Co-funded by the
European Union



NARRADRAMA

The Power of Storytelling for Youth

mts edizioni

ESA


FRIDA
KAHLO


TEMPO



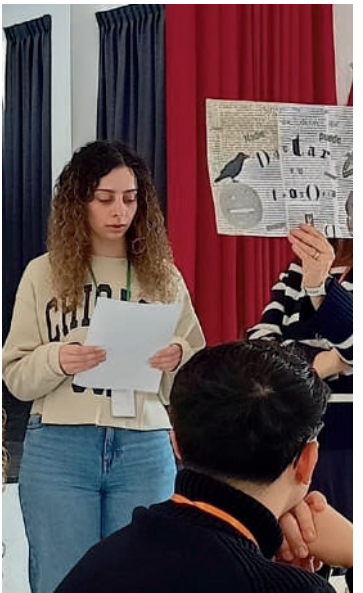


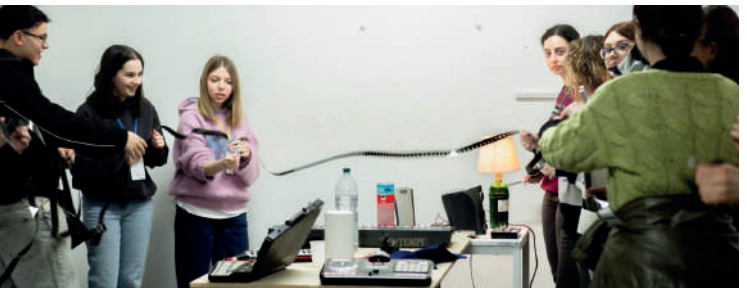












NARRADRAMA

The Power of Storytelling for Youth

Co-funded by the
European Union

© 2026 MTS Edizioni
Roma, via Giulio Romano 18
P.IVA/C.F. 17748881004
info@mtsedizioni.com
www.mtsedizioni.com

Project: NARRADRAMA – The Power of Storytelling for Youth
Programme: Erasmus+ KA210-YOU
Project Number: 2025–1-IT03-KA210-YOU-000352512
Coordinator: MTS Edizioni SRLS – Italy
Partner: Asociación European Social Art – Spain

Audiobook: Listen to the audiobook

Funded by the European Union. The views expressed belong solely to the author or authors and do not necessarily reflect the views of the European Union or the Italian National Agency for Youth. Neither the European Union nor the Italian National Agency for Youth can be held responsible for them.

This publication was produced within the Erasmus+ project NARRADRAMA. Project results are available on the Erasmus+ Project Results Platform.

Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

© 2026 – NARRADRAMA Project Consortium

The participants are identified by their real names and have signed informed consent forms. Please note that reading and writing do not replace any form of therapeutic support.

ETHICAL NOTE AND WARNING TO THE READER

The texts collected in this book are based on real experiences, reworked through autobiographical writing, autofiction and narrative techniques. The participants are identified by their real names.

Some content deals with emotionally intense themes — including suicidal behaviour, collective trauma, loss and psychological distress. We recommend reading this material with awareness and, if necessary, with support.

NOTA ETICA E AVVERTENZA AL LETTORE

I testi raccolti in questo libro derivano da esperienze reali, rielaborate attraverso la scrittura autobiografica, l'autofiction e tecniche narrative. I partecipanti sono identificati con i loro nomi reali.

Alcuni contenuti affrontano temi emotivamente intensi — tra cui la condotta suicidaria, il trauma collettivo, la perdita e la sofferenza psichica. Si consiglia una lettura consapevole e, se necessario, accompagnata.
Questo libro non sostituisce in alcun modo un supporto psicologico o terapeutico professionale. Se la lettura dovesse risvegliare emozioni difficili, ti invitiamo a parlarne con una persona di fiducia o a rivolgerti ai servizi di supporto disponibili nel tuo territorio.

NOTA ÉTICA Y ADVERTENCIA AL LECTOR

Los textos recopilados en este libro se basan en experiencias reales, reelaboradas a través de la escritura autobiográfica, la autoficción y técnicas narrativas. Los participantes están identificados con sus nombres reales.

Algunos contenidos abordan temas emocionalmente intensos, entre ellos la conducta suicida, el trauma colectivo, la pérdida y el sufrimiento psíquico. Se recomienda una lectura consciente y, si es necesario, acompañada.
Este libro no sustituye en modo alguno el apoyo psicológico o terapéutico profesional. Si la lectura despertara emociones difíciles, te invitamos a hablar de ello con una persona de confianza o a acudir a los servicios de apoyo disponibles en tu zona.

To the young people.
Don't stop creating, don't stop telling your stories,
because it is precisely there, amidst the cracks
and the dreams, that your greatest strength is born.

Ai ragazzi.
Non smettete di creare, non smettete di raccontarvi,
perché è proprio lì, tra le crepe e i sogni,
che nasce la vostra più grande forza.

A los jóvenes.
No dejéis de crear, no dejéis de contar
vuestras historias,
porque es precisamente ahí, entre las grietas
y los sueños, donde nace vuestra mayor fuerza.

Prologue: A word before we begin

This book wasn't conceived at a desk. It came into being in a room, with young people sitting in a circle, with pen and paper, their bodies moving even before the words came. It was born of long silences and unexpected tears, of sudden bursts of laughter and of sentences typed on a phone at three in the morning, in the dark. The stories you will find in these pages belong to young people aged between 16 and 20 who agreed to do something brave: to transform what they had experienced into something that could be read, felt and shared. Not to flaunt their pain, but to give it form. Because form — a story, a character, a metaphor — is the distance that allows us to look at what frightens us without being overwhelmed by it. The Narradrama project has worked on two types of trauma: suicidal behaviour and spontaneous trauma — in this case, the DANA floods in Valencia on 29 October 2024. Two different wounds, two ways of carrying a heavy burden within. And a single underlying insight: that writing can be a witness, not a judge. That telling a story does not magically heal, but transforms. That putting what has happened into words is, in some way, already a start to experiencing it differently. Read these texts carefully. Some are delicate. Some are harsh. All hold a lived truth, even when they choose the distance of fiction.

The Narradrama team

Prologo: Una parola prima di iniziare

Questo libro non è nato a tavolino. È nato in una stanza, con giovani seduti in cerchio, con carta e penna, con corpi che si muovevano prima ancora che le parole arrivassero. È nato da silenzi lunghi e da lacrime inattese, da risate improvvise e da frasi scritte alle tre di notte sul telefono, al buio.

I racconti che troverete in queste pagine appartengono a giovani tra i 16 e i 20 anni che hanno accettato di fare una cosa coraggiosa: trasformare ciò che avevano vissuto in qualcosa che potesse essere letto, sentito, condiviso. Non per esibire il dolore, ma per dargli una forma. Perché la forma — una storia, un personaggio, una metafora — è la distanza che permette di guardare ciò che fa paura senza esserne travolti.

Il progetto Narradrama ha lavorato su due tipi di trauma: la condotta suicidaria e il trauma spontaneo — in questo caso, le alluvioni della DANA di Valencia del 29 ottobre 2024. Due ferite diverse, due modi di portare dentro qualcosa che pesa. E un'unica intuizione di fondo: che la scrittura può essere un testimone, non un giudice. Che raccontare non guarisce in modo magico, ma trasforma. Che mettere in parole ciò che è successo è già, in qualche modo, cominciare a starci dentro diversamente.

Leggete questi testi con cura. Alcuni sono delicati. Alcuni sono duri. Tutti custodiscono una verità vissuta, anche quando scelgono la distanza della finzione.

Il team di Narradrama

Prólogo: Unas palabras antes de empezar

Este libro no se gestó en una mesa. Nació en una habitación, con jóvenes sentados en círculo, con papel y lápiz, con cuerpos que se movían incluso antes de que llegaran las palabras. Nació de largos silencios y lágrimas inesperadas, de risas repentinas y de frases escritas a las tres de la madrugada en el móvil, en la oscuridad. Los relatos que encontrarás en estas páginas pertenecen a jóvenes de entre 16 y 20 años que aceptaron hacer algo valiente: transformar lo que habían vivido en algo que pudiera leerse, sentirse, compartirse. No para exhibir el dolor, sino para darle forma. Porque la forma —una historia, un personaje, una metáfora— es la distancia que permite mirar lo que da miedo sin sentirse abrumado por ello. El proyecto Narradrama ha trabajado sobre dos tipos de trauma: la conducta suicida y el trauma espontáneo —en este caso, las inundaciones de la DANA de Valencia del 29 de octubre de 2024. Dos heridas diferentes, dos formas de llevar dentro algo que pesa. Y una única intuición de fondo: que la escritura puede ser un testigo, no un juez. Que contar no cura de forma mágica, pero transforma. Que poner en palabras lo que ha sucedido es ya, de alguna manera, empezar a vivirlo de otra forma. Leed estos textos con atención. Algunos son delicados. Otros son duros. Todos guardan una verdad vivida, incluso cuando eligen la distancia de la ficción.

El equipo de Narradrama

Erasmus+ Learning Outcomes

What did the participants learn?

The Narradrama project accompanied young people aged between 16 and 20 on a non-formal learning journey that fostered meaningful learning both on a personal level and in terms of skills.

Skills developed

Creativity and artistic expression

Participants learnt to use autobiographical writing and autofiction as tools for artistic creation, developing their own narrative voice and the ability to transform lived experience into a shareable cultural product.

Emotional literacy

Through work on trauma and symbolic aesthetic distance, the young people acquired tools to identify, name and manage complex emotional states — fear, sadness, anger, uncertainty — without being overwhelmed by them.

Autobiographical Narrative and Autofiction

Participants developed the ability to construct structured narratives based on their own experiences, using techniques of fictionalisation, character development, symbolic language and metaphor.

Physical expression and dramatisation

Somatic and dramaturgical dynamics enabled the young people to develop body awareness, improvisation skills and the use of voice and body as expressive tools.

Collaborative work

The creation of the book as a collective project required active listening, constructive peer feedback, negotiation, shared revision of texts and the ability to integrate different perspectives into a shared outcome.

Intercultural awareness

The interaction between young Italians and Spaniards — with different experiences, languages and cultural contexts — fostered the development of intercultural sensitivity and the ability to recognise the universality of pain and resilience beyond national differences.

Editorial and cultural production skills

During the narrative editing phase, participants learnt the basics of editorial work: text revision, narrative coherence, preparation of materials for publication, and an understanding of the process that transforms a personal text into a public cultural product.

Youth participation and active citizenship

The public presentation of the results at the Turin International Book Fair represents a tangible experience of participation in European cultural life for the participants, strengthening their sense of belonging, recognition of their own voice and confidence in their abilities.

Transferability of the methodology

The Narradrama methodology has been designed to be replicable in other European non-formal education contexts. Its core elements — guided autobiographical writing, fictionalisation, somatic dynamics, dramatisation, collective editing and the production of a tangible cultural outcome — can be adapted to different types of trauma, age groups, linguistic contexts and organisational structures.

It is applicable in youth centres, secondary schools, youth mental health services and non-formal education organisations. Its progressive structure — from the initial intensive workshop to local workshops, through to editing and publication — allows for flexible implementation depending on available resources and the specific context.

Learning Outcomes Erasmus+

Cosa hanno imparato i partecipanti?

Il progetto Narradrama ha accompagnato giovani tra i 16 e i 20 anni in un percorso di apprendimento non formale che ha favorito apprendimenti significativi sia sul piano personale sia su quello delle competenze.

Competenze sviluppate

Creatività ed espressione artistica

I partecipanti hanno imparato a utilizzare la scrittura autobiografica e l'autofiction come strumenti di creazione artistica, sviluppando una voce narrativa propria e la capacità di trasformare l'esperienza vissuta in un prodotto culturale condivisibile.

Alfabetizzazione emotiva

Attraverso il lavoro sul trauma e la distanza estetica simbolica, i giovani hanno acquisito strumenti per identificare, nominare e gestire stati emotivi complessi — paura, tristezza, rabbia, incertezza — senza essere sopraffatti da essi.

Narrazione autobiografica e autofiction

I partecipanti hanno sviluppato la capacità di costruire narrazioni strutturate a partire dalla propria esperienza, utilizzando tecniche di finzionalizzazione, costruzione di personaggi, linguaggio simbolico e metafora.

Espressione corporea e drammatizzazione

Le dinamiche somatiche e drammaturgiche hanno permesso ai giovani di sviluppare consapevolezza corporea, capacità di improvvisazione e uso della voce e del corpo come strumenti espressivi.

Lavoro collaborativo

La creazione del libro come prodotto collettivo ha richiesto ascolto attivo, feedback costruttivo tra pari, negoziazione, revisione condivisa dei testi e capacità di integrare prospettive diverse in un risultato comune.

Consapevolezza interculturale

Il confronto tra giovani italiani e spagnoli — con esperienze, linguaggi e contesti culturali differenti — ha favorito lo sviluppo di una sensibilità interculturale e la capacità di riconoscere l'universalità del dolore e della resilienza al di là delle differenze nazionali.

Competenze editoriali e di produzione culturale

Nella fase di editing narrativo, i partecipanti hanno appreso i rudimenti del lavoro editoriale: revisione dei testi, coerenza narrativa, preparazione di materiali per la pubblicazione e comprensione del processo che trasforma un testo personale in un prodotto culturale pubblico.

Partecipazione giovanile e cittadinanza attiva

La presentazione pubblica dei risultati al Salone Internazionale del Libro di Torino rappresenta per i partecipanti un'esperienza concreta di partecipazione alla vita culturale europea, rafforzando il senso di appartenenza, il riconoscimento della propria voce e la fiducia nelle proprie capacità.

Trasferibilità della metodologia

La metodologia Narradrama è stata progettata per essere replicabile in altri contesti europei di educazione non formale. I suoi elementi costitutivi — scrittura autobiografica guidata, finzionalizzazione, dinamiche somatiche, drammatizzazione, editing collettivo e produzione di un risultato culturale tangibile — possono essere adattati a diversi tipi di trauma, fasce d'età, contesti linguistici e strutture organizzative.

È applicabile in centri giovanili, scuole secondarie, servizi di salute mentale giovanile e organizzazioni di educazione non formale. La sua struttura progressiva — dal laboratorio intensivo iniziale ai laboratori locali, fino all'editing e alla pubblicazione — consente un'implementazione flessibile in funzione delle risorse disponibili e del contesto specifico.

Resultados de aprendizaje de Erasmus+

¿Qué han aprendido los participantes?

El proyecto Narradrama ha acompañado a jóvenes de entre 16 y 20 años en un proceso de aprendizaje no formal que ha propiciado un aprendizaje significativo tanto a nivel personal como en lo que respecta a las competencias.

Competencias desarrolladas

Creatividad y expresión artística

Los participantes han aprendido a utilizar la escritura autobiográfica y la autoficción como herramientas de creación artística, desarrollando una voz narrativa propia y la capacidad de transformar la experiencia vivida en un producto cultural que se puede compartir.

Alfabetización emocional

A través del trabajo sobre el trauma y la distancia estética simbólica, los jóvenes han adquirido herramientas para identificar, nombrar y gestionar estados emocionales complejos —miedo, tristeza, ira, incertidumbre— sin sentirse abrumados por ellos.

Narración autobiográfica y autoficción

Los participantes han desarrollado la capacidad de construir narraciones estructuradas a partir de su propia experiencia, utilizando técnicas de ficcionalización, construcción de personajes, lenguaje simbólico y metáfora.

Expresión corporal y dramatización

Las dinámicas somáticas y dramatúrgicas han permitido a los jóvenes desarrollar la conciencia corporal, la capacidad de improvisación y el uso de la voz y el cuerpo como herramientas expresivas.

Trabajo colaborativo

La creación del libro como producto colectivo ha requerido escucha activa, retroalimentación constructiva entre pares, negociación, revisión compartida de los textos y la capacidad de integrar perspectivas diferentes en un resultado común.

Conciencia intercultural

El intercambio entre jóvenes italianos y españoles —con experiencias, idiomas y contextos culturales diferentes— ha favorecido el desarrollo de una sensibilidad intercultural y la capacidad de reconocer la universalidad del dolor y la resiliencia más allá de las diferencias nacionales.

Competencias editoriales y de producción cultural

En la fase de edición narrativa, los participantes aprendieron los fundamentos del trabajo editorial: revisión de textos, coherencia narrativa, preparación de materiales para su publicación y comprensión del proceso que transforma un texto personal en un producto cultural público.

Participación juvenil y ciudadanía activa

La presentación pública de los resultados en el Salón Internacional del Libro de Turín supone para los participantes una experiencia concreta de participación en la vida cultural europea, reforzando el sentido de pertenencia, el reconocimiento de la propia voz y la confianza en las propias capacidades.

Transferibilidad de la metodología

La metodología Narradrama ha sido diseñada para ser replicable en otros contextos europeos de educación no formal. Sus elementos constitutivos —escritura autobiográfica guiada, ficcionalización, dinámicas somáticas, dramatización, edición colectiva y producción de un resultado cultural tangible— pueden adaptarse a diferentes tipos de trauma, grupos de edad, contextos lingüísticos y estructuras organizativas.

Es aplicable en centros juveniles, escuelas de secundaria, servicios de salud mental juvenil y organizaciones de educación no formal. Su estructura progresiva —desde el taller intensivo inicial hasta los talleres locales, pasando por la edición y la publicación— permite una implementación flexible en función de los recursos disponibles y del contexto específico.

Practical Guide For Youth Workers And Facilitators

How to use this book in a youth workshop?

This book is both a cultural product and a working tool. The stories it contains stem from a guided and supported process; the dynamics it describes have been tested with real groups. This section is designed for those who wish to use it as a starting point for similar work with young people.

Before you begin

Reading and using this book requires a caring environment. The themes it addresses — trauma, loss, identity, catastrophe, psychological distress — may unexpectedly touch upon participants' personal experiences. Before presenting this material to a group, it is important that the facilitator:

- be familiar with the book's contents and the proposed group dynamics;
- knows the group they are working with and has already established a climate of trust;
- be able to recognise signs of emotional arousal in participants and know how to respond to them;
- has identified in advance who to contact in the event of a psychological emergency (psychologist, counsellor, support service).

Facilitating trauma-related narrative processes is not interchangeable with psychotherapy, but it does require sensitivity, training in non-formal education and the ability to provide emotional support for the group.

Adaptation for age and context

The Narradrama project was developed with young people aged between 16 and 20. Using the book with different age groups requires adaptations:

- 14–16 years: focus on physical dynamics and third-person fictionalisation; avoid reading the more intense stories (particularly "229") directly without adequate preparation of the group; keep individual writing sessions short.
- 16–20 years: the book can be used in its entirety, with the precautions outlined in this guide.
- Adults and practitioners: the material is also fully suitable for use in training courses for educators, teachers, social workers and youth workers who wish to explore the methodology and then apply it with their own groups.

Suggested structure for a workshop

A workshop inspired by the Narradrama methodology can be structured in three phases:

Phase 1 — Opening and bodily connection (1–2 hours)

Use one of the somatic exercises from the book (The Tree, The Knot) to encourage body awareness, reduce tension and create an atmosphere of trust. Do not skip this phase: it lays the groundwork for everything that follows.

Phase 2 — Narrative exploration (2–4 hours, spread over several sessions)

Propose one or more expressive writing exercises, always starting from the third person and safe fiction before moving on, if

necessary, to autobiographical writing. The selection of ' ' quotes and the blackout poem are good starting points for groups with no experience of creative writing.

Phase 3 — Sharing and closing (1 hour)

Allow space for the voluntary sharing of fragments. No participant should feel obliged to read or reveal more than they wish to. Always conclude with a closing activity that brings the group back to the present: a physical gesture, a word, an image.

Approximate duration of activities

Activity	Approximate duration
The Tree	30–45 min
The knot	30–45 min
Expressive writing in the third person	60–90 min
Double diary	90–120 min
Haiku on the vanishing point	30 min
Blackout poetry	45–60 min
The narrative journey	120–180 min
Re-authorship in six movements	90–120 min

When specialist facilitation is required

Certain situations require the facilitator to interrupt the process and activate the available support protocols:

- a participant displays intense and prolonged emotional arousal (inconsolable crying, dissociation, panic attack);
- content emerges during writing or sharing that indicates a risk to oneself or others;
- a participant reveals an ongoing situation of abuse or violence.

In these cases, the priority is the person, not the process. The facilitator must know who to contact and must never deal with crisis situations alone.

Support resources

It is recommended to supplement this guide with up-to-date national helpline numbers and local services for psychological support and suicide prevention in the country where it is being used. Institutional references change over time: always check the most recent version before sharing them with participants.

Guida pratica per youth workers e facilitatori

Come utilizzare questo libro in un laboratorio giovanile?

Questo libro è allo stesso tempo un prodotto culturale e uno strumento di lavoro. I racconti che contiene nascono da un processo guidato e accompagnato; le dinamiche che descrive sono state sperimentate con gruppi reali. Questa sezione è pensata per chi voglia utilizzarlo come punto di partenza per un lavoro simile con giovani.

Prima di iniziare

La lettura e l'utilizzo di questo libro richiedono un contesto di cura. I temi che affronta — trauma, perdita, identità, catastrofe, sofferenza psichica — possono toccare esperienze personali dei partecipanti in modo inatteso. Prima di proporre questo materiale a un gruppo, è importante che il facilitatore o la facilitatrice:

- abbia familiarità con i contenuti del libro e con le dinamiche proposte;
- conosca il gruppo con cui lavora e abbia già stabilito un clima di fiducia;
- sappia riconoscere i segnali di attivazione emozionale nei partecipanti e sappia come rispondervi;
- abbia identificato in anticipo a chi fare riferimento in caso di emergenza psicologica (psicologo, counselor, servizio di supporto).

La facilitazione di processi narrativi legati al trauma non è intercambiabile con la psicoterapia, ma richiede comunque sensibilità, formazione in educazione non formale e capacità di contenimento emotivo del gruppo.

Adattamento per età e contesto

Il progetto Narradrama è stato sviluppato con giovani tra i 16 e i 20 anni. L'utilizzo del libro con gruppi di età diversa richiede adattamenti:

- 14–16 anni: privilegiare le dinamiche somatiche e di finzionalizzazione in terza persona; evitare la lettura diretta dei racconti più intensi (in particolare "229") senza un'adeguata preparazione del gruppo; abbreviare i tempi di scrittura individuale.
- 16–20 anni: il libro può essere utilizzato nella sua integrità, con le precauzioni indicate in questa guida.
- Adulti e operatori: il materiale è pienamente utilizzabile anche in percorsi di formazione per educatori, insegnanti, operatori sociali e youth workers che vogliano esplorare la metodologia per poi applicarla con i propri gruppi.

Struttura orientativa di un laboratorio

Un laboratorio ispirato alla metodologia Narradrama può essere strutturato in tre fasi:

Fase 1 — Apertura e connessione corporea (1–2 ore)

Utilizzare una delle dinamiche somatiche del libro (L'albero, Il nodo) per favorire la presenza nel corpo, ridurre la tensione e creare un'atmosfera di fiducia. Non saltare questa fase: prepara il terreno per tutto ciò che segue.

Fase 2 — Esplorazione narrativa (2–4 ore, distribuibili in più sessioni)

Proporre una o più dinamiche di scrittura espressiva, partendo sempre dalla terza persona e dalla finzione sicura prima di avvicinarsi,

eventualmente, all'autobiografico. La selezione di citazioni e la poesia blackout sono buoni punti di ingresso per gruppi che non hanno esperienza di scrittura creativa.

Fase 3 — Condivisione e chiusura (1 ora)

Lasciare spazio alla condivisione volontaria di frammenti. Nessun partecipante deve sentirsi obbligato a leggere o a rivelare più di quanto voglia. Chiudere sempre con una dinamica di chiusura che riporti il gruppo al presente: un gesto fisico, una parola, un'immagine.

Durata orientativa delle attività

Dinamica	Durata orientativa
L'albero	30–45 min
Il nodo	30–45 min
Scrittura espressiva in terza persona	60–90 min
Diario doppio	90–120 min
Haiku sul punto di fuga	30 min
Blackout poetry	45–60 min
Il viaggio narrativo	120–180 min
Re-autoria in sei movimenti	90–120 min

Quando è necessaria una facilitazione specializzata

Alcune situazioni richiedono che il facilitatore interrompa la dinamica e attivi i protocolli di supporto disponibili:

- un partecipante manifesta un'attivazione emotiva intensa e prolungata (pianto inconsolabile, dissociazione, attacco di panico);
- emerge durante la scrittura o la condivisione un contenuto che indica rischio per sé o per altri;

- un partecipante rivela una situazione di abuso o violenza in corso.

In questi casi, la priorità è la persona, non la dinamica. Il facilitatore deve sapere a chi rivolgersi e non deve mai affrontare da solo situazioni di crisi.

Risorse di supporto

Si raccomanda di integrare questa guida con i numeri nazionali e i servizi territoriali aggiornati di supporto psicologico e di prevenzione del suicidio nel paese di utilizzo. I riferimenti istituzionali cambiano nel tempo: verificare sempre la versione più recente prima di condividerli con i partecipanti.

Guía práctica para trabajadores juveniles y facilitadores

¿Cómo utilizar este libro en un taller juvenil?

Este libro es a la vez un producto cultural y una herramienta de trabajo. Los relatos que contiene surgen de un proceso guiado y acompañado; las dinámicas que describe se han puesto a prueba con grupos reales. Esta sección está pensada para quienes deseen utilizarlo como punto de partida para un trabajo similar con jóvenes.

