Texto: José Luis Regojo Borrás
Ilustraciones: Laura Borràs i Dalmau

Maquetación: Imma Canal

Primera edición: noviembre 2012

© 2012, Editorial Proteus
C/ Rossinyol, 4 08445 Cànoves
www.editorialproteus.com

ISBN: 978
Depòsit legal: B

Todos los derechos reservados
Impreso en España — Printed in Spain

Max y su sombra

José Luis Regojo
Laura Borràs

PROTEUS
Colección HELENA

En memoria de mi padre y Alain, que cada noche nos riega con estrellas.
A Conchita, Lara y Alba que llenan de vida mi existencia.

José Luis Regojo

Max conocía la montaña palmo a palmo. Hablaba con las plantas, las llamaba por su nombre:

—Hola tomillo, hola *Thymus*; buenos días romero, buenos días *Rosmarinus*.

Era como un juego que siempre acababa junto a un hermoso e inmenso pino rojo.

—Rojo, el color de la felicidad para los chinos —recordó.

Se sentó junto al pino y observó una mariposa que volaba.

—¡Qué curioso!, la sombra de la mariposa la sigue a todas partes —pensó.

Mientras seguía concentrado en su mundo, volvió a sentir algo extraño. Oía un silencio. No sabía qué era. Un silencio esperaba pacientemente a que Max le diese la palabra y eso lo ponía nervioso… Un día ese silencio le habló desde su sombra:

—¡Hola! Soy la muerte. Notaba que me sentías, pero no me conocías. Solo intuías que era tu sombra, hasta ahora.

Max se asustó.

—¿Vienes a por mí? —le preguntó.

—No, ¡que va! —le contestó. Llevo a tu lado desde el día en que naciste. Pero últimamente oyes mi silencio. Y eso me preocupa.

—Normalmente soy yo quién decide cuándo me va a oír una persona. Le susurro al oído y se viene conmigo, pero contigo ha sido diferente.

—Soy así —sonrió Max—, ¿por qué has venido ahora?

—Por si acaso —contestó la sombra.

—Por si acaso, ¿qué? —preguntó Max.

—No sé, me caes bien y me desconciertas al mismo tiempo —le dijo con una sonrisa.

—Gracias, tú también. ¿Me has seguido todo el camino? —le preguntó Max y añadió—: ¿Me acompañas un poco más?

—Estoy cansada de tanto caminar y tengo un poco de frío —respondió la sombra—. ¿Podemos volver ya?

— ¡Vale! Acércate a mí, no temas —le dijo Max—. ¿Por qué la gente te teme tanto? —dijo esbozando una cálida sonrisa—. Hasta tienes frío, síntoma de que tienes corazón: no se puede sentir frío sin tener corazón.

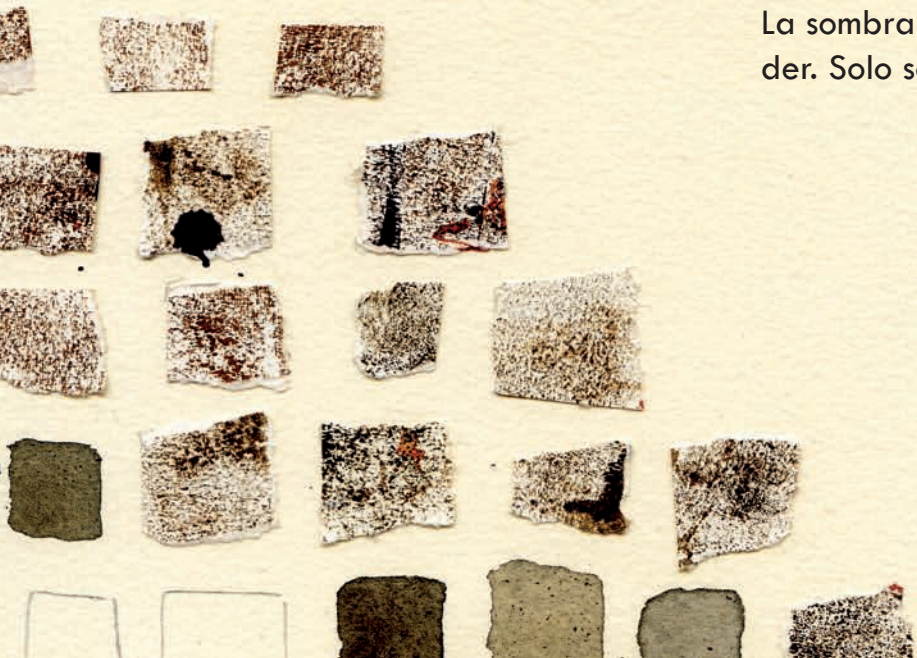
La muerte estaba atónita. Nunca antes la habían tratado tan bien. Siempre la temían, pero ahora era diferente. Max la buscaba.

