



**TU OPI-
NION
DIVER-
GENTE**

ME ENTIENDO,

PERO

A RATOS

Valentín Coronel
Ilustraciones de
Nuria Rodríguez

algar

PREFACIO¹

—Como autor me gustaría decirte que soy infalible, rubio y alto, pero todo sería mentira. Confío en que saques de tu lectura el mejor provecho y comprendas las ironías del texto.

—El libro se ha escrito sin ánimo de ofender, especialmente cuando trato temas muy delicados, aunque siempre es posible que no logre mi objetivo... Si esto sucede, relee el punto anterior.

—Siempre pide una segunda o, mejor, una tercera opinión. Te hará tener más sabiduría. Sobre todo ¡HABLA! Y ¡ESCUCHA!

—Otros títulos de la colección se pueden leer saltándose capítulos. ¡Este no es el caso! Entenderás mucho mejor el contenido si sigues el orden establecido.

—En este libro hablo de mí más de lo habitual. A veces, hasta me pongo serio. ¡No me lo tengas en cuenta!

1. Cuarto libro prefaciando. Ya soy prefaciador profesional.

–Al final del libro hay un glosario en orden alfabético con definiciones que incluyen los términos destacados.

INTRODUCCIÓN: PRIMERA PARTE²

Este es el libro que quisieron.

Me explico: durante el desarrollo de *Geografía bajo el ombligo* contacté con colegios para conocer de primerísima mano los temas más candentes referentes a la sexualidad.

Con el amparo de la AMPA, recibí un paquete en casa con un montón de preguntas manuscritas y anónimas. ¡Fue fantástico! Contaba con una base real para indagar... y también para hacer bromas a costa de cuestiones tipo «¿cómo se mete?».

Junto con las preguntas para *Geografía bajo el ombligo*, también pedí sugerencias de nuevos temas que pudieran ser tratados en «Tu Opinión Divergente». Como la media de edad del alumnado era de doce años, pensé que escribirían sobre temas «ligeros». No fue así.

2. Menos de doscientas páginas y dos introducciones. Espero escribir un día un libro únicamente de prefacios e introducciones.

Lo que me encontré me dejó helado. Tanto mi cara como la de la profesora encargada de recopilar las notas debieron de ser parecidas a la que se le queda a uno cuando conoce por primera vez a los Reyes Magos.

Nada de «cómo ser *influencer*» o «cómo pagar menos impuestos en Andorra». Los temas más demandados fueron enfermedades mentales, muerte y suicidio. También encontré acoso, ciberacoso, bandas adolescentes... En definitiva, todo lo que querían saber era lo que no se les contaba.

Las notas recibidas me hicieron recapacitar. Cuando yo era un adolescente, mi cabeza era un caos, un hervidero en el que buscaba la aceptación social, el reconocimiento, y al mismo tiempo empezaba a ser consciente de que la vida era complicada. Supongo que es lo habitual. Recuerdo entenderme a mí mismo muy poco, y a ratos. Con los años, y mucho trabajo, me entiendo bastante mejor, aunque me cueste esfuerzo.

De modo que, sí, este es el libro que quisieron, y también el que yo hubiera deseado leer para conocerme a mí mismo. Ojalá mi yo de ahora hubiese podido hablar con mi yo de 1985, a lo Marty McFly.

Le diría: «No te preocupes, lo normal es estar perdido. Disfruta del viaje mientras tanto».



INTRODUCCIÓN: SEGUNDA PARTE

Si ojeas este libro buscando el manual que acabe con todos tus problemas y te haga más feliz, mejor persona y te ayude a clasificar a tu entorno en «tóxico», «de colores» o «seres de luz»,³ si crees que la mejor versión de ti se conseguirá pasando páginas, mejor prende fuego al libro. Bueno, págalo primero. Mi hipoteca y Gonçal, el editor (con su respectiva hipoteca), te lo agradecerán.

Ahora que lo has quemado, y mientras te escoltan a la salida, pide disculpas en la librería.

¿Quién te manda hacerle caso a ~~un memo~~ alguien que no conoces? ¿Te tomarías en serio lo que te cuenta cualquier persona desconocida? ¿SÍ? Ah... Es verdad, tú también usas redes sociales.

Ahora –moderadamente– en serio: me sentiría un timador si te dijese que este es un manual má-

3. Los seres de luz escasean más que nunca, están carísimos. Solo se iluminan por franjas horarias.

gico. Creamos esta colección para hacer pensar y alimentar otros puntos de vista con pensamiento crítico pero divertido.