Antes de empezar

La lectura y el uso de este libro requieren un contexto de cuidado. Los temas que aborda —trauma, pérdida, identidad, catástrofe, sufrimiento psíquico— pueden tocar experiencias personales de los participantes de manera inesperada. Antes de proponer este material a un grupo, es importante que el facilitador o la facilitadora:

— esté familiarizado con los contenidos del libro y con las dinámicas propuestas;

— conozca al grupo con el que trabaja y haya establecido ya un clima de confianza;

— sepa reconocer las señales de activación emocional en los participantes y sepa cómo responder a ellas;

— haya identificado de antemano a quién acudir en caso de emergencia psicológica (psicólogo, consejero, servicio de apoyo).

La facilitación de procesos narrativos relacionados con el trauma no es intercambiable con la psicoterapia, pero requiere, no obstante, sensibilidad, formación en educación no formal y capacidad para contener emocionalmente al grupo.

Adaptación según la edad y el contexto

El proyecto Narradrama se ha desarrollado con jóvenes de entre 16 y 20 años. El uso del libro con grupos de diferentes edades requiere adaptaciones:

— 14–16 años: dar prioridad a las dinámicas somáticas y de ficcionalización en tercera persona; evitar la lectura directa de los relatos más intensos (en particular «229») sin una preparación adecuada del grupo; acortar los tiempos de escritura individual.

— 16–20 años: el libro puede utilizarse en su totalidad, con las precauciones indicadas en esta guía.

— Adultos y profesionales: el material es plenamente utilizable también en cursos de formación para educadores, profesores, trabajadores sociales y animadores juveniles que deseen explorar la metodología para luego aplicarla con sus propios grupos.

Estructura orientativa de un taller

Un taller inspirado en la metodología Narradrama puede estructurarse en tres fases:

Fase 1 — Apertura y conexión corporal (1–2 horas)

Utiliza una de las dinámicas somáticas del libro (El árbol, El nudo) para favorecer la presencia en el cuerpo, reducir la tensión y crear un ambiente de confianza. No te saltes esta fase: prepara el terreno para todo lo que viene a continuación.

Fase 2 — Exploración narrativa (2–4 horas, distribuibles en varias sesiones)

Proponer una o más dinámicas de escritura expresiva, partiendo siempre de la tercera persona y de la ficción segura antes de acer-

carse, eventualmente, a lo autobiográfico. La selección de citas y la poesía blackout son buenos puntos de partida para grupos que no tienen experiencia en escritura creativa.

Fase 3 — Compartir y cierre (1 hora)

Deja espacio para que se compartan fragmentos de forma voluntaria. Ningún participante debe sentirse obligado a leer o revelar más de lo que quiera. Cierra siempre con una actividad que devuelva al grupo al presente: un gesto físico, una palabra, una imagen.

Duración aproximada de las actividades

Dinámica	Duración aproximada
El árbol	30–45 min
El nudo	30–45 min
Escritura expresiva en tercera persona	60–90 min
Diario doble	90–120 min
Haiku sobre el punto de fuga	30 min
Poesía Blackout	45–60 min
El viaje narrativo	120–180 min
Re-autoría en seis movimientos	90–120 min

Cuándo es necesaria una facilitación especializada

Algunas situaciones requieren que el facilitador interrumpa la dinámica y active los protocolos de apoyo disponibles:

— un participante manifiesta una activación emocional intensa y prolongada (llanto inconsolable, disociación, ataque de pánico);

— surge durante la escritura o el intercambio un contenido que indica riesgo para sí mismo o para otros;

— un participante revela una situación de abuso o violencia en curso.

En estos casos, la prioridad es la persona, no la dinámica. El facilitador debe saber a quién acudir y nunca debe afrontar situaciones de crisis por sí solo.

Recursos de apoyo

Se recomienda complementar esta guía con los números nacionales y los servicios territoriales actualizados de apoyo psicológico y prevención del suicidio en el país de uso. Las referencias institucionales cambian con el tiempo: comprueba siempre la versión más reciente antes de compartirlas con los participantes.

Project Partners

MTS Edizioni SRLS — Italy (Coordinator)

MTS Edizioni is an independent publishing house based in Rome, specialising in socially-oriented cultural production and the implementation of European projects in the fields of non-formal education, youth inclusion and the expressive arts. It operates within the Erasmus+ framework with an approach that integrates the artistic and pedagogical dimensions, convinced that culture can be a concrete tool for personal and social transformation.

https://www.mtsedizioni.com

Asociación European Social Art — Spain (Partner)

European Social Art is a Spanish association operating at the intersection of art, education and social intervention. It develops projects aimed at young people with fewer opportunities, using the expressive arts — theatre, storytelling, movement and creative writing — as tools for social inclusion, personal development and active participation. It has extensive experience in working with young people in vulnerable situations and in European project design in the youth sector.

https://www.facebook.com/EuropeanSocialArt/

I partner del progetto

MTS Edizioni SRLS — Italia (Coordinatore)

MTS Edizioni è una casa editrice indipendente con sede a Roma, specializzata nella produzione culturale a vocazione sociale e nella realizzazione di progetti europei nel campo dell'educazione non formale, dell'inclusione giovanile e delle arti espressive. Opera in ambito Erasmus+ con un approccio che integra la dimensione artistica con quella pedagogica, convinta che la cultura possa essere uno strumento concreto di trasformazione personale e sociale.

https://www.mtsedizioni.com

Asociación European Social Art — Spagna (Partner)

European Social Art è un'associazione spagnola che opera nell'intersezione tra arte, educazione e intervento sociale. Sviluppa progetti rivolti a giovani con meno opportunità utilizzando le arti espressive — teatro, narrazione, movimento, scrittura creativa — come strumenti di inclusione sociale, sviluppo personale e partecipazione attiva. Ha una lunga esperienza nel lavoro con giovani in situazione di vulnerabilità e nella progettazione europea nel campo della gioventù.

https://www.facebook.com/EuropeanSocialArt/

Los socios del proyecto

MTS Edizioni SRLS — Italia (Coordinador)

MTS Edizioni es una editorial independiente con sede en Roma, especializada en la producción cultural con vocación social y en la realización de proyectos europeos en el ámbito de la educación no formal, la inclusión juvenil y las artes expresivas. Opera en el ámbito de Erasmus+ con un enfoque que integra la dimensión artística con la pedagógica, convencida de que la cultura puede ser una herramienta concreta de transformación personal y social.

https://www.mtsedizioni.com

Asociación European Social Art — España (Socio)

European Social Art es una asociación española que opera en la intersección entre el arte, la educación y la intervención social. Desarrolla proyectos dirigidos a jóvenes con menos oportunidades utilizando las artes expresivas —teatro, narración, movimiento, escritura creativa— como herramientas de inclusión social, desarrollo personal y participación activa. Cuenta con una amplia experiencia en el trabajo con jóvenes en situación de vulnerabilidad y en la gestión de proyectos europeos en el ámbito de la juventud.

https://www.facebook.com/EuropeanSocialArt/

Methodology

"What interests me is that the facts speak for themselves, because only in the written word is it possible to redeem pain."

In the Country of Last Things · Paul Auster

From our research on trauma we arrive at Johann Wolfgang von Goethe and his *Metamorphosis of Plants* (1790), in which he proposed that all parts of a plant —leaves, petals, sepals, stamens— are variations of an original leaf. The flower is the metamorphosis of the leaf. This theory is a living metaphor for the project: trauma —that original leaf in its most arid state— can transform into something beautiful, different and meaningful, like a flower. Pain does not disappear; it transforms, giving rise to new ways of being and narrating. Even from the hardest things, something alive can emerge.

Trauma is the core of the Narradrama project, all the parts of a single plant, from whose seed will grow the book co-created by the participants. The 'd' in Narradrama means decision: it is the pen that frees from the mind what happened and turns it into petals of memory that, together, narrate different traumas and their adjoining peripheries.

The Narradrama Project

Narradrama worked with young people between 16 and 20 years old. The stories you will read in this book —autofiction, narratives or a hybrid of both— are based on their own experiences, and they want to share them to make visible, raise awareness and transmit

their situations: both to release what they carry and to create pedagogy about trauma. To help others in the same situation who can ask for help. Also so that loved ones who don't know how to approach someone trapped in trauma can understand a little better why they have those thoughts, that withdrawal, and why you can't seem to tell them that it's worth smiling, going outside, or how beautiful life can be.

We make a distinction between the past and what is past. The past is what we lived through collectively —covid, or in this case the DANA floods—, and what is past is what I personally lived through: if I suffered something serious, if someone close to me died, and so on. Since it is not possible to cover all the traumas in the world, in Narradrama we decided to focus on two umbrella traumas that, together, contain the rest. We call this methodology the Trauma Duality.

To develop it, each country in the project worked on one type of trauma. Italy focused on suicidal behaviour —the thoughts of not wanting to continue, planning and attempt—, which can be caused by overlapping and accumulated situations: physical or sexual abuse, family violence, abandonment, addiction, family breakdown, chronic hopelessness. Spain worked on spontaneous trauma: the accident, the attack, the natural disaster, a sudden event that overwhelms normal coping resources. In Narradrama we worked with victims of the Valencia DANA floods. In the first month it may manifest as acute stress disorder and develop into chronic PTSD: flashbacks, hypervigilance, dissociation, avoidance.

All those particles of suffering transform into narrative sepals and stamens in the intimate passage of our book, so that this new flowering helps other people to overcome, to ask for help, to understand that they are not alone, that they are also part of that human fractal, that tessellation where we share the same gene. Because in the end, only love is worth it.

"The only way to beat pain is to tell it, over and over again, until it becomes a story and no longer a ghost."

Lisey's Story · Stephen King

When the past dominates and governs the present, life becomes conditioned, fragmented, and the bleak films one constructs in one's head alter daily life and the projection toward the future. The body is the archive of memory: it somatises, embodies the unconscious that hurts, shapes the gaze and your interaction. The voice is the last refuge through which what is still there manifests. Writing is the witness to transformation —it drains the images and the whys that disturb—. Narradrama focuses on awakening the somatic impulse, fiction and the creative experiential quality of autobiographical and autofiction writing to generate high-impact narrative material, resonant for whoever reads it and resilient for whoever writes it.

Narradrama works on a palimpsest of three layers of autobiographical memory. The first is Subjectivity, the factual account of what happened. The second is Intersubjectivity, the dynamics of the wound between the self and the other. The third is Intrasubjectivity, the residue imprinted in the body and psyche. Through expressive arts, movement, improvisation, dramaturgy and autonarrative writing, the project engages all those parts conditioned by trauma and turns them into material for intervention and transformation.

"Every book has a soul. The soul of the person who wrote it and the soul of those who read it and lived and dreamed with it."

The Shadow of the Wind · Carlos Ruiz Zafón

The Project Methodology

The Narradrama methodology starts from difficult personal experiences, and also from complicated presents. Through aesthetic symbolic distance, it works expressively and converts that material into visible collective creation: accompanying participants in a journey of personal growth and creative learning through autofiction writing.

A pedagogical and participatory process in which young people transform their traumas into fictionalised stories and those stories into a book as a cultural product.

We aim for them to strengthen their self-esteem and build resilience, and for the expressive arts employed —embodied cognition, movement, improvisation, dramaturgy, individual and collective writing— to open the door to emotional management and social inclusion.

"Exploring lived experience, giving it symbolic distance through fiction, working it expressively and turning it into collective creation."

The three methodological pillars

Autobiographical writing — allows young people to explore memories, emotions, conflicts and identity through guided exercises.

Fictionalisation — introduces a protective distance: personal experiences are transformed into characters, situations, symbols and narrative plots.

Dramaturgy and expressive reading — incorporate voice, body and the performative dimension to facilitate a more complete expression.

The progressive itinerary

In practice, the methodology unfolds as a progressive itinerary. The first moment is the intensive initial autobiographical writing workshop, in which the Narradrama approach is introduced and participants are guided in exploring their inner world through narrative techniques, autobiographical evocation, character construction, symbolic language and first dramaturgy exercises.

Then the process continues with local workshops in Spain and Italy, where young people develop their stories with greater depth in their own contexts. This phase allows the initial work to be consolidated, texts revised, stories expanded and each participant accompanied in a more sustained creative process.

Next, the methodology incorporates a narrative editing phase, aimed at transforming texts into coherent materials ready for publication. The creative process connects here with the learning of editorial and collaborative working skills.

The next step is the creation of the book and audiobook. The stories do not remain in the intimate space of the workshop, but become real cultural products, shared and disseminated. This gives public value to young voices and strengthens recognition, belonging and achievement.

The journey culminates in a public presentation of results at the Salone Internazionale del Libro di Torino, where the narratives created gain visibility in a European cultural reference context.

In short, the Narradrama methodology accompanies young people with fewer opportunities to reprocess personal experiences, strengthen their identity and transform their stories into collective cultural products through a gradual process of exploration, mentoring, editing, production and public visibility.

Domingo Ferrandis

Metodologia

«Ciò che mi interessa è che i fatti parlino da soli, perché solo nella parola scritta è possibile redimere il dolore.»
Il Paese delle Ultime Cose · Paul Auster

Dalla ricerca sul trauma arriviamo a Johann Wolfgang von Goethe e alla sua *Metamorfosi delle piante* (1790), in cui propose che tutte le parti di una pianta —foglie, petali, sepali, stami— siano variazioni di una foglia originale. Il fiore è la metamorfosi della foglia. Questa teoria è una metafora viva del progetto: il trauma —quella foglia originale nel suo stato più arido— può trasformarsi in qualcosa di bello, diverso e significativo, come un fiore. Il dolore non scompare; si trasforma, dà origine a nuove forme di essere e di narrare. Anche da ciò che è più duro può nascere qualcosa di vivo.

Il trauma è il nucleo del progetto Narradrama, tutte le parti di un'unica pianta, dal cui seme nascerà il libro co-creato dai partecipanti. La «d» in Narradrama significa decisione: è la penna che libera dalla testa ciò che è accaduto e lo trasforma in petali di memoria che, insieme, narrano traumi diversi e le loro periferie connesse.

Progetto Narradrama

Narradrama ha lavorato con giovani dai 16 ai 20 anni. I racconti che leggerai in questo libro —autofiction, narrazioni o ibridazione di entrambe— sono basati sulle loro esperienze personali e vogliono condividerle per rendere visibile, generare consapevolezza e

trasmettere le loro situazioni: sia per liberare fuori di sé ciò che portano dentro, sia per creare pedagogia sul trauma. Per aiutare altre persone che si trovano nella stessa situazione e possano chiedere aiuto. Anche per far sì che le persone care, che non sanno come avvicinarsi a qualcuno intrappolato nel trauma, possano capire un po' meglio perché ha quei pensieri, quell'isolamento, e perché non sai come dirgli che vale la pena sorridere, uscire per strada o quanto è bella la vita.

Facciamo una distinzione tra il passato e il passato vissuto. Il passato è ciò che abbiamo vissuto come collettivo —il covid, o in questo caso la DANA—, e il passato vissuto è ciò che io ho vissuto personalmente: se ho subito qualcosa di grave, se è morta una persona cara, eccetera. Poiché non si possono abbracciare tutti i traumi del mondo, in Narradrama abbiamo deciso di concentrarci su due traumi ombrello che, insieme, contengono gli altri. A questa metodologia la chiamiamo Dualità del Trauma.

Per svilupparla, ogni paese del progetto ha lavorato su un tipo di trauma. L'Italia si è concentrata sulla condotta suicidaria —i pensieri di non voler continuare, la pianificazione e il tentativo—, che può essere causata da situazioni sovrapposte e accumulate: abuso fisico o sessuale, violenza intrafamiliare, abbandono, dipendenze, frattura familiare, disperazione cronica. La Spagna ha lavorato sul trauma spontaneo: l'incidente, l'attentato, il disastro naturale, un evento improvviso che supera le risorse abituali di risposta. In Narradrama lo abbiamo realizzato con le vittime della DANA di Valencia. Nel primo mese può manifestarsi come disturbo acuto da stress e derivare in PTSD cronico: flashback, ipervigilanza, dissociazione, evitazione.

Tutte quelle particelle di sofferenza si trasformano in sepali e stami narrativi nel passaggio intimo del nostro libro, affinché questo nuovo fiorire aiuti altre persone a superare, a chiedere aiuto,

a capire che non sono sole, che fanno anche loro parte di quel frattale umano, di quel tessellato in cui condividiamo uno stesso gene. Perché alla fine vale solo l'amore.

«L'unico modo per sconfiggere il dolore è raccontarlo, ancora e ancora, finché non diventa una storia e non più un fantasma.»
La Storia di Lisey · Stephen King

Quando il passato domina e comanda sul presente, la vita rimane condizionata, frammentata, e i film tetri che uno si costruisce in testa alterano la quotidianità e la proiezione verso il futuro. Il corpo è l'archivio della memoria: somatizza, incarna l'inconscio che fa male, condiziona lo sguardo e la tua interazione. La voce è il rifugio attraverso cui si manifesta ciò che è ancora lì. La scrittura è il testimone della trasformazione —drena le immagini e i perché che turbano—. Narradrama si concentra nel risvegliare l'impulso somatico, la finzione e la vivacità creativa della scrittura autobiografica e dell'autofiction per generare materiale narrativo ad alto impatto, risonante per chi lo legge e resiliente per chi lo scrive.

Narradrama lavora su un palinsesto di tre strati della memoria autobiografica. Il primo è la Soggettività, il racconto fattuale di ciò che è accaduto. Il secondo è l'Intersoggettività, la dinamica della ferita tra l'io e l'altro. Il terzo è l'Intrasoggettività, il residuo che rimane impresso nel corpo e nella psiche. Attraverso arti espressive, movimento, improvvisazione, drammaturgia e scrittura autonarrativa, il progetto coinvolge tutte quelle parti condizionate dal trauma e le trasforma in materia di intervento e trasformazione.

«Ogni libro ha un'anima. L'anima di chi lo ha scritto e l'anima di coloro che lo hanno letto, vissuto e sognato.»

La metodologia del progetto

La metodologia di Narradrama parte da esperienze personali difficili, e anche da presenti complicati. Attraverso la distanza estetica simbolica, lavora in forma espressiva e converte quel materiale in creazione collettiva visibile: accompagnare i partecipanti in un percorso di crescita personale e apprendimento creativo attraverso la scrittura di autofiction.

Un processo pedagogico e partecipativo in cui i giovani trasformano i loro traumi in racconti finzionali e quei racconti in un libro come prodotto culturale.

Intendiamo che rafforzino l'autostima e costruiscano resilienza, e che le arti espressive impiegate —cognizione incarnata, movimento, improvvisazione, drammaturgia, scrittura individuale e collettiva— aprano la porta alla gestione emotiva e all'inclusione sociale.

«Esplorare l'esperienza vissuta, darle distanza simbolica attraverso la finzione, lavorarla in forma espressiva e trasformarla in creazione collettiva.»

I tre pilastri metodologici

Scrittura autobiografica — permette ai giovani di esplorare ricordi, emozioni, conflitti e identità attraverso esercizi guidati.

Finzionalizzazione — introduce una distanza protettiva: le esperienze personali si trasformano in personaggi, situazioni, simboli e trame narrative.

Drammaturgia e lettura espressiva — incorporano la voce, il corpo e la dimensione performativa per facilitare un'espressione più completa.

L'itinerario progressivo

In pratica, la metodologia si sviluppa come un itinerario progressivo. Il primo momento è il laboratorio intensivo iniziale di scrittura autobiografica, in cui viene introdotto l'approccio Narradrama e i partecipanti vengono guidati nell'esplorazione del loro mondo interiore attraverso tecniche narrative, evocazione autobiografica, costruzione di personaggi, linguaggio simbolico e primi esercizi di drammatizzazione.

Successivamente, il processo continua con i laboratori locali in Spagna e Italia, dove i giovani sviluppano i loro racconti con maggiore profondità nei propri contesti. Questa fase permette di consolidare il lavoro avviato, rivedere i testi, ampliare le storie e accompagnare ogni partecipante in un processo di creazione più sostenuto.

In seguito, la metodologia incorpora una fase di editing narrativo, orientata a trasformare i testi in materiali coerenti e pronti per la pubblicazione. Il processo creativo si collega qui all'apprendimento di competenze editoriali e di lavoro collaborativo.

Il passo successivo è la creazione del libro e dell'audiolibro. Le storie non rimangono nel piano intimo del laboratorio, ma diventano prodotti culturali reali, condivisi e diffusi. Questo dà valore pubblico alle voci giovanili e rafforza il riconoscimento, l'appartenenza e il senso di realizzazione.

Il percorso culmina nella presentazione pubblica dei risultati al Salone Internazionale del Libro di Torino, dove le narrative create acquistano visibilità in un contesto culturale di riferimento europeo.

In definitiva, la metodologia di Narradrama accompagna i giovani con meno opportunità a rielaborare esperienze personali, raf-

forzare la propria identità e trasformare i loro racconti in prodotti culturali collettivi attraverso un processo graduale di esplorazione, mentoring, editing, produzione e visibilizzazione pubblica.

Domingo Ferrandis

Metodología

«Lo que me interesa es que los hechos hablen por sí mismos, porque solo en la palabra escrita es posible redimir el dolor.»
El País de las Últimas Cosas · Paul Auster

Desde la investigación sobre el trauma llegamos a Johann Wolfgang von Goethe y su *Metamorfosis de las plantas* (1790), donde propuso que todas las partes de una planta —hojas, pétalos, sépalos, estambres— son variaciones de una hoja original. La flor es la metamorfosis de la hoja. Esta teoría es una metáfora viva del proyecto: el trauma —esa hoja original en su estado más árido— puede transformarse en algo bello, diferente y significativo, como una flor. El dolor no desaparece; se transforma, da origen a nuevas formas de ser y de narrar. Incluso de lo más duro puede surgir algo vivo.

El trauma es el núcleo del proyecto Narradrama, todas las partes de una única planta, de cuya simiente saldrá el libro co-creado por las personas participantes. La «d» en Narradrama significa decisión: es la pluma que libera de la cabeza lo que pasó y lo convierte en pétalos de memoria que, juntos, narran diferentes traumas y sus periferias adosadas.

Proyecto Narradrama

Narradrama trabajó con jóvenes de 16 a 20 años. Los relatos que vas a leer en este libro —autoficciones, narraciones o la hibridación de ambas— están basados en sus propias experiencias y los

quieren compartir para visibilizar, generar conciencia y transmitir sus situaciones: tanto para soltar fuera de ellos lo que cargan como para crear pedagogía sobre el trauma. Para ayudar a otras personas que se encuentren en la misma situación y puedan pedir ayuda. También para que la gente querida que no sabe cómo acercarse a alguien atrapado en el trauma pueda entender un poco más por qué tiene esos pensamientos, ese encerramiento, y por qué no sabes cómo transmitirle que vale la pena sonreír, salir a la calle o lo bonito que es la vida.

Hacemos una distinción entre el pasado y lo pasado. El pasado es lo que vivimos como conjunto —la covid, o en este caso la DANA—, y lo pasado es lo que yo viví personalmente: si sufrí algo grave, si murió alguien cercano, etcétera. Como no se pueden abarcar todos los traumas del mundo, en Narradrama decidimos centrarnos en dos traumas paraguas que, entre los dos, contienen a los demás. A esta metodología la llamamos Dualidad del Trauma.

Para desarrollarla, cada país del proyecto trabajó un tipo de trauma. Italia se centró en la conducta suicida —los pensamientos de no querer seguir, la planificación y la tentativa—, que puede ser causada por situaciones solapadas y acumuladas: abuso físico o sexual, violencia intrafamiliar, abandono, adicciones, fractura familiar, desesperanza crónica. España trabajó el trauma espontáneo: el accidente, el atentado, el desastre natural, un evento súbito que desborda los recursos habituales de afrontamiento. En Narradrama lo trabajamos con las víctimas de la DANA de Valencia. En el primer mes puede manifestarse como trastorno de estrés agudo y derivar en TEPT crónico: flashbacks, hipervigilancia, disociación, evitación.

Todas esas partículas de sufrimiento se transforman en sépalos y estambres narrativos en el pasaje íntimo de nuestro libro, para que este nuevo florecer ayude a otras personas a superar, a pedir

ayuda, a comprender que no están solas, que también forman parte de ese fractal humano, de ese teselado donde compartimos un mismo gen. Porque al final solo el amor vale la pena.

«La única forma de vencer al dolor es contarlo, una y otra vez, hasta que se convierte en una historia y ya no en un fantasma.»
La Historia de Lisey · Stephen King

Cuando el pasado domina y manda sobre el presente, la vida queda condicionada, fragmentada, y las películas tétricas que uno se monta en la cabeza alteran la cotidianidad y la proyección hacia el futuro. El cuerpo es el archivo de la memoria: somatiza, encarna el inconsciente que duele, condiciona la mirada y tu interacción. La voz es el reducto por donde se manifiesta lo que aún queda ahí. La escritura es el testigo de la transformación —drena las imágenes y los porqués que perturban—. Narradrama se enfoca en despertar el impulso somático, la ficción y la vivencialidad creativa de la escritura autobiográfica y de autoficción para generar material narrativo de alto impacto, resonador para quien lo lea y resiliente para quien lo escribe.

Narradrama trabaja sobre un palimpsesto de tres capas de la memoria autobiográfica. La primera es la Subjetividad, el relato factual de lo que ocurrió. La segunda es la Intersubjetividad, la dinámica de la herida entre el yo y el otro. La tercera es la Intrasubjetividad, el residuo que queda grabado en el cuerpo y la psique.
A través de artes expresivas, movimiento, improvisación, dramatización y escritura autonarrativa, el proyecto involucra todas esas partes condicionadas por el trauma y las convierte en materia de intervención y transformación.

