

# A escritura como terapia

## I

Escribo como terapia,  
para combater a loucura;  
en vez de antipsicóticos,  
en vez de antidepresivos,  
tomo antiepilépticos  
e se me dá por escribir.

Escribo como terapia,  
por prescripción facultativa;  
necesito mil miligramos  
de ácido valproico  
e outro tratamento  
que consiste en escribir.

Escribo como terapia,  
cada día, cada noite;  
para inquietarme, para sosegar-me,  
para desequilibrarme, para equilibrarme,  
para desvelarme, para adormecerme,  
teño que escribir.

Escribo como terapia,

como ditado da alma,  
para evadir o espírito,  
porque mo pide o corpo,  
por iso practico  
o exercicio de escribir.

Escribo como terapia,  
con distintos obxectivos;  
ás veces, para divertir;  
tamén, para conmover, facer reflexionar;  
no fondo, non son máis  
que formas de escribir.

Escribo como terapia,  
para min e para ti,  
como unha necesidade,  
tan íntima como social;  
concibo como unha obriga  
o dereito de escribir.

Escribo como terapia,  
para non ir a terapeutas,  
que escoitan en silencio  
sen dicir unha palabra  
mentres nun caderno de peto  
non deixan de escribir.

Escribo como terapia,  
con máis preguntas que respostas.

Que facer coa loucura?  
Que facer coa existencia?  
Para entender, hai que ler.  
Para ler, hai que escribir.

Escribo como terapia,  
e como indagación,  
escribo do que ignoro  
e quero descifrar,  
escribo do que sei  
e sei de que escribir.

Escribo como terapia,  
como tratamento que non cura,  
que non dá a felicidade,  
que non desvela o misterio,  
esa busca tan semellante  
ao proceso de escribir.

Escribo como terapia,  
sobre o mundo meu e os alleos;  
ás veces, estou maníaco;  
ás veces, depresivo;  
estaría sempre tolo  
se me prohiben escribir.

## II

Andou sempre a loucura  
a sexándome a mirada  
porque sempre vin a vida  
como un trato con palabras,  
palabras que xa existían,  
palabras que transformaba  
en ritmos que enlouquecían,  
en rimas que saneaban.

Ía facendo poemas  
coa miña guerra diaria,  
historias fóra da Historia  
a soas me imaxinaba,  
sacando vitorias leves  
das derrotas da miña alma,  
secando sobre o papel  
o sangue que me empapaba.

Pero caín na loucura  
porque perdín a esperanza,  
perdín a paz, perdín o don  
de tratar coas palabras.  
Xoguei a ser deus verdadeiro,  
a crear todo do nada,  
e fixen pactos co demo

cada fin de temporada,  
perdín a paz interior  
na guerra contra a miña alma,  
perdín o don da elocuencia,  
de comunicar a ansia,  
a facultade da escoita,  
a facultade da fala,  
cheguei a verme condenado  
a vivir sen esperanza.

Ata que un día a loucura  
se me borrou da mirada,  
e de novo vin a vida  
como un trato con palabras,  
palabras que xa existían,  
palabras recuperadas,  
os ritmos que enlouquecían  
as rimas que saneaban.

E sigo a facer poemas  
coa miña guerra diaria,  
e agora sei que seguirei  
co pánico sempre na alma,  
co medo sempre á loucura  
que aniquila as esperanzas.

Sei que todo se supera,  
que a condena non te mata.

Sei que vivo condenado

a tratar coas palabras!

### III

Sempre escribo da vida e das súas antesalas,  
que para min son tres: o amor, a morte e a loucura.

Cada unha ten de luminosa o que ten de escura.

Pódese debater se son boas ou son malas,

inda que sería mellor primeiro esmiuzalas.

Parece que o amor é a única que se procura,

na busca da paixón ou na busca da tenrura,

hai quen o busca ao voo, quen o busca sen alas.

Existe o amor, si, pero tamén o desamor,

avatares do destino ou só cuestión de porte,

porque todo pode ir ben ou de mal en peor.

E a loucura non é máis ca unha especie de morte,

unha viaxe atroz, unha odisea pola dor,

da que se pode volver, si, pero non máis forte.

Se inda sendo ti meu amor doutra me namorase...

Tómao ti con calma que xa estou eu delirando.

Quéroa porque é sabia, queroa porque, ollando,

embriágache a mirada como se te embruxase.

E faime de compañeira, de psiquiatra case,  
cada vez que me atopa a soas alucinando...  
Para curarme a min, que a estiven trastornando,  
estudou psiquiatría e logrou que mellorase

grazas aos seus consellos, súa sabedoría.  
E dela namoreime tamén pola dozura,  
xa sei que non debese e iso que non quería...

Ao inferno de novo, de novo volve a loucura.  
Agora era a euforia, non a melancolía;  
por ela que remate, por min como se dura...

Camiñaba a soas buscando as miñas amigas...  
A todas e a cada unha, a todas as buscaba,  
e por moito que as buscase, nunca as atopaba.  
E ningunha comigo facía boas migas.

Mulleres fermosas, exército de formigas,  
e sempre as perseguía, sempre me namoraba.  
Perseguí as demais cando unha me rexeitaba  
e todas me dicían: a min non me persigas.

Ata ás descoñecidas tamén eu perseguía...  
Que altas, que risoñas, que fermosas todas elas...

Brotos da psicose, desmesuras da manía...

E todas namoradas, todas para min belas.

A todas as miraba, a todas as quería.

E todas aos meus ollos espidas e doncelas.

Ata que chegaches ti, amor meu, o verdadeiro.

Por ti fago sonetos, tentando ser xenial.

Pero o meu é o romance, poética ideal.

Con romances e sonetos ensancho o teu vieiro.

Porque ti xa es, por fin, un amor non pasaxeiro.

A pantera permanente, a muller pasional.

Estás máis aló do ben, por enriba do mal.

Meu amor definitivo, nin cuarto nin terceiro.

Déchesme o primeiro bico unha tarde de inverno.

Xusto catro anos despois eu caín na loucura.

Inda che levou tempo sacarme dese inferno.

Xa dicían algúns que aquilo non tiña cura.

Porque estaba máis morto que don Enrique Tierno.

Pero ao final vin a luz na noite máis escura.

Encabalgo outro soneto entre tantos romances.



Son moitos romances para tan poucos sonetos.

Son moitas as batallas e non poucos os retos,  
moitos os retrocesos e poucos os avances,

moitas as aventuras e non menos os lances.

Aquí están meus pensares, meus sentires completos,  
a miña vida toda, sen censuras nin vetos,  
unha mesma carreira con distintos alcances.

Son moitas odiseas que por min atravesan,  
odiseas polo amor, a loucura e a morte,  
percorridos escabrosos que a min xa me pesan,

porque os ando con pesadume, ás veces sen norte,  
pero son eses os temas que a min me interesan,  
escribo pola desgraza que me tocou en sorte.