Soy escritor/divulgador. No soy científico, médico, psiquiatra, psicólogo ni chamán, aunque me baso en todas las sabias opiniones de estos (excepto en las del chamán).

Creo en la ciencia y en los especialistas que nos tratan de forma personalizada. Es más: aunque hubiese sido el mejor terapeuta de la historia, jamás me hubiera atrevido a redactar un libro que se denominase *de autoayuda*. En mi opinión, las personas somos demasiado complejas y no existen remedios universales para problemas individuales excepto si hablamos de la cinta americana.

Hay gente que acude al médico como si le fuera la vida en ello cuando sufre algo de carraspera, pero cree que puede «arreglar problemas de la cabeza» leyendo un rato. Curioso. ¡Nadie intentaría curarse el codo comprando *Arregla tu fractura supracondi-
lea con un martillo!*⁴

4. Hablando de salud mental, nadie en la Tierra, salvo mi padre. Hace unos años intentó autooperarse la rodilla con la ayuda de un alambre. Me gustaría que esto hubiera sido una broma, papá.

Por ese motivo incluyo el AVISO MUY IMPORTANTE CON UNA TIPOGRAFÍA ENORME:

Independientemente de lo que aprendas en estas páginas, si algo te dice que te sientes mal interiormente, si quizá notas que te cuesta hasta respirar, lo primero será hablar con alguien de mucha confianza, pedir ayuda profesional y, después, leerse este libro. ¡Por este orden!

Porque no, ¡ESTO NO ES UN LIBRO MÁGICO!⁵

Por si lo necesitas:

Confederación Salud Mental España

informacion@consaludmental.org

91 507 92 48

672 370 187 (teléfono directo)

Teléfono de gestión de crisis
(Teléfono de la Esperanza)

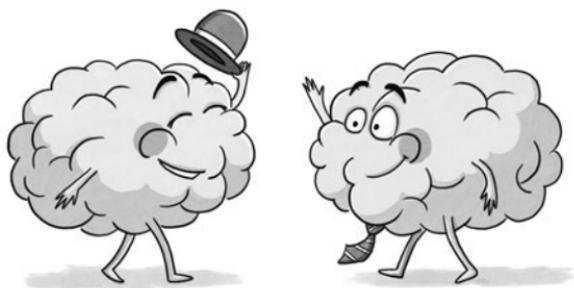
717 003 717

5. Acabo de perder un 25 % de mis fans. ¡Maldita sea!

En el momento de publicar este libro,
TODAVÍA ESTAMOS ESPERANDO
que el teléfono gratuito de ayuda
a la salud mental en España esté operativo.

024

EN RESUMEN: ¡CEREBRO CON PATAS!



¿Cuál es la parte favorita de tu cuerpo?

¿Esa? ¿Y por qué? Qué interesante. (Sí, claro que puedo oírte. El ego de los escritores rompe cualquier barrera comunicativa).

En mi caso, si tuviera que elegir lo que más me gusta, sin duda escogería mi cerebro. Es el órgano que me está dictando las palabras que escribo, y también el motor que me impulsa a reír y disfrutar. Es el encargado tanto de darme inspiración como de procesar el sabor del chocolate.

Mi cerebro me aceleró el corazón, disparó mi dopamina e hizo que me enamorara de la persona

que hoy es mi esposa... Y el suyo debió de sufrir alguna bendita anomalía: consiguió convencerla de que yo era un 70 % menos tonto. Con los años ha ido descubriendo la verdad, pero ahora es tarde por tres motivos: me tiene demasiado cariño, cocino bien y pagamos las facturas a medias.

¡Lo ~~cerebro~~ cerebro! ¡Cómo no le voy a estar agradecido! A veces pienso que mi cerebro es más listo que yo mismo.

Pero... ¿y si me pidiesen que escogiese la parte que menos me gusta de mi cuerpo? También lo tendría claro: ~~la nariz~~ el cerebro. Es la zona que me paraliza de **miedo** ante la toma de decisiones difíciles y el rincón para guardar los recuerdos menos agradables. Es el órgano que me ha hecho reescribir este libro dos millones de veces y volver loca a mi editorial. Mi mente conecta el piloto automático cuando duermo y me regala unas pesadillas dignas de la mejor película de terror. Y también de la peor: ¿a qué guionista se le ocurriría hacerme luchar contra un pimiento verde?

La materia gris de mi cabeza me hizo enamorarme de personas terribles... y comportarme como un energúmeno con gente maravillosa que ahora estará leyendo esto y pensará: «Menudo **c!#&\$%**».