«Cada libro tiene alma. El alma de quien lo escribió y el alma de quienes lo leyeron y vivieron y soñaron con él.»
La Sombra del Viento · Carlos Ruiz Zafón

La metodología del proyecto

La metodología de Narradrama parte de vivencias personales difíciles, y también de presentes complicados. Mediante distancia estética simbólica, trabaja de forma expresiva y convierte esa materia en creación colectiva visible: acompañar a los participantes en un recorrido de crecimiento personal y aprendizaje creativo mediante la escritura de autoficción.

Un proceso pedagógico y participativo en el que los y las jóvenes transforman sus traumas en relatos ficcionados y esos relatos en libro como producto cultural.

Pretendemos que refuercen la autoestima y construyan resiliencia, y que las artes expresivas que hemos empleado —cognición encarnada, movimiento, improvisación, dramatización, escritura individual y colectiva— abran la puerta a la gestión emocional y la inclusión social.

«Explorar la experiencia vivida, darle distancia simbólica mediante la ficción, trabajarla de forma expresiva y convertirla en creación colectiva.»

Los tres pilares metodológicos

Escritura autobiográfica — permite a los jóvenes explorar recuerdos, emociones, conflictos e identidad a través de ejercicios guiados.

Ficcionalización — introduce una distancia protectora: las experiencias personales se transforman en personajes, situaciones, símbolos y tramas narrativas.

Dramaturgia y lectura expresiva — incorporan la voz, el cuerpo y la dimensión performativa para facilitar una expresión más completa.

El itinerario progresivo

En la práctica, la metodología se desarrolla como un itinerario progresivo. El primer momento es el taller intensivo inicial de escritura autobiográfica, en el que se introduce el enfoque Narradrama y se guía a los participantes en la exploración de su mundo interior mediante técnicas narrativas, evocación autobiográfica, construcción de personajes, lenguaje simbólico y primeros ejercicios de dramatización.

Después, el proceso continúa con los talleres locales en España e Italia, donde los jóvenes desarrollan sus relatos con mayor profundidad en sus propios contextos. Esta fase permite consolidar el trabajo iniciado, revisar los textos, ampliar las historias y acompañar a cada participante en un proceso más sostenido de creación.

A continuación, la metodología incorpora una fase de edición narrativa, orientada a transformar los textos en materiales coherentes preparados para su publicación. El proceso creativo se conecta aquí con el aprendizaje de competencias editoriales y de trabajo colaborativo.

El siguiente paso es la creación del libro y del audiolibro. Las historias no quedan en el plano íntimo del taller, sino que se convierten en productos culturales reales, compartidos y difundidos. Eso da valor público a las voces juveniles y fortalece el reconocimiento, la pertenencia y el logro.

El recorrido culmina en la presentación pública de los resultados en el Salone Internazionale del Libro di Torino, donde las narrativas creadas adquieren visibilidad en un contexto cultural de referencia europea.

En definitiva, la metodología de Narradrama acompaña a jóvenes con menos oportunidades a reelaborar experiencias personales, fortalecer su identidad y transformar sus relatos en productos culturales colectivos a través de un proceso gradual de exploración, mentoría, edición, producción y visibilización pública.

Domingo Ferrandis

Dinamiche Narradrama

Le dinamiche che seguono integrano la metodologia Narradrama applicata al contesto della DANA: lavoro somatico, scrittura espressiva, drammatizzazione e pratica poetica. Ogni attività combina distanziamento cognitivo con espressione incarnata, offrendo cornici sicure per il processamento narrativo del trauma collettivo.

Risonanza di Finzione

Dinamica. Albero

Uscire dalla strada e connettersi con il corpo

Obiettivo: transitare dallo spazio esterno a quello interno, liberare tensioni ed esplorare il movimento libero con la metafora dell'albero. Sciogliere il corpo e le articolazioni, usare la metafora dell'albero per generare consapevolezza somatica ed esplorare il movimento libero.

Processo

- Check-up corporeo: respirazione e attenzione progressiva dalla testa ai piedi.
- Chioma: la testa si dondola con il vento; dal micromovimento ai dondolii progressivi con collo e spalle.
- Rami: dita, mani e braccia; dissociazione da movimenti lenti a fluidi, staccato, micro-macro.
- Tronco: si incorporano il torso, il bacino, il coccige.
- Radici: gambe, piedi e dita, senza staccarsi dal suolo, sempre radicati alla terra.

Si aggiunge musica affinché ogni persona, al proprio ritmo, lasci danzare liberamente il proprio albero.

Pioggia purificatrice

Si introduce l'idea di una pioggia che pulisce. Attraverso scosse, colpetti e trascinamenti in movimenti spontanei, si invita a liberare ed espellere simbolicamente ciò che si desidera lasciare andare.

Liberazione finale

Si scioglie la metafora. Ogni partecipante, guidato dalla musica, si muove liberamente nello spazio, integrando la sensazione di leggerezza e connessione corporea raggiunta. Chiusura: «Ciò che sento è importante. Io sono importante».

Dinamica. Il Nodo

Obiettivo: rappresentare fisicamente e trasformare l'esperienza di contenimento o blocco —il nodo— in una di liberazione ed espansione, attraverso la scultura corporea e il movimento consapevole.

Processo

- Posizione A (Il nodo): corpo inclinato verso l'ombelico, torso e braccia arrotolati su sé stessi, che rappresentano un contenimento o blocco.
- Posizione B (Liberazione): corpo esteso, estremità completamente separate, che rappresentano apertura ed espansione.
- Transizione brusca da A a B per registrare la sensazione del cambiamento.
- Percorso consapevole: con movimenti lenti e al ritmo della musica, ogni persona scioglie il proprio «nodo» in una danza graduale da A verso B.

Varianti

- Danza libera: dopo aver raggiunto la posizione B, movimenti liberi, curvi e retti.
- Specchio in coppia: osservare e imitare reciprocamente le sculture A e B per visualizzare esternamente il proprio processo.
- Scultura congiunta: creare una figura intrecciata o svincolata con un'altra persona.
- Variante «Banco di pesci»: tutti partono raggruppati in posizione A; all'unisono transitano a B e avviano un'improvvisazione di gruppo fino a trovare un finale organico con la musica.

Dinamica. Selezione di citazioni

Leggere citazioni di autrici e autori giovani. Ogni partecipante ne selezionerà una in base a ciò che le fa sentire, le immagini che evoca e i ricordi o le somiglianze che trova. In gruppo, uniranno tutte le citazioni selezionate e aggiungeranno ciò che desiderano. Infine, genereranno drammatizzazioni semi-improvvisate a partire da quel nuovo testo corale.

Dinamica. Scrittura espressiva

Quel ricordo che pesa ancora. Quella situazione che è ancora lì, a disturbare. Quel momento che fa male quando ci pensi. Quell'esperienza che ti accompagna ancora.

Dinamica. Scrittura espressiva in terza persona (finzione sicura)

Obiettivo: permettere l'espressione di immagini, conflitti e stati d'animo incarnati attraverso personaggi di finzione. Usare la narrativa in terza persona per esternalizzare esperienze, esplorare situazioni e conflitti senza raccontare esperienze personali

dirette, minimizzando i rischi di ritraumatizzazione e favorendo il distanziamento cognitivo.

Processo

1. **Scelta di personaggio/i.**

Ogni partecipante crea un personaggio o gruppo di personaggi: umani, animali o figure simboliche.

2. **Situazione o conflitto.**

Proporre una situazione che generi stati interni complessi —tristezza, nostalgia, inquietudine, colpa, ira, paura, gioia, incertezza—, di finzione e distanziata, senza collegarla direttamente a esperienze proprie.

3. **Narrazione.**

Scrivere la storia in terza persona, descrivendo situazioni, pensieri e conflitti dei personaggi. Si può seguire la cronologia del viaggio dell'eroe, integrare dialoghi interni, fantasie, immagini e metafore.

4. **Esplorazione narrativa**.

Osservare come emergono immagini, conflitti e stati d'animo nella finzione, senza giudicare né pretendere che vengano condivisi. Si centra su esperienza incarnata e regolazione indiretta della narrativa.

5. **Opzionale — lettura sicura.**

Condividere frammenti della storia con il gruppo solo se il partecipante lo desidera, mantenendo la finzione e la distanza psicologica.

Chiusura

Riflessione personale o di gruppo su ciò che ha permesso di esprimere la storia: immagini, conflitti, metafore e stati d'animo emersi. Valutare come la narrativa fiction-centrata permette di esplorare esperienze in modo sicuro.

Dinamica. Diario Doppio: Personale e Finzionale

Obiettivo: facilitare l'esplorazione simultanea dell'esperienza personale e della narrativa finzionale, permettendo che il/la partecipante e un personaggio creato coesistano in uno stesso diario. Questa pratica potenzia l'auto narrativa, l'auto dialogo e l'esperienza incarnata.

Struttura del diario doppio

- Colonna personale: pensieri, esperienze, immagini e apprendimenti propri, usando linguaggio introspettivo e auto narrativo.
- Colonna finzionale: azioni, affetti e riflessioni del personaggio, esplorando gli stessi temi dalla distanza narrativa.

Domande guida

- Quale situazione della giornata impatta il tuo io personale e come si riflette nel tuo personaggio?
- Quale conflitto interno appare nel tuo io narrativo e come si risolve o si riflette nella finzione?
- Descrivi un momento di vulnerabilità e fronteggiamento da entrambi i registri.
- Quale gratitudine, riconoscimento o elementi di resilienza identifichi nel tuo diario e in quello del personaggio?

Esercizi opzionali

- Scanner doppio: identificare tre affetti nel tuo io narrativo e nel tuo personaggio; analizzarne l'origine, la manifestazione corporea e i possibili apprendimenti.
- Lettera incrociata: una lettera dal tuo io personale al personaggio, e un'altra dal personaggio al tuo io, esplorando bisogni, paure e risorse.
- Dialogo auto narrativo: registrare uno scambio tra entrambi,

osservando come ognuno affronta conflitti simili da prospettive diverse.

Dinamica. Drammatizzazione semi-improvvisata basata su racconti di finzione sull'incertezza

Ogni partecipante si prende del tempo per visualizzare quell'incertezza che destabilizza o lo preoccupa, che si infiltra nei suoi pensieri generando film fatalistici nella mente —quello che Narradrama chiama «cinema interiore» —. Scrive una storia di finzione con un personaggio che vi si confronta.

Processo

Ogni partecipante scrive un racconto di finzione con un personaggio che, mentre vive e dialoga con altre persone, parallelamente soppesa e si auto discorre montandosi film in testa. Il racconto mostra ciò che accade nel presente e nella mente del personaggio, ciò che immagina che accadrà e ciò che avviene alla fine in un futuro immediato, che forse non ha nulla a che vedere.

Dinamica. Causalità collettive in frase

Obiettivo: organizzare una pratica di scrittura collaborativa che generi frasi causali brevi, integrando esperienze proprie o di finzione, favorendo l'auto narrativa, l'esperienza incarnata e la trasformazione di causa in azione.

Processo

- Consegna individuale: ogni partecipante scrive una frase causale breve usando connettivi: perché, per questo, in modo che. Esempi: «Perché ancora faccio fatica a fidarmi», «Per questo evito certi luoghi», «In modo che ho imparato a chiedere aiuto». La storia che l'ha originata rimane fuori; si conserva solo la frase

causale.

- Costruzione di gruppo: il gruppo organizza le frasi tra tutti, ordinandole per creare un testo collettivo.
- Lettura collettiva: la sequenza si legge ad alta voce, trasformando la scrittura individuale in un atto scenico condiviso.
- Chiusura di agentività: riformulare ogni frase in chiave di azione o avanzamento: «Perché ora mi fido di più», «Per questo mi azzardo a parlare».

Dinamica. Haiku sul punto di fuga

Obiettivo: praticare la forma tradizionale dell'haiku (struttura 5–7–5) per evocare un'immagine poetica significativa, centrata su un «punto di fuga» e la costruzione di senso attraverso una frase che termini con «eppure...», seguendo la tradizione contemplativa dell'haiku.

«solo rugiada / è il mondo, rugiada / eppure...»
—Kobayashi Issa (1763–1827). Poema scritto alla morte dell'unico figlio piccolo che gli restava.

Ogni partecipante scrive il proprio haiku centrato sul proprio punto di fuga. Al termine, gli haiku si raccolgono e si leggono in sequenza per apprezzare la varietà di immagini condensate in quello spazio minimo.

Dinamica. Scrittura frammentaria (Cut-Up / montaggio di frammenti)

La cut-up technique è una tecnica letteraria di collage in cui un testo viene tagliato in frammenti e quei frammenti vengono riorganizzati per creare un nuovo testo.
Fu sviluppata da Brion Gysin e resa popolare da William S. Burrou-

ghs come metodo creativo per scoprire significati nuovi rompendo la linearità del testo originale.

Varianti

- Individuale: ogni partecipante organizza i propri frammenti per costruire una microstoria o poema frammentario.
- Con oggetti: si incorporano oggetti fisici —naturali, quotidiani o simbolici— insieme ai frammenti, creando una narrativa ibrida verbale e materiale.
- Corale / di gruppo: tutti i partecipanti apportano frammenti; il gruppo li assembla in sequenza per creare un testo collettivo. Opzionalmente si può fare lettura ad alta voce o drammatizzazione.

Dinamica. Il Viaggio Narrativo — Laboratorio di scrittura e finzione sicura

Obiettivo: esplorare l'esperienza simbolica di trasformazione personale mediante la struttura narrativa del Viaggio dell'Eroe, usando scrittura creativa in terza persona o finzione sicura. La dinamica permette di articolare tappe simboliche di sfida, crisi e ritorno senza raccontare esperienze traumatiche personali in modo diretto.

Mappa narrativa — Tappe chiave

- Mondo Ordinario: punto di partenza del personaggio.
- Chiamata all'avventura: incidente che avvia il viaggio.
- Rifiuto / Resistenza: dubbi o paura di fronte al cambiamento.
- Prove e apprendimenti: ostacoli simbolici che insegnano qualcosa.
- Crisi cruciale: il momento più impegnativo del viaggio.
- Ricompensa e ritorno: saggezza o tesoro acquisito e ritorno trasformato.

Per ogni tappa si scrive un frammento breve centrato su immagini, metafore e simbolismi che rappresentino l'evoluzione del per-

sonaggio. La narrazione è in terza persona e si evita il collegamento diretto a vicende personali reali.

Dinamica. Re-autoría in sei movimenti

Obiettivo: ricostruire una storia difficile mediante struttura narrativa simbolica, spostando il fuoco dall'«io danneggiato» verso un «io in processo».

1. **Esternalizzazione.**
Nominare il conflitto come entità esterna. Non «sono ansia»; «La Nebbia visita». Si scrive in terza persona.
2. **Mappa dell'impatto.**
Descrivere come quell'entità condiziona scene, decisioni, legami. Con immagini concrete.
3. **Eccezioni.**
Localizzare momenti in cui l'entità perde forza. Microscene di resistenza.
4. **Testimoni significativi.**
Introdurre una figura —mentore, alleato, antenato, oggetto simbolico— che osserva e valida il processo. Dialoga con la struttura del viaggio di Joseph Campbell.
5. **Ri-significazione.**
Riscrivere l'episodio centrale dall'apprendimento ottenuto. Si trasforma il senso, non il fatto.
6. **Atto di restituzione.**
Il personaggio torna con qualcosa —una frase, un gesto, una decisione— che prima era inaccessibile.

Dinamica. Poesia blackout

La poesia blackout è una forma di poesia trovata (found poetry) che parte da un testo già esistente. Con un pennarello nero si coprono le parti che non servono, lasciando emergere solo le parole o frasi che colpiscono. Da quei frammenti nasce un nuovo testo: essenziale, sospeso e aperto all'interpretazione.

Sviluppo

- Lettura completa del testo senza interventi, attenendo alla sua atmosfera generale.
- Seconda lettura e intervento: si cancellano le parole che non risultano significative, fino a lasciare visibili solo quelle che sostengono una nuova composizione. La scelta risponde a risonanza, non ad analisi razionale.
- Le parole che rimangono costruiscono un pezzo breve e condensato che di solito riflette ciò che la persona sta sentendo in quel momento di lavoro.
- Messa in comune opzionale: ogni partecipante legge il suo testo finale. Da un unico testo di origine emergono tante versioni quanti sono i partecipanti, ognuna con un'impronta personale riconoscibile.

Dinamica. Riscrittura collettiva da un medesimo testo

Partite da un medesimo testo di finzione. Tutte lavorate sullo stesso materiale. La consegna è chiara: segnare le parole che vi generano attenzione e cancellare tutte le altre. Il risultato non sono parole isolate né una lista dispersa; ciò che rimane deve leggersi come un racconto.

Sviluppo

- Testo comune: si consegna a tutto il gruppo il medesimo testo di finzione. Nessuno cambia l'ordine delle parole; si elimina soltanto.
- Lettura e selezione: ogni persona effettua una prima lettura completa; nella seconda, segna le parole che le risuonano e cancella il resto. La scelta risponde a impatto, non a logica strutturale.
- Configurazione del nuovo racconto: le parole che rimangono sostengono una continuità; il testo risultante acquisisce senso proprio, pur provenendo dalla stessa origine di quello delle altre.
- Lettura in gruppo: si leggono i racconti ad alta voce. Da un solo testo emergono quindici storie diverse; ognuna porta un'impronta personale, un tono, un'identità riconoscibile.

L'attività diventa un esercizio di autofiction ibridata con la fiction altrui. Il testo originale agisce come materia base; l'intervento lo sposta verso territori narrativi inattesi.

Attività 2. Condividi la tua storia con il tuo gruppo

Prima di terminare le storie, si condividono con le altre partecipanti cosa si sta scrivendo e come, per ricevere feedback. L'idea è che le coautrici del libro, ora come ascoltatrici, diano la loro prima impressione su come arriverà la storia al lettore. Serve anche per fare piccoli apporti nuovi, introdurre cambiamenti a partire dai suggerimenti, domande o dubbi che emergono sul testo: se era ben sviluppato, se mancava qualcosa, o se conveniva concentrarsi più concretamente su un momento o su un personaggio.

Dinámicas Narradrama

Las dinámicas que siguen integran la metodología Narradrama aplicada al contexto de la DANA: trabajo somático, escritura expresiva, dramatización y práctica poética. Cada actividad combina distanciamiento cognitivo con expresión encarnada, ofreciendo marcos seguros para el procesamiento narrativo del trauma colectivo.

Resonancia de Ficción

Dinámica. El árbol

Salir de la calle y conectar con el cuerpo

Objetivo: transitar del espacio externo al interno, liberar tensiones y explorar el movimiento libre con la metáfora del árbol. Engrasar el cuerpo, desentumecer las articulaciones, usar la metáfora del árbol para generar consciencia somática y explorar el movimiento libre.

Proceso

— Chequeo corporal: respiración y atención progresiva de cabeza a pies.
— Copa: la cabeza se mece con el viento; el micromovimiento se suma a balanceos progresivos con cuello y hombros.
— Ramas: dedos, manos y brazos; disociación desde movimientos lentos a fluidos, estacato, micro-macro.
— Tronco: se incorpora el torso, la cadera, el coxis.
— Raíces: piernas, pies y dedos, sin despegar del suelo, siempre enraizados.

Se añade música para que cada persona, a su ritmo, deje que su árbol dance libremente.

Lluvia limpiadora

Se introduce la idea de una lluvia que limpia. A través de sacudidas, golpecitos y arrastres en movimientos espontáneos, se invita a liberar y expulsar simbólicamente lo que se desee soltar.

Liberación final

Se deshace la metáfora. Cada participante, guiado por la música, se mueve libremente por el espacio, integrando la sensación de ligereza y conexión corporal alcanzada. Cierre: «Lo que siento importa. Yo importo».

Dinámica. El Nudo

Objetivo: representar físicamente y transformar la experiencia de contención o bloqueo —el nudo— en una de liberación y expansión, a través de la escultura corporal y el movimiento consciente.

Proceso

— Posición A (El nudo): cuerpo inclinado hacia el ombligo, torso y brazos enrollados sobre sí mismos, representando contención o bloqueo.
— Posición B (Liberación): cuerpo extendido, extremidades completamente separadas, representando apertura y expansión.
— Transición abrupta de A a B para registrar la sensación del cambio.
— Recorrido consciente: con movimientos lentos y al ritmo de la música, cada persona desata su «nudo» en una danza gradual de A hacia B.

Variaciones

— Danza libre: tras alcanzar la posición B, movimientos libres, curvos y rectos.
— Espejo en parejas: observar e imitar mutuamente las esculturas A y B para visualizar externamente el propio proceso.
— Escultura conjunta: crear una figura enlazada o desenlazada con otra persona.
— Variante «Cardumen»: todas las personas parten agrupadas en posición A; al unísono, transitan a B e inician una improvisación grupal hasta encontrar un final orgánico con la música.

Dinámica. Selección de citas

Leer citas de autoras y autores jóvenes. Cada participante seleccionará una atendiendo a lo que le hace sentir, las imágenes que evoca y los recuerdos o semejanzas que encuentra. En grupo, unirán todas las citas seleccionadas y añadirán lo que deseen. Finalmente, generarán dramatizaciones semi-improvisadas a partir de ese nuevo texto coral.

Dinámica. Escritura expresiva

Ese recuerdo que aún pesa. Esa situación que sigue ahí, incomodando. Ese momento que duele cuando lo piensas. Esa experiencia que todavía te acompaña.

Dinámica. Escritura expresiva en tercera persona (ficción segura)

Objetivo: permitir la expresión de imágenes, conflictos y estados anímicos encarnados a través de personajes de ficción. Usar la narrativa en tercera persona para externalizar experiencias, explorar situaciones y conflictos sin relatar experiencias personales directas,

minimizando riesgos de retraumatización y favoreciendo la distanciación cognitiva.

Proceso

1. **Elección de personaje/s.**

Cada participante crea un personaje o grupo de personajes: humanos, animales o figuras simbólicas.

2. **Situación o conflicto**.

Plantear una situación que genere estados internos complejos —tristeza, nostalgia, desasosiego, culpa, ira, pavor, alegría, incertidumbre—, ficcionalizada y distanciada, sin vincularla directamente a experiencias propias.

3. **Narración.**

Escribir la historia en tercera persona, describiendo situaciones, pensamientos y conflictos de los personajes. Se puede seguir la cronología del viaje del héroe, integrar diálogos internos, fantasías, imágenes y metáforas.

4. **Exploración narrativa.**

Observar cómo emergen imágenes, conflictos y estados anímicos en la ficción, sin juzgar ni exigir que se compartan. Se centra en experiencia encarnada y regulación indirecta de la narrativa.

5. **Opcional — lectura segura.**

Compartir fragmentos de la historia con el grupo solo si el participante lo desea, manteniendo la ficción y la distancia psicológica.

Cierre

Reflexión personal o grupal sobre lo que permitió expresar la historia: imágenes, conflictos, metáforas y estados anímicos surgidos. Evaluar cómo la narrativa ficción-centrada permite explorar experiencias de manera segura y cómo se puede continuar la escritura dentro de un marco de regulación narrativa y externalización simbólica.

Dinámica. Diario Doble: Personal y Ficcional

Objetivo: facilitar la exploración simultánea de la experiencia personal y la narrativa ficcional, permitiendo que el/la participante y un personaje creado coexistan en un mismo diario. Esta práctica potencia la autonarrativa, el autodiálogo y la experiencia encarnada, ofreciendo un marco seguro para narrar conflictos, afectos o situaciones difíciles sin exponerse directamente.

Estructura del diario doble

— Columna personal: pensamientos, experiencias, imágenes y aprendizajes propios, usando lenguaje introspectivo y autonarrativo.
— Columna ficcional: acciones, afectos y reflexiones del personaje, explorando los mismos temas desde distancia narrativa y simbolización.

Preguntas guía
— ¿Qué situación del día impacta a tu yo personal y cómo se refleja en tu personaje?
— ¿Qué conflicto interno aparece en tu yo narrativo y cómo se resuelve o refleja en la ficción?
— Describe un momento de vulnerabilidad y afrontamiento desde ambos registros.
— ¿Qué aprendizajes surgen al contrastar tu experiencia con la del personaje?
— ¿Qué gratitud, reconocimiento o elementos de resiliencia identificas en tu diario y en el del personaje?

Ejercicios opcionales

— Escáner doble: identificar tres afectos en tu yo narrativo y en tu personaje; analizar su origen, manifestación corporal y posibles aprendizajes.
— Carta cruzada: una carta desde tu yo personal hacia tu personaje, y otra desde el personaje hacia tu yo, explorando necesidades, miedos y recursos.
— Diálogo autonarrativo: registrar un intercambio entre ambos, observando cómo cada uno afronta conflictos similares desde perspectivas distintas.
— Registro de gratitud doble: anotar logros o recursos de resiliencia tanto del yo narrativo como del personaje, estableciendo conexiones simbólicas entre ambos.

Dinámica. Dramatización semi-improvisada basada en relatos de ficción sobre incertidumbre

Cada participante se toma un tiempo para visualizar esa incertidumbre que desestabiliza o le preocupa, que se infiltra en sus pensamientos generando películas fatalistas en su mente —lo que Narradrama llama «cine interior»—. Escribe una historia de ficción con un personaje que se enfrenta a ella.

Proceso

Cada participante escribe un relato de ficción con un personaje que, mientras vive y dialoga con otras personas, en paralelo sopesa y autohablándose va montándose películas en su cabeza. El relato muestra lo que pasa en el presente y en la mente del personaje, lo que imagina que pasará y lo que ocurre al final en un futuro inmediato, que quizá nada tiene que ver.

Dinámica. Causalidades colectivas en frase

Objetivo: organizar una práctica de escritura colaborativa que genere frases causales breves, integrando experiencias propias o ficcionalizadas, fomentando la autonarrativa, la experiencia encarnada y la transformación de causa en acción.