—Ven conmigo, por favor —le dijo Max.

Ya no sabía qué decir ni qué hacer. A la mañana siguiente seguían juntos y un pensamiento le rondaba por la cabeza.

—Max, no quiero que te vayas —le susurró con ternura.

—¿Por qué me iba a ir ahora? —contestó Max entre risas—. Todavía no estás preparada.



—¿Cómo? ¿Preparada, yo? —preguntó sorprendida.

Max no contestó. Se miraron cariñosamente en silencio.

—¿Sabes? —dijo Max—. Me gustan nuestras conversaciones. Y lo más interesante son los silencios que hay entre nosotros.

La sombra siguió mirándolo sin responder. Solo sonreía.

—Y hoy, ¿qué vamos a hacer? —preguntó.

—Te voy a enseñar a pintar con tinta china —le dijo Max—. Mira, lo importante es el silencio al girar la barra de tinta sobre el tintero para que se diluya con el agua. Observa los espacios y no tanto los trazos. Lo importante son los vacíos… como tus silencios. ¿Entiendes?

La sombra no contestó. No hacía falta. Le saltó una lágrima.

Siguieron pintando durante varias semanas. Cada vez hablaban menos, pero se entendían más. Max solo estaba feliz y tranquilo con ella. Llegó un día en que Max preguntó a su sombra:

—Oye, ¿y después qué hay?

Y ella le respondió:

—Lo que tú quieras. Cada persona es diferente, y ninguna muerte es inútil. Siempre dejamos algo bueno de nosotros en otra persona que se queda. Ese es el secreto de la inmortalidad.

Al día siguiente le hizo otra pregunta:

—Pero, ¿no te dan pena los muertos?

—Nunca sientas pena por los muertos —respondió—, sino por los vivos que viven sin amor.

Una mañana, Max le leyó un párrafo de su libro preferido: *El Principito*.

—Es la historia de un pequeño príncipe que ama las estrellas y las conoce por su nombre. Como yo las plantas.

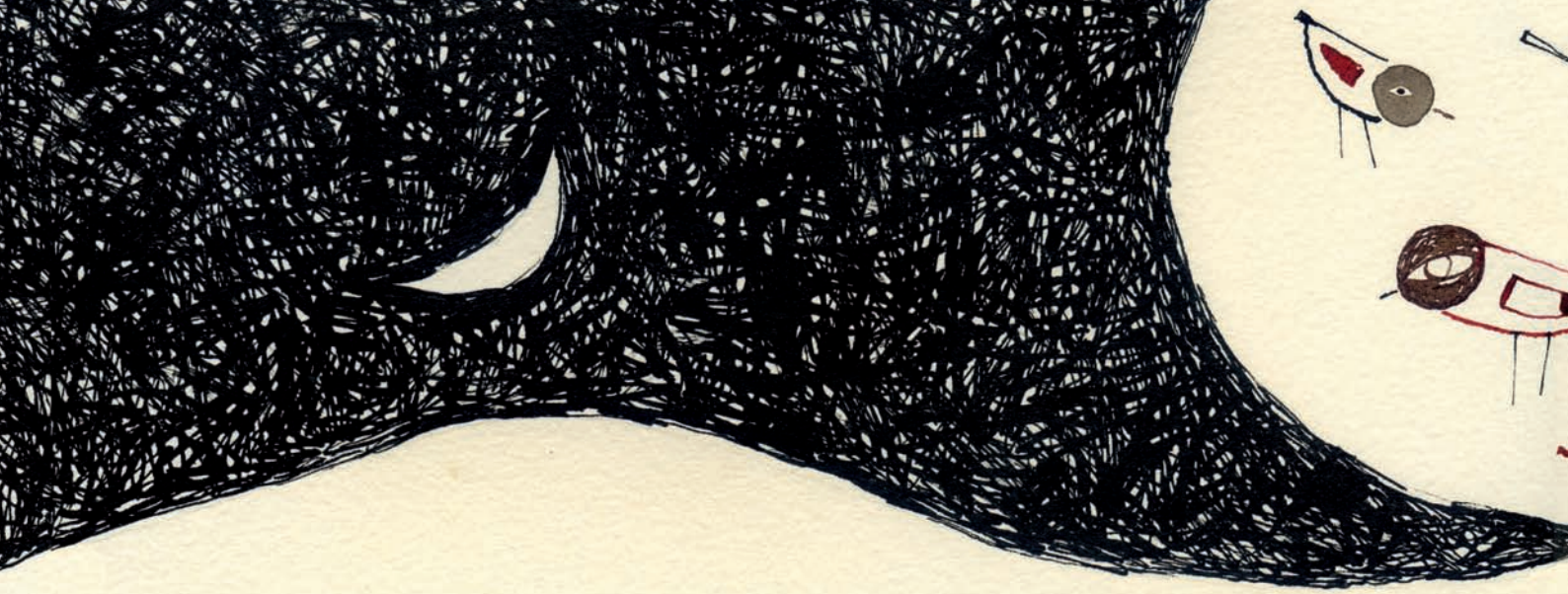
—¿Sabes? —dijo Max— creo que un día iré a enseñarle al Principito el nombre de mis plantas y, a cambio, él me enseñará el nombre de sus estrellas.

