



## “ALMA Y SU MARCHITA”



Camila Ardón Suppiger<sup>1</sup>

CUENTO

Había una vez, en algún lugar del cristalino e inmenso mar, un arrecife muy especial. Ahí, habitaban corales, algas, erizos, mejillones, langostas y peces de todos los colores. Se podrán preguntar: ¿qué hacía tan especial a este arrecife? Bueno, esto es porque era el hogar de la comunidad de esponjas de mar más grande que ha existido, las esponjas arcoíris. Que además de impresionar con sus pieles de colores brillantes, tenían un súper poder: la capacidad de absorber. Y cuando digo esto no me refiero a absorber agua, como hacen las esponjas que usamos para lavar platos. Si no, que son capaces de tomar información de su entorno, guardar conocimiento y aprender muchísimo. También pueden absorber pedacitos de experiencias y guardarlas como sentimientos. Son capaces de sentir empatía. Y lo más importante, pueden expulsar lo que las aflige y quedarse con lo que les llena.

En una de las rocas de este arrecife, vivía una pequeña y alegre esponjita arcoíris llamada Alma. Vivía con su papá Martín. Alma iba todos los días a la escuela del arrecife junto al resto de seres acuáticos jóvenes de la comunidad. Le encantaba ir, era muy aplicada. Además, disfrutaba muchísimo de los recreos, porque podía jugar con todos sus amigos.

Sin embargo, no todo en este maravilloso arrecife era alegría y carcajadas. Alma, como el resto de esponjas arcoíris (y cualquiera de nosotros), podía sentir angustia, tristeza y enojo. Cuando esto le ocurría, Alma absorbía. Se lo guardaba para sí misma, no le contaba a nadie.

Un día, Alma se levantó diferente, estaba rara. Ya hacía un tiempo que no se sentía ella misma, se entristecía y agobiaba con gran facilidad. Ese día, mientras estaba en el recreo, notó que en su costado izquierdo le había aparecido una pequeña mancha gris sobre la piel. Al ver esto, se cubrió con un pedazo de alga por el resto del día y volvió tan rápido como pudo a la roca donde vivía. Saludó rápido a su padre, se metió en su cueva y se fue a dormir. Trató de esconderse mientras se le quitaba, pero entre más se apartaba, más gris se ponía.

<sup>1</sup> Estudiante de Medicina y del TCU-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos”, 2022. Correo electrónico: camiardon04@gmail.com.



Al día siguiente, se sentía peor. Notó que ahora tenía muchas manchas más. Intentó colorearlas para disimularlas, pero no funcionó. Alma se asustó. ¿Cómo no? ¡Era una esponja arcoíris y se estaba destiñendo! Además, ¿cómo iba a ir a la escuela así? — ¡Me van a rechazar!— pensaba. Poco a poco sus emociones y pensamientos la inundaron al punto que sentía que se desbordaba y que no podía más. Como si la estuvieran exprimiendo desde adentro. En ese momento decidió pedir ayuda. Llamó a su padre, temerosa y avergonzada de lo que estaba viviendo.

Este llegó inmediatamente, la escuchó y prestó atención a lo que ella le decía. Le ayudó a recuperar su ritmo de respiración normal. La nube de burbujas alborotadas que la rodeaba hacía unos minutos empezó a desaparecer. Poco a poco, fue soltando una burbuja a la vez, recuperando la calma. Además, le preguntó a Alma sobre lo que ella necesitaba en ese momento, a lo que ella respondió que un abrazo. Él la abrazó y acompañó hasta que se tranquilizara.

Una vez que Alma estaba más tranquila, conversó con ella. Le comentó que no debía sentirse mal por lo que le había sucedido, que le podía pasar a cualquiera. Le enseñó que en su costado izquierdo también tenía una manchita, como la primera que le apareció a Alma. Le dijo que hacía unos años, antes de que ella naciera, a él le había pasado algo parecido y le contó su historia. Después de escuchar atenta a su papá, Alma intrigada preguntó:

— ¿Qué hiciste para sentirte mejor?—.

— ¡Buscar ayuda! ¿Te parece si buscamos ayuda para vos también? —respondió Martín. A lo que Alma asintió.

Y así fue. Con ayuda, poquito a poco Alma se fue sintiendo mejor. Recuperó sus maravillosos colores. Se le quitaron todas las manchitas, excepto una, la primera que le salió. Pero ahora, la ve con cariño. Le recuerda que ser una esponja arcoíris no significa que tiene que absorber y guardarse todo (incluidos sus sentimientos), que puede hablar y soltar lo que la hace sentir triste, enojada o ansiosa, que no está sola y que está bien pedir ayuda.