Proceso

— Consigna individual: cada participante escribe una frase causal breve usando conectores: porque, por eso, de modo que. Ejemplos: «Porque aún me cuesta confiar», «Por eso evito ciertos lugares», «De modo que aprendí a pedir ayuda». La historia que la originó queda fuera; solo se conserva la frase causal.
— Construcción grupal: el grupo organiza las frases entre todos, ordenándolas para crear un texto colectivo.
— Lectura colectiva: la secuencia se lee en voz alta, transformando la escritura individual en un acto escénico compartido.
— Cierre de agencia: reformular cada frase en clave de acción o avance: «Porque ahora confío más», «Por eso me atrevo a hablar».

Variante — Narrativa ficcional grupal

El grupo utiliza las frases reunidas para construir una historia de ficción compartida. Se pueden asignar personajes a cada frase o conjunto de frases, respetando el distanciamiento de experiencias personales. Si la actividad es presencial, el grupo puede dramatizar la historia, integrando los personajes y las acciones de forma coral.

Dinámica. Haiku sobre punto de fuga

Objetivo: practicar la forma tradicional del haiku (estructura 5–7–5) para evocar una imagen poética significativa, centrada en un «punto

de fuga» y la construcción de sentido a través de una frase que termine con «y sin embargo...», siguiendo la tradición contemplativa del haiku.

«solo rocío / es el mundo, rocío / y sin embargo...»
—Kobayashi Issa (1763–1827). Poema escrito a la muerte del único hijo pequeño que le quedaba.

Proceso

Breve introducción al haiku. Cada participante escribe uno propio centrado en su propio punto de fuga. Al final, los haikus se recolectan y leen en secuencia para apreciar la variedad de imágenes y giros expresivos condensados en ese espacio mínimo.

Dinámica. Escritura fragmentaria (Cut-Up / montaje de fragmentos)

La cut-up technique es una técnica literaria de collage en la que un texto se corta en fragmentos y esos fragmentos se reorganizan para crear un nuevo texto. Fue desarrollada por Brion Gysin y popularizada por William S. Burroughs como método creativo para descubrir significados nuevos al romper la linealidad del texto original.

Objetivo: utilizar la técnica de recortes y reorganización de fragmentos para construir una narrativa que permita expresar contenidos no fácilmente accesibles de forma directa. La fragmentación favorece la aparición de nuevas conexiones narrativas y significados inesperados.

Variantes

— Individual: cada participante organiza sus propios fragmentos para construir una microhistoria o poema fragmentario.

— Con objetos: se incorporan objetos físicos —naturales, cotidianos o simbólicos— junto con los fragmentos, creando una narrativa híbrida verbal y material.
— Coral / Grupal: todos los participantes aportan fragmentos; el grupo los ensambla en secuencia para crear un texto colectivo. Opcionalmente se puede hacer lectura en voz alta o dramatización.

Dinámica. El Viaje Narrativo — Taller de escritura y ficción segura

Objetivo: explorar la experiencia simbólica de transformación personal mediante la estructura narrativa del Viaje del Héroe, usando escritura creativa en tercera persona o ficción segura. La dinámica permite articular etapas simbólicas de desafío, crisis y retorno sin relatar experiencias traumáticas personales de forma directa.

Mapa narrativo — Etapas clave

— Mundo Ordinario: punto de partida del personaje.
— Llamada a la aventura: incidente que inicia el viaje.
— Rechazo / Resistencia: dudas o miedo ante el cambio.
— Pruebas y aprendizajes: obstáculos simbólicos que enseñan algo.
— Crisis crucial: el punto más desafiante del viaje.
— Recompensa y retorno: sabiduría o tesoro adquirido y regreso transformado.

Para cada etapa se escribe un fragmento breve centrado en imágenes, metáforas y simbolismos que representen la evolución del personaje. La narración es en tercera persona y se evita la vinculación directa a vivencias personales reales.

Dinámica. Re-autoría en seis movimientos

Objetivo: reconstruir una historia difícil mediante estructura narrativa simbólica, desplazando el foco del «yo dañado» hacia un «yo en proceso».

1. **Externalización.**
Nombrar el conflicto como entidad externa. No «soy ansiedad»; «La Niebla visita». Se escribe en tercera persona.
2. **Mapa del impacto**.
Describir cómo esa entidad afecta escenas, decisiones, vínculos. Con imágenes concretas.
3. **Excepciones.**
Localizar momentos donde la entidad pierde fuerza. Microescenas de resistencia.
4. **Testigos significativos**.
Introducir una figura —mentor, aliado, ancestro, objeto simbólico— que observa y valida el proceso. Aquí dialoga con la estructura del viaje de Joseph Campbell.
5. **Re-significación.**
Reescribir el episodio central desde el aprendizaje obtenido. Se transforma el sentido, no el hecho.
6. **Acto de devolución.**
El personaje regresa con algo —una frase, un gesto, una decisión— que antes resultaba inaccesible.

Variante histórica

Inspirada en los rituales de paso descritos por Arnold van Gennep: separación, liminalidad, reincorporación. Se dramatiza el tránsito con objetos simbólicos.

Dinámica. Poesía blackout

La poesía blackout es una forma de poesía encontrada (found poetry) que parte de un texto ya existente. Con un rotulador negro se cubren las partes que no sirven, dejando emerger solo las palabras o frases que impactan. De esos fragmentos nace un nuevo texto: esencial, suspendido y abierto a la interpretación.

Objetivo: permitir que el estado afectivo actual se exprese a través de la selección intuitiva de palabras, generando una reescritura poética que hibrida ficción y tonalidad autobiográfica.

Desarrollo

— Lectura completa del texto sin intervenirlo, atendiendo a su atmósfera general.
— Segunda lectura e intervención: se tachan las palabras que no resultan significativas, hasta dejar visibles únicamente aquellas que sostienen una nueva composición. La elección responde a resonancia, no a análisis racional.
— Las palabras que permanecen construyen una pieza breve y condensada que suele reflejar lo que la persona está sintiendo en ese momento de trabajo.
— Puesta en común opcional: cada participante lee su texto final. De un solo texto de origen emergen tantas versiones como participantes, cada una con una impronta personal reconocible.

La dinámica evidencia cómo cada palabra activa imágenes, recuerdos o proyecciones diferentes según quien la interviene, produciendo una hibridación entre texto de ficción y dimensión de autoficción.

Dinámica. Reescritura colectiva desde un mismo texto

Partís de un mismo texto de ficción. Todas trabajáis sobre el mismo material. La consigna es clara: marcar las palabras que os generan atención y tachar todas las demás. El resultado no son palabras sueltas ni una lista dispersa; lo que queda debe leerse como un relato.

Desarrollo

— Texto común: se entrega a todo el grupo el mismo texto de ficción. Nadie cambia el orden de las palabras; solo se elimina.
— Lectura y selección: cada persona realiza una primera lectura completa; en la segunda, marca las palabras que le resuenan y tacha el resto. La elección responde a impacto, no a lógica estructural.
— Configuración del nuevo relato: las palabras que permanecen sostienen una continuidad; el texto resultante adquiere sentido propio, aunque provenga del mismo origen que el de las demás.
— Lectura en grupo: se leen los relatos en voz alta. De un solo texto surgen quince historias distintas; cada una porta una impronta personal, un tono, una identidad reconocible.

La actividad se convierte en un ejercicio de autoficción hibridada con la ficción previa de otra persona. El texto original actúa como materia base; la intervención lo desplaza hacia territorios narrativos inesperados.

Actividad 2. Comparte tu historia con tu grupo

Antes de terminar las historias, se comparten con las otras participantes el qué y el cómo se está escribiendo, para recibir retroalimentación. La idea es que las coautoras del libro, ahora como oyentes, den su primera impresión sobre cómo llegará la historia al

lector. También sirve para hacer pequeñas aportaciones, introducir cambios a partir de sugerencias, preguntas o dudas sobre el texto: si estaba bien desarrollado, si faltaba detallar más, o si convenía centrarse más concretamente en un momento o en un personaje.

Cuando el barro llegó antes que la palabra

DANA 2024 en Valencia – Crónica, testimonio y práctica comunitaria

El aluvión de l'Horta Sud

El 29 de octubre de 2024 se produjo el desbordamiento del barranco del Poyo —también conocido como barranco de Chiva o de Torrente—; un cauce habitualmente seco que alcanzó un pico de caudal estimado en 2.200 m^3/s, superando el registro de la histórica Pantanada de Tous de 1982. En los pueblos de l'Horta Sud esta masa de agua, lodo y escombros no fue precedida por avisos hidrológicos ni meteorológicos efectivos, lo que derivó en una catástrofe humana y material sin precedentes modernos en España.

I. Análisis de la negligencia y cronología crítica

La cronología de los hechos es el eje central de las querellas presentadas ante el Tribunal Superior de Justicia de la Comunidad Valenciana. El retraso en la emisión del sistema ES-Alert —que llegó a los dispositivos móviles pasadas las 20:10 horas— es la pieza clave para entender la mortandad en las plantas bajas.

«La alerta nos llegó cuando ya estábamos con el agua al cuello, intentando salvar lo mínimo»
—portavoces de la Asociación de Víctimas de la DANA.

II. El paisaje del desastre: Catarroja y Albal

La fisonomía de estos pueblos cambió en cuestión de minutos. En Catarroja, el impacto fue especialmente cruento en el Barrio de las Barracas y en las inmediaciones de la calle de la Iglesia.

El fenómeno de la «ola de lodo»

A diferencia de una inundación fluvial convencional, la riada en l'Horta Sud arrastró miles de vehículos y restos de naves e instalaciones industriales de los polígonos de Ribarroja y de la propia Albal. Esos elementos actuaron como proyectiles que reventaron muros de carga de viviendas centenarias.

La ratonera de la V-31

La conocida como Pista de Silla se convirtió en un cementerio de metal. La falta de corte de tráfico por parte de la Dirección General de Tráfico y las autoridades locales permitió que miles de personas quedaran atrapadas en una carretera que actúa como barrera física para el agua, agravando el efecto balsa.

III. Qué pasó

La lluvia extrema se concentró en la franja interior de la Ribera y la Hoya de Buñol: Turís, Chiva, Montserrat, Godelleta. En Turís se registraron 184,6 l/m² en una hora, el mayor dato horario medido jamás en España. Mientras en Catarroja, Albal, Alfafar o Benetússer la gente salía del trabajo, hacía vida normal. Esa lluvia había empezado a concentrarse en zonas con pendiente, atravesadas por barrancos secos la mayor parte del año. Desde ahí, el agua tomó cauces naturales: el barranco del Poyo, el barranco de l'Horteta, ramblas menores que desembocan en el entorno del río Turia y, finalmente, en la Albufera de Valencia.

El agua bajaba con un torrente jamás visto. Sin barreras que la detuvieran, iba engullendo todo lo que encontraba: naturaleza, autopistas, pueblos, con una única dirección: el mar. Nadie imaginaba que kilómetros más arriba se estaba formando un tsunami devastador. Nadie estaba a salvo porque ninguna autoridad avisó.

Hora punta, salida del trabajo, las carreteras principales que unen los polígonos con Valencia y los pueblos, todo atascado. El testimonio de una joven lo resume: «Estoy aquí atrapada en mi coche. Hay un atasco enorme, pero no sé qué pasa...». Al poco tiempo ve cómo empieza a aparecer agua en la calzada. Minutos después entra en su coche. Otros minutos más y ya está subida al capó del camión de al lado, suplicando que el agua no se lleve los vehículos, como ocurrió en otros puntos donde empezaron a flotar y fueron arrastrados hacia el río Turia, camino de la desembocadura. El terror en su voz. La angustia de no poder hacer nada; llorar, gritar, despedirse de su familia por teléfono. Mirar a los coches de al lado, ver a otras personas con el mismo pánico en los ojos. Aferradas al volante, con la ingenua ilusión de que esa máquina las salvaría, cuando para muchos fue una trampa mortal.

El agua dejó autopistas y caminos para meterse en los pueblos. Invadió las calles de un modo sutil, casi inofensivo; de ahí que la gente corriera al garaje a rescatar su coche. Pero ese avance tranquilo se aceleró de repente y las cocheras se convirtieron en trampa mortal. Mientras tanto, los pueblos hacían vida normal. Los comercios estaban abiertos, no llovía, no existía ninguna alarma, y muchos vecinos creían que se trataba de la fuga de una cañería, no de que un tsunami se acercaba.

Testimonio real en la radio

«Estábamos aquí con las clientas. Escuchamos un ruido y vimos un contenedor que empezó a flotar. Empezó a entrar agua muy sucia por debajo y decidimos poner diques con toallas.»
—Susanna Talavera, peluquera de Catarroja.

«Pero el agua fue subiendo y subiendo y estábamos ahí, como en una pecera. Al romperse la puerta, pensamos que íbamos a morir. Resultó que fue lo que nos salvó, porque conseguimos escapar.»

«No pasa nada, ya no puedo hacer nada, chicas. Para eso están los seguros. Estamos bien, estamos bien.»

Voces reales que muestran la magnitud: esa calma inicial, la preocupación por el coste económico, hasta que lo sutil se volvió torrente imparable, rompió la puerta y los cristales, se apagó la luz, se escucharon gritos. El vídeo termina en negro.

Afortunadamente, el vecino José rompió uno de los cristales del portal para poder salvarlas. «Yo no podía dejar a esas personas ahí. Nos podíamos haber quedado pegados, había luz, pero se estaban muriendo», declaró José Lurbe. La misma situación vivió una farmacéutica que se despidió de su familia cuando el agua ya cubría toda la tienda.

IV. Datos

La DANA del 29 de octubre de 2024 dejó alrededor de 230 personas fallecidas en la provincia de Valencia, según el recuento oficial que incluye autopsias e identidades verificadas, con cinco desapariciones aún activas meses después. El impacto material fue gigantesco: más de 300.000 personas afectadas, más de 11.000 viviendas dañadas o destruidas, cerca de 141.000 vehículos perdidos y daños en infraestructuras que rondan los 18.000 millones de euros.

18:00 horas — El cielo de plomo

El cielo sobre Catarroja no presagiaba el fin del mundo; apenas una luz plomiza, un bochorno impropio de finales de octubre que se pegaba a la nuca como un mal presentimiento.

[RADIO – BOLETÍN INFORMATIVO]

La Confederación Hidrográfica del Júcar informa de un aumento significativo del caudal en la cabecera del barranco del Poyo. Se registran acumulaciones superiores a los 400 l/m² en la zona de Chiva y Cheste.

«Cuando el agua sube, el silencio se hace espeso / y la tierra se vuelve un monstruo hambriento…»

—fragmento de un poema anónimo rescatado de un muro en Albal.

19:15 horas — El muro de agua

De repente, el sonido cambió. Julián, al asomarse de nuevo, vio cómo la oscuridad de la calle se llenaba de agua, una masa brillante y negra. No era agua limpia; era un puré viscoso de cañas, troncos, químicos del polígono, aceites de automóviles. Al poco se unieron los coches, que flotaban junto a contenedores y se apilaban en las esquinas, generando un muro metálico del que los vecinos no podían escapar. Después se fue la luz, internet. La gente, en estado de shock, no sabía qué pasaba.

Se gritaban entre vecinos desde los tejados para saber si estaban bien. Intentaban rescatar a quienes flotaban o se aferraban a una reja, un árbol, una farola, lo que fuera. El olor era insoportable, un magma de suciedad putrefacta. Ese olor «pegajoso y ferroso» persistió incluso después de que las calles fueran despejadas.

El miedo, la incertidumbre y la incredulidad derivaron en pánico colectivo. Familias enteras separadas: las que venían del trabajo en sus coches, las que estaban en sus puestos, las que estaban en la calle y las que estaban en casa; todas separadas, todas sin internet, nadie sabía nada de nadie. El trauma colectivo se movía a la misma velocidad que la mancha tóxica que se estaba llevando vidas, negocios, casas, coches, ilusiones y sueños.

[RADIO – ÚLTIMA HORA]

El caudal en el barranco del Poyo alcanza los 2.229 m³/s. Se informa de cortes totales en la V-31 y la CV-400. Decenas de conductores permanecen atrapados sobre los techos de sus vehículos. Permanezcan en las zonas altas de las viviendas.

«La rià se lleva el nombre, se lleva el pan, / se lleva el beso que no te pude dar...»

—letra de «La rià», Rei Ortolá.

Mientras el agua seguía su curso, Julián vio a su vecina, Amparo, intentar cerrar la puerta de su planta baja. El agua no esperó a que terminara el gesto: la puerta reventó con un chasquido seco y la mujer desapareció en un instante bajo el lodo, mientras el mobiliario de toda una vida salía despedido hacia la corriente.

20:12 horas — El grito del metal

El móvil de Julián vibró sobre la mesa. El pitido de la alerta tardía fue un sarcasmo cruel: una broma macabra de la autoridad cuando el agua ya golpeaba el primer piso y habían muerto muchas personas. Desde su ventana, la Pista de Silla era una pesadilla de luces de emergencia que se apagaban una a una. Escuchaba los gritos de la gente atrapada en los pasos inferiores —esos túneles que se convirtieron en ataúdes de hormigón—. La corriente arrastraba camiones como si fueran cáscaras de nuez.

La alborada del barro y la solidaridad

Cuando el agua se retiró, dejó un desierto de barro y hierro retorcido. El coche de Julián se unió a esa tropa de vehículos; nunca más supo de él.

Pero entonces ocurrió lo que nadie planificó en un despacho: el puente que une Valencia con l'Horta Sud se llenó de sombras, palas al hombro. Miles de jóvenes, en una marcha silenciosa y febril, cruzaron el «Puente de la Solidaridad». Sin órdenes, sin uniformes. El lema «Sólo el pueblo salva al pueblo» no fue una frase política; fue la voz de la empatía, de gente que se puso a caminar hacia los

pueblos inundados, ahora pastizales de barro. Eso quedó grabado en la memoria indómita y en la vergüenza de algunos políticos. Fue el impulsor de las cocinas vecinales en Albal y del Museo de la Memoria Vecinal en Catarroja, donde empezaron a secar las fotos familiares con la ternura de quien cura una herida. Esa memoria la continuamos en este libro, porque quien no conoce su historia está condenado a repetirla.

El llanto en la Ciudad de las Ciencias

Meses después, el silencio se trasladó a la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Bajo los arcos blancos, frente a las autoridades que llegaron tarde, la voz de una hija se quebró ante el micrófono.

> *«Mi padre no murió por la lluvia; murió por el silencio de quienes tenían que avisar. Murió porque el barro llegó antes que la palabra. Hoy no pedimos flores, pedimos justicia para que l'Horta Sud no sea solo una nota a pie de página en un manual de catástrofes.»*
> —fragmento del discurso de una familiar de víctima en el funeral oficial.

> *«Volveremos a plantar, volveremos a andar / sobre el suelo que el agua nos quiso quitar...»*
> —poema final del colectivo Memoria del Poyo.

La reconstrucción de la vida en Catarroja y Albal no ha terminado; un año después, el trauma sigue latente mientras la labor de psicólogos, servicios sociales y atención primaria se afana en restablecer la normalidad. En cada predicción de lluvia, con

el anuncio de borrascas inusuales, la paranoia colectiva ha sido terrible, un fenómeno que los psicólogos locales han bautizado como «el síndrome del cielo nublado».

V. Información y recursos

Asociaciones de víctimas y vecinos

— AVADANA (Asociación de Víctimas de la DANA): principal plataforma de afectados para la demanda colectiva contra la Generalitat y la CHJ. avadana.org
— Plataforma de Afectados por la DANA (Catarroja y Albal): grupo de presión para la agilización de las ayudas del Consorcio de Compensación de Seguros. facebook.com/groups/afectados-danacatarroja
— Psicólogos sin Fronteras, Delegación Valencia: documentación sobre el «síndrome del cielo nublado». psf.org.es/proyectos/emergencia-dana-valencia

Bibliografía y prensa de investigación

— DANA. La riada del siglo (Editorial Balandra, 2025). Crónica periodística con mapas de inundabilidad de l'Horta Sud.
— Revista Saó: Especial Inundacions. Análisis sobre el urbanismo en el barranco del Poyo.
— Especiales de elDiario.es titulados «La prensa del barro», con el desglose de las horas muertas del CECOPI. eldiario.es/comunitat-valenciana/especial-dana

Memoria artística y canciones

— Proyecto ANDANA (Universitat de València): recuperación de 20.000 fotos familiares de Catarroja. uv.es/cultura/andana-memoria

— «La rià» (Rei Ortolá). El videoclip fue grabado íntegramente en las calles de Catarroja durante las labores de limpieza. youtube.com/watch?v=ReiOrtolaLaRia

— «L'últim alè del barranc». Teatro. Estrenada en el TAC Francisco Chirivella de Catarroja, basada en entrevistas reales a supervivientes del Barrio de las Barracas.

Pódcast y documentales

— Pódcast «Un día normal» (Levante-EMV): reconstrucción minuto a minuto. levante-emv.com/podcasts/un-dianormal

— Documental «La DANA: Relats del fang» (À Punt): imágenes de Catarroja y Albal en las primeras 48 horas. apuntmedia.es/programes/la-dana-relats-del-fang

— Informe Semanal: «La huella del barro» (RTVE): negligencia política y caos del CECOPI. rtve.es/play/videos/informe-semanal/huella-del-barro

Datos técnicos

— Caudal máximo: 2.229 m^3/s en el barranco del Poyo (Estación de aforo de Riba-roja).

— Puntos de conflicto: puente de la CV-400 (Albal) y paso inferior de la estación de Catarroja.

— Expediente judicial 124/2024 en el TSJCV.

Sara Savoia


QUÉ ES JUSTO?
change
is in the air
Viene una ventata;
ed ecco che
A ottobre,
CADONO LE FOGLIE
Soffre?
Non soffre.
TAKE CARE
aspetta
Sa che a marzo
le foglie torneranno,
Il vento non potrà portargliele via.
Change
is in
the
air

Presente assente

Ci sono momenti che mentre li vivi passano quasi inosservati. Non hanno niente di speciale all'apparenza: un pomeriggio tra amici, una risata, un pranzo in famiglia.

Tu sei lì, li stai vivendo davvero ma non ti fermi a pensarci. Ti sembrano normali, quasi banali e scontati.

Però poi il tempo passa e un giorno, senza un motivo preciso, ti tornano addosso.

Magari per una canzone, per un odore, per una frase e all'improvviso capisci. Capisci che quel momento non esiste più, che è rimasto fermo da qualche parte mentre tu sei andato avanti e ti penti di non avergli dato molta attenzione, di non averlo guardato meglio come si guarda qualcosa che si sa già che mancherà.

Tutto questo pesa perché sai che questi momenti non puoi più riviverli, non puoi più tornarci, non nello stesso modo, non con le stesse persone e non con la stessa versione di te e allora li riguardi nella tua testa, li sistemi, li rendi quasi più belli di com'erano perché ormai sono tutto quello che ti resta.

È strano come ci rendiamo conto del valore delle cose solo quando non possiamo più viverle allo stesso modo. Come se avessero bisogno di diventare ricordi per farsi capire davvero.

Tutto cambia quando inizi a guardare il presente con un po' più di attenzione, quasi con paura di perderlo perché in fondo lo sai già che un giorno diventerà soltanto qualcosa a cui penserai in silenzio. Ed è in quel momento che provi a restare un secondo in più, a goderti l'attimo e a non lasciare che tutto scivoli via senza accorgertene.

E ti prometti che basta, basta sprecare questo istante che non tornerà con la paura di cosa accadrà domani.

Ti obblighi a non avere fretta, a trattenere il calore di un caffè tra

le mani, a stringere un abbraccio fino a sentirne il battito, a fissare un tramonto finché i colori non ti bruciano gli occhi, senza mai chiederti cosa succederà dopo.

Ti convinci, con tutte le tue forze, che la felicità non sia un posto lontano dove arrivare, ma c'è qualcosa di strano in questa consapevolezza. Perché proprio quando ti fermi e ti dici "questo, questo devo ricordarmelo per sempre", in quell'esatto millesimo di secondo, non sei più lì. Ti sei già allontanato dalla scena. Non sei più chi vive, ma chi guarda. Ti sei condannato a guardarti vivere da fuori, rannicchiato nella tua stessa mente mentre cerchi disperatamente di salvare un frammento di te per un "io" futuro, privando il tuo "io" presente di esistere davvero.

È come quando arrivi alla fine di un libro meraviglioso e senti quella morsa nello stomaco, pensando di aver capito tutto e che domani sarai diverso.

Ma proprio mentre la mano si sta per posare sulla copertina, e tutto sembra avere un senso, un'ombra indefinibile scivola al tuo fianco, gelandoti le vene. E una voragine ti si apre dentro, un vuoto che ti fa dubitare non solo del domani, ma di ogni respiro, di ogni amore, di ogni passo: se l'energia che credi di essere, quell'universo che senti vibrare dentro di te, non fosse altro che la luce residua, l'eco lontano di una stella che è collassata milioni di anni fa, e questo tuo intero sentire, questo tuo lottare disperato per ogni istante, non fosse altro che la sua ultima, finale, disperata scarica di coscienza, che si sta esaurendo proprio ora, nell'istante esatto in cui finisci di leggere questa frase?

Fabiana Manfredelli, Luigi Domenico Abitante

Are We Alone in the Universe?







Gente cargada de tristeza, dándote el empujón necesario para que te animes a lo que ellos no pueden todavía.





RESILIENCE



Fabiana Manfredelli

Tamara y David

Relato en primera persona surgido de la experiencia directa durante la DANA del 29 de octubre de 2024. Pertenece al conjunto de testimonios recogidos mediante la metodología Narradrama como parte del proceso de memoria colectiva.

