parte de tu tirita.

Con la honestidad y el cariño que te mereces,
Alba.



la herida

todo lo que la creó
todo lo que se creó
el abuso, la depresión, la invalidación, el silencio,
el pasado

su cicatriz

el dolor de cada roce
la herida mal curada
el trauma, la inseguridad, el miedo a la vida, el
TCA,
el presente

aquella tirita

el permiso de sentir la pena y dejar de hacerlo
el permiso de vivir
el grito, el puñetazo encima de la mesa, el «basta»,
el amor, aquel de verdad,
las esperanzas de tener un futuro



ÍNDICE

Carta de la autora	9
la herida	15
su cicatriz.....	69
aquella tirita	119
Teléfonos de prevención al suicidio	175
A mi hermana	179
Agradecimientos.....	181
Menciones	183



LA HERIDA



intento seguir el camino correcto
pero está lleno de trampas
y llega un punto
en el que prefieres caer en una
que seguir intentando esquivarlas



—
el día en el que la herida se abrió

me pregunto por qué me cuesta tanto
ser feliz



—
qué me ha pasado

me encuentro
en un rincón sin poder respirar
con la cabeza entre las rodillas
y las lágrimas bajando por mis mejillas

suplicando que esto acabe ya
porque no sé
cuánto más
podré aguantar

—
esta no soy yo

dime qué hice
para que decidieras
destrozarme la vida
dímelo
para no hacerlo nunca más
y librarme del miedo
de cometer el mismo error

—
la culpabilidad de un alma abusada

quién le explica
que ella no decidió
morir en vida

mi cuerpo fue invadido
desde los 9 años
y nunca lo pude demostrar



—
no dejaste marca visible

dónde estaba la justicia
cuando una niña de 7 años lloraba
al saber
que no estaba sola en la cama

por qué la dejaste sola
contra algo con lo que era evidente
que no podía luchar

dime
hasta dónde tenía que llegar la situación
para importar
a ver si acaso te atreves a pronunciar
lo que podrías evitar

fuisteis tan culpables como él

—
mi sufrimiento no fue suficiente para vosotros

la solución que me impusiste me llevó al infierno
y todavía pienso
que lo merezco

—
callar. callar. callar.

me duele demasiado pensar
que he llegado al punto
en el que me miro en el espejo
y ya no me veo



—
presencia

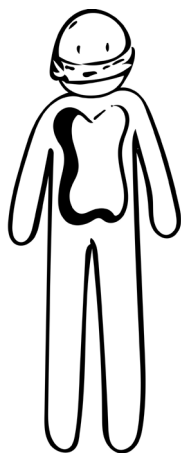
dónde ha quedado
la niña que se encerraba en su habitación
con música
para que nadie la escuchara cantar

¿dónde estás, pequeña?
vuelve

que ahora la música que pones
es para que no te escuchen llorar

—
volver

¿por qué nadie habla
del duelo que sufrimos al habernos perdido
a uno mismo?



—
lo que nadie dice

nadie habla de cosas importantes
nadie habla sobre verdades
a la gente no le gusta saber la verdad
y por ello a nadie le mata la depresión
a nadie le ahoga el silencio
nadie tiene ansiedad
nadie habla sobre lo incapacitante que es
nadie habla del ruido incesante
que supone sufrirla
nadie cree que es real
nadie dice que lo mental también importa
a nadie le importa lo importante
porque nadie lo sufre de verdad
o eso es lo que te dicen
y sin embargo
aquí estamos leyendo esto
identificándonos con ese tal *nadie*
deseando
que hubiese alguien
que sí nos escuchase

todos somos nadie



mientras no hay quien hable de verdad
miles de personas morimos en soledad

—
la depresión es silenciosa

el tabú
en donde reina el silencio
de aquel que sufre y no le es permitido hacerlo
el tabú que mata gente
el que fue creado por quienes pensaban
que si el dolor no se mencionaba
no existiría

y ahora
que ven las lágrimas de la depresión
mejor muere en silencio
que es muy incómodo saber la verdad
y darse cuenta
de que aunque pueden
no quieren ayudar

la facilidad del no conocer



tal vez soy yo el problema
y lo peor de todo
es que no sé dejar de serlo
ni siquiera sé
si quiero

—

no lo haces porque no quieres



quizás soy yo el problema
y estoy intentando deshacerme
de todo lo que me hace daño
cuando en realidad
tengo que deshacerme de mí

siempre haces lo mismo, no lo intentas



un día
dejas de preguntarte
si serás el problema
porque todo tu alrededor
se encarga
de que te quede bien claro
que sí lo eres

—

y cómo duele