La sombra, nerviosa, intentó romper el silencio pero no pudo.

A la mañana siguiente, en la montaña, Max le dijo a su sombra, a la muerte:

—Apóyate en el pino rojo. Voy a dibujar tu silueta en el tronco.

Ella lo hizo sin rechistar.



Aquella noche la sombra no pudo dormir. Sentía que era diferente. Sin saber cómo, se descubrió sombra de árbol dibujada por la luna. Miró al cielo a través de las ramas.

—¡Cuantas estrellas! —pensó— ¡Parece una fiesta!

Max había decidido marcharse solo, sin esperarla. Se le adelantó, pero no la dejó triste y sola, la dejó en el árbol más alto del bosque, en su pino rojo.

ORIENTACIONES PARA PADRES SOBRE LA DEPRESIÓN INFANTIL

por Manel Pérez Jiménez. Psicopedagogo

La finalidad de este cuento es reflexionar sobre los factores de riesgo asociados a la depresión en niños y adolescentes, y así contribuir a delimitarlos con fines preventivos y terapéuticos.

Los síntomas básicos de la depresión son la tristeza y la pérdida de interés o capacidad de obtener placer. Por regla general, las personas que sufren depresión se sienten tristes, bajas de moral y no tienen la capacidad de disfrutar de las cosas. Además, suelen pensar a menudo en la muerte, y tienen una baja autoestima y pensamientos negativos sobre ellos mismos. En algunos casos, a quienes sufren depresión les cuesta pensar o concentrarse, y sufren alteraciones fisiológicas como insomnio, pérdida de apetito o cansancio, entre otras.

Las causas que provocan la depresión no están suficientemente establecidas. Influyen factores genéticos y ambientales. Una persona con una determinada carga genética es más propensa a desarrollar depresiones, pero es más probable que las padezca si sufre experiencias desfavorables o estresantes. Una de las experiencias más estresantes que puede padecer un niño o adolescente es la desestructuración familiar. Un vínculo afectivo deficiente crea un estado de shock que puede provocar que un niño se vuelva inseguro, temeroso del entorno y del futuro. Esto predispone a las relaciones sociales alteradas e incluso conductas y manifestaciones emocionales descontextualizadas: comportamientos disruptivos, mal humor, irritabilidad, agresividad, tristeza, pesimismo, apatía, descenso del rendimiento académico…

Sin un tratamiento adecuado, la depresión puede tener consecuencias negativas a medio y largo plazo en el desarrollo emocional, físico, social y académico del niño o adolescente.

El papel de los padres, como también el de profesores, pediatras y médicos de cabecera, es muy importante en la detección precoz de niños y adolescentes con factores de riesgo, ya que la modificación de estos síntomas es una de las principales estrategias en la prevención y tratamiento de la enfermedad.

Lo principal es abordar los conflictos que puedan existir en el ámbito familiar, social y escolar. La intervención del terapeuta consiste en reforzar el equilibrio emocional del niño, y también proporcionar información a los padres para una mejor comprensión del problema. Por ello, es imprescindible generar espacios de comunicación entre ellos. Y ésta es sin duda una de las mejores formas de prevención de la depresión. Un hogar con seguridad emocional, con el afecto y comprensión que los niños necesitan, es uno de los mejores métodos terapéuticos para el futuro de nuestros hijos.