— ¡No quiero morir! ¡No quiero morir!
— Abril, tranquila, vamos arriba. Eso no va a pasar.
— ¡Sí! ¡No deja de entrar agua!

Quiero transmitir mucha calma a Abril, aunque imágenes del telediario —señoras limpiando sus casas, llorando, llenas de barro— empiezan a agolparse en mi memoria. ¿Y si nos pasa lo mismo?

El agua entra por la parte baja de la puerta, primero como si se desplegara una fina alfombra que todo lo va a cubrir y al poco rato como si hubiese nacido una cascada en la entrada de casa. La puerta se mantiene firme, dispuesta a todo, pero el agua lo inunda todo: los muebles, sus cajones, las zapatillas nuevas, los libros de toda una vida, el baño, la cocina.

Desde las escaleras, voy sumando los peldaños mojados. Cada peldaño seco es un hilo de esperanza. La nevera ha caído y un altavoz flota sobre una bandeja, como si fuera un náufrago.

Pasamos la noche arriba, temiendo acabar en la terraza. No sabemos hasta dónde llegará el agua. Pero a Abril y a Lara les decimos que estamos juntos, que eso es lo importante. Y que todo va a arreglarse.

Cada cierto tiempo me asomo a la ventana. Los coches van desapareciendo, como si los engullera. El agua sube despacio o deprisa, según se mire. Los vecinos también están asomados, proporcionando una extraña tranquilidad en unas eternas horas llenas de preguntas.

Entre tanta incertidumbre, nos agarramos a la calma del sofá como a una balsa.

Al día siguiente, no viene nadie a ayudarnos. Solo hay caras de asombro entre vecinos y el peso de todo lo que queda por hacer.

David decide ir a Mercadona, encontrándose un saqueo, como si el mundo fuera a acabarse. No logra encontrar agua, pero vuelve con queso, un jamón y unas cuantas chucherías, cargándolos como un lujo en el desastre.

Delante de Abril y Lara intentamos disimular. Fingimos normalidad, repetimos que aquello se arreglará pronto, que solo es un susto, que los adultos ya sabemos qué hacer. Para ellas inventamos historias, jugamos a juegos de mesa y cantamos. Y Abril escribe un poema al estilo Gloria Fuertes.

Por la noche, nuestra vecina —que aún tiene una bombona de butano— nos cocina una tortilla de patatas. Ese olor, en medio de la ruina, nos devuelve un pedazo de hogar.

Al día siguiente nos quedamos sin agua corriente, y la casa entera se convierte en un lugar inhabitable. Nadie viene a preguntar, nadie a ofrecer ayuda, nadie a decirnos qué hacer o cuánto durará todo aquello.

Por Abril y Lara, decidimos ir a Patraix, a casa de mi madre, caminando. Pero en cuanto avanzamos unas calles descubrimos las verdaderas dimensiones del desastre: coches volcados, montones de barro, fachadas abiertas, negocios destruidos, vecinos con la mirada perdida arrastrando lo que pudieron salvar. Cada paso no deja de asombrarnos de todo lo que se ha roto en pocas horas.

Pero entre todo aquel paisaje devastado, algo empieza a abrirse paso, una luz de amistad. Llamadas, mensajes, manos dispuestas a rescatarnos. Dos familias nos ofrecen sus casas sin pensarlo. «Lo que necesitéis.» Es un abrazo entero en mitad del caos. Durante meses dormimos bajo techos que no son nuestros, pero que son hogar.

Familias del colegio de Lara y Abril aparecen también, con botas de agua, mascarillas y toda la determinación de ayudarnos. Meten las manos en el barro, levantan muebles, tiran lo que ya no tiene salvación y rescatan aquello que sí la tiene. Trabajan en silencio o bromeando y cada uno parece encontrar su tarea sin que nadie lo dirija.

Se saltan restricciones, horarios, advertencias. «No pasa nada, si nos paran decimos que estamos autorizados.» La vida, un poco, vuelve a ponerse en pie con cada gesto.

Nunca olvidaré los grupos de personas limpiando como si fuera su propia casa. No hay quejas. No hay prisas. Todo son manos que nos sostienen. Entre tanta pérdida, lo que queda es esto: una red de personas que no dudó en ampararnos y que convirtió el desastre en un lugar desde donde volver a empezar.



Carmen Santina Rossi

Il rumore di domani

Sento che il tempo che mi attraversa dentro è una sensazione strana, quasi fisica, come se potessi sentire i giorni che scivolano via, uno dopo l'altro, senza che io possa fare nulla per fermarli o rallentarli. La paura per chi sarò non riguarda il fallimento economico o sociale, ma la mia identità. A volte molte persone sembrano avere una teoria perfetta sulla vita, sanno dare molti consigli e sanno spiegare con estrema sicurezza come ci si dovrebbe comportare nelle situazioni difficili. Eppure, sono le prime a non sapere applicare queste stesse logiche su se stessi. Mi chiedo perché sia così difficile gestire la propria esistenza e analizzare così facilmente quella altrui.

Sono orgogliosa di me perché, a differenza di molti, non sento il bisogno di fingere di avere tutto sotto controllo.

Crescere mi spaventa perché è un processo che sembra obbligarti a dare risposte, quando io vorrei solo dare più chiarezza alle mie domande. Mi spaventa il peso delle scelte irreversibili. Oggi mi piace l'incertezza che mi porto addosso perché è ancora piena di speranza e sono profondamente orgogliosa della ragazza che sono riuscita a diventare finora, ma chi mi garantisce che la "me" del futuro saprà proteggere questa parte di me? Questa paura è alimentata da ciò che osservo fuori. Mi guardo intorno e vedo un mondo pieno di persone che sembrano avere tutte le risposte ma nessuna soluzione. Sembrano esperti della felicità degli altri ma ignoranti della propria. Forse il futuro della vita non è trovare una meta, ma riuscire a camminare senza mai diventare estranei a se stessi, nonostante il tempo che continua a scorrerci attraverso.

Crescere mi terrorizza perché temo di scivolare in questa illusione, dove si finge di sapere per non ammettere di avere paura.

Ho paura di sapere cosa la vita ha in serbo per me, se tutto ciò

che non so oggi è il motivo di non essere nulla un domani, ho paura di farmi tante aspettative che poi risulteranno inutili, ho paura di provare tanto dolore o tanta felicità che non riuscirei a gestire.

Ho paura di non sapermi approcciare con i nuovi ambienti o perdere persone che ad oggi sono motivo della mia maturazione.

Vorrei studiare psicologia, ma allo stesso tempo ho paura di imparare, di accumulare informazioni sulla mente umana per poi dimenticarmi di come si vive dal dentro. Preferisco questa paura che mi tiene sveglia e mi obbliga ad essere onesta con me stessa, e con gli altri.

Forse la mia paura di crescere deriva proprio dal timore di finire a parlare di vita senza viverla davvero, o dare consigli per riempire i vuoti che non ho il coraggio di guardare.

Eppure, in tutta questa paura sento un forte senso di sollievo, perché non cerco scorciatoie, preferisco sentire il tempo che mi scava dentro piuttosto che una persona che ha smesso di farsi domande e ha iniziato a dare solo ordini.

No, non so che lavoro vorrò fare, come sarò tra dieci anni. Non ho voglia di diventare qualcuno, ma riuscire a non dimenticare chi ero quando avevo paura di diventarlo.

Questo mio viaggio tra paura e speranza nasce da una consapevolezza fondamentale, ero spaventata perché vedevo il futuro come una perdita di me stessa per soddisfare una finta perfezione, ma la mia vera forza non sta nel trovare certezze, ma nel proteggere la mia fragilità. Ho capito che preferisco l'ansia dell'onestà alla comodità della finzione, resto una domanda aperta, ed è proprio questo a rendermi libera.

Sara Savoia



Luigi Domenico Abitante

Yo he estado aquí

Nunca pensé que tendría la fuerza suficiente como para contar esta historia. Pero después de encontrarme con esta maravillosa oportunidad, he encontrado las fuerzas suficientes para hacerlo.

29 de octubre del 2024.

Para muchos, una fecha insignificante. Para otros marca un antes y un después.

Recuerdo aquel día con perfecta claridad, esa normalidad con la que sonó el despertador...

"And I'd give up forever to touch you
´Cause I know that you feel me somehow You´re
the closest to Heaven I´ll ever be And I don´t
wanna go home right now..."

La canción "Iris" de Goo Goo Dolls inundó mi sueño, consiguiendo arrastrarme a la realidad. Al instante la apago y me levanto sin pensármelo dos veces.

Siempre he sido madrugadora, pero como ahora no estudio de mañanas, mi alarma suena a las 8, lo que me da unos 45 min para prepararme y llevar a mi hermana pequeña a clase.

Me restriego los ojos y suspiro. Daría lo que fuera por volverme a meter en la cama y dormir. Salgo de la habitación con mi torpeza matutina habitual, consiguiendo quién sabe cómo pegarme con la puerta de la habitación en la cara al abrirla.

Me dirijo hacia el baño mientras me froto la frente, donde pronto me saldrá un moratón. Y veo la luz encendida, por lo que empiezo a llamar a mi hermana.

—LAURA – La voz me sale con fuerza, dejándome un pequeño escozor en la garganta. Malditos constipados.

—¿Qué quieres? – Me contesta con voz somnolienta desde el baño.

Me asomo a la puerta y ahí está, con el cepillo en la mano, la melena suelta y su pijama.

—Pensaba que estarías desayunando. —Estaba desconcertada. Normalmente, ella está lista a esta hora para irse a clase. —Todavía no te has cambiado – puntualicé por si no se había dado cuenta.

—Ya. —Contestó saliendo del baño con el cepillo del pelo todavía en la mano.

La seguí por el pasillo sabiendo hacia dónde se dirigía. Y cuando empujó la puerta de su cuarto con decisión dejando al descubierto a nuestra madre trabajadora, no me sorprendió.

Allí estaba ella, delante de su ordenador trabajando y todavía no había empezado su horario. Típico de ella.

—Buenos días —la saludo, sabiendo que no se había dado cuenta de nuestra presencia hasta que habláramos.

— Ah, hola —dijo sin separar sus ojos de la pantalla y sus manos del teclado, que empezaron a moverse produciendo una melodía que me producía ganas de salir corriendo.

— Laura no está cambiada —Le recordé, por si acaso no había caído en ello.

— Ya —Estaba empezando a cabrearme esas dos letras juntas.

—¿Y se puede saber por qué? —pregunté con mi pie repiqueteando en el suelo y un pequeño tic en el ojo derecho.

Al principio no sabía si su madre le había escuchado, pero después de unos segundos su madre mágicamente levantó la mano del teclado y le enseñó un dedo, lo que se traducía a un minuto, y un

segundo más tarde su mano ya estaba en el ordenador y el ritmo de las teclas volvía a salir melódicamente.

Sabiendo que eso de un minuto no iba a suceder, me fui a mi habitación, cogí el teléfono y me tumbé en la cama de mi hermana, esperando a que mi madre acabara para dedicarme unos minutos, si es que los podía sacar de algún lado.

Al poco tiempo, mi hermana se rindió y se tumbó a mi lado. No sé cuánto tiempo pasó, pero entre TikTok y TikTok mi madre acabó y nos dio esa atención que habíamos demandado hacía un buen rato.

—¿Qué me habías dicho? —me preguntó, aunque no me sorprendió, siempre hace lo mismo.

—¿Por qué Laura no está cambiada? —La primera vez que se lo había preguntado ya estaba empezando a enfadarme, pero ahora... Ahora estaba realmente cabreada.

—No tiene clases, se las han suspendido. —Contestó sin un ápice de emoción. —Ven.

Laura saltó de la cama y se colocó de espaldas a ella, tendiéndole el cepillo del pelo que no había soltado.

—¿Y no se te había pasado por la cabeza avisarme? —le recrimino, sintiendo como el tic nervioso vuelve a mi ojo, esta vez con más fuerza.

—No he caído —dice algo despistada, focalizando más en cepillarle el pelo a mi hermana que en hablar conmigo.

—¿Y por qué las han suspendido? —preguntó, puesto que no veo que me lo vaya a explicar por ella misma.

— Por el tiempo —Responde igual de despistada.

—¿Y me las han suspendido a mí? —preguntó curiosa; si a ella se las han suspendido, lo más natural es que hagan lo mismo con las mías, o al menos eso creo.

— Ahora lo miraré en la aplicación. —Sé tan bien que eso no va a suceder que le digo un pequeño gracias y salgo de la habitación.

Como todavía soy menor, la información de todo le llega a mi madre, aunque la mayoría de las veces me entero de las cosas porque me las dicen los profesores o mis amigas por mi grupo, por no decir todas.

Así que mientras bajo a la cocina para prepararme un café, abro el WhatsApp y mando un mensaje por el grupo.

Chicasss
¿Alguna sabe si tenemos clase hoy?

Shannon:
Todavía no han dicho nada, pero no creo que tarden.
Claudia:
Yo no creo que vaya hoy a clase de todos modos.
Me encuentro un poco mal y prefiero descansar.

Recupérate prontoooo

Shannon:
Sí, mejórate.
Claudia:
Gracias, chicas.

Sin la certeza de si tengo que ir a clase o no, decido tomarme la mañana tranquilamente. Desayuno con mi hermana en el comedor mientras vemos una serie que nos gusta a las dos: Demon Slayer, y la comentamos sin parar.

Cuando ya eran las once y todavía no habíamos recibido ninguna noticia del centro sobre la suspensión de las clases, decidí que era hora de ponerse en marcha.

Me pongo a guardar las cosas importantes para clase en la mochila. Entonces me acuerdo de algo: ¿Tenía hoy una presentación? Lo pienso un rato, pero por mi inseguridad decido preguntarles a mis compañeras.

Hola otra vez. Por casualidad, no teníamos una presentación hoy, ¿no?

Claudia:
Mierda, es verdad.
Bueno, no pasa nada, yo le voy a mandar un correo para avisarle que no voy y me cambie el día.
Shannon:
Se me había pasado.

Tú sí vienes, Shannon, ¿no?

Shannon:
Sí, sí.
Ahora me prepararé la presentación.

Toma ejemplo de Shannon; me puse manos a la obra y me preparé mi parte de la presentación sin demasiada actitud.

No llevaba ni quince minutos cuando decidí que ya me los había aprendido lo suficiente como para poder improvisar del tema en clase. Aunque solo fuera para autoconvencerme.

Las dos se acercaban, así que me tuve que preparar mi comida, unas pechugas con queso por encima al microondas y un poco de pan. Me lo comí tranquilamente mientras mi perro me suplicaba con la mirada. Al final no pude más y cedí dándole un trocito de mi pechuga.

Con el estómago lleno y lista para salir, me despedí de mi familia y me fui a la parada del bus donde esperaría a Shannon.

A paso ligero fui recorriendo las calles hasta llegar a la parada, donde había gente esperando, señal de que el bus todavía no había pasado.

Me apoyé en una de las paredes de la fachada y retomé el aire mientras esperaba llegar un bus amarillo con un 180 en el letrero de luces. No tuve que esperar mucho, no habían pasado ni cinco minutos y el bus ya estaba llegando.

La gente de la parada se levantó y extendió los brazos, haciéndole saber así al conductor que la gente estaba interesada en subir. El conductor obedientemente paró, abrió sus puertas y, mientras los que entraban se peleaban por subir, de él solo bajó una persona.

—Hola —Nos saludamos al unísono, mientras Shannon se acercaba a donde estaba apoyada.

—¿Cómo estás? —pregunté, como era de costumbre mientras me erguía y empezábamos a caminar.

—Bien... yo.

BIB BIB.

Un pitido sonó interrumpiendo la conversación; ambas miramos el teléfono. En el mío tan solo apareció la foto del salvapantallas de mi hermana y yo sacando la lengua. Me giré sin darle mucha más importancia hasta que vi la cara de Shannon.

—¿Qué pasa? —pregunté preocupada; por su cara seria y ojos abiertos, sabía que algo no estaba bien.

—Acaban de suspender las clases. —Contestó anonadada.

Siiii — grité en mi interior, contenta de no tener que ir a clase y saltarme así la presentación.

—¿Sabes por qué? —pregunté sin mucho interés.

—Dice que es por el mal tiempo. —Dijo girando la pantalla para que yo misma lo pudiese leer.

—Pues vaya. —Resoplé.

Miré al cielo y unas nubes grises que lo cubrían todo fue lo único que alcanzaba a ver. No parecía que fuese a llover, no estaban de ese color oscuro antes de una tormenta, no. Eran diferentes, de un tono blanco grisáceo. Como cuando difuminas el lápiz encima de un papel.

—Hace un día feo —comenté en voz alta. Haciendo que Shannon imitara mi gesto y observara las nubes conmigo.

—Hace tiempo de crepúsculo. —Confesó mientras las dos nos ponemos a reír. – Bueno, me tengo que ir a casa. – Dijo señalando la parada de la calle contraria.

—¿Tienes que irte ya? —le pregunté mientras un plan se formaba en mi cabeza—.

—Lo digo porque podrías venir a mi casa a ver una peli o algo. Podríamos ver Crepúsculo.

Shannon no parecía muy convencida, pero después de unos cuantos – vamos – de mi parte y con el consentimiento de su madre, me la llevé hacia mi casa y nos pusimos una película. Al final no pudimos ver Crepúsculo, pero encontramos una película con un actor que nos gustaba a las dos, y nos decantamos por esa.

Cuando llevábamos media hora de película, la puerta de la casa se abrió y aparecieron mi madre y hermana cargadas con bolsas de la compra. Sin parar la película, me levanté y les ayudé a meter las cosas, no sin antes revolverle el pelo a mi hermana y darle un beso a mi madre.

Fuimos metiendo las bolsas primero en casa y después en la cocina, mientras mi madre se ponía a guardar las cosas en las neveras y yo le llevaba las bolsas restantes.

—Esta es la última. —Había dicho mientras la dejaba sobre la encimera.

—Gracias, cariño. —Me contestó mi madre mientras sacaba cosas y las guardaba. Estaba a punto de salir de la cocina cuando mi

madre volvió a hablar. —Deberías decirle a tu amiga que se vaya a casa; el tiempo está feo.

—Ya lo sé —le contesté condescendientemente.—He salido hace una hora.

—Me da igual, Alicia, te estoy diciendo que hace mal día, se está empezando a levantar aire, no se ve el cielo y los rayos de luz no pasan de las nubes. Mejor que esté en casa a que se vaya más tarde y le pase algo de camino. ¿Lo has entendido?

—Sí —balbuceó mientras salgo de la cocina.

En el salón me encontré con una tele apagada y una Shannon jugando a las palmas con mi hermana pequeña. Riéndome por la situación, me senté a su lado, esperando a que acabaran la canción para hablar con ellas.

—Teta —dije abrazando a mi hermana—, la mamá te quiere en la cocina para algo.

—¿Para qué? —preguntó curiosa la criatura.

—No lo sé —mentí, puesto que mi madre no la había llamado en ningún momento. Pero una mentira piadosa nunca hacía daño.

Alegremente, ella se levantó y, dando saltitos como Heidi, se fue a la cocina. Mi sonrisa se desvaneció cuando entró en la cocina y me giré con cara de preocupación hacia una Shannon confundida.

—Em... —Intenté empezar mientras la frase se formaba en mi cabeza de una forma que no sonara hiriente. – Mi madre ha hablado conmigo. – Shannon contestó con un leve asentimiento – Resulta que dice que hace mucho aire y que cree que lo mejor es que vayas a casa por si acaso.

Vi por su expresión cómo procesaba la información y pensaba mientras nos sumíamos en un silencio tan solo interrumpido por la música que salía de dentro de las puertas de la cocina.

—Está bien – dijo con labios apretados. No sabía qué le estaba pasando por la cabeza; tan solo recé porque fuera preocupación y no enfado por decirle que se fuera sin siquiera haber acabado la película.

Ambas nos levantamos del sofá; ella cogió su mochila de la entrada y yo le tendí su abrigo. Nos dimos un abrazo y con un leve adiós por parte de ambas se fue. No sin antes asegurarme de que me mandaría un mensaje al llegar a casa.

Con la puerta cerrada y la preocupación por la incertidumbre, me dirigí a la cocina y dije por encima de la música que me retumbaba en los tímpanos que Shannon se había ido hacia casa.

Con esto dicho, me subí a la habitación, dejándole la tele a mi hermana para que se pudiese entretener un rato, y me dediqué exclusivamente a mi libro por un par de horas.

En uno de mis descansos entre capítulos, cogí el teléfono y un uno en la aplicación de WhatsApp me sorprendió. Al abrirlo, me encontré con un "Ya estoy en casa" de Shannon.

Un peso que no sabía que había estado sintiendo se liberó de mi pecho y rápidamente le contesté: Me alegro de que estés en casa.

La tarde siguió avanzando a un ritmo lento mientras yo me encontraba en una tierra lejana con hadas del bosque y reyes. Cuando la luz de mi habitación se fue, iba a levantarme cuando de repente volvió. Y sin darle demasiada importancia, continué con mi lectura.

Pero lo que había pensado que era algo ocasional volvió a suceder una y otra y otra vez, cada vez con más tiempo entre la ida y la vuelta de la luz. Extrañada y cansada de tener que interrumpir la lectura, decidí bajar a ver qué pasaba.

Al bajar, me encontré a mi hermana delante de una tele apagada y a mi madre de un ordenador, del cual ya no salía ese sonido de teclado tan característico de ella y del que ya no debería tener delante, pues eran las 6:15 y ella acababa de trabajar a las 6, pero, como siempre, tenía trabajo que acabar.

—¿Qué le pasa a la luz? —pregunté sentándome en el sofá con ambas.

—Se va y viene. —Fue la única explicación que me pudo dar mi madre.

—¿Pero pasa algo? —insistí, esperando sonsacarle algo.

—No lo sé, igual es de casa o de la finca, pero siempre vuelve, así que no pasa nada. — Nos quedamos unos segundos en silencio hasta que lo rompió. —Por el móvil a cargar, igual en algún momento se va y ya no vuelve —me advirtió.

Haciéndole caso, porque las madres siempre tienen ese sexto sentido al que hay que escuchar y obedecer. Me levanté del sofá, subí a mi habitación y lo puse a cargar.

Cuando volví a bajar la tele, ya estaba encendida y ambas esperaban a que el wifi se volviera a conectar cuando la luz volvió a irse, dejándolas a las dos con caras disgustadas.

— Voy a bajar al perro —anunció mi madre—. Quédate aquí abajo mientras lo paseo —me pidió.

Mientras ella dejaba su ordenador sobre la mesa cerrado, yo llamé al perro y le puse el arnés, facilitándole así a mi madre el trabajo para poder bajarlo directamente. Mi madre se puso su chaqueta y se dirigió a la entrada, seguida por el perro, que ya sabía a dónde iba, y por mí.

— Ten cuidado —le pedí.

—Claro. Contestó mientras le enganchaba la correa al arnés del perro. —Yo siempre...

Un portazo nos sobresaltó a ambas, y mi madre, extrañada, me tendió la correa y abrió la puerta rápidamente mientras paraba a una de nuestras vecinas de piso.

—¿Qué pasa? —preguntó mi madre, sorprendida por la rapidez con la que se dirigía la mujer hacia el ascensor.

—¡El garaje se inunda! —anunció mientras llamaba al ascensor repetitivamente, como si de esa manera él fuera a llegar antes.

Sin decir una palabra más, mi madre abrió el armario de las llaves, tomó unas y salió de la casa con un portazo idéntico al que se

había escuchado hacía unos segundos. Me quedé inerte sin saber qué pasaba, con la correa del perro cogida en una mano, la confusión en el rostro y una hermana pequeña que se había acercado hasta donde estaba y me estiraba de la camiseta.

—¿Qué pasa? —preguntó con su inocencia pintada en el rostro.

Un nudo se empezó a formar en mi garganta, las piernas se me empezaron a aflojar y un dolor monstruoso se apoderó de mi cabeza.

—Nada —balbuceé, lo único que era capaz de decir en ese momento. Conforme con mi respuesta, volvió al sitio de su sofá y se puso la televisión, anunciándome así que la luz había vuelto sin siquiera haberme percatado.

¿A dónde coño se había ido mi madre? Eso era en todo lo que podía pensar. Y en las palabras de la vecina: El garaje se está inundando.

Tenía que haber escuchado mal. ¿Cómo se iba a inundar el garaje? No llovía. No tronaba. No se escuchaba nada desde la calle.

Un reguero de pensamientos irrumpió en mi cabeza, haciéndome incapaz de sostenerme de pie y obligándome a sentarme en los escalones de las escaleras de casa, con un perro con ojos llorosos mirándome, esperanzado por bajar.

Sí. Estaba convencida; tenía que haber escuchado mal. Era imposible que se estuviese inundando el garaje; igual era alguna tubería y los exagerados de los vecinos habían empezado a entrar en colapso mental. Tal y como estaba yo.

No existía otra explicación. No.

Y así nos quedamos, mi hermana cara a la televisión, el perro arañándome las piernas y golpeándome en las manos y yo acariciando sin parar al perro, intentando de alguna manera tranquilizarlo. Pero mentiría si no dijera que lo hacía más por mí misma que por él.

Cuando se abrió la puerta, me levanté de un salto y abordé a mi madre, que no había ni puesto un pie en la casa.

—¿Dónde estabas? ¿Qué ha pasado? ¿Por qué tienes las zapatillas mojadas? ¿Estás bien? —Las preguntas agolpadas de mi mente intranquila junto al aspecto desaliñado de mi madre consiguieron desatar mi tormenta mental.

— Para —Ordenó mi madre empujándome a un lado para poder pasar y cerrar así la puerta a su espalda. —He bajado al garaje.

—¿Por qué? —preguntó mi hermana, que había dejado de ver concentrada la tele y ahora se concentraba en nosotras dos, muy atenta a lo que pasaba.

—Nada —dije con el tono más calmado que pude y arrastré del brazo a mi madre a la cocina, cerrando la puerta al entrar. – Explícate. – Un sonoro suspiro salió de su garganta.

— El barranco se ha desbordado —anunció mientras se miraba la punta de los zapatos, perdiendo toda compostura que había existido hacía segundos. Una lágrima le bajó por la mejilla; luego otra la siguió, así hasta que sus ojos empapados emborronaron su vista y una respiración sofocada se asentó en su cuerpo.

— Pe... pero, eso es imposible —balbuceé, intentando encontrar alguna razón a lo que mi madre acababa de decir. Entonces una palabra pasó fugazmente por mi cabeza: el garaje. -. No será verdad – solté, más para mí que para ella, pero fueron sus sollozos los que se intensificaron.

El barranco, el agua y el garaje... La asimilación de esas tres palabras juntas empezó a conectarse con la idea del impulso que había movido a mi madre a salir de casa unos minutos antes.

— Has bajado a por el coche. —Afirmo, puesto que la conozco lo suficiente como para saber que es verdad. A pesar de eso, ella afirma con la cabeza mientras unos hipidos le entrecortan la respiración. —No me lo puedo creer.

Mientras yo me quedaba aquí a esperarla, ella había tenido la poca vergüenza de arriesgar su vida, la vida de una madre de dos

hijas que estaban solas en casa, por salvar del agua a un miserable coche de empresa.

La sangre me empieza a hervir y noto cómo mis puños inconscientemente se cierran a mis costados, clavándome las uñas en las palmas.

—Lo siento —susurra mi madre mientras lucha por apartarse las lágrimas de los ojos y regularizar su respiración.

—¿Crees que eso me sirve? —la acuso. Estoy enfadada, realmente enfadada. –

—¿Qué crees que habría pasado si no hubieses conseguido salir de ahí abajo? —El motivo del agua se volvió algo secundario en mi cabeza; ya no quería saber de dónde había salido el agua, o el porqué. Ahora mismo tan solo quería hacer que mi madre abriera los ojos, que fuera realmente consciente de lo que acababa de provocar en su hija y sobre todo de la importancia de su decisión tan estúpida. —Estamos solas en casa —le grito, sintiendo como mis dientes empiezan a rechinar y viendo las lágrimas de mi madre volviendo a llenar sus ojos —No está tu marido, ni mi padre, ni los yayos o la tía —La garganta empezó a arderme, y fue la única advertencia que tuve para saber que había empezado a gritar. —¿Crees que ha sido sensato?

— Lo siento —repitió mientras le fallaban las piernas y se dejaba caer en el suelo sobre las rodillas.

Sé que lo que estoy haciendo está mal; el daño hecho, hecho está. Pero necesito hacer que lo entienda, que me entienda.

—¿Qué pasa? – Una voz suave y preocupada es la que atrae la atención de ambas. La puerta está abierta, el perro está lamiendo las manos de mi madre y una pequeña niña de pelo negro y mirada asustada me devuelve la mirada.

La sorpresa me pilla desprevenida y no puedo reaccionar tan rápido como me hubiese gustado. Relajo el ceño, desaprieto los

dientes y suelto las manos, en las cuales empiezo a sentir que algo chorrea por la palma.

Me restriego las palmas en los pantalones mientras me pongo delante de mi madre, intentando desesperadamente así tapar la visión de mi hermana hacia nuestra madre desolada en el suelo de la cocina.

— Te he escuchado gritar —asegura. Yo me maldigo, debería haber sido más consciente de mi tono y de su presencia en la habitación de al lado.

— No era nada —le dijo mientras me acerco a ella, le coloco una mano en la espalda y la guio hasta el salón, cerrando la puerta de la cocina, con la esperanza de que mi madre pille la indirecta. No salgas de ahí hasta que estés bien.

Cuando me aseguro de que mi hermana está bien y no ha escuchado nada, la dejo viendo la televisión y yo me voy al baño. Como pensaba, me he hecho sangre con las uñas al apretar tan fuerte los puños. Con cuidado me las lavo y cojo un trozo de papel y hago dos bolas, me pongo una en cada mano y las aprieto, asegurándome así de que no sangren más gracias a la presión.

Vuelvo al salón y me siento con mi hermana, pasándole un brazo por los hombros y poniendo las piernas sobre la mesita. Ella se acurruca a mi lado y vemos lo que le queda de película tranquilamente, sin ninguna interrupción.

Al ver que mi madre no regresa al salón, me levanto del sofá con la excusa de beber un poco de agua, y convirtiéndome así en una camarera al pedirme mi hermana agua también.

Cuando entro en la cocina, mi madre ya no está en el suelo, sus mejillas ya no están mojadas y su tristeza ha desaparecido de su rostro. En cambio, ella está mirando por la ventana con el teléfono en la oreja y una expresión muy seria.

Con la certeza de que lo de hace un rato se le ha pasado, cojo los dos vasos y la botella de la nevera y me vuelvo a mi sitio del sofá.

Cuando ella acabe, saldrá y me lo contará; si no, no es de mi incumbencia.

Estamos viendo la televisión en el sofá cuando mi madre sale de la cocina y se sienta en el sofá de nuestra izquierda. Le coge el mando a mi hermana de la mesa y pausa la televisión, demandando así nuestra atención.

— Tengo que deciros algo. —El latido de mi corazón se acelera. ¿Qué puede haber pasado como para que mi madre se ponga así de seria? – Papá —refiriéndose al padre de mi hermana —no va a poder llegar a casa, el agua ha subido, han cortado las calles y no lo van a dejar pasar.

Siento la tristeza de mi hermana a través de su mirada, como si una esperanza en sus ojos que no sabía que albergaba se hubiese apagado. Ella me mira, con algo de preocupación, pero devuelve su atención a mi madre cuando vuelve a hablar.

Se va a quedar a dormir en casa de los yayos, en Valencia. – Nos aclara –. Allí no ha llegado el agua y podrá dormir y cenar bien; mañana intentará venir.

—Quiero hablar con él —le pide mi hermana, que se acurruca junto a mí atrapando mi brazo con sus manos y apretando –. Quiero hablar con el papá.

—Bichito, no hay cobertura. Cuando estaba hablando con él, no le escuchaba bien. —Su expresión se entristece, volviéndose el reflejo del de mi hermana. —Ha dicho que esta noche nos llamará, entonces hablarás con él. ¿Vale?

El silencio de mi hermana es toda respuesta que obtiene mi madre y, decidida a no dejar que decaigan los ánimos, le coloco mi mano libre sobre la cabeza, revolviéndole el pelo y atrayendo su atención.

—¿Por qué no te quedas mirando la tele mientras hacemos la cena? —Una sonrisa leve se dibuja en sus labios. —¿Qué quieres cenar?

Tenemos lechuga, huevos, queso, zanahorias —Le propongo, sabiendo que nada de eso le gusta y provocándole así una risita. —Puedo hacerte perro a la plancha. —Su risa se vuelve carcajada y cuando se tranquiliza ha tomado una decisión.

—Quiero eso —La miro haciéndome la tonta.

—¿Perro a la plancha? —Ella asiente —Pues a las órdenes, princesa, hora de cocinar a 13.

Las risas de mi hermana llegan hasta la cocina mientras preparo los perritos calientes en la sartén, los panes en los platos y le pongo una cantidad insana de kétchup en los suyos.

En menos de unos minutos la cena ya está hecha, y estoy sacando los perritos de la sartén cuando la luz se va, dejándome a oscuras con una sartén en la mano, unas pinzas en la otra y un perro espabilado que trepa mi pierna, con la esperanza de llegar a comerse la cena.

—La luz —Protesto. Y unos pasos apresurados y coros llegan hasta mí con la luz del móvil apuntándome. —Gracias —agradezco a mi hermana.

Pongo los perritos en el pan, listos para comer, y dejo la sartén sobre la encimera.

—Deberíamos buscar linternas para comer —le sugiero a mi madre mientras salimos de la cocina y cerramos la puerta, asegurándonos de que 13 se haya quedado fuera.

—Tiene que haber una en el armario de la alacena y otra en la habitación de Laura, de una de sus excursiones. —Asegura.

Dividiéndonos, buscamos esas linternas y nos sorprendemos al encontrar hasta cuatro de ellas. Pero no está que vamos a encenderlas cuando nos damos cuenta de que no les quedan pilas.

Nos vamos al armario donde mi madre tiene el alijo de pilas, un paquete de cada tipo, y al abrirlo se nos cae el alma. No quedan.

Solo hay algunas A pequeñitas, las cuales no nos sirven para nada.

Descartando las linternas como opción, decidimos que lo mejor son velas. Y como las locas por los olores que somos tanto mi madre como yo, nos subimos a nuestras habitaciones y bajamos todas las velas habidas y por haber en ellas.

Escogemos las grandes y un par medianas, las repartimos sobre la mesa del comedor, asegurándonos de que nada pueda tocarlas o caerse dentro, y las encendemos, ambientando el salón con unas luces tenues y sombras profundas que invaden la sala.

Ahora que tenemos "luz", ya podemos comer. Mi hermana se sienta en su sitio mientras yo le pongo la mesa con elegancia: los vasos, servilletas, el agua. Y le relleno el vaso como los camareros al poner el vino. Lo que provoca una risa por parte de ambas y un derramamiento alrededor del vaso.

Rápidamente lo limpio, y una vez lista la mesa, saco el plato principal y único del menú de hoy.

Comemos entre risas mientras yo le hago caras, le canto canciones con tonos dispares y poco afinados y le hablo de cosas hipotéticas.

—Si fueras una casa, ¿de qué color serías? —Ella se ríe —Yo lo tendría claro, sería rosa, así espantaría a la gente y nadie entraría. Podría estar tranquila y feliz.

—A mí me gusta el rosa —las risas no hacen más que aumentar— invitaría a muchas chicas y chicos que les gustara el rosa y haríamos una fiesta en tu casa.

—Nooooo —Me maldigo dramáticamente, provocando así otra oleada de risas.

Mientras tanto, nuestra madre había estado llenando boles y sartenes con agua, por si el agua se iba, había dicho.

Cuando acabamos de cenar, mi madre nos pregunta si queremos bajar al patio para ver el agua, y mi hermana contesta con un sí ilusionado.

Cuando bajamos, vemos que el agua llega a las segundas puertas del patio, las cuales están en posición ascendente por la rampa que une la entrada con el ascensor y escaleras.

Allí nos encontramos a algunos vecinos curiosos como nosotros que miran el agua fluir con la corriente. El agua se mueve a una velocidad de marea, como cuando los barcos rompen el curso del agua para pasar ante ella.

—¡Alaaa! —exclama mi hermana—. Mañana seguro que no hay clase. Qué bien. —Ese pensamiento me hace sentir la inocencia de su edad y poco conocimiento.

—No creo que haya clase por mucho más tiempo de un día —le contesto, lo cual secunda una de las vecinas.

Nos quedamos un rato más, viendo cómo el borde del agua sube y baja por el límite de la puerta en respuesta a la fuerza y velocidad del agua. No puedo evitar darme cuenta del color asqueroso que alberga, un marrón negruzco que te hace debatirte si es por el barro o por alguna bomba de agua del baño que se ha roto.

Mi madre habla con los vecinos mientras nosotras observamos el panorama y no me separo más que un palmo de mi hermana. Nadie sabe lo que le puede pasar por la cabeza a un niño o la torpeza con la que puede actuar.

La luz vuelve, provocando aplausos entre los vecinos de la zona, y subimos a casa para asegurarnos de que todo va bien y, sí, asegurarnos de que no he dejado el fuego encendido. Con la tranquilidad de dejarlo todo bien por si la luz se vuelve a ir, nos sentamos en el sofá.

—Escuchar —Nos llama mi madre —¿Queréis subir a la azotea? Me han dicho que ahí hay algo de cobertura y podíamos hablar con papá y los yayos.

Las dos nos levantamos de un salto y nos ponemos en marcha siguiendo a nuestra madre fuera de casa y subiendo los tres pisos que hay hasta la azotea.

Cuando llegamos, la puerta está abierta y hay gente en ella, unos con los teléfonos en las orejas, otros escribiendo y otros pocos mirando el panorama. Nosotras nos dirigimos a una zona donde no haya nadie, así no nos molestamos mutuamente.

Mi madre llama al padre de mi hermana y yo me alejo hacia otra esquina mientras marco el número de mi padre. Los pitidos suenan y no me sorprendo cuando el contestador contesta. Nerviosa, me siento en el suelo y dejo el móvil sobre mis piernas cruzadas, esperando a que el nombre de APapa salga en la pantalla.

Pasan unos minutos hasta que, efectivamente, me devuelve la llamada.

—Hola —lo saludo agradecida de que conteste.

—Hola —me saluda a su vez—. ¿Qué pasa? ¿Todo bien?

—Em... —Ignoro sus preguntas. —¿Estás en casa?

—No. —Contesta secamente —Estoy en el trabajo, voy de tardes esta semana —Una presión en el pecho de la que no era consciente se suelta y noto como respiro con normalidad por primera vez desde que no me cogió el teléfono.

—¿Ahí ha pasado algo?

—¿Algo de qué? — pregunta con desconcierto.

—No te has enterado —Me doy cuenta. —El barranco se ha desbordado, las calles están llenas de agua marrón y no para de salir agua. Ahora parece que está en un nivel estable, pero está por encima de los bolardos de los pasos de peatones.

El silencio al otro lado de la línea me preocupa y no puedo dejar de pensar en la expresión que puede tener ahora mismo dibujada.

—¿Está bien? —pregunta con real preocupación—. ¿Tu hermana está bien?

—Si estamos las dos aquí con la mamá, su padre es el único que falta; se ha tenido que ir a casa de sus padres porque las calles están cortadas. Pero estamos bien.

—Vale.

—¿Ahí está igual?

—No, no sabía nada de esto hasta que me has llamado, Alicia. Voy a encender la tele para ver si ponen algo en las noticias y tendré que hablar con los yayos para ver si puedo ir a dormir a su casa, porque por el panorama no parece que pueda acudir allí.

—No.

—Está bien, pues te escribo cuando sepa algo; si necesitas algo, escríbeme.

—Vale, pero solo tengo cobertura en la terraza, así que no creo que pueda ver los mensajes hasta que vuelva a subir a la azotea.

—Está bien. Cuídate, cariño. —Me da un beso a través del teléfono y yo se lo devuelvo, sintiendo un poco más de serenidad en el cuerpo.

Al cabo de un buen rato nos bajamos a casa; mi madre me cuenta que todo está bien, mi tía está en casa y mis abuelos cenando en casa tranquilamente. Agradecida por el estado de mi familia, me relajé y el cansancio se apoderó visiblemente de mi cuerpo.

—Creo que deberíamos ir a dormir —sugerí—. Es tarde.

El bostezo de mi hermana me aseguró que no era la única cansada de la casa. Subimos al piso de arriba y nos ponemos el pijama. Estoy a punto de meterme en la cama cuando mi hermana, seguida por mi madre, se planta en la puerta de mi habitación y me hace ojitos.

—¿Qué pasa? —digo, haciéndome a la idea de posponer el irme a la cama por unos minutos.

—Quiere dormir contigo —responde mi madre. Mi hermana rápidamente la mira y corrige.

—Quiero dormir contigo, pero tú me has dicho que duerma con Alicia porque no te vas a ir a dormir ya.

—Mamá —La llamo, esperando su explicación.

—Me voy a quedar despierta un rato más. ¿Vale? —dice a la defensiva. —Quiero ver si el nivel del agua va a subir más o no, por si acaso.

Rindiéndome ante la situación, acepto mi destino y le hago un gesto a mi hermana para que entre y se tumbe. Cuando ya estamos tumbadas, mi hermana me sorprende.

—¡Trece! – exclama —. Está abajo; si sube el agua...

—Voy a abrirle la valla para que suba si quiere —nos dice mientras sale y baja al piso de abajo.

Nada más escuchar el ruido de la valla al abrirse, un repiqueteo rápido inunda el silencio, y al segundo tenemos a Trece en el umbral de la puerta, entrando y saltando a la cama en la que entramos apenas las dos.

Se tumba entre nuestros pies, pero al ver el poco espacio que tiene, ladra y nos empuja para que nos apartemos. Al no tener el suficiente espacio para movernos, el perro, harto, se levanta y sale entre ladridos protestones. Y se van a inspeccionar las otras habitaciones.

Nos volvemos a tumbar, tomando la mejor postura que podemos adoptar por el espacio reducido, y nuestra madre se sienta en la silla de mi escritorio, con el pretexto de observar si pasa algo y despertarnos en ese caso.

Entonces una alarma estridente nos pone en guardia a las tres, provocando que me golpee la cabeza contra la litera gracias al ímpetu de mi movimiento.

Los móviles son los que emiten ese sonido; cojo el mío para apagarlo sin importarme el texto de la pantalla, solo para disfrutar de la tranquilidad al apagarlo. Entonces suena el de mi madre; ella, que se preocupa más por la información que por la molestia del sonido, lee todo el texto antes de apagarlo.

—Es por lo del agua —nos cuenta —. Se ve que sí ha sido un desbordamiento del río.

—¿Y llega ahora? —Siento como una rabia me corroe por dentro.

—Sí, es la primera noticia de información que tenemos sobre esto.

Me quedo a cuadros; hace más de dos horas que se desbordó el barranco, son las 8 y algo y acaba de llegar el mensaje sobre la precaución por el desbordamiento del mismo.

Estoy enfadada, pero sé que no vale de nada, no voy a conseguir nada enfadándome, ni mucho menos protestando, así que me olvido y me voy a dormir con toda la tranquilidad que me es posible después de esta revelación.

Aunque mi madre tiene la certeza de que el agua no va a subir mucho más, la preocupación y el desconcierto después del aviso le hacen permanecer despierta hasta altas horas de la noche mientras nosotras dormimos.

Abro los ojos y miro mi reloj; es de madrugada, ya no hay ruido en las calles, ni de gente ni de agua, y me veo sumida en una tranquilidad que me irradia desconfianza. Al ver que mi madre ya no se encuentra en la habitación, la busco en la suya.

Está tumbada en su cama, con una respiración constante y tranquila y una quietud visible. Me bajo a la cocina, para cerciorarme de que el perro esté bien y asomarme a la ventana.

Ya no hay agua en las calles, como prevenía el silencio de esta. En cambio, desde mi perspectiva, no puedo hacer más que sentirme atrapada ante lo que veo.

Toda la calle está llena de una capa marrón cobrizo; el nivel de la acera no se puede diferenciar del pavimento de la carretera. Tan solo puedo ver la diferencia gracias a los pivotes del paso de cebra. Por si no fuese suficiente, la masa de tierra mojada ha dejado una marca en todas las paredes, como si fuese un recordatorio silencioso. Yo he estado aquí.

Observo la tierra, de la cual salen ramas, cañas y telas. Me dejó creer que son del río o de las acequias. Y descarto la idea de que la

fuerza del agua le arrebatara su hogar y pertenencias a la gente o, peor, sus propias vidas.

Con un regusto ácido en la boca, cierro la ventana me subo a mi habitación y hago acopio de todas mis fuerzas para reconciliar un sueño que he perdido entre tanto barro.

A la mañana siguiente soy la última en despertar; el lugar que ocupaba mi hermana ha sido acogido por mi perro, que está hecho una bolita, me mira y mueve la cola.

Entendiendo lo que quiere, estiro la mano y le rasco detrás de las orejas, lo que hace que gruñe como respuesta.

Salgo de la cama y me estiro; no me gusta dormir junto a mi hermana, no porque no quiera, sino por el dolor de cuerpo que me deja por las mañanas. No sé qué le pasa a esa niña, pero cuando sueña se cree ninja.

Cuando bajo al salón, mi hermana está cara a la tele, señal de que la luz ha vuelto; la saludo y asiente en gesto de simpatizar con lo que digo. Entro a la cocina y mi madre está esperando al café.

—Buenos días —saludo.

—Buenos días —contesta y por su cara sé que está falta de cafeína.

—Ha vuelto la luz —puntualizo.

—Sí. Cuando nos hemos despertado, ya estaba aquí. —Apaga la cafetera y se echa una buena cantidad en su taza. —Pero el agua no —pega un sorbo del humeante café sin inmutarse por el calor—. Menos mal que ayer se me ocurrió llenar algunos boles, porque si no, no podríamos cocinar.

—Ni tener café —puntualizo.

Desayunamos tranquilamente mientras yo escribo a mi padre, familia y amigos.

Al final, mi padre se fue a casa de sus padres en Pinedo; allí el agua no llegó, pero sí que llegó un aviso para todos los vecinos que vivían en pisos a nivel del suelo.

Mi familia está bien, todos en casa y con luz, pero sin agua y con las mismas preguntas sin respuesta que nosotras.

Por otra parte, mis amigas están bien, dicen que han tenido que bajar al Mercadona a por algo de comida, porque no tenían nada en la despensa comestible.

Gracias a la falta de información sobre lo sucedido y el no prevenir a los ciudadanos, muchas de las personas afectadas se vieron en la misma situación y necesidad de buscar alimentos en supermercados. Y mucha otra gente que tenía, fue a coger también, dejando a muchos necesitados de comida con nada más que una lata de conserva.

Por otra parte, una de mis amigas me contó que desde su casa pudo ver cómo camiones entraban a altas horas de la noche en la ciudad y saqueaban tiendas. Como, por ejemplo, la tienda de bicicletas de delante de su casa o el Druni de la esquina, donde la gente tomaba lo que quería, lo llevaba al camión y se iba con cosas innecesarias. Sobre todo, porque ellos no eran del pueblo.

Otra amiga mía que vive en Catarroja como yo me cuenta que en su casa ha llegado el agua. Ella vive en un bajo de dos pisos, y su casa estaba completamente reformada y nueva. De hecho, esa misma semana le habían traído el sofá nuevo.

Con pena me cuenta que el agua entró y les dio el tiempo suficiente de subir el sofá a dos pallets que tenían en casa. Que gracias a los materiales de obra que todavía tenían, pudieron frenar el agua a la entrada del salón con bolsas de tierra apiladas.

Mientras sus padres sostenían las bolsas, ella y su hermana sacaban el agua que entraba con cubos y la tiraban fuera. Así aguantaron hasta que el nivel del agua bajó. La única consecuencia en la casa, además de la marca del nivel del agua, el desastre del barro que había dejado a su paso y el color marrón que impregnaba por donde había pasado.

Se dieron cuenta más tarde de que las paredes de piedra del comedor, por el espacio por el que tanto habían luchado para que no entrara el agua, se habían deshecho un poco por culpa del agua que había entrado en contacto con el agua.

Pero gracias a quien sea que deba agradecer, nadie de mi círculo cercano sufrió daño alguno; estaban en casa a salvo y podía respirar con tranquilidad por todos ellos.

El día fue tranquilo; nos pasamos el día en el sofá, mi hermana viendo sus dibujos, mi madre las noticias y yo con mi libro, conviviendo en armonía. Lo que no pude evitar comparar con un día cualquiera de cuarentena en ese 2019.

Fue por la tarde cuando la sorpresa llegó a casa.

Unas llaves en la puerta nos sorprendieron a las tres y el perro empezó a ladrar como si de un ladrón se tratara la persona que intentaba entrar. Pero nada más lejos de la realidad cuando la pareja de mi madre aparece en la puerta con una sonrisa y una bolsa de provisiones.

Mi madre y mi hermana se levantan al unísono y salen despedidas hacia él mientras cierra la puerta a su espalda. Se unen en un abrazo mientras el perro reclama por la atención ladrando a su alrededor.

—Hola —saludo poniéndome en pie cuando el abrazo se rompe y pasan del recibidor al salón.

—He traído esto —dice, dándome la bolsa de comida para llevarla a la cocina. —Se me ocurrió traer algo por si acaso.

Tomo la bolsa y me la llevo susurrando por lo bajo un "gracias" y guardando los alimentos en su lugar.

Cuando vuelvo al salón, les está contando lo que ha visto durante el trayecto.

—La autopista está cerrada; me ha tocado venir por las rotondas que conectan los pueblos. Todavía está con tierra, pero gracias al paso de los coches se ha creado un camino entre el barro por el que se puede pasar con tranquilidad y lentitud.

De camino he visto a mucha gente por la ruta del colesterol. Llevaban botas altas, mascarillas, cepillos de raspas gordas, palas e incluso bolsas con comida y productos. Iban desde Valencia hasta los pueblos y se repartían entre las diferentes entradas.

—WOW —exclamamos entre todas; la imagen de ver a tanta gente desconocida acudir aquí y allá para ayudar a la gente nos conmueve a todas.

Con la comida que nos ha traído nos hacemos tortitas de maíz con queso y jamón para todos y nos vamos a dormir. Esta vez mi hermana se infiltra en la cama de mi hermana y yo consigo disfrutar de todo el espacio que tengo y me duermo sin siquiera tener que intentarlo.

Hoy nos ponemos en marcha; después del día remolón de ayer, hoy toca hablar con los vecinos y ponerse a trabajar en el barro que ocupa todo el espacio del garaje y la entrada. Como ahora somos cuatro en casa y mi hermana pequeña no puede participar en la limpieza, me toca quedarme con ella en casa, porque según mi madre es demasiado pequeña como para estar en casa sola.

Así que nos despedimos de ellos mientras se van a la aventura y nos quedamos cada una en su sofá, ella con su tele y yo con mi libro. Cuando vuelven a la hora de comer, nos dicen que esta tarde ya empezarán a trabajar y que van a compartir algo del caldo con fideos que van a hacer para comer con unos vecinos.

Por la tarde, efectivamente, se preparan con botas; como las únicas que tienen son las de senderismo, se apañan con ellas.
Mi madre se recoge el pelo en una coleta, se pone mascarilla, guantes y se va a trabajar.

Según ellos, el barro es asqueroso; cada vez que clavan el pie sobre él, se escucha un ligero chaf y, cuando levantan el pie, como un despresurizador de aire. Con las escasas escobas de casa empiezan a amontonar el barro en la entrada de la rampa del garaje, barriéndolo como pueden con escobas normales.

Cuando se hace de noche suben; están derrotados, cansados, demacrados. Tan solo han estado unas horas trabajando, pero ese poco tiempo les ha recompensado con un engarrotamiento de manos, dolores de espalda y pies fríos y doloridos.

Me ofrezco a hacerles la cena mientras descansan y, una vez cenados, se van a la cama sin decir ni pío.

Como sé lo cansados que están, decido que la mejor opción es dejarlos descansar, con lo cual me ofrezco para dormir a mi hermana, a la cual le leo hasta que se queda roque y yo la imito minutos después a su vera.

Los días pasan: desayunamos, se preparan para bajar, bajan a recoger el garaje mientras nosotras nos quedamos en casa, suben a comer, duermen una siesta, vuelven a bajar, cenan y a dormir.

Esta situación ocasional se va volviendo una rutina repetitiva de la que no podemos escapar.

Todos olemos mal, todos tenemos el pelo encrespado y sucio, el agua que mi madre conservaba para cocinar se está acabando y las ampollas de los dedos de las manos y pies no hacen más que aumentar en mis padres.

Con esta situación me siento impotente. Tener que quedarme en casa sin poder ayudar para cuidar a mi hermana es una prueba de la cobarde que soy. Vale que alguien tiene que cuidarla, pero me siento inútil, no aporto, no ayudo, no estoy.

Esa sensación no hace más que aumentar con el tiempo; mi madre nos cuenta lo que hacen, cuánto avanzan, la gente que acude a ayudar y los dolores que siente, y la preocupación por su salud se vuelve uno de mis problemas.

Llevamos ya diez días; el agua ha vuelto y podemos cocinar, pero para atreverse a ducharse se necesita mucho valor y sangre de hombre de las nieves, puesto que el gas no funciona desde que llegó el agua y sigue sin funcionar.

Cristina Roch Maza



Por eso mis padres toman la decisión de comprar un calentador y ponerlo en el baño, dejándonos por fin darnos una ducha.

No podría explicar con palabras la satisfacción que me provocó ducharme, la sensación del agua en la piel, del pelo mojado y liso, y lo limpia que me sentía después de ella. Desenredarme el pelo es una tarea que me lleva más de lo que me gustaría admitir y, cuando por fin lo tengo desenredado, lo tengo seco.

A partir de ese día la vida en casa se hizo más normal, más cómoda. Mientras que el garaje se acaba de limpiar y las personas de ayudar.

A los pocos días pudimos salir de casa con normalidad, después de tres semanas de trabajo duro por parte de los vecinos, amigos y desconocidos que ayudaron en el proceso.

Al ver la realidad fuera de casa, me doy cuenta del trabajazo que han estado haciendo, de la dificultad de su esfuerzo y la gratitud que debemos depositar en cada persona que ha colaborado para conseguir esto.

Las calles están limpias; tan solo queda una capa de ese color marrón rojizo, como una capa de suciedad leve de polvo. El olor a barro se ha reducido, pero todavía perdura, lo que hace que reviva el recuerdo del día y el momento.

Pero lo han conseguido.

Todo vuelve a la normalidad, con sus tiempos y necesidades. Mis padres vuelven a su vida laboral normal; al poco tiempo nosotras volvemos a nuestras clases, aunque, al contrario que mi hermana, a mi instituto, que quedó destrozado; nos tocó trasladarnos a otros institutos habilitados.

La vida normal vuelve, dejándonos solo el recuerdo del esfuerzo y la marca de agua como única señal de lo sucedido.

Ha pasado un año desde entonces; las personas viven sus vidas normales, con pesar por las pérdidas y felicidad por lo conseguido. Todavía hay locales por arreglar o en proceso de ello. Las personas vuelven a sus institutos, aunque sea en barracones como es mi caso. Los parques no están verdes, pero son parques. Los niños sonríen, pero recuerdan cuando la alarma de los móviles suena.

Por otra parte, hay personas que no lo entienden, que no lo han vivido e ignoran la situación de lo sucedido. Personas que no han perdido a nadie, que no conocen a nadie que haya pasado por esto, o personas que ni siquiera sabían lo sucedido hasta que han leído esto.

Reconozco que ha sido duro, muy duro. Hay personas que han sufrido mucho y les ha trastocado las vidas. Pero tengo la esperanza de que estas personas puedan salir adelante y volverse más fuertes, superarlo y crear una nueva vida, aunque no olviden.

Pero al final el pueblo salva al pueblo.

Aitana Mocholi

Altrove

Ho diciassette anni e da qualche tempo sento che qualcosa si è rotto dentro di me, o forse si è semplicemente svegliato.

È successo tutto insieme: la scuola che ti chiede di crescere, il corpo che cambia, il mondo che improvvisamente pretende risposte da te. E con tutto questo sono arrivate le domande. Non quelle semplici che si risolvono studiando o chiedendo a qualcuno, ma quelle che ti svegliano la notte. Quelle che ti fanno guardare le persone intorno e chiederti: ma lo vedono anche loro? Sentono anche loro che c'è qualcosa che non va?

La verità è che quasi nessuno se le pone. O forse se le pongono, ma poi le seppelliscono sotto mille altri pensieri. Io invece non riesco. Non riesco a far finta che vada tutto bene, che vivere significhi solo attraversare i giorni uno dopo l'altro fino a quando non ne restano più.

E allora ho iniziato a scrivere. Per dare un nome a quello che sento. Per capire se esiste un posto, reale o no, dove tutto questo ha senso. L'ho chiamato: altrove.

L'essere umano cambia anche quando crede di restare immobile.

Mi chiedo spesso se un giorno qualcuno riuscirà davvero a rendersi conto di ciò che siamo e, forse, a raggiungerlo.

Non si tratta di un luogo bello o malvagio, né di una città uscita da un film.

Non è un paesaggio naturale, né qualcosa di semplicemente migliore del nostro mondo. Lì non esiste il timore come lo intendiamo oggi. L'unico timore che riesco a immaginare pensando a questo posto è uno solo: forse è troppo tardi per l'uomo.

Un giorno il mio professore di scienze disse che l'umanità, e il mondo intero, non sono che un millesimo di secondo rispetto all'universo. Questa idea non mi provoca paura della morte, ma smarrimento per

un'altra ragione: la nostra incapacità di vivere ogni giorno come se fosse davvero l'ultimo.

La scienza ci aiuta, è vero, ma prevede. Prevede disastri, catastrofi, distruzione. Non ci conduce però a un principio capace di smaterializzarci, di renderci elemento metafisico. È vero, le popolazioni differiscono nel bene e nel male, ma nessuna di esse è mai arrivata in questo luogo. L'altrove.

Carl Sagan una volta disse che siamo fatti della stessa materia, tutti uguali, nello stesso modo. E aggiunse che siamo stelle, perché la materia di cui siamo composti vive anche dentro di esse. La prima cosa che pensai fu che le stelle, nella loro fine, brillano più forte. Diventano verità, luce. Ma che tipo di creazione è questa?

Quando mi fermo a pensare, a volte credo che l'universo sia intrappolato in un ciclo infinito di espansione e concentrazione, senza origine, sempre esistito. Persino Einstein sosteneva che l'uomo è energia prodotta da un universo in continua trasformazione.

Eppure, nessuna teoria mi ha mai tolto la confusione. Finché, tra mille pensieri, ho compreso una cosa: se siamo energia pura, stelle o solo un battito di ciglia rispetto a qualcosa di immensamente più grande, allora dovremmo — o forse dobbiamo — raggiungere un luogo migliore. Un luogo infinito come l'universo, come la vita, come l'acqua di un fiume che scorre senza interrompersi.

Forse l'universo non è immenso. Forse siamo noi a essere troppo piccoli per sentirlo.

Ma ho la sensazione, una sensazione forte, che l'umanità si nasconda. Che finga. Che non viva davvero, che non si conceda la vita come dovrebbe. Ed è forse anche per questo che non riusciremo mai a raggiungere l'altrove.

Resterà, per ogni altro battito di ciglia dell'universo, un luogo metafisico.

L'altrove, forse, non è un luogo da raggiungere, ma una condi-

zione da abitare. Non richiede movimento, né distanza. Richiede consapevolezza. E l'essere umano, troppo spesso, confonde il vivere con il sopravvivere.

Forse non siamo pronti, nessuno di noi lo è perché il mondo non è estraneo all'umanità.

È solo la nostra visione a dover cambiare. Non apprezziamo, non percepiamo davvero la realtà.

Bisogna rendere quell'estraneità parte di noi, come accade con l'amore: all'inizio distante, poi familiare.

E poi nessuno parla del ricordo.

Del ricordo come di quella presenza invisibile che continua a occupare spazio, anche quando ciò che la generava non esiste più. È una sensazione strana: qualcosa che era nostro e che ora manca, ma non se ne va davvero.

La cosa più straordinaria è che possiamo ricordare tutto. Ciò che vive ancora e ciò che non vive più. Eppure, il sentimento della mancanza resta indecifrabile, come se non appartenesse del tutto all'essere umano. Forse anche i ricordi abitano l'altrove. Forse è lì che vanno quando smettono di far rumore, ma continuano a pesare.

E quasi nessuno riflette sulle lacrime.

Dio ci ha dato la capacità di piangere per ricordarci che le emozioni non sono astratte: attraversano il corpo, lo segnano, lo rendono fragile e vivo. O magari per salvarci da qualcosa di peggiore. Per impedirci di piangere dentro, in silenzio, fino a disintegrarci lentamente, pezzo dopo pezzo.

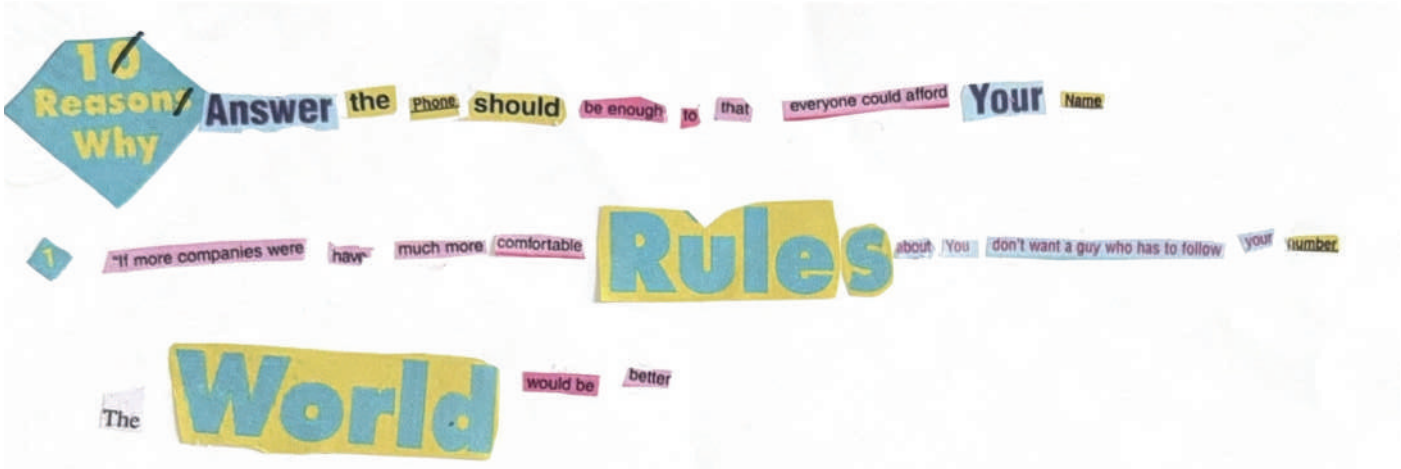
Forse l'altrove esiste. Forse esiste ogni mattina in cui ci svegliamo e fingiamo che ne arriverà un'altra. Forse esiste in ogni lacrima che tratteniamo, in ogni "ti amo" che rimandiamo, in ogni istante che viviamo come se non fosse l'ultimo.

E un giorno forse domani, forse tra vent'anni, forse mentre leggi queste parole capiremo.

Capiremo che eravamo vivi.
Che il tempo c'era.
Che avremmo potuto sentire tutto, dire tutto, essere tutto.
Ma sarà tardi.

Non perché non riusciremo a raggiungerlo.
ma perché scopriremo
che ci siamo sempre stati
e non ce ne siamo mai accorti.

Luigi Domenico Abitante



Noa Bachiller Perez

El olor que se quedó

Los fenómenos meteorológicos siempre habían sido para mí algo muy lejano. Algo que veía en las noticias mientras cenas y piensas "que horror" durante varios minutos y luego cambias de tema. Cosas que les pasan a otros, en otros lugares, en otras vidas. Nunca se me pasó por la cabeza que algo así pudiera colarse en la mía. Nunca imaginé que uno de esos episodios acabaría siendo parte de mi propia historia, de algo que voy a llevar conmigo siempre

29 octubre 2024

Era un martes normal, de los de siempre, el tipo de día que no recuerdas porque no tiene nada en especial; la misma rutina, el mismo bus, el mismo frío de octubre que se cuela por la ropa, el mismo olor del asfalto húmedo por las lluvias.

Como cualquier otro me fui a clase por la tarde. Cogí el autobús, y como de costumbre mi amiga me esperaba en la parada para ir juntas al instituto.

Pero ese día, 10 minutos antes de que empezaran las clases, nos llegó un comunicado del centro; cancelaban las clases por el mal tiempo. Así de golpe. Nadie le dio demasiada importancia, la verdad. Creo que todos en ese momento pensamos "qué bien, un respiro". Nadie imaginó lo que iba a pasar dentro de unas pocas horas.

Me fui a casa de mi amiga, y nos pusimos a ver una película. Recuerdo perfectamente esa sensación de estar tranquila, incluso contenta por tener la tarde libre. En la mesa había un bowl de palomitas recién hechas junto a una vela que tanto nos fascinan con olor a vainilla. Era una tarde perfecta mientras veíamos a mi actor favorito en pantalla. Sin preocupaciones, sin saber que a pocos kilómetros, el agua ya estaba decidiendo adónde ir.

Horas después me llamó mi madre. La noté distinta desde el primer momento en el que cogí la llamada, más seria de lo normal, algo agitada. Me dijo que volviera a casa, que se decía que la cosa se iba a poner fea. Me lo dijo con esa calma tensa que tienen los adultos cuando intentan no asustarte pero en realidad ellos están asustados.

Decidí volver caminando hasta casa. No sé muy bien por qué, quizás porque necesitaba un poco de aire, o porque todavía no le había dado la suficiente importancia a todo aquello. El camino de vuelta fue un tanto extraño. Los semáforos no funcionaban. Las calles estaban casi desiertas, había mucho silencio, era bastante extraño todo. Apenas había cobertura, había viento y algo de llovizna suave, y el cielo tenía ese color gris oscuro que no es el de siempre.

Todo estaba un poco fuera de sitio, como si el tiempo nos hubiese querido hacer un spoiler de todo lo que se avecinaba.

Unas horas después estaba en mi casa, viendo tranquilamente el fútbol. De repente, todos los móviles a la vez empezaron a transmitir el mismo sonido una y otra vez, un sonido bastante fuerte e insistente, un sonido el cual nunca había escuchado antes. En ese momento mis padres, mi hermano y yo nos miramos sin decir nada, como si las palabras se hubieran quedado atascadas en algún lugar de nuestro cuerpo. Nos levantamos y nos asomamos a la ventana del comedor.

Todo cambió.

Por mi calle ya corría una corriente de agua color marrón, espesa, sucia, parecía una mezcla de barro y agua, esa corriente que avanzaba con una fuerza que daba miedo vértigo solo con mirar. Esa corriente que arrastraba consigo suciedad y vidas. Olía a tierra, a humedad, a algo que amenazaba con quedarse con un olor especifico que unos años después cuando oliésemos barro se nos erizase la piel al recordar todo esto.

Conforme las cosas avanzaban por la ventana veíamos un montón de vecinos salir de sus casas para coger sus coches y moverlos para ponerlos en lo más alto de Albal, mis padres reaccionaron enseguida, decidieron bajar también para intentar salvar el coche antes de que el agua subiera más. Yo, me quedé en casa con mi hermano pequeño.

Recuerdo haberme dicho a mí misma que tenía que estar tranquila. Que no era el momento de entrar en pánico. Que tenía que cuidar de él. Por fuera intenté mantener la calma, aunque por dentro todo era otro escenario; el corazón yendo demasiado rápido, los pensamientos atropellándose unos a otros, unos pensamientos que no sabía muy bien cómo gestionar.

Todo pasó en cuestión de segundos. El agua fue subiendo cada vez más. Y de pronto se fue la luz, luego la cobertura y por último el agua. Como si alguien hubiera apagado el mundo. Me quedé sin nada: sin poder llamar, sin poder mandar mensajes, sin saber nada de mis padres. Lo intenté muchas veces, pero ninguna llamada salía, ningún mensaje se enviaba. Solo había silencio y de fondo el ruido constante del agua, recordándome que todo lo que estaba pasando era real, no era un sueño.

Eso fue lo peor. Peor que la oscuridad, peor que el frío que hacía era no saber nada de mis padres.

Mi hermano me miraba con esos ojos que tienen los hermanos pequeños cuando esperan que tú les digas que todo va a estar bien. Y yo se lo decía, que todo iba a salir bien, que los papás estaban bien, intentaba tranquilizarlo, aunque yo tampoco entendía muy bien qué estaba pasando. Si al día siguiente, cuando nos despertáramos, mis padres iban a estar en casa. Si todo iba a desaparecer como si no hubiera ocurrido nada. Eran de esas preguntas sin respuestas que te dan vueltas en la cabeza y no puedes hacer nada para olvidarte de ellas.

Intentamos cenar con la poca luz que daba la linterna de mi móvil, en las paredes se proyectaban nuestras sombras. Y en medio de eso, sonó el timbre. Me sobresalté, mi corazón se puso en modo de alerta otra vez.

PUM, PUM, PUM, PUM.

Era el vecino del tercer piso. Nos preguntó si estábamos solos, también nos dijo que iba a forzar la puerta del patio para que no entrase más agua- Lo que significaba que si nuestros padres volvían, no podían entrar. El vecino nos invitó a ir a su casa a cenar, incluso a dormir si la cosa empeoraba. En cuanto se fue, y cerré la puerta, mi hermano y yo nos pusimos a hacer las mochilas enseguida con todo lo que nos cabía y queríamos rescatar como recuerdos o cosas con valor sentimental por si las cosas iban a peor.

Al final, el agua no subió más.

Nos quedamos en casa.

Dormimos juntos en mi habitación. Él se quedó dormido bastante rápido, con la respiración irregular de quien está agotado pero inquieto. Yo no pude pegar ojo. Era alrededor de la una de la madrugada y todo ahí fuera seguía igual: el ruido constante del agua moviéndose, coches tocando el claxon sin parar, haciéndome recordar que aquello era real y no un sueño del que me iba a despertar.

La habitación olía a miedo, aunque el miedo no tenga olor, pero juro que esa noche lo tenía.

Cuando por fin logré dormirme, volvió a sonar el timbre.

Eran las cuatro de la madrugada. Me desperté de golpe, con el corazón en la garganta, desorientada.

Abrí la puerta y era mi padre junto a una señora que no conocía. Ambos tenían la ropa manchada de barro hasta los hombros, los ojos llenos de angustia y preocupación. Me preguntó mi padre que donde estaba mi madre, ya que habían quedado en volver por distintas zonas y no sabía nada de ella ya que no podían comunicarse a través del móvil.

Sentía que todo ocurría demasiado rápido y lento a la vez. Como esas pesadillas en las que intentas correr y no puedes.

Después de eso, los recuerdos se vuelven borrosos. Hay imágenes sueltas, como fotos movidas. La memoria supongo que decide por ti lo que puedes cargar y lo que necesita guardar en otro sitio.

30 octubre 2024

Me desperté sin saber bien qué hora era. Todo seguía igual menos una cosa, lo sentí, mis padres ya estaban en casa. Los dos, escuché sus voces desde el pasillo y algo dentro de mi se aflojó de golpe, como cuando llevas horas con los hombros subidos sin darte cuenta y de repente los relajas.

Recuerdo a mi hermano recién despierto, con el pelo revuelto y los ojos medio cerrados por lo medio dormido que estaba, corriendo y fue a abrazar a mis padres.

Todos estábamos bien.

Cuando salimos a la calle, el paisaje era otro, el golpe fue físico. El olor llegó antes que las imágenes; barro, agua estancada...Y luego los ojos; coches amontonados unos encima de otros. Las calles cubiertas de una capa gruesa de barro. La marca del agua en las paredes de los edificios rozando los dos metros. Las calles que siempre recorría parecían otras. Los vecinos hablaban entre ellos, se preguntaban si estaban bien, si necesitaban algo. Había algo diferente en el ambiente, como si la catástrofe nos hubiese puesto a todos en el mismo punto de partida.

Todo lo que había pasado, no terminaba de encajar, y creo que una parte de mí todavía no ha terminado de hacerlo del todo.

Los días siguientes fueron extraños, lentos y duros a la vez. El tiempo parecía avanzar, pero el pueblo seguía paralizado. Corrían rumores de que aún sacaban cuerpos sin vida de debajo de los

coches o los encontraban de golpe bajo sus pies. En los edificios, en los garajes, esto era una pesadilla constante.

Unos días después fui con mi madre en busca de algo para poder comprar y poder comer. Pensábamos que aunque fuera poco, algo encontraríamos. Pero los supermercados estaban saqueados. Completamente vacíos.

Nunca pensé que vería algo así tan de cerca.

Y sin embargo, en medio de todo eso, también vi algo que no se me va a olvidar. Personas que venían de otras partes de España vinieron a ayudar y a darnos ánimos. Gente ofreciendo comida caliente, agua, lo que tuvieran. Con el paso de las semanas llegaron voluntarios de Francia, camiones llenos de ropa, comida..., personas que dejaban su vida normal para venir a ayudarnos a seguir con la nuestra. Eso me hizo pensar bastante. En lo frágil que es la normalidad.

En lo rápido que todo puede esfumarse. Pero también en que, cuando las cosas van realmente mal, las personas suelen estar por delante de cualquier otra cosa, nos apoyábamos.

Sin embargo, hubo otra cosa que entendí, y que no fue bonita de entender. Momentos en los que nos dimos cuenta de que quienes tenían que tomar decisiones no estaban a la altura. Que las respuestas llegaban tarde, o no llegaban. Que mientras nosotros sacábamos el barro de nuestras calles con las manos, con palas prestadas de los vecinos, con lo poco que teníamos otros observaban de lejos, con traje y corbata.

Entendí que la política no solo está en los discursos o en la televisión, sino en cómo se responde cuando la gente pierde todo. Está en si alguien coge el teléfono a tiempo y mandar esas alertas que llegaron, pero llegaron tarde. Esas alertas que podrían haber salvado todas esas muertes.

Sentí que la política nos dejó de lado, que mientras nosotros sacábamos el barro de nuestras casas y de nuestras calles, a otros

solo les importaba limpiarse las manos desde sus lujosas casas.

Ni siquiera quienes se supone que representan y protegen a su país estuvieron cuando más falta hacía. El rey, que debería ser el primero en dar la cara por su gente, apareció cuando ya estaba casi todo hecho, cuando el barro se había secado y el dolor se había vuelto silencioso. Para quienes lo apoyan, eso dolió más de lo que esperaban. Para el resto, tampoco nos sorprendió demasiado, porque nunca esperamos su ayuda.

Cuando finalmente llegaron, tanto el rey como los políticos, el trabajo ya lo habíamos hecho nosotros. Con las manos, con las palas, con los vecinos y los voluntarios que si aparecieron a tiempo. Y eso, más que rabia o tristeza, me produjo vergüenza. Vergüenza de cómo funciona la política en nuestro país.

No era una cuestión de fotos ni de discursos. Era una cuestión de estar. De no llegar tarde. Entender que cuando el barro sube, los minutos no esperan a nadie.

Christina Roch Maza

Julia Canada Ferrer

Edo

Edo è sempre stato un ragazzo normale. Il tipico ragazzo dei film. Quello che ama stare in compagnia, ama lo sport, ama ridere e ama aiutare gli altri. Un giorno successe qualcosa di molto strano.

Era in giro con i suoi amici e a un certo punto uno di loro, Carlo, scoppiò in lacrime. Nessuno capiva cosa stesse succedendo, tantomeno Edo.

Come suo solito fare, si avvicinò e non appena lo toccò fu come se venisse catapultato in un altro mondo. Era nei suoi pensieri. Vide un piccolo Carlo assistere alla separazione dei suoi, sentì come quel giorno lo cambiò per sempre e riuscì a percepire come quei sentimenti erano usciti fuori all'improvviso anche in quel momento.

Stordito, Edo guardò l'amico e lo abbracciò, nonostante non riuscisse a capire cosa fosse appena accaduto.

Quella sera non riuscì a dormire. Continuava a rivivere quella scena. Il piccolo Carlo in un angolo, le urla, le porte che sbattevano. Più ci pensava e più non capiva. Decise di far finta di niente e si addormentò. Forse era semplicemente stanco.

I giorni passarono e quel momento sembrava non turbare più Edo fin quando non successe di nuovo.

