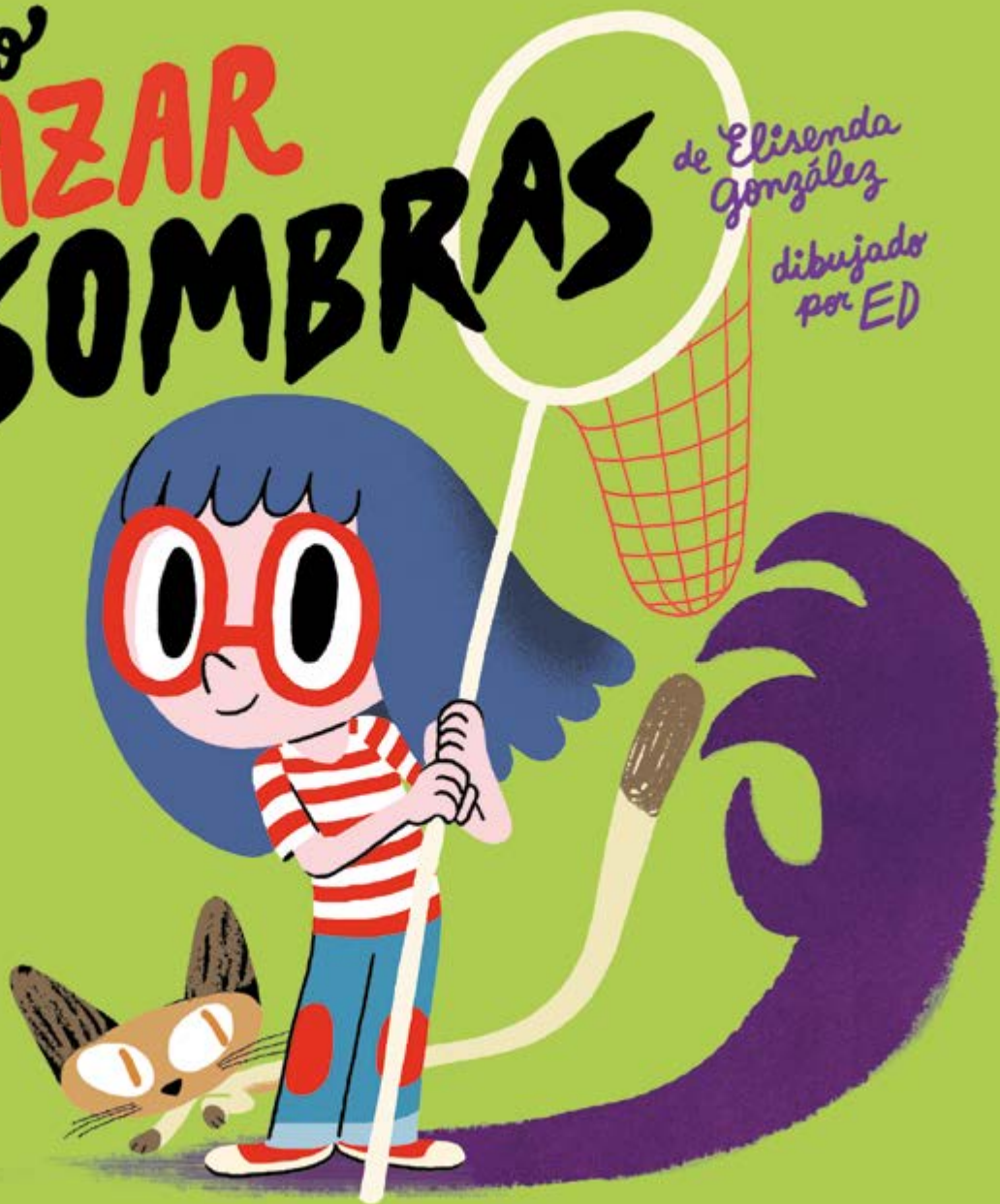


Cómo
CAZAR
SOMBRAS

de Elisenda
González

dibujado
por ED



Título

Cómo cazar sombras

Primera edición: septiembre 2016

© Elisenda González

© EDUCO

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Impreso en España

ISBN: 978-84-945819-3-9

Depósito Legal: B 15669-2016

Producción: Montse Bobés, Mara Bueno, Aurea Ferreres, Clarisa Giamello

Ilustraciones: Ed Carosía

Corrección: Christine Antunes

Maquetación: Elena Martí



Member of

ChildFund
Alliance

Cómo
CAZAR
SOMBRAS

Me llamo Daniela.