Nei corridoi della scuola sfiorò le mani di una ragazza che non conosceva ed eccolo in una stanza di ospedale, lo sguardo preoccupato dei suoi e il medico che scuoteva la testa.

Quando tornò in sé Edo capì che non era stato un caso, stava succedendo qualcosa ma non riusciva a capire.

Da quel momento Edo iniziò a osservare tutto con occhi diversi. Ogni persona che incontrava sembrava nascondere qualcosa, un dolore, un ricordo, una storia che lui, in qualche modo, poteva sfiorare. All'inizio cercò di evitarlo, di non pensare a ciò che era successo, ma più provava a ignorarlo più quelle visioni tornavano.

Un pomeriggio, mentre era seduto in autobus, incrociò lo sguar-

do di una donna anziana. Bastò un attimo. Vide una casa vuota, fotografie ingiallite e una solitudine così profonda da togliergli il respiro. Edo distolse subito lo sguardo, spaventato. Non era solo immaginazione, ne era certo ormai.

Le notti divennero sempre più difficili. Non era più solo Carlo. Erano frammenti di vite, emozioni troppo forti per essere sue. Rabbia, paura, tristezza. Tutto insieme. Edo iniziò a chiedersi se ci fosse qualcosa di sbagliato in lui, se stesse impazzendo.

Un giorno trovò il coraggio di parlarne con Carlo. Non gli raccontò tutto, ma abbastanza da far capire che quel giorno non era stato dimenticato. Carlo lo guardò in silenzio, poi abbassò lo sguardo. "Sei l'unico che si è accorto di qualcosa," disse piano. In quel momento Edo capì: non era solo un problema suo, ma qualcosa che lo legava agli altri in un modo che non riusciva ancora a spiegare.

Col tempo iniziò a non scappare più da quelle sensazioni. Provò ad ascoltarle. Scoprì che, se si fosse concentrato, avrebbe potuto capire meglio, non solo vedere ma anche sentire davvero ciò che gli altri provavano. Non era facile, e a volte faceva male, ma c'era anche qualcosa di diverso: una specie di connessione.

Una sera, tornando a casa, si fermò a guardare il riflesso nel vetro di una vetrina. Per la prima volta non si vide come prima. Non era più solo "un ragazzo normale". C'era qualcosa di più, qualcosa che faceva paura ma che allo stesso tempo aveva un senso.

Edo fece un respiro profondo. Non sapeva cosa sarebbe successo dopo, né perché stesse accadendo proprio a lui. Una cosa era chiara: non poteva più far finta di niente. E forse, proprio in quella stranezza, c'era il suo vero posto nel mondo.

Sara Savoia, Carmen Santina Rossi


Power
NO RULES
I WILL ALWAYS LOVE YOU
RUIDO
que
dicen
que
Consejo
me
fue
el
Nadie
puede
contrast
Legacy
Aitana Mocholi

Sin ni siquiera llover

La DANA, se supone que tengo que hablar sobre lo que pasó aquel día, aquel 29 de octubre. No sé muy bien qué opinar ni qué contar sobre lo sucedido, no me considero una persona con suerte pero sin duda, aquel día lo fui.

El recuerdo que permanece en mi mente está bastante distorsionado, pese a que lo recuerde todo.

Era un día aburrido, sin ninguna preocupación más que la de un examen a primera hora. No me encontraba con fuerzas ni como para levantarme de la cama, el cuerpo me pesaba y cada movimiento me suponía un gran esfuerzo.

El día era bastante soleado y se podía notar el calor entrar por la ventana, camuflado en los rayos del sol. Sin embargo, mi estado físico y anímico no acompañaban de la mejor manera.

A duras penas conseguí levantarme y hacer algunos quehaceres de la casa, orgullosa y satisfecha de mi esfuerzo y trabajo bien hecho me permití un descanso.

Cuando llegó la hora de ponerme a estudiar para mi examen, mi cabeza se bloqueó, no podía retener ni una sola palabra y mi cuerpo seguía sin responder como debería. Estaba agotada y hacía solo un par de horas que me había despertado. Fue entonces cuando, sin ni siquiera esperarlo, me quitaron el examen. Sin ningún motivo aparente.

Pocos minutos después me cancelaron las clases también. ¿Qué estaba pasando?

—"Bona vesprada, l'Ajuntament de Catarroja acaba de comunicar que es suspenen les classes a causa del temporal".

—"Buenas tardes, el Ayuntamiento de Catarroja acaba de comunicar que se suspenden las clases a causa del temporal".

Este fue el mensaje que nos llegó, me quedé atónita sin saber qué decir. La situación se empezaba a volver un poco sospechosa y no me daba precisamente buenas vibras.

No le di demasiada importancia y continué mi día sin clases con toda la normalidad del mundo. La calma no duró demasiado, me empezaron a llegar mensajes comentando que los semáforos de las calles habían dejado de funcionar, que el cielo se estaba empezando a poner de un color gris muy, pero que muy oscuro. Todo eso no hacía más que retroalimentar mi pensamiento de que algo no iba bien.

Sin dudarlo ni un segundo, contacté con mis padres y mi hermano para asegurarme de que estaban bien y que volverían a casa pronto.

El tiempo parecía transcurrir muy lentamente, los segundos parecían horas y no sabía muy bien qué hacer. Una mezcla de incertidumbre, tensión y desesperación recorría todo mi cuerpo sin parar.

—"El barranco de Catarroja se ha desbordado".

¿QUÉ?

No era real, tenía que estar soñando.

Agua y barro por todos lados, no se veía la calle. ¿Qué estaba pasando? Se me empezó a acelerar el corazón en cuanto vi las calles de mi pueblo llenas de agua.

Esto no podía estar pasando, ni siquiera estaba lloviendo. El ambiente que se sentía era aún más tenso y escalofriante.

Mi casa era la siguiente, era cuestión de tiempo.

20:11

En lo que pareció una eternidad llegó la alarma de protección civil.

Me sentí tan confusa, sin saber lo que pasaba, ni por qué, ni si mis familiares estaban bien...

El tiempo pasaba y cada vez era más desesperante, no se veía el agua pero algo en mí me decía que esto no acabaría nada bien.

Era una mezcla de emociones que no podía controlar y que cada vez se apoderaban más de mí. Oír las voces y los gritos de la gente en apuros y a la vez un silencio absoluto que inundaba las calles.

No sé en qué momento llegó el día siguiente, pero lo único que puedo asegurar es que el frío era aún más cortante, el silencio aún más profundo y el marrón que recorría las calles aún más fuerte.

Como si las consecuencias de lo sucedido fueran peores que la propia catástrofe.

Las calles tenían un olor a lluvia, barro y suciedad que impregnaba nuestras fosas nasales, estaban llenas de gente sin rumbo que parecían gritarte ayuda con tan solo la mirada. Era la sensación más extraña que había experimentado en mi vida.

Julia Canada Ferrer

A metà strada

Lei non sapeva dire con precisione quando avesse iniziato a sentirsi così, come se fosse in bilico tra il voler sparire e il voler essere "vista" davvero.

Le sue giornate erano sempre monotone: scuola, autobus, casa.

Era una ragazza introversa, non amava stare al centro dell'attenzione, ma non sopportava nemmeno l'idea di essere invisibile agli occhi degli altri. Pur essendo timida e spesso silenziosa, sapeva sempre come confortare chi aveva bisogno, mettendo sempre gli altri prima di sé.

A scuola rideva con le amiche, partecipava alle conversazioni, faceva finta di essere leggera.

Nessuno avrebbe detto che si sentiva fuori posto, perché era brava a mimetizzarsi e a mascherare le sue emozioni. Dentro di lei, però, c'era sempre un rumore di fondo, una voce che non smetteva di parlare.

Quando tornava a casa e chiudeva la porta della sua stanza, il silenzio diventava pesante. La sua stanza era piccola e un po' disordinata, sulle pareti bianche vi erano vecchie foto, disegni vari e il letto era quasi sempre disfatto con cuscini sparsi. Si sdraiava sul letto e fissava il soffitto, chiedendosi se tutti si sentissero così ogni tanto o se fosse solo lei.

Iniziò anche a scrivere di notte, sulle note del telefono, quando il mondo sembrava più calmo e innocuo. Scriveva al buio, con lo schermo che illuminava appena la stanza. Non scriveva storie vere e proprie, ma solo pensieri sparsi, frasi nate lì al momento, scriveva soprattutto della sua paura di crescere.

In questi momenti di smarrimento la sua salvezza era la musica. Era la sua ancora: cuffie nelle orecchie, volume alto, canzoni scelte con cura. La musica la proteggeva perché riempiva i suoi vuoti, le permetteva di non ascoltare quella voce interiore che non le dava tregua.

In un certo senso, era il suo modo di scappare dalla realtà senza muoversi.

Un giorno rilesse tutto quello che aveva scritto, le parole erano disordinate, imperfette, era pieno di ripetizioni, eppure, parlava di lei più di quanto avesse mai fatto a voce alta. In quel caos riconobbe qualcosa di vero;

forse non era "sbagliata ", pensò,

forse stava solo diventando qualcuno.

Il pomeriggio dopo uscì a camminare da sola, senza musica nelle cuffie, senza una meta precisa e senza scappare dai suoi pensieri, perché sentiva il bisogno di affrontare quel silenzio anche se le faceva paura. Le strade erano vuote e silenziose e i marciapiedi sporchi e pieni di foglie secche. Qualche macchina passava lentamente, lei camminava piano e i passi rimbombavano sull'asfalto, tutto sembrava fermo e immobile.

Per una volta non cercò di distrarsi, ma lasciò che i pensieri arrivassero così com'erano senza respingerli. Capì che non doveva avere tutte le risposte a 17 anni, che era normale sentirsi persi e avere paura. Non c'era niente di sbagliato nel non sapere chi sarebbe stata. La paura di non riuscire a capire tutto, di non trovare la sua strada, non era una condanna. Era solo una parte del processo di crescita, qualcosa che riguardava tutti, ma che sembrava difficile da affrontare quando il mondo ti spinge a trovare subito il tuo posto. Quella sera, prima di dormire, sul suo telefono scrisse una frase che le rimase dentro: "NON SONO COMPLETA MA STO DANDO FORMA A CHI DIVENTERÒ".

Fabiana Manfredelli

229

El texto que sigue se inscribe en un registro testimonial directo y de especial intensidad emocional. Su inclusión en el volumen responde a la decisión editorial de dar cabida también a formas de expresión más crudas e inmediatas, como parte de la pluralidad de voces que impregnan el libro.

29.10.2024 – Albal, Valencia.

Acababa de volver de una consulta psiquiátrica en la Unidad de Salud Mental Infantil. Mi padre se había ido a trabajar como de costumbre a eso de las 13:45, por lo que estaba sola un día más. Tenía clase por la tarde a las 14:15, por lo que calenté un poco de comida que había sobrado el día anterior, comí y me dispuse a ir a clase, sin pensar que ese día nos iba a marcar por completo ya no solo a mi padre y a mí sino a todos los afectados de la riada.

No había mirado el móvil, por lo que no sabía ni el tiempo que hacía ese día, sólo me fijé que estaba nublado a través de la ventana del comedor mientras saboreaba mis spaghettis.

Cuando terminé, cogí mi mochila y salí a la calle con la intención de ir a clase, pero bajando en el ascensor me sonó el teléfono. Una llamada de una compañera de clase.

— Tía, ¿has visto el grupo de clase?

— ¡Qué va!, estoy saliendo aún por la puerta de mi casa, que para variar llego tarde.

— Pues de eso quería yo hablarte, de que no hace falta que vengas, han cancelado las clases por alerta roja. También te digo que las podrían haber cancelado antes, que ya las habían cancelado en Alfafar, Benetússer, Sedaví, Massanassa, Picassent, Alcàsser y Albal, y a un minuto de que empiecen las clases las cancelan, cuando

todo el mundo está ya aquí. Que yo ahora tengo que esperar una hora a que pase el siguiente bus para volver a mi casa, y la gente que va en tren ya no me quiero ni imaginar.

En ese momento ni pensé en la cantidad de caos y desesperación que iba a vivir tan solo unas horas después, porque nadie se esperaba la magnitud de lo que pasó.

Recuerdo subir otra vez a casa y hacer la siesta para pasar el rato y descansar. Cuando me desperté a las 17:50 agitada a causa de una pesadilla todo parecía normal, pero al entrar a redes sociales y WhatsApp me di cuenta de que la peor pesadilla la estaban viviendo los que estaban en las calles, fuera de las cuatro paredes que me envolvían. Tornados, garajes llenándose de una mezcla entre barro y agua a unas velocidades terroríficas, barrancos hasta arriba de agua con una fuerza inmensa, videos de cuerpos sin vida de gente ahogada siendo llevados por la corriente, autobuses con pasajeros dentro flotando a merced de la marea marrón que se nos venía encima.

Me puse a pintar mandalas porque me aburría de estar en casa sola, cuando de repente empecé a recibir mensajes de gente del pueblo avisando de que el barranco de Massanassa se había desbordado, y que el agua campaba a sus anchas por los pueblos de su alrededor destrozando todo lo que tocaba a su paso. Unos minutos después empecé a recibir más mensajes de más gente, informando de que la riada cada vez se acercaba más y que ya había cubierto gran parte de Catarroja, el pueblo vecino, por lo que me imaginé que lo que llegaría serían como mucho dos palmos de agua, no mucho más.

Me puse a ver una película para distraerme, y les dije a mis amigas que vinieran a casa si querían. Al poco tiempo se fue la luz por completo, y empecé a escuchar gritos por la calle, por lo que me asomé a ver qué pasaba, y no pude estar más agradecida de que mis amigas no hubiesen podido venir, pues por el pueblo corría

más de metro y medio de fango líquido arrastrando todo lo que había encontrado en pueblos anteriores.

Llamé a mi padre asustada, pero se fue la cobertura. Me preguntaba cómo podía haber tanta cantidad de agua con esa fuerza si no había llovido en ningún momento.

Bajé a casa de mis vecinos de abajo para no estar sola.

A partir de ahí la mayoría lo tengo borroso de la ansiedad que vivimos esa noche. Sólo recuerdo ver al mejor amigo de mi padre en el techo de una furgoneta luchando por su vida mientras le alumbrábamos con un patín eléctrico y le gritábamos que trepase hacia el balcón más próximo mientras le tirábamos un flotador por la ventana con la intención de que si finalmente el agua se lo llevaba que no se hundiera.

Lo siguiente que recuerdo fue bajar al portal con mi vecina a preguntarle a un chico sin hogar que se refugió en nuestro portal si necesitaba algo, pero cuando llegamos ya había desaparecido entre las profundidades de la piscina olímpica de fango que allí se había formado. Corrimos a buscarlo con la esperanza de que hubiera subido a la azotea para estar a salvo, pero no fue así. Al día siguiente encontraron su cadáver entre los escombros de lo que en su momento había sido nuestro cuarto de contadores y las escaleras hacia el garaje.

Nos fuimos a dormir al sofá todos juntos agotados, pensando que lo peor estaba a punto de terminar, pero no había hecho más que empezar.

Al día siguiente nos despertamos con el primer rayo de luz solar de la mañana, agitados y convencidos de que todo había sido una pesadilla sin importancia, aunque al asomarnos a la ventana nos chocamos de golpe con la realidad más desoladora que jamás habríamos imaginado: coches apilados bloqueando calles enteras, destrozados y con gente dentro, todo cubierto de fotos de gente

desaparecida, supermercados asaltados, hambre por las calles, gente que lo había perdido absolutamente todo, parques enterrados bajo el lodo así como cristales, clavos y demás objetos punzantes de portales y comercios, gente gritando los nombres de personas desaparecidas con la esperanza de que aún siguieran con vida, un ayuntamiento que lo máximo que nos pudo ofrecer fue electricidad para cargar los teléfonos y una botella de agua por vivienda.

Y así estuvimos dos días, incomunicados, sin poder salir ni poder entrar a ninguna de las poblaciones, sin saber absolutamente nada del exterior ni de cómo se estaba gestionando lo que nos había pasado.

Siempre he pensado que esa tragedia sacó lo mejor y lo peor de la gente. Hubo mucha gente que ofreció su ayuda y que hasta entonces no habías visto jamás, y hubo otra gente que por el contrario aprovechó la miseria de otros para dedicarse a robar y estafar.

Fue un proceso traumático para muchísimas personas, y mi forma de visibilizar lo desamparados que nos sentimos esos días es esta, pido justicia para los familiares de las 229 personas que perdieron su vida esos días, y agradezco de todo corazón a la gente que se volcó con nosotros a recuperar nuestros pueblos.

Noa Bachiller Pérez

Fammi posto

Il posto che piace di più ad Elena sono gli scogli. Si siede e guarda il fondo del mare attraverso l'acqua verde e trasparente che si culla dolcemente sulle sue caviglie. Si pone sempre domande sul mondo e sugli esseri umani. Ad esempio, si chiede come mai spesso le persone le dicono "Ma perché dici sempre grazie?". Come se la gentilezza fosse una colpa, un eccesso, un segnale di debolezza. Queste non battono ciglio davanti alla rudezza, all'arroganza, a chi prende senza chiedere e parla senza ascoltare. La prepotenza passa inosservata. La gratitudine disturba.

Il mondo intorno a lei va veloce e chiede prestazioni. Chiede che tu sia bravo, presentabile, connesso, aggiornato, reattivo, ma Elena è persa nel limbo dei ritardatari. Quelli che non riescono a seguire il passo standard, che ogni tanto si voltano a controllare se la strada che stanno facendo è quella giusta e nel frattempo gli altri sono già avanti. Non è pigrizia. È qualcosa di più sottile, un senso di sfasamento, come se il proprio ritmo non coincidesse mai del tutto con quello del mondo.

Elena vorrebbe essere ascoltata. Non consigliata, non corretta, non indirizzata. Ascoltata. Nessuno le chiede mai cosa le piace. Le chiedono come va a scuola, come stanno andando le cose, se ha già pensato al futuro. Le chiedono di fare il punto, di dimostrare. Ma nessuno si siede vicino a lei e dice: "Dimmi una cosa che ti ha fatto stare bene questa settimana". Nessuno le chiede di cosa si nutre, cosa la incuriosisce, cosa l'ha fatta ridere, cosa ha letto che l'ha colpita. Come se la parte di lei che desidera e si meraviglia fosse meno importante della parte che performa e produce. Come se il suo valore stesse tutto in quello che riesce a fare, e non in quello che è. A volte le prende una nostalgia strana, quasi fisica, per gli anni in cui non sapeva cosa significasse la parola perfezione.

Disegnava omini storti e li chiamava persone. Cantava stonata e si sentiva una cantante. Costruiva castelli di sabbia sapendo benissimo che sarebbero crollati e non gliene importava niente, perché il punto era costruirli, non conservarli. C'era qualcosa di straordinariamente libero in tutto questo, poi le cose hanno cominciato ad essere giudicate. Il mondo ha smesso di essere un posto da esplorare e ha cominciato ad essere un posto da cui essere valutata.

E così lei si rifugia sullo scoglio, apre il quaderno, e le parole vengono fuori. E per qualche minuto ritorna quella bambina che costruiva castelli sapendo che sarebbero crollati e non gliene importava niente.

Anonimo

Epilogue: What Remains

When a book ends, something remains that the book cannot fully contain.

What remains is the memory of a girl who read her text aloud for the first time and stopped halfway through, surprised by what she had written. What remains is a boy who had never written a word in his life and who, by the end of the workshop, couldn't stop. What remains is the silence of a group that had just heard someone's story and didn't yet know how to tell them they understood, but they did understand.

This book is the visible result of a process that is largely invisible. The pages you have read are the tip of something much bigger: weeks of work, of care, of revision, of whispered conversations, of moments when it seemed impossible to find the right words and then, instead, they came.

Narradrama has shown that young people — even those who have had difficult experiences, even those who have never considered themselves writers — have stories worth telling and the ability to tell them in a way that truly touches the reader. This is no small achievement. It is, perhaps, the most important one.

To all the young people who took part: thank you for your courage. Your words will remain.

The Narradrama team

Epilogo: Quello che resta

Quando un libro finisce, rimane qualcosa che il libro non riesce a contenere del tutto.

Rimane il ricordo di una ragazza che rileggeva il suo testo ad alta voce per la prima volta e si fermava a metà, sorpresa di ciò che aveva scritto. Rimane un ragazzo che non aveva mai scritto nulla in vita sua e che alla fine del laboratorio non riusciva a smettere. Rimane il silenzio di un gruppo che aveva appena ascoltato la storia di qualcuno e non sapeva ancora come dirgli che l'aveva capito, ma lo aveva capito.

Questo libro è il risultato visibile di un processo che in gran parte è invisibile. Le pagine che avete letto sono la punta di qualcosa di molto più grande: settimane di lavoro, di cura, di revisione, di conversazioni a bassa voce, di momenti in cui sembrava impossibile trovare le parole giuste e poi, invece, arrivavano.

Narradrama ha dimostrato che i giovani — anche quelli che portano esperienze difficili, anche quelli che non si sono mai considerati scrittori — hanno storie che vale la pena raccontare e la capacità di farlo in modo che tocchi davvero chi legge. Questo non è un risultato minore. È, forse, il risultato più importante.

A tutti i giovani che hanno partecipato: grazie per il coraggio. Le vostre parole rimarranno.

Il team di Narradrama

Epílogo: Lo que queda

Cuando un libro llega a su fin, queda algo que el libro no logra abarcar por completo.

Queda el recuerdo de una chica que releía su texto en voz alta por primera vez y se detenía a mitad, sorprendida por lo que había escrito. Queda un chico que nunca había escrito nada en su vida y que, al final del taller, no podía parar. Queda el silencio de un grupo que acababa de escuchar la historia de alguien y aún no sabía cómo decirle que lo había entendido, pero lo había entendido.

Este libro es el resultado visible de un proceso que, en gran parte, es invisible. Las páginas que habéis leído son la punta de algo mucho más grande: semanas de trabajo, de esmero, de revisión, de conversaciones en voz baja, de momentos en los que parecía imposible encontrar las palabras adecuadas y luego, en cambio, llegaban.

Narradrama ha demostrado que los jóvenes —incluso aquellos que han vivido experiencias difíciles, incluso aquellos que nunca se han considerado escritores— tienen historias que vale la pena contar y la capacidad de hacerlo de manera que realmente conmuevan a quien las lee. Este no es un logro menor. Es, quizás, el logro más importante.

A todos los jóvenes que han participado: gracias por vuestro valor. Vuestras palabras permanecerán.

El equipo de Narradrama

Index / Indice / Índice

Prologue: A word before we begin 7
Prologo: Una parola prima di iniziare 8
Prólogo: Unas palabras antes de empezar 9

Erasmus+ Learning Outcomes 10
Learning Outcomes Erasmus+ 13
Resultados de aprendizaje de Erasmus+ 16

Practical Guide For Youth Workers And Facilitators 19
Guida pratica per youth workers e facilitatori 23
Guía práctica para trabajadores juveniles y facilitadores 27

Project Partners 31
I partner del progetto 32
Los socios del proyecto 33

Methodology 34
Metodologia 39
Metodología 45

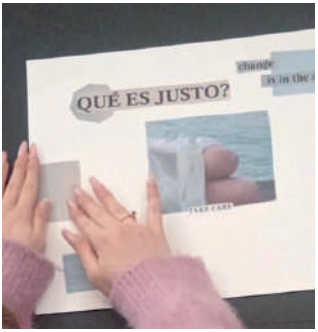
Dinamiche Narradrama 51
Dinámicas Narradrama 62

Cuando el barro llegó antes que la palabra 75
Presente assente 86
Tamara y David 89
Il rumore di domani 93
Yo he estado aquí 96
Altrove 126
El olor que se quedó 131
Edo 139
Sin ni siquiera llover 142
A metà strada 145
229 147
Fammi posto 151
Epilogue : What Remains 153
Epilogo: Quello che resta 154
Epílogo: Lo que queda 155

Finito di stampare nel mese di aprile 2026
per conto di MTS Edizioni – Roma
presso Printì – Manocalzati (AV)






QUÉ ES JUSTO?



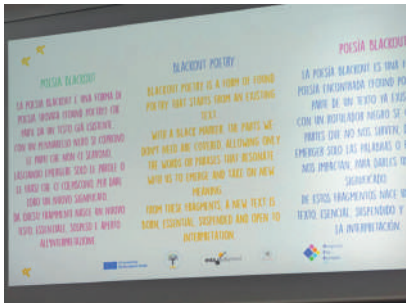







TIEMPO




POESÍA BLACKOUT
BLACKOUT POETRY
POESÍA BLACKOUT



Narradrama grows from a European Erasmus+ project that accompanied young people in Italy and Spain through a journey of autobiographical writing, autofiction and dramaturgy. The stories gathered in this volume — set between the floodwaters of Valencia's DANA disaster and the hardest nights of adolescence — are acts of collective resilience. Because those who tell their own story are no longer its prisoner.

Narradrama nasce da un progetto europeo Erasmus+ che ha accompagnato giovani in Italia e Spagna in un percorso di scrittura autobiografica, autofiction e drammaturgia. Le storie raccolte in questo volume, ambientate tra le alluvioni della DANA di Valencia e le notti più difficili dell'adolescenza, sono atti di resilienza collettiva. Perché chi racconta la propria storia non ne è più prigioniero.

Narradrama nace de un proyecto europeo Erasmus+ que ha acompañado a jóvenes en Italia y España en un recorrido de escritura autobiográfica, autoficción y dramaturgia. Las historias reunidas en este volumen, ambientadas entre las inundaciones de la DANA de Valencia y las noches más difíciles de la adolescencia, son actos de resiliencia colectiva. Porque quien cuenta su propia historia ya no es su prisionero.