Os voy a contar algo que me enseñó mi abuela hace tiempo. Es una enseñanza que siempre me ha acompañado. Me ha ayudado mucho a vivir sin miedo y a confiar en mí misma.

Mi abuela era una abuela muy especial. En primer lugar porque era ciega, y eso ya la hacía distinta a otras abuelas.

Sus manos y su afinado oído le permitían disfrutar de todo aquello que hacía. Le encantaba jugar al ajedrez. Palpaba el tablero con las manos y, aunque no veía el juego, en su mente se hacía una imagen de todos los movimientos. También le encantaba nadar, silbar y acariciar a su gato.



Pero lo que hacía a mi abuela realmente extraordinaria es que, a pesar de su ceguera, veía cosas que los demás no podemos percibir con tanta facilidad.

Un día, me llamó. Creo que me notó triste, porque de saber cómo se sienten las personas, mi abuela sabía mucho. Empezó a hablarme. Me contó que todos tenemos una sombra. Sí, claro, estaréis pensando, la que aparece con la luz, pero mi abuela no se refería a este tipo de sombras.

—Las sombras —me dijo— no se ven, se huelen. Pueden crecer dentro de cualquiera de nosotros y si las dejamos, a veces, se apoderan de uno y somos capaces de hacer o decir cosas que pueden dañar. Por eso, es muy importante que entrenes tu olfato, Dani, y que estés muy atenta para olerlas rápido y poder cazarlas antes de que crezcan y se hagan más fuertes.



Me asustó un poco, pero sabía que si mi abuela me lo contaba era para mi bien, así que seguí escuchando con atención.

—Las sombras se alimentan de miedos, de gritos y de palabras que decimos contra otras personas. También crecen si los demás nos lastiman—siguió mi abuela—. Cuando aparecen desprenden un olor muy particular. Es un olor feo, como cuando hueles algo muy desagradable, un huevo podrido, un olor que te remueve toda la tripa.



Durante los días siguientes, me fui entrenando a oler sombras.

–Oler las sombras es sumamente importante –decía mi abuela– porque es lo que nos permitirá cazarlas. Si sabes distinguir su olor, con algunas claves que te daré, aprenderás a cazarlas. Las sombras solo nos dañan si pueden apoderarse de nosotros.

Poco a poco aprendí a reconocer ese olor: en el recreo, en clase del profesor de matemáticas que siempre parecía enfadado, en una discusión entre dos conductores en pleno atasco, en las palabras desagradables de una mujer en la cola del supermercado, ... Y un día me di cuenta de que, además de olerlas, ¡también podía verlas!

Me sabía mal no poder contárselo a la abuela porque había muerto hacía un tiempo, pero sonreí como si ella pudiera verme. De alguna manera, yo sentía que ella siempre estaba conmigo.



Un día, mi madre me dijo que no hacía nada en casa y empezó a gritarme. La noté muy nerviosa. Me decía que era una holgazana de primera, que estaba harta de mí.

Sentí cómo sus palabras me retorcían las tripas y entonces ese olor a rancio, tan característico de la sombra, apareció y vi que, detrás de la cabeza de mi madre, aparecía una pequeña mancha negra que crecía a medida que subía el tono de su voz.

Tenía que ir a comprar el pan, así que fui hasta la puerta y salí.



Justo en el patio trasero, vi a mi vecino con dos chicos que no paraban de insultarle, estaban intentando quitarle el monopatín. No sé por qué siempre se meten con él, le decían que era un blandengue, que era bajito y otras cosas sin sentido. Había una gran mancha pegada a sus cuerpos.

Los niños y niñas normalmente no tenemos grandes sombras, pero si nos hacen daño y sentimos que nos falta amor, esas sombras, a veces, crecen más rápido de lo habitual.

Mi vecino también tenía una pequeña mancha que le crecía, sentía rabia e impotencia y salió corriendo entre llantos.



Pasé por delante de la tienda del barrio que tiene televisores en exposición. Las noticias mostraban a cientos de personas huyendo de una guerra, cruzando a pie largas distancias. Podía verse el dolor en sus miradas y una nube oscura encima de ellos, era la fuerza de todo lo que habían tenido que vivir.

Me vinieron a la memoria las palabras que me había dicho mi abuela:

–Si se deja que las sombras se hagan cada vez más grandes, pueden ser muy peligrosas, Dani. Por eso, si alguna vez alguien tiene una sombra que huele muy mal y al olerla sientes rechazo, no lo pienses dos veces, sea quien sea, sal corriendo y pide ayuda.



No podemos seguir así, me dije a mí misma. Por este camino terminaremos todos dañados, presos de la sombra. Tenemos que aprender a cazarlas.

De regreso a casa dejé el pan en la mesa de la cocina. Mi madre parecía aún enojada, la casa tenía ese olor tan característico de la sombra. Subí a mi habitación, me sentía triste y enfadada y mi cabeza no paraba de repetir las palabras que dijo mi madre, las imágenes en el televisor, mi vecino, ... Me senté en la silla del escritorio con los puños cerrados y la cabeza baja.

Levanté la vista y me vi en el espejo... ¡a mí también me estaba creciendo una sombra!



De pronto, en el reflejo del espejo apareció mi madre entrando en la habitación. Tenía otra mirada, ahora más tierna:

–Lo siento Dani, desde que estoy sin trabajo sé que ando muy nerviosa y lo he pagado contigo. Tú no tienes la culpa. Siento mucho haberte hablado de esa manera. No estoy harta de ti hija, estoy cansada de decir las cosas muchas veces y que parezca que no escuches. Te quiero mucho y me siento muy afortunada de tenerte a mi lado.



Entonces nos abrazamos bien fuerte, sentí ternura en los brazos de mi mamá. Sentí el olor cálido y dulce de su piel y su mano acariciándome el pelo.

Miré al espejo de nuevo: las sombras habían desaparecido.
¡Habíamos conseguido cazarlas!





CLAVES PARA SER UN BUEN CAZADOR DE SOMBRAS

¿Cómo oler sombras?

Las sombras se huelen o se pueden ver cuando:

- Alguien me daña: me grita, me pega, me humilla, se burla de mí, no me respeta, no me cuida.
- Siento vergüenza, rabia, miedo o culpa porque me han lastimado.
- Hago daño a alguien, a veces sin saber por qué.
- No me aceptan como soy y no me siento querido.
- Alguien me dice que me quiere para obligarme a hacer algo que no quiero.
- Tengo miedo y no puedo compartirlo con nadie.
- Tengo un secreto que me hace sentir solo, mal y asustado.
- Veo que los demás sufren.
- Discuto con alguien y nos hacemos daño.



¿Cómo cazar sombras?

Las sombras se cazan y pueden desaparecer cuando:

- Hablo con alguien de confianza si siento miedo, rabia o tristeza.
- Sé correr y pedir ayuda cuando siento que me están haciendo daño o cuando siento miedo.
- Me siento aceptado tal como soy.
- Me siento amado y seguro.
 - Respeto y ayudo a los demás.
 - Beso y abrazo a quien quiero y quienes quiero me besan y me abrazan.
 - Alguien siente sinceramente haberme lastimado y me pide perdón. Y cuando he lastimado a alguien, me doy cuenta y le pido perdón de corazón. Perdonar es una opción, no una obligación.
 - Escucho a los demás cuando lo necesitan.



Haz tu propia lista

Huelo sombras:

Haz tu propia lista

Cazo sombras:

