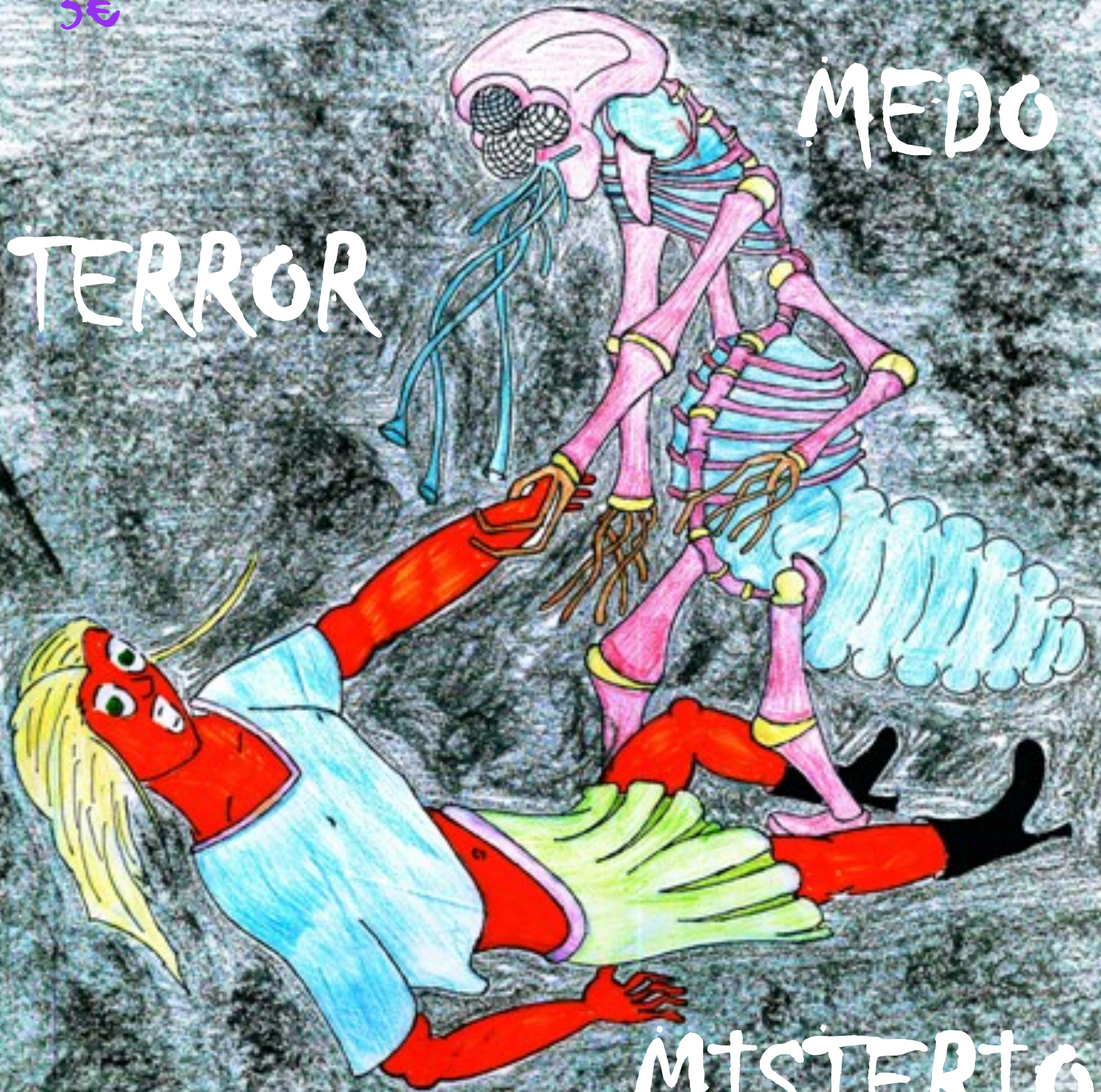


# A VOZ DE LENDA

3€

TERROR

MEDO



MISTERIO

Nº32

DE NDE 1999

## EDITORIAL

Podemos definir o medo como un estado de ánimo, de temor diante dun perigo. Creemos que o medo é como cando o corazón parece que vai saír do seu sitio, cando non atopamos solución aos problemas, cando todo se perde.

Pola súa parte o terror é un medo extremado coma un espanto. Un arrepío ou pavor. Algunha vez sentiches o medo no peito? Ou suar frío? As palpitacións? Como é posible que un terror nos manexe con tanta facilidade?

Ademais podemos falar do terror que nos inculcan os gobernos de case todos os países. Para controlarnos e ternos dominados baixo o seu “paraugas” protector. En case tódalas partes do mundo os dirixentes políticos teñen “fabricado” misterios que nalgúns caos nin eles mesmos saben mantelos en segredo e que din que é polo noso ben. O terror é un arma poderosa por iso o poñen en práctica para manter os pobos amedrentados mediante as detencións e as torturas, sen deixar de falar da escravitude que aínda vaga polo mundo enteiro.

O misterio é un rito ou culto relixioso, segredo reservado tan só a iniciados ou tamén un dogma que a razón humana non pode ou non quere comprender. Na Idade Media o misterio era una composición teatral de asunto relixioso a vez que pode ser, unha cousa escura e incomprendible; como un enigma.

As sensacións de medo e terror teñen que ver cos sentidos e a percepción do mundo exterior. Se este nos comunica nun momento unha situación que asimilamos con facilidade, estaremos acorde con tódolos sentidos, percibindo e aprendendo todo o que nos rodea nunha situa-

ción normal na nosa vida.

Podemos notar a sensación de medo por moitas razóns, pero esta sensación pode levarnos, se a estimulación é moi forte, a ter sensacións de ansiedade, temor ou pánico, provocarnos un malestar que non só nos perturba no físico senón tamén na percepción da realidade, sen permitírnos recoñecer o que vemos, nin actuar con normalidade.

Algunhas veces o medo e as fobias, poden ir minando a capacidade de desenvolvemento das nosas calidades para loitar contra o terror que se experimenta nas noites de insomnio, cando temos que assimilar o medo a non durmir; é entón cando poden aparecer as pantasma que van minando a nosa capacidade de enfrontarnos aos nosos medos, sumíndonos nun especial sono onde nos asusta o temor a que as terribles noticias que se van sucedendo a diario, nos somerxan nun terrible soño, deses que poñen a pel de galiña.

Con tan só enfrontarnos a todo canto trata de asustarnos, camiñaremos por sendeiros onde sentiremos o terror de que nada podemos facer por cambiar a sociedade onde vivimos, sufrindo ameazas de todo tipo, e sobre todo, afrontando o día a día con poucas esperanzas, e coa impotencia que provoca que todo canto nos asusta, nos poida levar a experimentar medos e fobias cada vez maiores.

TERROR MEDO & MISTERIO  
A VOZ DE LENDA, XUÑO 2016

**CENTRO DE REHABILITACIÓN LENDA**  
RÚA REVERIANO SOUTULLO Nº 57  
36800 REDONDELA  
TELÉFONO: 986404200 - 653797090  
CORREO ELECT.: asoclenda@gmail.com

**CENTRO OCUPACIONAL LENDA**  
RÚA PREGO DE MONTAOS Nº 15-17  
36800 REDONDELA  
TE LEFONO: 886117419  
CORREO ELECT.: lendaco@gmail.com

## **O EQUIPO REDACTOR:**

*Ana, Alberto,  
Brais, David,  
Ezama, Jaime,  
Juan, Manolo  
T., M.Prim,  
Xose Ant., Os-  
car, Patricia,  
Carlos, Ricardo,  
Baltasar, A.  
Costas, Jacobo,  
Elisa, Gabriel,  
Manuel, M.Prol,  
Yalanda, Benja-  
min, Quino,  
Maica, Xaquín.*

## **COLABORA- DORES:**

*Javier López, Ja-  
vier Almagro.*

## **DESEÑO GRÁ- FICO E COM- POSICIÓN:**

*Elisa, Oscar Gil,  
Ricardo, Xaquín.*

## **PUBLICIDADE:**

*Juan, Jaime, Alber-  
to.*

## **MEDO, ESCURIDADE & NOITE**

Por ANTONIO SANTORIO

Son as 10 da noite e me meto na cama. Hoxe penso que vou durmir dun tirón pero non é así, poucas veces é así. Van pasando os minutos e vexo que sigo esperto. Érgome e tomo un vaso de leite morna para que me axude a durmir, volvo meterme na cama e de novo, os minutos comezan a pasar devagar, mentres eu sigo sen durmir.

Comezo a contar ovellas, chego as cen e sigo esperto, os meus pensamentos din que vou a pasar unha noite de insomnio. Non quero desesperarme, pero a noite estáseme facendo moi longa, eterna. Intento concentrarme, empezo a pensar en cousas agradables, positivas, penso que estou na praia, penso en pasar un día pracenteiro, pero o tempo, as horas, os minutos, os segundos seguen pasando e sigo sen durmir.

Anguria, inqueda, ansiedade.

Érgome de novo, decido fumar un cigarro para non desesperar, ao rematalo déitome por enésima vez na cama. Xa son as doce, e teño que levantarme ás oito e media, así que me digo a min mesmo: “Como non logre durmir, vou amencer esgotado, e non poderei render ben ao día seguinte”.

Que lentos pasan os segundos! Xa son as dúas da madrugada e continuo sen durmir, poño un pouco de música para relaxarme e, por último, non teño máis remedio que tomarme unha pastilla máis para durmir.

Esperto cando remata o efecto da pastilla. Son as sete da madrugada. Érgome e fumo un novo cigarro, penso noutra noite na que non logro descansar ben e irremediabilmente, a miña mente xa cabila na vindeira noite sen durmir.

## **SUPERMAN MORREU**

Por CARLOS PELETEIRO

Eu era unha persoa normal, un mozo corrente, tiña moitos medos, moitos prexuízos, e pouca capacidade para superalos, pero un día coñecín a unha persoa que achacaba os meus medos, todos os medos, a unha cuestión psicolóxica e que mantiña que todos os medos eran susceptibles de ser superados. A tese que mantiña na que todos eran superables, só era atopar a forma de superalos.

Un día díxome que el non tiña medo, que todos os que tivera superáraos enfrontándose a eles. Se tiña medo ao frío organizaba unha excursión ao polo. Se tiña medo á calor íase ao deserto. Se tiña medo a nadar, lanzábase ao mar. Se tiña medo a voar lanzábase nun á delta.

Despois de coñecelo pensei que esta persoa, que realiza tantas cousas e enfróntase así aos seus temores é Superman e está chamado a salvar á humanidade dos seus medos.

Un día o meu amigo ía camiñando pola rúa todo tranquilo e de súpeto foi testemuña dun accidente entre dous coches con tan mala fortuna que un dos dous coches saíu despedido e véuselle enriba. Entón pensei para min “Superman morreu”. O que non me causou nin magoa nin indiferenza, soamente decepción.

Concluindo, os medos existen e aínda que cremos que os superamos, non é verdade. Eu creo que os medos seguen estando aí, soamente perdemos a conciencia diso; unha cuestión psicolóxica.

## O INCONSCIENTE INSEGURO

Por *MANUEL GONZÁLEZ PÉREZ*

Teño medo ás alturas. Teño vertixe. Teño medo a pasar por pontes estreitas e adoito ir amodo, agarrándome á varanda ou afastándome o máis que podo da altura.

Nun piso alto non me asomo a un balcón sen unha varanda alta por medo a marearme e poder caerme. Para min sería unha morte moi traumática. Sinto coma se puidese escorregarme e que, ao marearme, quedase sen forza nas pernas e botaríame cara adiante perdendo o equilibrio. Por iso non adoito ver cara baixo.

A causa deste medo penso que pode ser que de pequeno caín dun berce que estaba moi alto cando pegaba un salto. Non me apoiei ben na varanda e quedei semiconsciente. Tamén penso que pode ser un medo á morte con sufrimento.

Son un pouco hipocondríaco e unha ferida ensanguentada asústame, dáme calafríos. Pode ser un pouco polo meu carácter.

Outra explicación pode ser que sufrise un accidente grave nunha vida pasada, pero isto só serve para os que cren na reencarnación.

De momento non tento superalo porque de rara vez súbome a sitios moi altos, pero creo que se o tentase a miúdo, tranquilizándome e con firmeza, observando á xente que non ten este pequeno problema, collería confianza en min mesmo e na miña forza interior.

Todo depende de min, como en calquera outra enfermidade ou problema mental. Aínda que con axuda penso que sería máis fácil entendelo e entender á xente que non o padece.

Tamén podería buscar axuda dun especialista se non consigo entendelo por min mesmo porque, con forza de vontade soa non sei se o eliminaría. O tempo dirao, pero creo que se eu non poño da miña parte ninguén me pode axudar.

---

## MEDO

Por *ELISA MÍGUEZ*

Teño medo ás ratas que comen o millo e as patacas, que teñen ás crías debaixo do muíño ou nos alpendres e palleiras, e deixan as súas cagadas onde están criando e comendo. Rillan todo o que ven.

Teño medo que os cans grandes se boten a min, porque cando paso por unha casa cun can, inda que pequeno, e me ladra, eu teño medo que se solte da cadea ou salte a cancela e se bote a min. Hai un can grande que me mira e sempre ponse a ladrar.

Menos mal que non o fai tódolos días, soamente cando ao pasar polo eido onde está eu o asusto e o fago rabiar.

Teño medo a perder a memoria e non acordarme dos nomes da miña familia, de onde vivo, de min, de nada.

Teño medo a quedarme soa e non ter con quen comer na mesa, non ter compañía cando como, porque non me gusta comer soa e ter que facer soa as cousas da miña casa, que tamén é da miña irmá e dos meus sobriños e cuñado.

## O SILENCIO MALDITO

Por *JAIME VIQUEIRA VEIRAS*

Nin un triste ruído no medio da noite, nin una alma en pena, nin un berro xordo, nin unha luz escura, nin unha oración escrava, nin unha exclamación sixilosa, nin un ser calado. Todo isto é para min un silencio maldito, un silencio que me afoga, que me estremece, que me fai ter medo, pánico e terror.

O silencio é o ruído máis forte que coñezo, quizais o ruído máis forte de todos os ruídos. Tamén din que o silencio é sinónimo de cultura e educación.

Cando tes algo que dicir e non te deixan, este é un silencio maldito, porque as ideas se confunden na mente o non podes falar para expresalas como ti queiras. Ese é o silencio maldito.

## A MORTE

Por *MARÍA PRIM PAZÓ*

Lémbrome ben daquel día, tomarme por tola pois o que vou contar é unha historia real.

Eu atopábame na habitación, coa miña cadela. Ela estaba moi grave, sufría unha enfermidade que lle facía cagar sangue e non comía. Levaba todo o día con ela e fun beber a cociña.

De pronto caeume o vaso ao chan pois tiña diante miña unha sombra con pucho negro. Comezou correr ata o meu cuarto e a seguín. Cando entrei na habitación a cadela xa morrera, tal vez foi que nesa época aínda non estaba medicada, pero tamén sei que podería ser a propia morte. E é que a ti tamén visitarate a morte!

## OS MEUS MEDOS

Por *BRAIS LOURIDO MARIÑO*

Eu teño medo a moitas cousas, entre elas téñolle medo ás abellas, aos xabarís, aos lobos, aos raios ou aos gabiáns.

O meu medo ás abellas empezou de pequeno porque un día picoume unha e pasei moita dor. En canto aos xabarís téñolles medo porque me atopei con eles máis dunha vez, ía en coche e por pouco chocamos contra eles e un amigo levouse algún por diante e esnaquizou o coche cando ía traballar, e tamén acaban coas colleitas dos meus pais, millo, patacas, etc.

Tamén teño medo aos lobos por se me atopo cun cando vou dar un paseo, dicir que algúns lobos atacaron ás ovellas dos meus veciños.

Téñolle medo aos raios por se me cae un cando hai tormenta, nunha ocasión, na miña casa un raio queimou a vitrocerámica, o quentador e o televisor.

E téñolle medo aos gabiáns por se entra un no curral e cómese as galiñas. Hai uns días un gabián comeunos parte dun pito e deixou o resto dentro do curral.

www.caltres.blogspot.com

**Cal 3**  
fotografía

Pza. Constitución, 12 36800 REDONDELA  
Tlf: 986 400 965 info@cal3foto.com



**JOSÉ BLANCO PUGA**  
MEDIADOR DE SEGUROS

R. Soutullo, 23 - Apartado 81 - 36800 REDONDELA  
Tel.: 986 40 08 42 - Fax: 986 40 51 23  
e-mail: jose.blaco@agencia.axa-seguros.es

## **CORAZÓN NA ESCURIDADE**

Por *DAVID WHITE*

O corazón baila na metade da escuridade, ás veces parase a mirar dun lado para outro, sempre en dirección contraria as agullas do reloxo. O propio corazón ten medo na noite tebroosa e escura.

A noite faino pensar, vive ou morre?



O seu latexo as veces é débil, outras veces bate máis rápido cun lostrego. El pediu un desexo, mais case nunca se cumpre. Un día moi chuvioso o corazón escapa da escuridade e prende unha candea para ver se así se ilumina o camiño. Busca a luz. Vida.

Camiño que ten por diante para recorrer os días, as noites, todo o que lle queda por vir, todo o que lle queda por vivir.

## **TEÑO MEDO**

Por *JAIME VIQUEIRA VEIRAS*

Saio a rúa e teño medo. As rúas están cheas de xente estraña. Non me fio de ningún. Teño medo ás persoas que me saúdan sen eu coñecelas. Non me gustan as multitudes porque pode pasar algo malo. Estou cheo de pánico e terror.

Temos o exemplo do que pasou en París e en Bruxelas. Vivir esas situacións márcanche para toda a vida. Non se pode andar tranquilo pola rúa. En calquera esquina pode haber un sospeitoso, non só para min, senón tamén para a policía. Non estamos seguros polo terrorismo en nome do Islam. Esa xente que escapa das guerras no mundo islámico cara a Europa solidaria e arbitraria. Europa solidaria que xa non existe.

Esa xente que deambula polas fronteiras coas súas familias ao lombo buscando seguridade, pan e traballo. Lémbrome desas pateras cheas de norte polo mediterráneo. Moitos afogan por chegar o máis rápido a beira do mar. E se eu teño medo ao mar imaxínate eles. Eu so penso nunha cousa; teño medo.

## **BOTÁNDOLLE PEITO**

Por *MARÍA PROL REJO*

Teño medo á morte que me depara a miña vida, teño medo a morrer polos bronquios, de pulmonía e penso que non o teño fácil, pois padezo moito destas enfermidades, enfermidades que ás veces se complican. Non é fácil vivir con elas, pero hai que botarlle peito, nunca mellor dito, e tratar de vivir.

Teño medo aos mortos, a estar con eles a soas. Non o podo evitar, asústame, penso que poden cobrar vida. Danme medo os cadaleitos, non sei como hai xente que se pode meter neles e facer unha procesión ofrecéndose a un santo e pedindo cousas.

Eu non me metería nunca, non vaia ser que ao final saia mal a cousa e non volva ao mundo dos vivos.

Quero pensar nas persoas como eran en vida e non mortas. Cando morre alguén, acórdome desa persoa pola noite e penso que os vexo polo corredor. Estou tratando de superar esta situación, despois da morte do meu pai estou a levalo moito mellor, aos poucos, pois xa consigo ir a algún enterro dalgún compañeiro que se morreu, ou dalgún familiar ou amigo.

Estou a tentar superar este medo aos poucos, botándolle peito.

# NO SONO DEMO DE SOÑO

Por RICARDO DOCAMPO

Tiña soño, camiñaba pola praia e alguén camiñaba tras de min; a cada paso íame entrando pavor.

O pavor ía en aumento transformando cada respiración en silencios que me asfixiaban por ir a máis, a miña agorafobia que me facía enfrontarme a sombras ou demos que ían comendo a araña tecida de pesadelos que ían aumentando por momentos.

Camiñar divagando, enfrontándome a todas as miñas grandes ou pequenas pantasma que ían derretendo a alma dos meus pesadelos. De todos os xeitos na cama dos meus soños todo ía diluándose de tal maneira que tiña case a gran obrigación de enfrontarme a unha lexión de demos para divagar sobre as sombras dun averno que se expandía na medida de que eu seguía durmido, ou ben pensado que durmía, de tal for-

ma que os meus ósos transformábanse na sustancia do que están tecidos os soños.

Soños que ían alimentando a gran fantasía de ir divagando sobre en que maleta trasládanse os soños e o delirio de enfrontarse á agonía de sufrir o Delirium Tremens, de beber licor dos espasmos que entran nos ósos tras unha noite de insomnio tras inxerir tremendas doses de terror, cuxo misterio se vai trasladando ao fantasmagórico mundo do inframundo, onde todos os espíritos convocan unha gran orxía de soños ganduxados e teas cuxas sedas se enfrontan a grandes demos que se fan visibles no amencer das grandes sombras, que palpitan na chama cuxa intensidade é proporcional ao medo de infinidade de soños.

---

## CHOF!

Por YOLANDA IGLESIAS

Ás veces voume para a cama toda contenta e bótome a durmir. Chegan as tres ou catro da mañá e comezo a ter un gran pesadelo, un dos que máis medo lle teño. Caio e caio, e mentres caio, intento pedir socorro, pero non son capaz e asfixiome. Sigo caendo e caendo e... Chof! Choco contra algo e non sei se é unha cama ou un precipicio sen pedras. Ata que me dou conta que estou na cama, non respiro aliviada.

A min dáme voltas a cabeza porque son bastante hipocondríaca, segundo din miña nai e miña tía.

Eu creo que para superalo debería facer exercicios de relaxación con algunha música relaxante como facíamos no Centro de Rehabilitación Lenda, tomar unha tila e intentar pensar en ovellas ou calquera cousa bonita para non ter semellante pesadelo.

## SOBRE A INCERTEZA

Por BENJAMÍN NOGUEIRA CASAS

Ten que haber cousas que a ciencia non poida explicar. Algo de todo en todo. Ten que haber cousas inexplicables, pero que poidan chegar a explicarse. Para que haxa un equilibrio ten que haber algo inexplicable, que sexa un milagre ou non xa é outra historia. Ten que haber cousas inexplicables porque é bo e necesario, porque non pode estar todo controlado nin todo explicado. A incerteza e a falta de explicación son boas e necesarias para dar sentido á existencia ou un mínimo de equilibrio. Algo de todo en todo, algo de incerteza.

Dicimos que cada un ten o que se merece e botamos a culpa a alguén aínda que non a teña. Xogamos unha partida de xadrez contra a natureza ata gañala e controlalo todo. E cando teñamos todo controlado botaremos en falta un pouco de incerteza.

## CATRO VISIONS

Por QUINO ALJÁN LÓPEZ

Un día fun ao ximnasio a Pontecaldelas. Cando acabei vinme para casa. Viña camiñando e fíxoseme de noite. Ao vir para casa andando pasei polo cemiterio da Insua que estaba pegado á estrada, xa era tarde. Ao chegar a el intentei entrar porque xa presentía que algo había por alí e sentín curiosidade. Estaba pechado. Ía marchar e cando me xirei para ver se había algo, vin dous espíritos. Eran coma sombras, pero estaba vestidos. Eran dous homes, un alto e outro baixo. Levaba un pau na man e intentei tocalos con este, pero atravesou o seus corpos.

rir. Estivemos un tempo parados ata que arrancamós.

Unha noite estaba na miña habitación e vin como ao redor da cama había catro ou cinco espíritos. Eran como sombras de homes mirando para min. Un deles botoume as mans á gorxa e apertou. Sentín que me afogaba. Chamei pola miña irmá pero non me escoitou. Pouco despois desapareceron. Despois disto houbo unha temporada que durmín cun coitelo baixo as sabas, por se acaso se repetía a historia.

Cando morreu un curmán meu, ao acabar a misa a xente foi saíndo da igrexa



Asusteime un pouco, mirei para os lados por se había alguén máis e marchei apurado e con medo. Eu xa cría que existían os espíritos, pero era a primeira vez que me atopaba con eles.

Noutra ocasión, una noite no mesmo cemiterio, tres amigos máis eu pasamos en coche e paramos enfronte. Os que íamos no coche vimos un espírito ao outro lado da porta. Era un home, nin alto nin baixo. Eu asusteime porque levaba a portela do coche baixada e tiña medo a que viñera por min.

Pero os meus compañeiros botáronse a

da Insua. Cando se ían marchando para as súas casas, quedei no adro da igrexa e vin como uns espíritos saían tamén da igrexa e miraban como a xente marchaba.

Máis tarde, outros espíritos saían por outra porta da igrexa. Estaba eu solo e temín porque cerraran as portas do adro.

Esta historia conteina máis tarde na casa da miña tía e sorprendéronse un pouco. Penso que me creron pero non volvemos a falar do tema.



## NIN RIBA DUNHA SILLA

Por *JUAN ÁLVAREZ IGLESIAS*

Cando vou a veces a facer ximnasia por riba da ponte da traída do auga de Reboreda e teño que facer exercicios nalgúns tramos, invádeme o medo á altura, e nesa situación eu o paso moi mal.

Lémbrome de xove cando trepaba entre dúas casas, na calella que daba a miña casa, apoiándome coas mans e pés lograba ascender ata case o tellado, aí non tiña medo ás alturas. Lembro unha vez de viaxe en Tenerife, tiveron que ir en teleférico, tiveron moito medo e paseino moi mal, a anguria apoderouse de min, mais o volvería repetir.

No castelo de Soutomaior paseando por riba dunha muralla, na parte que tiña no chan un enreixado, tamén sentín o medo pola altura e outras sensacións que tiveron, e ao saír ás torres pasouse o mesmo.

Algunha vez xa me pasou, ao atravesar unha ponte levadiza, teño que facelo sen ver cara baixo en ningún intre polo medo que teño.

Noutras ocasións cando subo en ascensores, e ao sentir o tirón que dan, a parte de sentir claustrofobia, sinto medo pola altura que está collendo.

Creo que isto é debido a tensión que sinto cando me atopo nun sitio alto, e é que canto máis alto, máis dura será a caída.

## PENSAMENTOS

Por *JAIME VIQUEIRA VEIRAS*

“O medo paraliza e tamén che pode dar a risa”

“Quen ten cu ten medo”

“O misterio e ben sinxelo, como non saber porque che cae o pelo”

“Todo o que sexa terror e un horror”

“Quen saiba o que e o misterio o terror e o medo, que levante un dedo”

“O pasado foi terrorífico o presente da medo e o futuro e un misterio”

“Tes pánico a algo? Si, a que me trabe un galgo”

## AS MÁQUINAS PERIGOSAS

Por *DAVID WHITE*

Un día de verán do mes de xuño, eran as catro da tarde, facía un sol potente e o céspede estaba moi grande, eu propúxenme córtalo e púxenme a elo. Vestín unha roupa vella e muntei no cortacésped, entrei polo portal do campo e acendín o cortacésped coa chave de contacto. Fixen os primeiros tramos moi de seguido pero cando eran as cinco da tarde o cortacésped parouse. Saltáronselle as coitelas que eran as que facían que o cortacésped levara a herba.

O cortacésped parouse e eu quedei cun medo terrible porque sen darme conta unha das coitelas saltárame ao brazo e fíxome unha ferida, tiveron que poñer unha vendaxe. Estiven así case dúas semanas pero recupereime e dende aquel día fatídico, aquel día de verán, non volví coller unha maquinaria pesada. Así é a vida. As veces as máquinas son fáciles de manexar e outras veces fanche sufrir e incluso che causan dor, este e un dos medos máis importantes dos que teño no meu día a día.



Papelería-Librería  
**LA IMPRENTA**

libreria@hijosdeamador.com

C/ Alfonso XII, 17  
Telf./Fax. 986 402 698

**REDONDELA**  
Pontevedra

**CAFETERÍA – CHURRERÍA**

**PEPE**

**A Xunqueira – Redondela**

## PISCINA

### TEMOR, ANSIEDADE & FRUSTRACIÓN

Por ALBERTO LAGO

Hai tempo que lle estou dar voltas á cabeza. A culpa de todo tena a actividade de piscina á que vou todos os venres.

É tal o medo que sinto a tentar nadar na piscina grande que quedo totalmente paralizado cando estou dentro.

É difícil explicar o por que, xa que todos os que están nela nadan bastante ben e sen medo. O medo que



teño quizais veña de hai xa moitos anos, cando na praia case me afogo por saírme de cala. Isto deixou en min un recordo indeleble.

Non perdo a esperanza de collerlle o xeito, pois os demais compañeiros métense por onde lles cobre sen maior problema. O que teño claro cando entro na piscina é que enseguida quedo colapsado ao ver tal cantidade de auga que me cobre e vénseme o mundo enriba.

Sei que a cuestión é simplemente perderlle o medo, pero como? Se estou totalmente acolloado.

## AS SOMBRAS DE ANA

Por ANA NIETO

Con isto espero axudar a moita xente que está ou se sente no meu caso igual ca min.

Eu aprendín a nadar os 4 ou 5 anos no mar. Aprendín a nadar así, polas bravas e foi miña nai que me ensinou, que eu recorde. Coas mans e pés, despois os flotadores, e como os flotadores non me collían porque estaba ben feitaña non me quedou máis remedio que nadar, nadar e nadar. Así aprendín a nadar.

Nunca fun a nadar a unha piscina cando era pequerrecha. Creo que non. Por aquel entón, non o lembro moi ben, creo non había piscinas públicas como hai hoxe en día. Encantábame a auga (mar, río, etc). Antes de entrar en Lenda eu ía a piscina a nadar. Por motivos de traballo ou dun curso tiven que deixalo, ía pola mañá con monitor. Mirei a película de Titanic e a exposición que houbo en Vigo, tamén impresionoume moito o tsunami de Tailandia. Recordo ver a nena sudamericana que se afogou viva, o de Biescas, desastres cantos houbo con afogados.

E un bo día do ano 2014 entrei en crise na piscina de Vigo. Entroume medo, pánico. Medo de finar afogada. Non sei por que, pero de súpeto sentín medo. Deume o “chungo”. Por primeira vez na miña vida, deume o que se di un “mal roio”.

Como o superei? Enfrontándome ao medo. Meténdome no auga todos os venres e ir á piscina de Vigo cada vez que podoo, e deixar que me pasase a crise. Aínda estando mal, ía á piscina e tratei así de superalo sen deixar de loitar. Agora mesmo dáme igual, perdínlle o medo á auga, non teño medo de finar afogada. Ese medo pasoume.

O mellor dos medos é afrontarse a eles e agardar a que pasen, tarde ou cedo, sempre pasan.

## OS FILLOS

Por *XOSE ANTÓN GREGORIO TROITIÑO*

O meu medo son os meus fillos. Só pensar que lles pode pasar algo lévame á miña ruína mental. Son toda a miña vida, a miña delicia, o meu orgullo, a miña razón de ser.

Cando me dan unha aperta ou me dan un bico, o meu corpo arrepiase todo, cando están maliños o meu móbil non deixa de mandar mensaxes para saber como se atopan e que lles di o pediatra.

Falo con eles todos os días do ano, e aínda que en vinte catro horas non pase moito para contar, a min con escoitar as súas verbas dicíndome que están ben, que están a xogar, ou que non teñen nada que contar, xa que o día foi normal, xa me enche de ledicia.

Nos estudos van ben, algo que tamén me enche de satisfacción e orgullo por ser seu pai e por eles ser os meus fillos. O meu verdadeiro medo é:



- Algunha enfermidade sen cura ou con moito risco.
- Os pasos de peóns.
- Os secuestros.
- Os pederastas.
- As malas compañías.
- Que os desprezen.

E así podería chegar cunha gran morea de cousas pero si penso nelas sería un sen vivir. Eles son sangue do meu sangue e por eles daría a miña vida en calquera momento.

Non entendo eses que se fan pasar por país e levan anos sen ver nin falar cos seus fillos, eu coñezo algún caso, os cales non respecto. Un fillo é para toda a vida, non só mentres estas casado, pódeste divorciar da túa parella, pero nunca dos teus fillos, eles non son culpables de que un non queira seguir convivindo en parella, son os máis inocentes.

## COMO O MEDO NOS IMPIDE AVANZAR

Por *JAIME VIQUEIRA VEIRAS*

Alguén dicía: “Coraxe provén da raíz cor, quere dicir corazón. Ser valente significa vivir con corazón. Os covardes viven coa cabeza, están atemorizados, rodéanse da seguridade da razón”.

Nelson Mandela dicía: “Non é valente quen non ten medo, senón quen sabe conquistalo”.

Se puidésemos transformar os nosos medos en poder, poderíamos lograr unha morea de cousas que nos levarían a ter unha vida moito máis plena, a vida que verdadeiramente nos merecemos. Nós podemos facelo, a clave está en deixar de limitarnos e enfrontarnos ó cambio.

Algunha vez puxécheste a pensar como trocaría a túa vida se puideras transformar todos os teu medos nun increíble poder?

Nun principio parece tan só unha mera suposición, un pensamento utópico, pero si o analizamos ben, veremos que é algo totalmente lóxico, algo que pode ser posible, xa que o medo non é máis que unha forma de enerxía mal canalizada, e coma toda enerxía, é capaz de transformarse, só é cuestión de traballala adecuadamente.

Só seremos verdadeiramente vencedores ao vencer ó noso maior inimigo, que é o medo. Debemos crer na nosa capacidade de conquistar, non permitir que o medo nos venza.

Cre en ti e en todo o poderás lograr.



# MEDOS, ANSIEDADE & FOBIAS

Por XAQUÍN VIDAL

O **medo** é unha emoción caracterizada por un intenso sentimento, habitualmente desagradable, provocado pola percepción dun perigo, real ou imaxinario, presente ou futuro. É unha emoción primaria que se deriva da aversión natural ao risco ou á ameaza, e maniféstase tanto nos animais como no ser humano.

## *Medo como resposta emocional*

O medo é unha emoción normal e universal, necesaria e adaptada que todos experimentamos cando nos enfrontamos a determinados estímulos. Por exemplo, os nenos ao longo do seu desenvolvemento sufrirán e experimentarán numerosos medos: á separación, aos estraños, aos ruídos fortes, á escuridade, a quedar sós, aos animais, ao colexio, etc. A maioría serán pasaxeiros e non representarán ningún problema, irán aparecendo e desaparecendo en función da idade e do desenvolvemento psico-neurolóxico.

Estes medos, a través da aprendizaxe, resultarán moi útiles en moitas ocasións xa que co tempo, poderannos axudar a enfrontarnos de forma adecuada e adaptada a situacións difíciles, complicadas, perigosas ou ameazantes que poidan xurdir ao longo da vida.

A súa función fundamental será protexernos de posibles danos xerando emocións que formarán parte da nosa continua evolución. Polo tanto non só será normal, senón tamén necesario, que durante a nenez un experimente medos específicos e concretos ante situacións, obxectos e pensamentos que impliquen perigo ou ameaza real, evitando así correr riscos innecesarios que poidan poñer en perigo a vida, a saúde ou o benestar físico ou psicolóxico, pero sen que en ningún momento, estes sexan o suficientemente importantes como para alterar de forma significativa a vida, ou o seu desenvolvemento cognitivo ou emocional.

## *Ansiedade como resposta psicofisiolóxica*

A ansiedade é unha resposta de alarma que xorde cando a persoa necesita reaccionar ante determinadas situacións, acontecementos

ameazantes, perigosos ou de incerteza, sexan reais ou imaxinarios, internos ou externos. Do mesmo xeito que o medo tamén é unha resposta normal, necesaria, adaptada e mesmo positiva, pois prepara ao organismo para mobilizarse ante situacións que requiran unha activación neuronal superior á requirida por outras moitas situacións, que non impliquen dificultade algunha.

Mentres dura o estado de alarma ou alerta, o organismo pon en marcha toda unha serie de mecanismos de defensa, tanto fisiolóxicos como psicolóxicos, coa finalidade de superar e enfrontarse á posible ameaza, e aínda que durante este tempo incrementanse os sentimentos, nada agradables, de angustia e inseguridade tamén se incrementa unha maior percepción da contorna, e unha maior agudeza e concentración mental, ademais dunha mellor preparación física. Así facilítase que o enfrontamento á ameaza poida realizarse co maior éxito posible, mesmo podamos incrementar o noso rendemento sempre que a resposta termine en canto conclúa o factor que desencadea a resposta desencadeamento.

## *Fobias como resposta descontrolada e incapacitante*

O medo e a ansiedade deixan de ser respostas normais, necesarias e positivas cando superan o limiar de tolerancia, non hai percepción de control, prodúcese unha evitación continuada do estímulo que provoca a aversión e interfire considerablemente no día a día. As respostas séguense mantendo a pesar da cantidade de explicacións racionais que se poidan recibir, a fin de contas o terror que se sente incapacita a un para escoitar razóns ou tomar decisións racionais ante situacións, reais ou imaxinarias,

estresantes ou estímulos percibidos como

ou ante obxectos ou animais, que para a maioría das persoas non representan ningún perigo, excepto para quen o seu cerebro interprétaos como terriblemente perigosos e ameazantes.

Estas respostas son excesivas e veñen cargadas dun estado de ansiedade considerable, continuo e persistente, son pouco razoables e intensamente desproporcionadas, prolónganse no tempo e xeran un malestar con enorme sufrimento.

Nesta situación o medo convértese en fobia, onde xa non hai medo senón pánico, e a ansiedade deixa de ser positiva para pasar a ser negativa e patolóxica, o que a converte en altamente daniña e prexudicial para quen a sofre, ademais de alterar sensiblemente a súa capacidade para afrontar situacións cotiás (como durmir, estar só ou con xente, ir á escola, ao traballo, saír de casa, viaxar, enfrontarse a diferentes situacións que dependerán do obxecto temido, etc.

En definitiva, non poder levar unha vida normal e satisfactoria).

Establecer a fronteira entre medo, ansiedade e fobia non sempre será fácil, pois dependerá de factores como a idade, natureza do obxecto ou situación temida, frecuencia, intensidade e grao de incapacitación.

Ante unha fobia, un vai presentar comportamentos do máis dispares, teremos unha gran dificultade para manter un control racional do pensamento, reaccionando desde a inmovilidade absoluta ata o ataque de pánico, onde a norma é a gran evitación do estímulo que provoca a aversión, ou cunha fuxida desesperada e sen control cando non se poida evitar e non quede máis remedio que expoñerse ao mesmo.

## QUE MEDO ME DÁ

Por *BRAIS LOURIDO MARIÑO*

Os medos que eu teño poderían clasificarse en tres grupos:

*Medos físicos*; aquí inclúo o medo a ter una enfermidade, medo ater un accidente e medo a que me atropelen.

*Medos familiares*; aquí inclúo o medo a perder algún ser querido ou que a alguén da miña familia lle pase algo.

*Medos mentais*; aquí incluíría o medo a chegar tarde, ás alturas, aos coitelos e ao lume.

Algúns medos son variables e outros invariables. Eu opino cos medos físicos e os familiares son máis variables porque se basean no medo a ter unha consecuencia directa que me pode producir dor ou facer dano. Por outra banda, os medos mentais considéroos menos variables, porque están fundados en sensacións negativas e en feitos relacionados. Por exemplo, o medo a chegar tarde está baseado na sensación de inseguridade que me produce, pero non me chega a facer dano. Unha maneira de superar os meus medos é relaxarme, non pensar que poidan pasar e, se me pasan, enfrontarme a eles. Un medo extremo pódese considerar unha fobia.

Creo que hai moitos medos innecesarios para vivir, e non nos deben impedir realizar as cousas e vivir a vida.



 **M. VALLES**  
gestoría administrativa



Avda. Ernestina Otero, 25 - 1ºF  
Apdo. Correos 69  
**36800 REDONDELA** (Pontevedra)  
e-mail: mvalles@gestores.net

Teléf.: 986 400 032  
Fax 986 400 940

## CALES SON AS FOBIAS MÁIS COMÚNS?

Por A VOZ DE LENDA

Unha fobia é un medo irracional, un tipo de trastorno de ansiedade no cal, a persoa ten un medo implacable a unha situación, a unha criatura, lugar ou cousa. As persoas cunha fobia fan todo o posible por evitar un perigo percibido, que é moito maior nas súas mentes que na vida real. Se é confrontado coa fonte da súa fobia, a persoa sufrirá unha angustia enorme, que pode interferir no seu funcionamento normal, ás veces pode conducir ao pánico total. Para algunhas persoas, mesmo pensar na súa fobia é altamente angustiante.

Comezamos pola **aracnofobia**. O medo ás arañas encabeza a lista de fobias máis comúns, aínda que a precisa orde destas sexa imposible de determinar. Afortunadamente, a maioría de nós podemos evitar ver arañas con frecuencia, e o temor irracional ante estes arácnidos é relativamente fácil de tratar.

Tamén unha fobia clásica é o medo para voar nos avións, a **aerofobia**. Trátase, posiblemente, xunto á aracnofobia, da fobia máis común. De feito, calcúlase que só o 5% dos pasaxeiros que se soben a un avión non sofren ningún temor. Nos casos máis extremos, os aerofóbicos sofren trastornos de ansiedade mesmo meses antes, ante a perspectiva dunha futura viaxe.

Un terror máis prexudicial é a **agorafobia**. Literalmente significa medo á praza de mercado (vén do termo grego "ágora"). Pero en xeral aplícase a quen sente medo en lugares abertos e entre multitudes, ou en situacións das que pensan que é difícil escapar. Quen padece esta fobia pode ter ataques de pánico, e a consecuencia temer futuras posibles crises, o que aumenta o medo. Isto pode levarlles a encerrarse en casa e limitar así drasticamente a súa vida.

O medo a espazos pequenos e pechados, máis coñecido como **claustrofobia**. Estímase que entre un 2 e un 5% da poboación padece medo aos sitios pechados. Estas persoas adoitan evitar os ascensores, o metro, os túneles, as habitacións pequenas e ata as portas xiratorias pódennles presentar dificultades.

Unha fobia do máis vario pinta é a **zoofobia**. A zoofobia é unha fobia xeral, e tamén un conxunto de fobias específicas. Xeralmente é definida como un medo irracional cara aos animais, pero existen moitas subfobias, que son específicas para distintos animais, pero ao falar da zoofobia en xeral, pódese referir ao medo cara a calquera especie animal. Exemplos de zoofobias específicas poderían ser entomofobias (medo aos insectos), apifobia (medo ás abellas), arac-

nofobia (medo ás arañas) ou mirmecofobia (medo ás formigas). Tamén existe o medo aos réptiles (herpetofobia), ou ás serpes en particular (ofidiofobia). Mesmo hai persoas que temen aos animais domésticos e inofensivos, como o can (cainofobia), o gato (ailurofobia), as pombas (colombofobia) e galiñas (alektorofobia) ou aos peixes (ictiofobia).

A **hematofobia**, fai referencia ao medo á visión de sangue ou feridas, ou a recibir inxeccións. Esta fobia adoita caracterizarse por unha intensa resposta vasovagal, por exemplo descenso da presión arterial ou desmaios. As persoas con fobia ao sangue anticipan que poida producirse un desmaio e as desagradables sensacións de mareos e náuseas e evitan facerse análises.

Que hai que ir ao dentista? Pois vai ser que non. A **dentofobia**, consiste nun medo extremo e persistente a asistir ás consultas odontolóxicas. Mesmo pensar ou escoitar sobre ir ao dentista poderá marcar unha tensión psicolóxica.

Cando estamos a escuras e vemos o que non hai temos **escotofobia**. É o medo á escuridade, para quen a desenvolve, na súa imaxinación adoita desatarse un frenesí que os fai confundir obxectos con monstros.

Cando a altura é a responsable do noso medo, ansiedade e anguria temos a **acrofobia**. A fobia adoita manifestarse cando nos asomamos a un balcón, estamos nun miradoiro elevado, xunto a un precipicio ou ao pasar por unha ponte con varandas baixas ou sen elas.

Todos sabemos que toda vida ten o seu fin e que o medo á morte é algo natural e instintivo nas persoas, posiblemente porque a morte representa o descoñecido. Ademais, asóciase a morte cos padecementos que a preceden como a dor e o sufrimento. Pero algunhas persoas sofren unha verdadeira fobia á morte e aos mortos, coñéceselle como **necrofobia**.

## AS 10 FOBIAS MÁIS EXTRAÑAS DO MUNDO

Por ADA ESCONTRELA DÍAZ

**Trihexafobia:** Medo ao número 666, o que teña entendemento, ao número da besta, que é o número do home.

**Somnifobia:** Medo irracional á hora de durmir. Cando un sempre pensa que cando vai durmir, algún ser ou unha pantasma lles fará dano ou lles arrebatará a vida.

**Hipopotomonstrosesquipedalifobia:** As persoas que a padecen irrítanse moito e non soportan ver palabras moi longas ou difíciles de pronunciar. Tamén por palabras que nunca as escoitaron e que son moi longas.

**Calixinefobia:** Medo irracional ás mulleres fermosas que se produce nalgúns homes. Estes evitan ás mulleres fermosas, incluso en películas, fotos e cadros. Prodúcese por un trauma cunha muller fermosa.

**Engofobia:** Medo a ir a traballar, ocasionado polo estrés laboral e polas fobias sociais.

**Carisofobia:** Consiste no medo a sentarse nunha cadeira.

**Omfalofobia:** Trátase do medo aos embigos; as persoas que a padecen son incapaces de tocar incluso o seu propio embigo e angústianse ao ver os embigos doutras persoas.

**Tifalofobia:** Consiste no medo ás ereccións.

**Nefofobia:** Medo incontrolable ás nubes; as persoas son incapaces de mirar cara as nubes. Algunhas persoas son capaces de controlar esta fobia e outras non poden saír da súa casa.

**Eisoptrofobia:** Temor a verse nun espello ou tocalo; temen a todo obxecto onde se vexa un reflectido. A orixe é descoñecida. Estas persoas teñen medo a ver algo anormal coma espectros ou a ver algo paranormal. Acostuman ser persoas supersticiosas, polo que evitan os espellos.

## SETE ENFERMIDADES MENTAIS ATERRADORAS

Por ADA ESCONTRELA DÍAZ

**Mecafilia:** É unha orientación sexual pouco coñecida que se caracteriza polo exacerbado amor e atracción sexual polas máquinas, como as bicicletas, motos, e mesmo avións, pero os reis deste trastorno son os autos. Quen padece Mecafilia, senten namoramento e celos polas máquinas ata mesmo moitos dos afectados declararon manter relacións sexuais con autos, ou motos, aínda que obviamente a culminación do acto sexual non consiste no que coñecemos como convencional, senón que consiste en abrazos e caricias aos vehículos.

**Síndrome de retracción xenital:** Crer que os xenitais estanse encollendo ata o punto de desaparecer. Estas persoas cren que cando lles desaparezan os xenitais morrerán.

**Vigorexia:** Obsesión por desenvolver musculatura. Miran sempre outra realidade fronte ao espello, míranse gordos ou moi delgados. Inxerir suplementos vitamínicos e proteínas cando se vai ao ximnasio é normal. A xente que padece vigorexia, sen embargo, esaxeran as doses de hormonas.

**O síndrome de Cotard ou o síndrome do corpo que camiña:** Quen padece este síndrome ten a convicción de estar morto e pensa que o seu corpo está a apodrecer. É moi difícil de tratar.

**Insomnio familiar fatal:** Perda total da capacidade de durmir, independentemente das horas ou días na súa cama a escuras, son incapaces de durmir e morren. Non hai tratamento para este síndrome.

**Acrotomofilia ou desorde de identidade da integración temporal:** Desexo de amputarse as extremidades do corpo, brazos, pes ou pernas dende pequenos, ou ben desexo sexual con persoas con membros amputados.

**Autofaxia:** Senten desexo de amputarse partes do corpo e comelas. Esta enfermidade mental é coma ser un zombi dun mesmo. É imposible fuxir e estar a salvo.

## OPINIÓN

Por JOSE LUIS EZAMA FERNÁNDEZ

Nunha beira da terra cha, asolagada polo mar das urnas, atopábase un gran número de bañistas que cheiraban a xofre. Estaban falando entre eles do resultado da venta dos números da lotería de nadal e calculaban que xa era hora de cóbralos, xa que durante todo o ano, só habían sacado o que se saca sempre en Galiza, para un bolo de pan e una cunca de viño, que xa estaban na cociña. Non sabían nin tiñan intención de sacar beneficios pero interesáballes ter rápidos resultados e sacudirse o noxo de tanto señorito falando de castas (catastro diría eu da pouca terra nosa e das moitas contas a pagar para fora) de tanto cheirume a mentiras que xa non son nin corrupción, nin despiste ... E un asoballamento á condición dos traballadores, de xente nova que funciona a forza de píldoras cun nome ou outro, cunha mao que ameaza a súa vida e as dos seus futuros fillos ...

Se esta situación, non tan só económica, lles permitiría ter (recordemos a baixa natalidade en Galiza) sen una educación, sanidade e servizos sociais gratuítos (bibliotecas, parques, xardíns, apoios). Onde antes saían para adiante uns poucos con favoritismos e tratos de privilexio. Onde antes se emigraba por razóns económicas, sociais, culturais ou políticas, agora veñen sobre todo os ricos de fora e nos votan da casa, inverten o seu capital estranxeiro a corto prazo, lles dan traballo a uns poucos técnicos cos estudos pagados aquí, coas becas no estranxeiro pagadas por nós, coas practicas no estranxeiro pagadas case na súa totalidade polas familias ... E a estes os contratan, traballan en Galiza, cotizan en Galiza, a empresa estranxeira ten fortes apaños, axudas e favoritismos da administración. Paga menos impostos en Galiza que no seu país, gasta menos en salarios, utiliza o noso chan sen contribuír en nada a nós, e todo isto estaría moi ben, pero aos poucos anos estas empresas cambian a súa máscara e aínda que deixen o mesmo cartel na porta do edificio recen lustrado ou da enorme edificación moderna semellante a una fábrica produtiva (que xa hai poucas), e na maioría das veces de mausoleos que non sabemos que esconden, que si son fundacións ou organismos privados de xestión e administración \$ % & Co.

Capital este que volve teoricamente aos donos

nos países nórdicos (por exemplo) cunha enorme cantidade de beneficios, que pagamos nós, incluso con beneficios fiscais ou con cartos dos presupostos públicos, sen esquecer que somos nós os que compramos estes produtos despois de fabricalos aquí. Tampouco van a dar beneficios do seu traballo ao erario públicos ou ao estado, que xa vai colocando nestes postos aos seus "parados de sempre" que non farán máis que dirixir mal, sen coñecementos e sen conciencia de empresa en beneficio deles mesmos. E ao final como se da o caso en Portugal, Irlanda, Grecia, España (os PIGS) con estes mesmos mangantes seguirán todas estas empresas que se fixeron donas de Galiza despois de Franco, pois así en multinacionais, grandes grupos ...

Maquinas para tragar cartos que se xeran coas cousas que temos na casa, que dá o noso traballo persoal diario e de toda a vida, onde as nosas antigas inquedanzas deixan de servir para que prendan a mecha dun falso inconformismo que nos converta en fogo fatuo, aquí preferi-



mos traballar e recoller para cada un e repartir tan só en por partes iguais e proporcionais entre todos o que fan e fixeron todo isto posible. Só falta dar una volta por calquera vila ou cidade para atopar casas derruídas ou semiderruídas, a carón de casas reformadas con moito aluminio e moitos aparatos modernos na entrada; ocorrésese aquí ao lado, dende vinte perruquerías, clínicas privadas, tendas de chinos, e sobre todo mobiliarias, oficinas dedicadas e relacionadas coa construción e o urbanismo, a publicidade, o deseño, a moda ...

Non lle vexo eu a produtividade para nós, directa ou indirecta, nin tan só para un vivir mellor ou unha mellora calidade de vida, ou máis difícil, que teña que ver cunha sociedade de benestar.



## ESCURIDADE

Por JAVIER LÓPEZ

Dende os comezos dos tempos existen o Sol e a Lúa, a luz e a escuridade, as luces e as sombras... É algo estraño que lle teña teima a algo tan común como é a escuridade, pero non o podo remediar. Por que? Non sabería explicalo; quizais é por non saber o que teño ao meu redor, por non controlar os meus pasos. Dinlle aos máis pequenos que o home do saco agóchase entre a penumbra. Como non tremer por algo así? Pero miña fobia vai máis alá que a fantasía de ver monstros, temo a falta de luz porque pérdome na escuridade, non son capaz de notar os mobles, os trastes e todo o que necesito. Teño medo. O admito, tremo por culpa da falta de luz.

Polas noites deixo unha luceciña prendida, coma a lúa na noite. Un pequeno foco de luz que me calma nos peores momentos. Será unha parvada, pero este é un dos meus temores.

## O PESADELO

Por DAVID WHITE

Baila o pesadelo entre os soños das persoas que dormen no medio da noite. Noite que está xeada e nada afastada. O pesadelo recorre as mentes das propias persoas que senten o calafrío recorrendo todo o corpo. Pingas de suor nas fronteas, nas mans, nas costas, nos peitos, sabas empapadas. E tremen de medo. O pesadelo persiste no tempo, repítese, nunca se esquece, a anguria persiste ata facerse vello na noite. Conciencia nerviosa que afecta a medula. O pesadelo recrease, vive, canto máis medra a bola de neve, máis goza. Chega o día, o propio presente, que non ten fin.

## ESCURIDADE NA NOITE

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Almas que deambulan, cheiro a cera, túnicas negras, pes descalzos, lume demoníaco, parroquias benditas por anxos brancos, luces e sombras que conforman figuras fantasmagóricas, que te atrapan sen dar tempo a fuxir do seu carón. Todo isto son características da Santa Compañía: unha lenda moi arraigada nos tempos da Galicia antiga.

As almas pasean a súa pena acompañadas polas candeas acendidas que iluminan o seu paso débil, dirixidas por un vivo para ir buscar o próximo candidato, que lles acompañaría na viaxe ó outro mundo, o mundo dos mortos. Moita xente asegura habela visto pasar por algún monte galego a media noite, que din ver sinxelamente unhas luces e unhas sombras. Polo que din é unha experiencia aterradora que impón moito respecto, medo, terror e misterio.

E todo isto é parte da escuridade dos tempos e da noite.

CONFITERIA



PASTELERÍA ARTESANA

Dende 1962  
ó seu servizo

Casto Sampedro, 4  
Teléfono 986 401 718  
REDONDELA (Pontevedra)

PAPELERÍA-LIBRERÍA

# Doble pauta

SUMINISTROS DE OFICINA-MOBILIARIO-BELLAS ARTES  
FOTOCOPIAS-ENCUADERNACIONES-SERVICIO DE FAX

Ernestina Otero, 24 baixo · 36800 REDONDELA · Apto. Correos, 100  
Teléfono 986 136 610 · Fax 986 136 439 · email: [doblepauta@gmail.com](mailto:doblepauta@gmail.com)

## O FRIGORÍFICO

Por ANA NIETO

Abro, pecho, abro, pecho, e así varias veces ata que se me vai a curiosidade. Vexo moita comida, enriba miña, no medio, e debaixo de min. Todo iso para empezar unha aventura no frigorífico. De súpeto, nin que fose feito a posta, volvo a meter a man no frigorífico e quédase pegada no caixón de dentro, coma se estivera conxelada; de súpeto, sinto un frío que me percorre as veas e por máis que tiro e tiro non podo quitar a man. Comézaseme a nubrar a mente e, pouco a pouco, conxélanseme a cara, a cachola e os



miolos. Núbranseme os ollos e quedo máis para ala que para acá. Os alimentos comezan a subir pola miña man cara ao brazo e o ombreiro lentamente, e de aí pegan un brinco e estámpanse contra as meixelas, o nariz, o queixo, e finalmente algúns alimentos desfanse na boca, outros por des-

graza, entran na miña gorxa e escapan pola traquea cara abaixo, ata o estómago.

E así durante unhas horas interminables e infernais. O frigorífico sentiu que o castigo fora suficiente e soltoume.

Entón, case extenuada, botei a correr e non quixen saber nada máis do frigorífico, nin da comida, cada vez que penso en comida ou nalgún frigorífico, penso e comprendo o duro que é o frío e o complicados que son os alimentos.

## DIAS DE MEDO

Por JUAN ÁLVAREZ IGLESIAS

O primeiro medo que sentín foi na miña infancia, cando unha noite que non durmía ben fun dicirlle aos meus pais que tiña medo, ao que o meu pai sorrindo contestou que fora para cama. Eu non entendín nada pero fun durmir e aí acabou o conto.

Recordo sendo neno que fun a casa dun veciño que me dixo “morte segura”, xa que segundo el as miñas mans tiñan un “M” e os meus pes un “S” polo que asociouno ao que dixo. Evidentemente eu collínlle un pouco de medo, máis ben moito medo.

Cando estaba de permiso no exercito, en Madrid, ocorreu que na rúa había un par de mozas cun can, sen motivo aparente, o can deu un chimpco cara min e resgoume a cazadora, eu ao can noteino moi agresivo e dende aquela ténolle aversión aos cans.



Fai moito tempo eu tiña un coche Renault 5 amarelo, nunha ocasión indo cun amigo díxome se o deixaba conducir, nun principio non estaba moi de acordo polo que puidera suceder, pero acabei por deixarlle o volante. O final fomos parar contra un muro, este suceso fixo que non me volvera sentir nin cómodo nin seguro nun coche.

Nunha visita recente ao médico, que me toca na Doblada, díxome se me quería pinchar ou seguir coa medicación oral, ao que eu lle contestei que non, que prefería a medicación. Sempre lle tiven un medo irracional as agullas.

# O HOME QUE TIÑA MEDO DA SÚA SOMBRA

Por DAVID WHITE

Verán, un día calquera da semana, medio día, un home camiñaba por un sendeiro. Facía moita calor e o sol brillaba no ceo, estaba todo despexado, o home vestía en roupa de manga curta e deportiva, o sendeiro adentábase por un bosque cheo de árbores e animais.

Polo camiño cruzouse con todo tipo de especies, pero ningunha lle fixo mal ningún. O homiño mirou para o seu reloxo e púxoo en modo cronómetro, de repente púxose a correr, matiña unha vida saudable, o exercicio era parte do

Entón el pensou para si “vou escorrentar a miña sombra, tratarei de enganala e levala ao inferno”. Entón o home colleu unhas ramas de fentos, paus, e unhas piñas para prepararlle unha trampa, cando a sombra chegou aquel cruce non dubidou, seguiu o mesmo camiño que collera o homiño, de seguido, pasou pola trampa sen que esta lle fixera nada. Aquel home non daba creto, a sombra seguía de maneira incansable, sen erros, sen caer en trampas. O homiño seguiu o seu camiño, fuxía, non paraba de correr, completamente esgotado, o tempo pasaba o camiño remataba pero a sombra seguía impasible a súa caza.



seu día a día. Fixo dez quilómetros a dúas velocidades e parou nunha fonte a beber auga. Cando repuxo forzas retomou de novo o camiño, cando máis quentaba o sol, mirou unha estrela na sombra de cor negro, e pensou para si “Que medo! A miña sombra despegouse do meu corpo, e agora quéreme atacar”.

A súa propia sombra empezouno a perseguir por todos os recunchos daquel sendeiro, canto máis corría o home, súa sombra acercábase máis, o home estaba xa fatigado de escapar ata que chegou a un cruce, nun cartel puña: “Paraíso a esquerda”. Noutro: “Inferno a dereita”.

Cando parecía que xa non podía máis, o homiño albiscou ao lonxe a súa casa, nun último esforzo, conseguiu chegar a ela, subiu os chanzos do pórtico, e mirou cara tras e observou como a sombra encollía ata case desaparecer.

Abriu a porta da casa e alí estaba a súa familia, agardando por el para a cea. O home volveu ver cara tras e a sombra desaparecera. A muller preguntoulle:

-Que? Outra vez competindo contra túa propia sombra?

-Como tantas veces, e aínda non fun derrotado! – Contestou o home canso e esfameado.

# AGULLAS

Por OSCAR GIL

Unha néboa espesa rodeou a Carlos, o mesmo tempo, dende o ceo, xurdiron as luces que o atraparon con correas invisíbeis, tombándoo de costas nunha superficie fría como o xeo, mais ala da brêtema vía as sombras de homes, que atarefados, competían coas formigas no seu ir e vir, intentou moverse, pero os amarres etéreos llo impediron, apertándose inda máis ao redor do seu corpo, tendo como resultado a súa completa inmovilización.

Aquel abrazo percorreu cada centímetro cadrado da súa pel, invadindo o seu cerebro cunha sensación de anguria, viu as figuras de máis ala, e estas o viron a el, centráronlle toda a súa atención, amedrentouse cando notou que ollos se viraron na súa dirección, pouco a pouco foi sentindo o perigo, mentres se aproximaban ao seu carón o medo presentouse de súpeto, quixo moverse, berrar, escapar, o que fose, atrapado, pelexou contra a forza que o suxeitaba, cada vez con máis violencia, mentres as presenzas se curvaron sobre o seu corpo, puxou con toda a súa alma, e de repente, espertou.

Inda sobresaltado, sentou o borde da cama, aclimatándose a realidade, votou unha ollada por riba do ombro, cara atrás, onde esperou topar durmindo a súa parella Rossana, e alí a topou, cos ollos ven abertos, observándoo con estrañeza, - Que son esas marcas que tes nos brazos? Preguntou, a cuestión fixo que a súa atención se dirixise sobre si mesmo, pequenas marcas vermellas equidistantes entre elas poboaban os seus membros ocultándose nas mangas, espiuse para comprobar que os puntos percorríanlle tamén o torso e as pernas, - Meu deus! Exclamou ela horrorizada - Isto que é? Veña, imos o hospital.

Tras un obrigado traxecto ata urxencias, onde despois de examinalo, un doutor ditaminou o seu sorprendente diagnóstico, tratábase de punzadas de

máis dun millar, e a súa coloración

proviña de pequenas infeccións cutáneas, nunca na súa carreira sanitaria aquel home vira nada igual lles explicou, mentres, Carlos preguntábase como e porque o seu corpo fora profanado daquela maneira, e ela atendía sen comprender o que lle sucedera ao seu mozo, na conversación conseguinte, determináronse os pasos a seguir, documentar o caso para notificalo as autoridades competentes, e un tratamento de antibióticos para o ataque bacteriano, sen moito máis que se puidera facer enviouse ao doente a casa.

E o día pasou coa parella falando no seu apartamento sobre o tema, debate-



ron sobre como e cando se puido levar a cabo aquela acción, pero a pesar das longas horas de conversa non chegaron a ningunha conclusión.

Un berro espertou a Rossana na metade da noite, incorporouse para ver ao seu compañeiro no chan berrando coa dor. - Non, non, non - Repetía mentres ía en auxilio do seu amado, ->

-> para observar coma os puntos vermellos cambiaran a súa cor por verde, non lle deu tempo a facer moito máis, dun empurrón Carlos lanzouna lonxe del, cara a parede contra a que impactou a cabeza da dama deixándoa inconsciente.

A dor era insoportable, aumentaba cada minuto, hora tras hora, as marcas mudaron a vultos, onde de cada centro emanaron pequenos brotes que transformaron a súa pel nun verxel, e na alba do novo día o alivio chegou, inmóbil no chan baixo un denso follaxe esforzouse por respirar, acción que diminuíu a súa frecuencia con cada inspiración, ata que cesou.

Ela recobrou a consciencia, con asombro observou as flores, follas e ramas que se levantaban aos seus pes, á beira da cama, onde antes estaba o seu home, deuse presa en apartar a flora que o envolveu, topouno inmóbil, a vida cambiou de propietario, de home a vexetal, unas bágoas brotaron dos seus ollos correndo polas súas meixelas, caendo nos puntos vermellos do seu brazo.

## CORAZÓN ASUSTADO

Por *MARÍA PRIM PAZÓ*

Algunha vez sentiches tremor por amor?

Dese medo que se mete na pel, nos osos, no corpo. Eu si. Temo ao amor como se fose un monstro, temo non ser querida ou non saber querer, máis aínda, temo máis non poder namorarme nunca, sentir para sempre este baleiro no meu interior.

Este baleiro onde se afogan os meus pensamentos máis profundos é coma un pozo de bágoas.

Non podo imaxinar a miña vida sen amor, sen altar, sen coidar do meu ancián marido.

Un tremor parvo pero forte.

## A NOITE NEGRA

Por *JAIME VIQUEIRA VEIRAS*

Cando marcha o sol, chega a escuridade pouco a pouco. Aparece a lúa, e con ela a noite. O que polo día parece algo normal, pola noite ese algo convértese en máxico e misterioso. A noite é maxia e tamén un saco de dúbidas e preguntas por responder. As almas perdidas vagan errantes pola escuridade tebrosa da noite. Moita xente lle ten medo á noite sen saber que por ela os espíritos lles protexen máis que coa claridade do día, pero cando a lúa está chea brilla máis que o propio sol. Pola noite, esa noite negra, todos santos son da mesma cor e traen mensaxes do máis alá, do outro mundo. Ese mundo de misterio e silencio é o que lle fai ter á noite ese punto de medo, pánico e de terror. Pero vos dou un consello: non lle teñades medo á noite, á noite negra. A noite serve para durmir e tamén para soñar. Aparecen os soños máis reais que te poidas botar á cara. Repito, a noite é máxica e nela non cabe o medo, o pánico e o terror. Por favor, ama á noite; é sinxelo, e verás o boa que é a noite



## O MORCEGO

Por JAVIER LÓPEZ

Atopábame só no salón, rozaban as dúas da mañá cando unha sombra colocouse pola fiestra do salón. Non sabía que fora, pero peguei un chimpo importante. Mirei cara aos dous lados, e de enriba a abaixo, pero non atopei nada. Ata que de súpeto apareceu da nada un morcego.

Nunca vira ningún tan preto, treméronme as pernas. Faltoume o aire e quedei máis teso ca un morto.

- Aaaaaaaa! - berrei asustado. Collín a porta do salón e saín pitando. Ao momento abrín, agardando que o bichiño desaparecera, pero el seguía alí. Movendo as súas ás por última vez, xa que non permitiría que pasara nin un instante máis dentro da miña casa. Collín a vasoira e o perseguín por toda a sala, ata que fuxiu pola fiestra. Pecheina e quedei tranquilo, o peor xa pasara.

## AÍ VOU

Por ADA ESCONTRELA

No medio da noite sonou o teléfono: una chamada inesperada na madrugada.

- Si? Quen é? – Preguntei coa voz entrecortada e aínda adurmiñada.

- Son Satán.

- Qué queres?

- Comprar a túa alma.

- Para qué?

- Para apoderarme de ti e da túa familia.

- Por qué?

- Deixa de preguntar tanto e comprende: ti es a miña filla pródiga, e os teus fillos son os meus netos. Aparte, ti bebes alcol e no ceo non hai alcol. Como eu son Satán, dareiche todo o alcol que queiras, todo o que non queiras ter aquí non o vas ter: non terás frío, nin terás o período, porque aquí non se teñen fillos, pois xa os tiveches e virán contigo.

Aparte, o teu marido está aquí agardando por ti, e por iso suicidácheste e non pensaches nos teus fillos, Damián e Pedro. Eles sofren por ti pero eu irei por eles, a matalos, pois son os meus netos Anabel Lee.

- Non! Deixa aos meus fillos que eles non teñen a culpa de que o meu marido e eu sexamos adoradores de Satán, e que el morrera por unha sobredose de alcol.

- Aquí tamén podes fumar tabaco, aquí fumamos tabaco. Todo o que queiras facer aquí, permítocho.

- Podo fumar todo o que queira! Entón acepto!

## OS RASTREXOS

Por BRAIS LOURIDO MARIÑO

Os rastrexos son moi populares en Galicia. Trátase dunha competición por equipos na que se ten que chegar a meta despois de superar diferentes probas, moitas se realizan de noite e a temática adoita ser relacionada co terror. Realízanse nos montes galegos, o percorrido está sinalizado por frechas, cruces ou símbolos. Durante o percorrido danche sustos, por exemplo, un home aparece de súpeto cunha motoserra, nenos que tiran globos cheos de viño, dándose situacións graciosas.

Cada rastrexo é diferente, hai probas e preguntas diferentes, dependendo da temática. Eu de momento fun a dous rastrexos, e o que máis me gustou, foron algunhas probas como superar unha charca dun lado a outro tentando non caerme, correr por riba duns tubos, ou dunhas táboas noutra ocasión, sen esquecer tamén outras probas moi divertidas.

O que menos me gustou foi ter que pasar por algunhas pozas e acabar mollado.

## O MISTERIO DA FANTA

Por ANA NIETO

You-You sorbe, sorbo a sorbo ao compás da música. Bebe a súa *Fanta* de laranxa no seu vaso con xeo, mentres lle bota un ollo a unha revista. Non é unha revista calquera; é imaxinativa, misteriosa, e todo o que a mira acaba dentro da revista protagonizando as súas historias.

You-You empezou a marearse ao mirar as letras do enunciado do artigo da revista. Todo lle daba voltas e voltas, caeu riba da revista.

Cando espertou era de noite e You-You estaba tendida no chan. Pouco a pouco comezou a espelirse. Púxose en pe, estírouse, mirou para un lado, mirou para o outro, non viu nada e comezou a camiñar.

De súpeto caeu na conta de que estaba camiñando sobre unha especie de area, pero que non era area. Tiña os pes suorentos e esa areilla pegábaselle aos pes e formábaselle como unha masilla nos pes; e non só iso, senón que ulía a laranxa. Todo iso a You-You parecía estrano e a vez familiar.

A pesar diso, You-You seguía camiñando e camiñando ata que se fixo de día e bateu coa cachola nunha especie de parede. Esta, a súa vez fixo “clon, clon”, rebotou e caeu ao chan. Como xa era de día, mirou ao seu redor e alucinou por cores, viu que estaba dentro dunha botella de *Fanta* de laranxa. Era bastante terrorífico, xa que debía atopar unha saída, se non quedaría alí toda a vida ou finaría alí. Polo de agora, alimentábase dos grans de *Fanta*, e bebía da auga que desprendía ao chover por ela de cando en cando.

Comezou a pensar como You-You había

chegado ata alí e a derradeira vez recordou que estaba lendo aquela revista que non era moi normal, de súpeto atopouse nesta situación, que tampouco non era nada normal.

Debía atopar un refuxio e preguntar as súas respostas antes da noite. Os perigos da noite eran moitos, cada vez que caía auga do ceo, o barrizal convertíase nun lago, e You-You estaba disposta a saír de esta historia.

Decidiu escalar pola botella, non podía porque esvaráballo moito; tiña unha especie de ventosas raras que lle impedían subir pola parede. You-You tivo que



pensar noutras saídas para poder fuxir de alí.

Atopou unha escada con unha áncora e lanzouna cara arriba; esta agarrou no borde da botella, pero soltouse e esvarou, tirando a botella ao chan coa forza.

Todo aquilo convertérase nun pesadelo e entón You-You, cando estaba a piques de saír polo borde da botella, comezou a volver en si e espertou. A revista pechouse de súpeto e desvaneceu, e You-You quedou pensativa.

- Sería realidade ou misterio? Deixémolo así, non vaia a ser.

# AS MAREAS DA ÁNIMA

## ANGUSTIA DE ESTAR SÓ

Por DAVID WHITE

Angustia, estás só camiñando  
no medio dun castelo  
é coma un pesadelo  
que te deixa marxinado.

Ás veces non ten límite  
outras alcanza velocidade  
vai moi rápido  
parece un raio.

Angustia fainos revelar  
medo que sente a xente  
cando está soa na mente  
sen ninguén que poida axudar.

Angustia lévanos a estar sós  
no medio do universo  
sen galaxias ou planetas  
non sae ningún verso.

Angustia lévanos á mente  
pero no día do presente  
terá un amigo sempre  
nos estas só, así que vente.

## ESPÍRITOS NEGROS

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Cheiro a fume,  
mortes viventes,  
o calor do lume,  
que deixa os santos quentes  
espíritos negros  
vagan pola noite  
coma nas leiras os rēgos  
e un berro para quen o escoite  
cans que ladran  
na zsecuridade profunda  
números que cadran  
e senón levas una tunda  
soñando esperto  
eu vou camiñando  
e todo recto  
meu corazón vai andando.

## SAIR DO ENREDO

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Estou calado, estou mudo  
pero no que podo axudo  
faciana de susto, medo no corpo  
pasar polo cemiterio e non haber mortos  
terror nas cunetas das estradas  
carros voando dirixidos por adas  
as veces parece que durmo sen almofada  
reunchos cheos de misterio  
parece mofo pero vai en serio  
historias de amor  
e tamén de terror  
pero se non sabes que é o medo  
non o sabrás ata saír do enredo.



# AS MAREAS DA ÁNIMA

## IDADES DE CONTRADIÇÕES

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Buscar algo entre nada.

Atopar nada entre algo.

É como pensar tendo unha empanada.

Ser lento cando te chaman galgo.

Actuar negativo no medio do positivo.

Comerse as uñas e deixar a sobre mesa.

Sentado nunha cadeira e creerse altivo.

Durmindo en calquera lugar

e non coidar a pose.

Dar o que non temos e pedir o que non hai.

Sorprenderse e non dicir miña nai!

Con pluma de ouro e escribir cunha man torta.

Estar completamente só e non saír da liorta.

Avanzar camiñando cara atrás.

Ir ao ceo para ver a satanás.

Xa crerás e xa rexejarás.

Con estas ideas a onde irás?

As contradicións sempre che tocan os ...

## TRISTE AMOR

Por PATRICIA COGOLUDO  
DE OYA

Tenho temor

de quén?

De ti

qu' soa choro

e imploro piedade.

Ollos que choran sempre

o corpo faise anacos

coma se fose un cristal

a maldade,

doe máis

a bondade,

non a atopas xamais.

O medo,

precorre o teu corpo,

fai a túa coiraza en min

a miña ilusión,

era quererte

o meu medo,

o perderte.

Quérote,

o vexo claro

e os teus bicos

fanme feliz,

ata me pica o nariz

Por que? Quero ser feliz.



**TEJO**

Calle Pai Sarmiento, 2 - Teléfono 986 402 254  
36800 REDONDELA / TALLERES PROPIOS

DISTRIBUIDORES OFICIALES DE RELOJES:

CITIZEN

CASIO

RACER

GUESS®

VAGARY

LORENZ

LORUS

FOSSIL

NOWLEY

PRADA

RADIANT

ADMITIMOS TARJETAS DE CREDITO

TARJETA PUNTO ORO Y TARJETA COMERCIO: PAGUE HASTA 12 MESES SIN INTERESES

*Molier*  
Librería Papelería

Rúa Pai Crespo, 1 - Telf./ Fax: 986 40 47 54  
36800 Redondela (Pontevedra)  
e-mail: libreria.molier@hotmail.com

# AS MAREAS DA ÁNIMA

## TERROR NA NOITE

Por DAVID WHITE

Sinto o terror na noite  
onde voa o meu sono  
que non ten dono  
e ás veces é coma un cono  
que non deixa durmir  
na propia noite  
e afástase cada vez máis  
ata converterse no propio demo  
que non lembra se é bo ou malo  
ás veces soño coa propia mente  
e penso que estou usen forza e sen alento  
e o tempo pasa lento  
sen ningún remordemento  
ata que o movemento  
lévame ó día  
no que xamais estarí  
no mundo da realidade  
sinto o temor da noite.

## A SANTA COMPAÑA

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Almas perdidas pola noite,  
fachos queimados polo lume,  
non fales para que ninguén escoite  
sentindo ese gran xogo  
remorsos e lamentos  
corpos sen formas definidas  
almas de idas e vindas  
pecados mortais polo día  
unha ruta sen malicia  
o Demo anda solto  
e eu xa son outro  
espíritos salvaxes  
campos e paraxes  
todos cos mesmos traxes  
na Santa Compañía  
por una terra estraña.

## A CURUXA

Por DAVID WHITE

A curuxa ten ás brancas  
voa no medio da noite  
ollos de pratos redondos  
canta cun asubío ben fondo.

Chega a noite, o bosque esperta dun salto  
a curuxa ten fame, observa dende o alto  
visto e non visto, atopa un rato  
cómzo rápido, coma se fose un gato.

Chega o día  
durme curuxa  
descansa con vida  
miña bruxa.



# AS MAREAS DA ÁNIMA

## A ILLA MALDITA

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Afastados da sociedade  
cheos ata arriba de sucidade  
enfermos, leprosos, xudzus e xitanos,  
todos ata as orzellas amarrados,  
soterrados en vida nunha illa maldita  
medo e terror que ata a vida quita  
afundidos nunha illa,  
amontoados en mar puro  
vida, sonhos e un camiño puro  
esta é a historia dunha illa  
a mostra dunha sociedade illada  
illa de san Simón e san Antón  
alí vivía a viúva do demo  
conciencia dunha illa maldita.

## PARACES TODO LÉDO

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Cando te pos o mellor traxe  
cando te levan a ombros  
cando vas polas mellores paraxes  
cando te agasallan e unha caixa  
cando falan de ti con alegría  
cando temos un fermoso día  
cando te chega a melancolía  
cando tes a cabeza fría  
ese día que a todos nos chegaría  
ese día no cal non se escoita un berro  
é o día do teu enterro  
a morte sempre chega a tempo  
e ti paraces todo lédo  
porque non moves nin un dedo  
xa que a ti impórtache un blédo.

## A ILLA BENDITA

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Eran tempos de guerra  
eran tempos de medo, pánico e terror  
eran tempos de fame e relixión  
e tamén tempos de reflexión  
había unha illa solitaria  
acompañada por san Antón  
que non deixaba entrar ao demo  
era unha illa bendita  
salvaba aos mariñeiros da morte  
e todos tiñan boa sorte  
tiña unha illa bendita e fermosa  
só era iso, non outra cousa.

## UNHA CARTA SEN SELO

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Terror, misterio e medo  
todo é sinxelo  
como sinalar eun dedo  
terror, misterio e medo  
un sentimento  
unha dúbida  
unha bágoa  
un cemiterio no medio da noite  
un terror con pánico  
un medo a flor de pel  
a culpa non a tes ti  
a culpa é daquel  
medo, misterio e terror  
neste mundo fai falla amor  
o cemiterio enteiro é un elamor  
terror, misterio e medo  
todo é ben sinxelo  
e se non me ves  
manda unha carta sen selo.

# AS MAREAS DA ÁNIMA

## VIAXE A IMAXINACIÓN

Por DAVID WHITE

Viaxe a imaxinación  
dentro dun camión  
as veces vai co corazón  
e tes aires de avión.

Cando pensamos coa cabeza  
estamos vendo a imaxinación  
estamos véndoa dunha peza  
a través dunha boa canción.

Ten aires de primavera  
e aromas de rosceira  
que van espallándose  
riba do vello arado  
polo verde prado.

Chega ao gran mar azul  
onde viaxan os peixes  
celestes e moitos feixes  
escamas douradas e brancas  
das que nunca escampan  
vivindo da ilusión  
nun mundo perfecto  
viaxe a imaxinación.

## CON TRASTE

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS & ADA ESCONTELEA

Faiche compañía  
Lámbete  
Acaríñate  
Fora non mexa  
As veces marca  
Sempre está onde estou  
Sérveche para trocar unha roda  
Quen era?  
O meu gato  
Onde o atopaches?  
Atopoume el a min  
E cómo se chamaba?  
Traste, sempre Traste.

## PEDIR PERAS A UN UMEIRO

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Terror no medio do pánico  
pánico no medio do terror  
misterio no medio do medo  
todo é un horror.

Botarse por unha fiestra grande  
medo ao andar, ande quen ande  
a xente berra alporizada  
ao ver unha moza caer o balziro  
sen pensar que é unha fada  
que escapa do lume buscando o abeiro.

Medo, terror, pánico e misterio  
todos son fillos da desconfianza  
todos soterrados no mesmo cemiterio  
que non volven a vida  
aínda que pagues a fianza  
ninguén esta libre de eses fillos  
que atenazan a calquera  
porque os catro son moi pillos  
é como pedir a o umeiro peras.

## QUE NON SE VOLVAN A VER

Por JAIME VIQUEIRA

Un calafrío, un susto;  
esa sensación tremenda  
que ninguén a entenda,  
asustándose o xusto.  
Tremores e... cores  
dunha guerra persoal  
pola que ti non te incomodes  
tal para cal.  
Medo, pánico e terror  
calquera dos tres pode ser...  
vaia horror  
e que non se volvan a ver.

# AS MAREAS DA ÁNIMA

## SUFRIMENTOS

Por PATRICIA COGOLUDO DE OYA

Ás veces, é sinxelo pasar páxina  
cando hai alguén cruz  
que se cruza no teu camiño.

Ergue a man e dille adeus,  
e sen ningún deica logo.  
Non te rebaixas, se te trata mal,

Quizais o queiras!  
Pero o mundo non te quere a ti  
cunha forza sobrehumana  
superior a ti.

Ámate, como a alguén haxas amado.  
Así, non haberá desculpas nin perdón,  
nin unha segunda vez, o maltrato  
nunca é colectivo, é sempre a ti,  
vencer é un desexo irrevogable.

Aguarda a que alguén che fale!  
Alguén que nunca se esfumou  
a outro que poida entenderte  
irrepetiblemente.

Tes que ser, corazón de ferro,  
e esforzarse con esmero.  
Es a mellor!, sen dúbida algunha.  
Non decaias, non baixes outro chanzo.  
Mírate e mímate.

Son eles, máis dun  
que non che fagan dano!  
Non sigas sufrindo!  
Xa sei que me te medo,  
pero non vaias quedar  
enriba da cadeira de pensar  
sempre en vertical.

## VERÁN EN FEBREIRO

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Día e noite, luz e sombra  
voando nunha alfombra  
polo paraíso do inferno  
cando no ceo é inverno.

Empurrando pola miña alma  
que está ferida  
por culpa da calma  
que non atopa a saída  
teño medo ós meus días  
que me percorren o corpo  
sendo moi malos  
que me deixan orfo.

Non teño memoria  
non teño cerebro  
e alguén por min chora  
unha agulla fiada  
para coser os meus sentidos.  
cando será verán en febreiro  
non só aquí senón no mundo enteiro.



**amador A pérez**  
imprensa | dixital | deseño | web

Rúa da Cooperativa, 10 baixo  
**36800 REDONDELA**  
Teléfono: **986 400 259**  
Móvil: **627 900 878**  
info@amadorimprenta.com  
www.amadorimprenta.com

- folletos
- carteis
- talonarios
- sobres
- cartas
- tarxetas
- invitacións boda
- papel continuo
- calendarios
- agasallo publicitario
- fotocopias cor e b/n
- impresión dixital
- páxinas web



**SU SUELA**

**WWW.SUSUELA.COM**  
Rúa Adro, n 32 - REDONDELA  
susuelaredondela@gmail.com  
Telf: 986 07 87 59

# AS MAREAS DA ÁNIMA

## O PÁNICO DE ONTE

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

As agullas do reloxó paran  
o tempo sen medo pasa  
as miñas noivas non me aman  
e o terror a miña alma abrasa.

As agullas do reloxó páranse  
teño pánico por todo o malo  
o terror e o medo decláranse  
e eu por ti me calo.

Pánico, medo e terror  
son os tres un horror  
que cando se xuntan  
todo cambia de cor.

Desconfianza da lembranza  
medo que tiña Don Quixote,  
dera o terror e o pánico de onte  
e mandouno ao carallo Sancho Panza.

## IDADES DE CONTRADIÇÕES

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Buscar algo entre nada.

Atoar nada entre algo.

É como pensar tendo unha empanada.

Ser lento cando te chaman galgo.

Actuar negativo no medio do positivo.

Comerse as uñas e deixar a sobremesa.

Sentado nunha cadeira e creerse altivo.

Durmindo en calquera lugar e non coidar a pose.

Dar o que non temos e pedir o que non hai.

Sorprenderse e non dicir miña nail

Con pluma de ouro e escribir cunha man torta.

Estar completamente só e non saír da liorta.

Avanzar camiñando cara atrás.

Ir ao ceo para ver a Satanás.

Xa crerás e xa renegarás.

Con estas idgas a onde irás?

As contradicións sempre che tocan os ...

## INFERNO

Por DAVID WHITE

O inferno está quente  
abrasador que non ten xeos  
ás veces o demo sae da mente  
inferno cheo de seres feos  
que vagan de lado a lado  
polos recunchos do espazo.

Do inferno saen as pantasma  
os medos cara ao interior  
as veces penso que estou alí  
síntome como un quentador  
non atopo ningún oco  
non existe ningún acougo.

Continuo polos meus camiños  
que están cheos de espiños  
o inferno está balzeiro  
o inferno está cheo  
ás veces non hai cabida  
nunca atoparas unha vida.

Non vou desviarme da guía  
só espero que veña o día  
que chegue ao inferno  
e na boca do averno  
non sexa a tumba do corazón  
abzta para a miña desolación.

# AS MAREAS DA ÁNIMA

## HIMNO DE LENDA

Por *MARÍA JOSÉ PRIM PAZÓ*

Lenda é un bo centro de día  
nela comprendemos a túa dor  
en Lenda somos unha familia  
e todos nos levamos de marabilla.

Paso parte do día lixando ben  
ou con Xaime nos talleres a cen  
adoro chegar, asinar e rir  
pois aínda que non o entendan, eu síntome feliz  
non podes deixar nin un minuto de aprender  
coas clases de Quico aumenta o teu saber  
e agora lembra ti tamén, escóitame  
non importa que esteas enfermo se ves aquí  
a enfermidade diminúe cando volves a Lenda xunto a min  
se diluvia ou trona, isto abre igual  
Pili controla todo e Maica fainos falar  
Feli fai comida e nos ensina a vivir  
máis aquí o que manda é Fernando, si ou si.

Lenda é un bo centro de día  
nela comprendemos a túa dor  
en Lenda somos unha familia  
e todos nos levamos de marabilla.

## TIC TAC

Por *David White*

Tic tac as agullas do reloxó  
Tic tac o medo no corpo  
Tic tac a xente vai polo camiño da noite  
Tic tac as pantasma voan na zseuridade  
Tic tac o soño dun pesadelo  
Tic tac non atopo ocos na vida  
Tic tac o vampiro sae do seu ataúde  
Tic tac as bruxas cruzan ego nas súas vasoiras  
Tic tac os demós saen do averno  
Tic tac non teñen medo das persoas  
Tic tac soa o despertador  
Tic tac remata o inferno.

# AS MAREAS DA ÁNIMA

## NON TEÑAS MEDO AO DÍA

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Sacudidas polo corpo  
como un neno sen pai  
un neno que é orfo  
co cariño dunha nai  
o sei futuro é un misterio  
un futuro incerto  
mirando ao ceo aberto  
e sen nubes de choiva  
coma unha voda sen noiva  
o ceo trona con raios  
de treboada misteriosa  
nunha tarde preciosa  
como o día dos Maios  
terror na terra  
cando hai unha gran friaxe  
e eu observo a paraxe  
que o frío corta coma unha serra  
non teñas medo ao día  
aínda que non teñas melancolía.

## ÉRGUETE, NON TEÑAS MEDO

Por JAIME VIQUEIRA.

Érguete da cama  
érguete dos problemas  
érguete da intolerancia  
érguete da marxinação  
érguete da miseria  
érguete do odio e do rancor  
érguete con ledicia e amor  
érguete con perseveranza e tesón  
érguete da ignorancia e zsecuros  
érguete solidaria e xeneroso  
érguete pensando global  
érguete actuando local  
érguete en positivo  
érguete ante o negativo  
érguete con humildade  
érguete unha vez máis  
érguete neste noxento mundo  
érguete buscando a beleza  
érguete, non teñas medo.

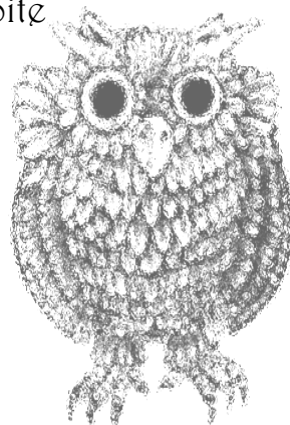
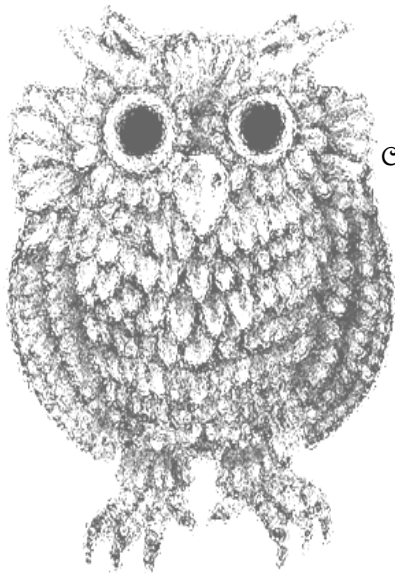
## O MOUCHO

Por DAVID WHITE

O moucho sae de noite  
abre os seus ollos  
na estrada ponse á luz  
do alumzado incandescente  
e brillan como luzeiros.

O moucho xa non ten fame  
coa zsecuridade embarrase na noite  
coas súas zstrélas cheas  
dunha luz radiante  
que xa non ten límite.

O moucho marcha  
baila, canta, salta,  
busca con tino  
seu novo destino.





# AS MAREAS DA ÁNIMA

## UN DESACORDO AMOROSO

Por ESTHER PEREIRA

Recordo aquel día de Nadal  
no que te coñecín  
e o eras todo para min,  
o tempo, aí o tempo que perdín!  
Din conta que eras un pasaxeiro na miña vida  
non me culpo eu, pois te culpo a ti  
deiche a miña mocidade e con ela perdinte  
espero que algún día déaste conta  
que me deixaches sen ánimo de poder seguir  
si, seguir vivindo, tendo o presentimento  
que Deus me faga soportar  
todo isto que hoxe me fai morrer  
morrer, palabra que chega ata o odio  
e hoxe invade a túa persoa.

## A ROSEIRA NOCTURNA

Por DAVID WHITE

Canta canta a rosceira  
nun mundo á beira  
de terror, de crueldade  
na noite medra a escuridade.

Mortíferas espinas  
derrotar os malignos  
picadas con signos  
rosceiras divinas.

O sol a noite desfai  
amenez con luminosas cores  
prende as chamas e alá vai  
desaparecer o medo e terror.

Rosceira nocturna  
que vence ao demo  
con cara de neno  
xogando coa lúa.

## ESTOU LEDO

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Compoñendo a miña alma  
percorrendo o meu corpo  
perseguindo a túa calma  
como por baixo da terra un topo.

Esquecendo os meus medos  
xogando coa sorte  
cruzando os meus dedos  
para esquivar a morte.

Teño medo por ti  
teño pánico por min  
para poder ser feliz  
como mancha de carmín.


O terror invade o meu ser  
sempre estou cavilando  
como cantar e coser  
como con lobos bailando.

Aquí están o terror  
o pánico e o medo  
estremecido polo furor  
pero aínda estou ledo.

exclusivas  
**Ucha**

Rúa de Santa Mariña, 22  
Telf.: 986 403 579  
36800 - REDONDELA

**L** **E** Si sueñas... Loterías



**COCO**

Plaza Constitución, s/n  
36800 REDONDELA - Pontevedra  
986 40 34 95  
kiosco.coco@gmail.com

# OBXECTOS CORTANTES

Por YOLANDA IGLESIAS

Había unha vez un pobo chamado Medo, un lugar onde ás veces sucedían cousas estrañas, moi diferentes a outros lugares. Entre os habitantes había un asasino que estaba no seu mundo facendo traballos con comerciantes e policía. Ata que un día decidiu ir a por un home que lle caía mal e matouno. A partir de aí foi matando un tras outro en cada lugar onde se lle ocorría.

A policía e o resto do pobo investigaron até que atoparon probas detalladas, tomáronse a lei pola súa conta e matárono. O asasino chamábase David.

Despois de varios días de enterros no lugar e a xente de cada familia chorar e chorar, volveron refacer as súas vidas cada un levándoo como puido.

E un día que parecía próspero para a cidade, porque xa todos superaran máis ou menos o trauma, espertou. Empezou a rabuñar e patear para saír da tumba. Era un zombi e quería vingarse dos seus veciños e compañeiros. Comezou unha procura de obxectos cortantes para conseguir o seu fin, matar. Atopou unha pa e unhas puntas no cemiterio. Colleu a un que

estaba a rezar, deulle un golpe moi forte e cravoulle unha letra dunha tumba nun ollo matándoo.

Saíu do cemiterio cos brazos alzados, baixou polo camiño e meteuse nunha tenda onde colleu un coitelo e matou ao carniceiro e á dependenta.

O zombi era lento, pero quería máis. Seguiu o seu camiño e entrou nunha tenda de roupa. Colleu unha percha e



“raaas”! Meteulla pola boca á dependenta ata que a asfixiou.

Pedro e Paulo, dous axentes da policía, empezaron a investigar o caso e atoparon un gran desafío para as súas carreiras: investigar unha vinganza. Non imaxinaban o que ían atopar na escena do crime, entre os restos dos cadáveres dos

veciños había anacos de roupa, carne e pel que non era deles e non ato-

paban ningunha razón de que ningún se defendese nos ataques recibidos.

Era un caso moi raro e deron a alarma en todo o lugar. A policía estaba por todas partes ata que atoparon nun canellón escondido a David o zombi, o asasino que matasen xa hai moitos anos. Avisaron os corpos de seguridade e capturárono. Era un gran zombi.

O cura do pobo, Pepe, e o seu irmán o monxe, Manolo, decidiron incineralo e fixeron unha gran fogueira. Pero mentres a facían, o zombi seguía desfacéndose da súa propia carne conseguindo escapar ao soltarse das cordas ás que estaba atado, pero volveron capturar. Ao final conseguiron queimalo unha e outra vez ata que non quedaron del nin as cinzas.

A xente marchouse do pobo, os que antes eran amigos e inimigos, familiares e non familiares, o cura, o irmán monxe e ata a policía, porque sufriron moito e non sabían o que lles depararía o futuro naquel sinistro lugar.

E o lugar chamado Medo quedou só coas súas cinzas.

## PANTASMA

Por JAVIER LÓPEZ

Un día de inverno, algo había por aquel bosque, era noite e estaba eu só, escoitei as polas das árbores tremer. Tiña medo, cada vez se facía máis noite; a escuridade asfixiábame, matábame.

De súpeto, atopei unha casa e cheguei ata a porta. Chovía con toda e estaba calado ata os ósos. Abriume unha muller fermosísima.

Deixoume pasar alí a noite, pero algo raro pasaba. Dinme conta de que non era unha muller normal, cando collín as cousas e fun cara a porta.

- Xa marchas? – Preguntou ela.

- Si...

Entón ela riu. Non podía saír. Botoume un conxuro e sen eu sabelo, xa me convertera en pantasma.

## O TERRORÍFICO MISTERIO DO MEDO

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

É unha sensación rara e atípica, non podes con ela; esa sensación que che fai tremer, angustiarte por dentro. Que é? Pois, é o medo.

O medo nunca chama a porta, porque sinxelamente as atravesas sen máis. El pode con todo o imaxinado polo ser vivo, porque os animais tamén teñen medo.

Para min o medo é coma un espírito, as veces bo as veces malo, só depende de ti.

Eu antes tiñalle medo a moitas cousas, pero pouco apouco o perdín a base de adestramento mental. O medo sempre comeza nun mesmo, non é unha cousa que cho transfira outro ser vivo. Se ti queres o medo non existirá nunca para ti.

E non é o misterioso temor do medo, nin o medo misterioso do terror, senón que é o terrorífico misterio do medo. E todo sen mover un dedo.

## A NENA DA CURVA

Por MARÍA JOSÉ PRIM PAZÓ

Era una noite tranquila, facía un chisco de frío, una brisa primaveral. Saín tarde de traballar porque debía de deixar feito un informe para a reunión de mañá.

Collín o coche e decidín coller o camiño do monte, chegaba antes a casa aínda que constaba de mais curvas e costas.

Levaba conducindo uns quince minutos cando mirei a unha rapaza duns dezaseis anos tremendo de frío, cun



só vestido branco. Freei fronte a ela e mirámonos, pasoume un calafrío; a rapaza, Sandra, perdera o autobús, volvía dunha festa de aniversario. Decidín achegala a Xinzo, alí vivía ela e quedábame de camiño.

De súpeto, Sandra púxose moi branca e pregunteille que lle pasaba, ao que ela me respondeu:

- Nesa curva e onde ti morriches.

Mirei rapidamente cara a ela pero xa non estaba, desaparecera, e con ela os freos. Choquei o coche e agora a nena da curva son eu.

Por **ANA NIETO**

A risa inundaba a habitación e Hazel colleu o xornal, comezouno a ollar como esperando atopar nel de onde proviñan as gargalladas, eran tan misteriosas, tan raras. Entón Hazel agachouse e fixouse nun buraco na base da parede, había un niño de ratos. Creu que as risas proviñan de aí e meteu o ollo polo buraco, mais non viu nada de nada de nada.

Entón pareceulle escoitar que as gargalladas proviñan da pinga de auga que caía sen parar da billa, ao estralar contra o chan resoaba de maneira moi parecida ao son da risa.

Por **BALTASAR**

A risa alagaba a habitación. De lonxe parecía vello, mais ao achegarse era máis novo, algo que alegraría a calquera, sobre todo á nai e aos seus amigos. É a hora e o home aínda non saíu da habitación, así que decidiu volver durmir e non saír a dar un paseo, de todas as maneiras os seus amigos esperaron fóra. Non querían que entrara ninguén que puidese delatalo. Toda a semana cun comportamento estraño, non saber se estas ou non estas preparado. A súa vida pérdese durmindo. Non pode ser! Dinlle os seus amigos. Se soubesen da súa vida dobre; que se move inquieto a calquera hora, esperta, dórmese. Non sabe que hora é. Só os seus amigos saben o que lle pasa.

Esas pastillas non poden ser boas. Pensa unha e outra vez.

Tódolos días na súa casa, hoxe tam pouco sae cos seus amigos que volverán buscalo. Que pasa? Que pasa? É morte súbita! Non sabe ninguén o que lle pasa, ninguén o sabe.

Por **ADA ESCONTRELA DÍAZ**

A risa inundaba a habitación, parecía que era unha risa desmotivada, sen gañas, entrei e había unha persoa morta, estaba morta pero nunha postura moi rara, en posición fetal e a cabeza cara atrás, ou sexa, a cara mirando para atrás, era unha persoa duns 45 anos. Entón o que fixen foi coller o meu móbil e chamar á policía, pedíronme que lle sacara unha foto ao cadáver e expliqueilles como estaba.

Dixéronme que esperara alí, que onde estaba eu? Díxenlles que estaba no hotel Alameda, na habitación 333, entón a policía dixo:

- Ho! Nesa habitación a persoa que entraba non saía con vida. Todas aparecen mortas dunha forma misteriosa.

Por **ANTONIO SANTORIO**

A risa inundaba a habitación no momento que o home andaba espido por alí, el non sabía que pórse. Estaba unha habitación á que non sabía como chegara. Pasara unha noite de borracheira, perderá o sentido, cando a policía o atopou tirado na beira rúa, preguntáronlle como se chamaba pero el nin se lembraba.

Ao non recordar o seu nome a policía optou por levalo a unha pensión onde había un grupo de artistas de circo. Ao velo desa maneira, inevitablemente, a risa inundou a habitación.

Por **BRAIS LOURIDO MARIÑO**

A risa inundaba a habitación porque meu tío contou un chiste moi gracioso e divertido. Pero ao pouco, empezou a chover e inundouse o río que estaba preto da casa, e así parou a risa.

Pola noite petaron na porta da casa, abrina e eran dúas persoas disfrazados de esqueletos e recordei que era a noite do Saimain, pensei en facer o mesmo pero non tiña ningún disfrace.

Pola noite espertei cun ruído, fun ver o que era e había dous ladróns que entraron a roubar, así que chamei a policial.

Pouco tempo despois presentáronse alí e colleron aos dous ladróns levándoos presos. Volvín durmir e tiven un pesadelo real, nel parecía un monstro e escapei. Finalmente espertei.

Por **JAIME VIQUEIRA**

A risa inundaba a habitación. A porta estaba entreaberta e o frío entraba por ela. A miña boneca estaba na cama tapada por unha touca. Parecía que tiña vida propia. Semellaba que estaba rindo, ou chorando, porque polas súas meixelas baixaban unas bagoas que parecían ríos de auga.

Na cadeira da habitación estaba o meu boneco, dende lonxe parecía vello e iso lle daba un punto de misterio. A fiestra, aberta, deixaba entrar un pouco de aire fresco que parecía poñerlle a pel de galiña á miña moneca. Parecía que tiña vida propia con ese sorriso na cara. O boneco miraba para ela cuns ollos cheos de misterio que facía poñerme no meu lugar para admirala.

De repente a porta se pechou soa e escoitei como alguén choraba. Abrín a porta e os meus bonecos xa non estaban no seu lugar.

Por **ALBERTO LAGO**

A risa inundaba a habitación. Ela sentíase chea de medo co borracho do seu marido.

Este en plena bebedeira colleu dun caixón un coitelo que sostíña na man mentres lle xuraba que a mataría. María tratou de ir cara á porta de saída mentres o berraba e movíase de maneira incontrolada. María saíu pitando mentres el tiraba o coitelo contra a porta; a piques de cravarllo nas costas.

A partir dese momento as súas vidas non volverían atoparse, cada un seguiu o seu camiño.

Café - Bar  
**OS AMIGOS**  
DESAYUNOS - TAPAS - VINOS  
EMPANADAS POR ENCARGO  
General Rubín, 15 REDONDELA  
Teléfono: 986 405 180

**COPY**  **REDONDELA**  
Pza. Constitución, 1 Entlo. 36800-Redondela  
Tlf./fax: 986 40 43 49 // e-mail: copyredondela@hotmail.com  
copias e impresiones  
servicio de plotter  
encuadernaciones  
plastificados  
servicio de fax  
impresión de camisetas  
tarjetas de visita  
publicidad...

Por **DAVID WHITE**

A risa inundaba a habitación naquela noite escura e tebrosa, os rapaces xogaban cheos de ledicia por haber aprobado todas as materias.

Os pais tamén estaban contentos, entón foi cando foron todos eles e os rapaces de viaxe a un hotel termal de luxo. Cando chegaron a recepcionista lles indicou a cada un as súas habitacións e foron a descansar cada un para cadansúa. A mañá seguinte os nenos foron para a piscina pero alí había un misterio.

Unha pantasma.

O xardineiro que mantiña o céspede era en realidade unha pantasma, os dous nenos colleron unha manguera abríronlle a chave e coa auga o xardineiro volveu ser persoa.

Lembra! En Mondariz Balneario hai moita pantasma!

Por **JACOBO RODRÍGUEZ COSTAS**

A risa inundaba a habitación, parecíamos galiñas cacarexando, pero todo acabou de repente, cando comezou a escribir na axenda:

“Mañá perruqueiro” Non tiñamos que ir todos, pero un de nós si que ía, e el estaba asustado, branco, pálido, tremendo cos calafríos propios de manifestar o medo que tiña ao barbeiro. Así que aproveitamos para seguir rindo e vacilalo; que si Jack “O Destripador”; que si o barbeiro de Sevilla, que si collo as tesoiras para abrir un bote de zume, etc.

Seguimos gozando, a medida que pasaba o tempo decidimos tomar partido e dicir que o acusado estaba listo para a sentenza, o verdugo era ás dez.

---

Por **MARÍA JOSÉ PRIM PAZÓ**

A risa inundaba a habitación. Mais, de súpeto, un silencio feroz invadiunos. Alí estaba ela, agardando no sofá, agardando a que seu home chegue de traballar, mais as horas pasaban e ela sentíase sola, tiña medo. A auga batía contra o cristal da fiestra.

De súpeto marchou a luz, e os rúidos aumentan. Cando volveu a luz atopou unha mensaxe escrita con sangue na parede “Marchade de aquí”. Comezou a tremer e saíu correndo a rúa ou iso intentou: a porta estaba pechada e as súas chaves non funcionaban. Escoitou outro ruído, deu a volta e mirou un home vestido de negro fronte a ela.

Por **PATRICIA**

A risa inundaba a habitación, non era eu, era o vento baleiro, brotaba desde a xanela. Estaba medio entreaberta e non chovía pero nevaba un pouco.

Un home divisábase cara o balcón do cuarto, estaba cunha pa na man recollendo neve que molestaba no camiño. Quen viría rescatarme deste envurullo? Quería estar o lado do meu amado perpetuamente, abrazalo e bicalo. A espera agonizante, a anguria enchía o meu ser. Quen será o primeiro que chame a porta?

O veciño do lado, ou o carteiro? Quen me despexará esta dúbida? Pasaron dez minutos como pasaron trinta, ninguén aparecía!

---

Por **GABRIEL COSTIN IAMANDI**

A risa inundaba a habitación, cando a miña muller deuse conta que eu transformárame nun home lobo, agora contareivos como:

Unha noite saín dar un paseo, no parque, e de súpeto, un lobo cruzouse no meu camiño, sen máis botouse riba miña e mordeume na perna. A partir daquela noite, cando a lúa chea aparecía, eu transformábame nun licántropo. A miña fama comezou medrar ao mesmo ritmo que medraba a miña fame. Lembro como nunha noite de inverno uns cazadores quixeron matarme, puxéronme unha trampa, usaron como cebo unha cabuxa.

Deixárona atada no medio do bosque que rodea a nosa vila, eu irremediamente lanceime a ela para comela, nese intre catro cazadores comezaron a dispararme, eles non contaban coa miña rapidez, así que sen piedade arranqueilles o seu corazón, aínda latexaban nas miñas mans antes de que os catros caesen sen vida ao chan.

Sigo vivo e coleando, a ver como lle explico isto a miña muller, por certo, vivo en Redondela e nun par de semanas volve ser lúa chea.

Por **MARÍA PROL REJO**

A risa inundaba a habitación. Dende lonxe parecía vella, era parte dun castelo algo tebroso, no alto do bosque onde vivía un conde montaraz e raro.

Dise que as mozas que visitaban aquel paraxe nunca máis volvían; dise que alguén as seguía e as facía desaparecer e non se volvían ver.

Tamén había morcegos que sobrevoaban o castelo e a xente asustábase, pois dicían que o sitio non era de fiar. Algo pasaba alí, pero ninguén quería aproximarse ao castelo.



Por **CARLOS PELETEIRO**

A risa inundaba a habitación cando o tenente da policía de Nova Iorque entrou nela de súpeto, dirixiuse aos seus subordinados, entre eles os da policía científica que lle expuxeron os feitos que se produciron dentro dela. Estes dixéronlle que de entre todos os casos que investigaran este era o máis misterioso xa que o asasinato fixérase con moita meticulosidade, sendo levado a cabo por unha mente fría e calculadora.

O asasino non deixara nin pistas nin pegadas algo que non era moi usual. A policía estaba desconcertada, non sabían por onde empezar, en realidade non sabían se era un asasinato ou non. Xa que o corpo que atoparon dentro da habitación fora queimado con ácido e posteriormente, con gasolina, o que os desconcertaba por completo.

Por **YOLANDA IGLESIAS IGLESIAS**

A risa inundaba a habitación, ninguén entraba e saía de alí. A risa cada vez era máis grande. Os do piso arriba e os do piso da baixo, non sabían que facer, soáballes ben para non haber chegado ninguén ata alí.

Pero eles querían coñecer a ese personaxe tan misterioso, sabían entrar na casa porque sempre estaba aberta e de repente saíu o Carlos cunha risa media chifrada dicindo:

- Acabei o libro! Acabei o libro!

- Aaaaaahhhhhh!!!!!!

---

Por **OSCAR GIL**

A risa inundaba a habitación, mentres o pallaso entretaña a uns nenos solitarios, coa cara pintada, as faccións deformes e os seus grandes zapatos, exercía a súa actuación, foi un encargo do máis inaudito, un dos propios rapaces o chamou para actuar na media noite, a pesar de non haber adultos e o estraño do horario, decidiu dar a súa función, os infantes pedían máis e máis, hora tras hora, ata que o sol saíu e nun chiscar de ollos, desapareceron da vista.

Por **XAQUÍN VIDAL**

A risa inundaba a habitación, as gargalladas escoitábanse ao longo do primeiro andar. Mais ninguén abría a boca. Cando o silencio debía asolagar a estancia, era a risa a que ocupaba toda aquela planta. A todos os presentes púñaselle cara de pasmo, mirábanse entre eles, non daban creto ao que sucedía. Entón foi cando Xan, o máis fortachón dos presentes notou o tremer no seu corpo, rapidamente comezou a pouparse. A ansiedade, a anguria e a impaciencia apoderáronse do seu ser. A risa ía en aumento, cada vez máis forte, máis repetitiva. O resto dos compañeiros desesperábanse, estaban dos nervios. Foi entón cando Xan notou como o tremer aumentaba no seu peito, rapidamente meteu a man por dentro da chaqueta, sacou o seu móbil e silenciouno. A tranquilidade volvera a aquel tatorio.

Por **ALFONSO COSTAS & Co.**

Sempre era igual, cada día ao espertar corría as cortinas e preparaba o almorzo. O can, coma sempre, traíalle o periódico, pero non sabía que ese día o periódico estaba maldito. Nel ía atopar unha noticia terrorífica, despois de ler a noticia de maneira concienciada, viu que o seu nome estaba nunha necrolóxica.

Foi entonces cando se deu conta de que estaba levitando. Beliscábase e non daba crédito ao que pasaba.

Estou vivo? Estou morto? Pensaba mentres seguía lendo e relendo o periódico. O can volveuse contra el e traboulle, pero non sentiu nada.

Seria un soño, un pesadelo, ou estaba esperto? As cortinas estaban corridas, o chan estaba cheo de sangue.

Thor, o vello can estaba morto. Non había risa naquela habitación.





## O CAN

Por *MANOLO TOMÉ BEN*

Un tifón fixo naufragar a Serxio no mar de Xava. Unha hora máis tarde foi salvado por unha parella de pescadores de trazos bestiais. A maior parte do corpo tiña cuberto dun hirsuto pelaxe leonino que desprendía un forte cheiro a sangue e dous longos cabelos que sobresaían seis centímetros do queixo. Ao chegar á praia, foi encerrado nunha choza; tres semanas máis tarde foi trasladado a una gaiola feita con ósos de baleas. Co paso dos días, o desexo de liberdade foise atenuando, deixando sensación de desidia e monotonía.

Un día á semana, os seus amos practicaban unha limpeza exhaustiva da gaiola, vadeando cunha cuncha dunha tartaruga e estas sesións lle producían unha gran ledicia. Co paso do tempo os seus sentimentos ante os seus carcereiros, cambiou o odio pola admiración e por último á veneración.

Tres meses máis tarde, chegara a un estado de bestialismo que superaba ao dos seus dominadores e a súa vida anterior era só un vago recordo.

Unha mañá, a parella deixou aberta a porta da gaiola, e no caso de aproveitar a oportunidade para fuxir, sufriu un “shock” ao intentar traspasar o limiar e refuxiouse tremendo de pánico no fondo da súa prisión. Neste momento, pouco quedaba da personalidade de Serxio.

A súa mentalidade cambiara como do verme á bolboreta, pero neste caso cara ao lado da sombra. Convertendo ao aventureiro nun “lulú” dos homes león, que nunca volvería a recuperar a dignidade e disputaría todos os días as entrañas das quenllas aos seus novos compañeiros, os cans, cos que estableceu un vínculo de amor devoto cara aos seus amos.

## A ETRAÑA MORTE DUN PAXARO

Por *JAIME VIQUEIRA VEIRAS*


Voaba, voaba sen parar por aquel solitario bosque cheo de arbores con centos de polas. Esas mesmas polas nas que podía pousarse. Si, estou falando dun paxaro, pero non dun paxaro calquera. Era una paxaro soñador que voaba sempre moi alto, buscando una parella coa que poder voar ceibes. Ceibe como era ese paxaro que nunca deixaba de voar. Sempre a todas horas voando no alto do ceo, un voitre buscando algunha presa.

O voitre mirou o paxaro e foi voado ata el. Entón lle dixo o voitre que había una parruliña moi bonita nunha pola da arbore mais alta do bosque. O paxaro non tardou nin un intre e empezou a voar en picado cara a arbore mais alta, no bosque solitario, para encontrarse coa parruliña, pero, ao non vela seguiu voando cara abaixo pasando entre as polas que lle facían feridas o paxaro. Cada póla pola que pasaba o ía desangrando pouco a pouco ata chegar ao chan, quedando tirado na herba. O voitre xa tiña a súa presa.



REDONDELA 986401090  
PONTEAREAS 986642050  
VIGO 986138179  
PORRIÑO 986338554

\*Acumulable en compras superiores a 25€  
\*No aplicable en rebajas, ni promociones.



**CACHARELA**

En los momentos mas importantes de tu vida  
CACHARELA ARTESANÍA

Especialistas en bodas, bautizos y comuniones

## O HOME LOBO

Por BRAIS LOURIDO MARIÑO

Nun pobo moi afastado vivía un home de ben, traballaba todo o día, na casa, cos seus animais, no campo, cortando e recollendo leña, todo para sacar a familia adiante.

Un día decidiu ir ao bosque, chegaba o outono, era o momento de apanhar madeira para o longo inverno, mais ao volver notou como un lobo o seguía. Comezou escapar pero o lobo era moi rápido, nun áxil movemento o lobo conseguiu trabalo. O home botou un berro tan forte que a familia que estaba na casa o escoitou. Súa muller colleu a escopeta e foi correndo ata dar co seu home, apuntou e disparoulle ao lobo, este pegou un chimpo e desapareceu. O home mirou a súa ferida, por estraño que pareza non era moi grave e se máis fóronse para casa. Pasaron uns días, empezou a sentirse mal, crecíanlle as uñas a unha velocidade fora do común, o pelo medraba sen parar por todo o corpo e sen darse conta convertérase nun home lobo.



O seu instinto de licántropo fixo que fuxira daquela casa, dende entón vive das presas que consegue nos bosques do noso país, errando dun punto a outro, fuxindo da humanidade, agrandando a súa lenda.

## TERROR DALGUNHAS MULLERES

Por ELISA MÍGUEZ PINTOS

Hai mulleres que teñen terror aos seus maridos porque lles dan malleiras e as levan a un hospital. Teñen terror a que as maten e teñan que deixar aos seus fillos sós ou con familiares, ou baixo a tutela do estado. Terror a que pasen fame por culpa dun pai que só pensa en si mesmo. Terror aos demais e aos irmáns. Terror por matar a varias persoas porque son uns fanáticos da relixión ou dun goberno que non queren. É por iso que aterrorizan ás persoas con atentados.

Os nenos son os que levan as de perder, porque algúns son maltratados polos seus pais. Algúns destes nenos e nenas rematan na rúa porque non teñen a ninguén que os coide. Terminarán tamén en orfanatos.

Terror a que os pais leven aos seus fillos ao seu país de orixe onde suceden estas cousas e separalos das súas nais. Como non conseguen o que queren, as perseguen ata os seus traballos e ao saír as matan con un coitelo ou cunha pistola, e despois quítanse a vida. Pero non todos o fan e son condenados a pagar polo que fixeron, non teñen remordemento polo que fixeron, senón que se senten moi orgullosos polo que fan porque cren que unha persoa é un obxecto sexual ou un obxecto decorativo, e que teñen dereito a facer con ela todo o que lle dá gana como se a comprara no mercado.

Terror das mulleres a ser vendidas como escravas nas rúas e vender os seus corpos aos homes que pasan. Eles ofrecen traballos como amas de casa e como coidadoras de persoas maiores ou nenos. Para saír da pobreza elas comunícanse con estes homes ofrecéndolles un mellor traballo. Pero chegan ao seu destino e o que lles ofreceran era un embuste para encher os seus petos de cartos a costa dos seus corpos e das gañas de non pasar fame e ter unha vida mellor.

# UNHA TARDE NO INFERNO

Por DAVID WHITE

Un día, dunha tarde in0verno, ía un paisaniño por un carreiro coas súas ovellas, non se imaxinaba o que lle ía ocorrer aquela mesma tarde. De repente unha nube do ceo díxolle: Vas ir ao inferno, ti e máis as túas ovellas. Saberás o que é ter medo.

O paisaniño quedou asustado pero el quería aprender a saber o que era o medo de verdade. Entón aquela nube que saíu do ceo soprou forte, xerou vento de forza sete e o paisano e o seu rabaño caeron por un sumidoiro, nunhas augas moi sucias e de cor verde onde había residuos industriais. A auga levounos ata caer por un buraco directamente as profundidades do inferno, alí estaba o demo co seu tridente e o seu rabo, todo de cor vermello rodeado por pedras en chamas. O paisano estaba a tremer co medo, as súas ovellas aínda máis. Nese intre o demo falou: “Vas ver o terror ti e os teus animais”.

De repente o demo colleu o seu tridente e lanzouno contra unha ovella, atravesouna de lado a lado e ardeu co lume do tridente, morreu queimada. O paisaniño botouse as mans na cabeza e púxose a chorar, o demo votou unha gargallada e díxolle o pobre home: “Como non teñas algo que ofrecermes vou te mandar cara a propia morte. E xa non terás vida neste mundo”.

Entón sucedeu o milagre, un paxariño púxose de xeonllos e mirou ao ceo vermello e ás chamas de lume, pediu un desexo e no mesmo intre apareceu unha fada. O paisano díxolle:

-Poderíasme conceder o desexo de ter unha armadura, un escudo e unha espada para combater a este demo malvado que me arrebatou unha ovella moi apreciada por min.

Entón, a mesma fada, concedeuille o

desexo. Empuñou a súa variña máxica e de repente unha nube de po xurdiu das entrañas do inferno e o paisaniño rodeado de aquel po converteuse nun guerreiro. Cando a fada desapareceu deixando consigo un rastro de espuma e po, nese mesmo instante empezou a loita entre o malvado demo e o paisano.

O demo atacou primeiro, lanzoulle ao home o seu tridente cunha bola de lume, o gandeiro lanzou o seu escudo coa su man esquerda e á velocidade a que ía o tridente impactou no medio do escudo pero non ardeu, simplemente fixo unha pequena chama e apagouse. O diabólico demo quedou cos ollos e boca aberta. Agora tocáballe atacar ao paisano. Sacou o tridente do seu escudo e lanzouno contra o demo, foi impactar



no propio corazón, empezou a sangrar e este dixo para si:

-Lamentaras isto que me fixeches.

Entón o demo abriu as dúas mans e nelas apareceron dúas bolas de lume. Lanzounas, pero o home empuñou o escudo e despexounos. O demo seguía sangrando, era a última oportunidade, o señor colleu a espada e cortoulle a cabeza ao demo, este quedou inmóbil e unha nube de cor azul borrou do mapa aquel malvado e diabólico ser, o paisaniño e as súas ovellas que aínda quedaban con vida fuxiron por un buraco que había. Lograron chegar a casa, e xa non volveu a suceder algo parecido nunca máis. A paz volveu a reinar.

## SECUESTRO EXPRESS

Por PATRICIA COGOLLUDO DE OYA

No medio da noite soou o teléfono: unha chamada inesperada na madrugada.

-Si? Quen é? - Preguntei coa voz entrecortada e aínda somnolenta.

-Acabo de secuestrar á súa filla, está en paradoiro descoñecido.

Rompín a chorar estrepitosamente. Fun á cociña, tomei un café con leite, ben cargado e fumei un cigarro moi rápido e con moita anguria. Apaguei a cabicha, nerviosa e axitadamente. Volveu chamar ao cabo de vinte minutos. Tratábase da voz dun home.

-Como rescate pedirei doce mil euros, se non a súa filla terá que sufrir unha morte lenta e dolorosa. E coidado, que podo matar a toda a súa familia se non me entrega os cartos.

Ao día seguinte o teléfono soou no medio da noite en casa da miña irmá Asun, foi ela quen o colleu antes de que saltase o contestador.

-Si? - Un home respondeu, mediando cada palabra lentamente, para angustiar á pobre Asun.

Dicía así o secuestrador:

-A súa sobriña desaparecerá e atoparana descortizada, e non direi onde ata que non me entregue a cantidade

doutros mil euros, non teño medo a ninguén, repito, a ninguén.

Cando concluíu, acabouse a conversación e a Asun brotábanlle bágoas dos ollos.

En resumidas contas, quedou bastante pasmada polo sucedido.

Enviáronlle, á nai da nena, un certificado no que poñía: Vallecás 37, polígono número 3. É o sitio onde lle entregarán á súa filla sa e salva. Preto dun campamento xitano, onde cheira a choza.

Alí esperábanlle un home con perruca roxa e ollos azuis. Antes, moito antes, cando reuniron o diñeiro, nai e filla foron esa mesma tarde en coche a Vallecás. Cando atoparon á nena lanzáronse a darlle grandes abrazos a bicos.

Choraban de emoción. Que ben, xa se acabou o pesadelo! O diñeiro, trece mil euros, estaba nun sobre pechado. Non houbo problema por parte do secuestrador.

Agora viven, recoñecendo que este feito, cambioulles a vida.

## AS MÁQUINAS PERIGOSAS

Por DAVID WHITE

Un día de verán do mes de xuño, eran as catro da tarde, facía un sol potente e o céspede estaba moi grande, eu propúxenme córtalo e púxenme a elo. Vestín unha roupa vella e montei no cortacésped, entrei polo portal do campo e acendín o cortacésped coa chave de contacto. Fixen os primeiros tramos moi de seguido pero cando eran as cinco da tarde o cortacésped parouse. Saltáronse as coitelas que eran as que facían que o cortacésped levara a herba.

O cortacésped parouse e eu quedei

cun medo terrible porque sen darme conta unha das coitelas saltárame ao brazo e fíxome unha ferida, tiven que poñer unha vendaxe. Estiven así case dúas semanas pero recupereime e dende aquel día fatídico, aquel día de verán, non volví coller unha maquinaria pesada. Así é a vida. As veces as máquinas son fáciles de manexar e outras veces fanche sufrir e incluso che causan dor, este e un dos medos máis importantes dos que teño no meu día a día.

## O MAR

Por JAIME VIQUIERA VEIRAS

Eu teño medo ao mar, e non é un medo calquera. Creo que o medo ao mar o teño dende que vin a película "Tiburón". Recordo esa película con moita claridade, foi un filme que me marcou moito. Cando de pequeno ía a praia e me bañaba no mar nunca saía fora de cala, porque sinxelamente, non confiaba no meu xeito de nadar e tamén porque tiña pánico a que me atacara unha quenlla, vaía medo. Cando saía fora de cala e algo tocábame os meus pes eu xa pensaba que era un tiburón.

O pasaba moi mal, lembro que na película atacaba aos bañistas cerca da beira do mar así que eu pensaba que tamén podería ser atacado.

Cando tiña trece anos voteime a nadar nun recinto amurallado no que non facía pé e nadaba tipo can, pero nun momento púxenme nervioso e comecei a fundirme, estaba afogándome e intentei saír a flote pero non podía, entón agarreime a unha cana de pescar. Pouco despois un amigo que estaba no muro do recinto botoume unha man e sacoume do mar. Dende ese intre téñolle medo ao mar, e se sumamos o medo ás quenllas xa temos un pánico terrorífico.

Recordo unha vez, estando nas pozas do río Oitaven, un amigo deume unha calada na auga, tamén traguei unha pouca e case afogo. Paseino moi mal. A día de hoxe non tolero esa clase de broma. Eu creo que o medo ao mar nunca o superarei.

## O MISTERIO DO BOCADILLO

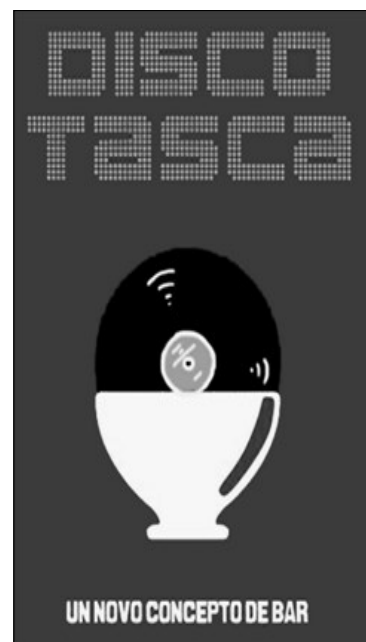
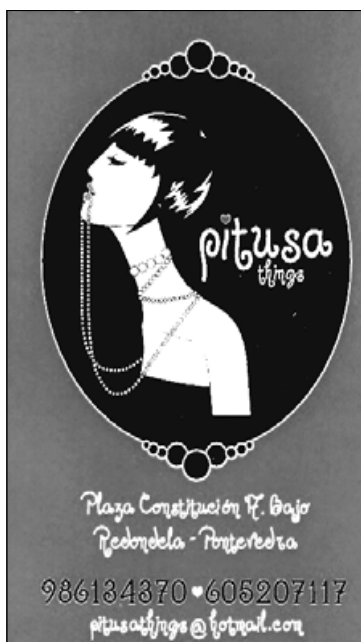
Por JUAN ÁLVAREZ IGLESIAS

Cinco golpes secos, cinco badaladas, son as cinco da tarde no reloxo de péndulo do salón. Brota en min a impaciencia, a anguria apoderase do meu interior, sei que chegou o momento de volver gozar dun bo bocadillo. "Que misterio, que emoción, que dor de barriga".

Levántome do sofá e tras cinco pasos, entro nese sacrosanto lugar que é a coziña, e aí está, riba da mesa, relucente, saboroso, ese pequeno capricho dos deuses. Disposto a ser degustado por min, e así cada día de luns a domingo, o eterno bocadillo. Este está formado por unha porción inferior de pan sobre a que se asenta o exquisito queixo e marmelo recuberto por unha porción superior de pan.

E aí está o bocadillo. Sempre puntual, sen faltar un só día da semana, listo para que o meu padal o goce. Como? Cando? Por que?

Entón introdúcese nas miñas papilas gustativas, collen a súa sustancia, atravesa a gorxa, chega ao estómago e de aí ao meu intestino, este encargase de facer o labor máis difícil, engulilo e sacarlle o máximo proveito. Aí remata a historia do bocadillo das cinco, mais sei que mañá volverá aparecer como por arte de maxia o misterio do bocadillo.



# CAMIÑANTES

Por JAVIER ALMAGRO BUENO

Hoxe comezamos a preparar a mochila para iniciar o camiño de Santiago. Revisámolas para que non nos falte de nada para chegar ao noso obxectivo como camiñantes que somos. Partimos de Vigo e a nosa meta é chegar a mirar ao Apóstolo de Santiago. Somos dous camiñantes que polo camiño atopámonos a outros semellantes doutras culturas que nos enriquecen coas súas vivencias. Paramos nun albergue para pasar a noite e reunímonos ao redor da cheminea e á calor do lume contando relatos. Nós contamos a historia da Santa Compañía e dicímoslles que cando a atopen non poden mirar atrás, porque se non levarán as súas almas e seguirán vagando en pena polos carreiros da nosa Galiza. Cada viaxante conta historias dos seus países. Todo está en silencio salvo o chispear da fogueira e é un ambiente lúgubre que nos fai estar ensimesmados nos relatos. Así nos imos para a cama do albergue e pola mañá volvemos ao noso camiño.

Pero dámonos conta de que faltan un par de camiñantes. É estraño, pois están as súas pertenzas, pero eles non están. Esperamos un pouco para ver se volven pero non é así. Chamamos á policía e interrógannos un por un sen resultado. Todos quedamos mirándonos os uns aos outros coma se fôsemos os culpables desta desaparición. Ao fin déixannos seguir noso camiño pero estamos intrigados polo sucedido.

O meu compañeiro Alberte e eu facémonos preguntas sobre o que puido suceder. Seguimos camiñando e polo carreiro atopamos nun monólito un par de mochilas. Esperamos un intre para ver se aparecen os seus donos, pero sen resultado. Invádenos o temor e miramos ao noso redor pero sen resultado.

Seguimos camiñando pero cada vez ímonos facendo máis preguntas do que está a suceder. Decidimos chamar á policía de novo para contarlle o que está

a pasar. Todo isto non nos parece nor-

mal e facémonos moitas preguntas para nós mesmos. Invádenos o medo mirando ao noso ao redor para ver se nos segue alguén. Non é así, pero sabemos que hai un misterio en todo isto. Non paramos de facernos preguntas pero non achamos respostas e pola nosa mente barallamos unha serie de hipótese. Nós non somos policías nin detectives. Simplemente somos uns peregrinos aos que lles rolda unha inquietude e un pesadume con algo de medo.

Proseguimos o noso camiño e pero a noite botásenos enriba. Aceleramos o paso para chegar ao seguinte albergue e poder descansar e falar deste misterio o cal non nos permitiu durmir a noite pasada. Pola mañá seguimos sen incidentes, ata que volve suceder algo que nos chama a atención. Noutro monólito atopámonos unhas lentes e unha carteira coa documentación dos primeiros desaparecidos. Isto fai que cavilemos máis sobre o tema e que soe unha alarma na nosa cabeza. Empezamos a investigar polos arredores por se están os donos destas pertenzas, pero sen resultado algún. Voltamos chamar á policía para dar parte deste achado. O que si atopamos son unhas pisadas moi grandes parecidas ás dun oso. Iso é do que nos informa a policía, de que se pode tratar dun oso. Pero isto fainos estar máis alerta. Proseguimos o noso camiño e atopámonos un rastro de sangue, pero non hai pisadas esta vez. De súpeto, péchase o ceo e empeza a chover. Apuramos o paso para resgardarnos da choiva. Improvisamos cunhas ramas de piñeiro un pequeno galpón Alberte e eu. De súpeto, soa un betro desgarrado que nos fai tremer de pánico. Ao intre, soan uns disparos dunha escopeta ao noso lado. Ao cabo doutro intre asómase polo

noso refuxio un home cunhas barbas que lle cobren toda a cara e unha roupa toda farrapenta con dous cans gran daneses babexando. Cunha voz rouca preguntáanos se vimos algo. Nós, atónitos, respondémoslle que só escoitamos un berro e uns disparos, nada máis. O home prosegue o seu camiño sen antes rirse a gargallada limpa, o cal nos fai estar máis nerviosos e continuamos co noso camiño. Dáanos igual mollarnos, o que queremos é chegar a un sitio seguro. Non damos crédito do que está a suceder. Cada vez estamos máis intrigados. Levamos uns teléfonos móbiles pero non hai cobertura. O que si temos é un “GPS” co que estamos localizados en todo momento. Polo camiño atopámonos unhas marcas de rodas de coche nun carreiro pouco accesible. Non lle damos importancia pois pensamos que son as marcas da policía, pero Alberte e eu, non nos sentimos nada seguros e pola nosa mente pasan unha serie de preguntas e falámolas. Ao cabo de media hora alcanzamos a outro camiñante que é inglés e Alberte ponse a falar con el pois eu non teño nin idea dese idioma. Ponlle ao tanto do que sucedeu e convídalle a que vaíamos os tres xuntos pola nosa seguridade. A John, parécelle ben, aos poucos a choiva para e o ceo escampa, estamos todos empapados. Ao cabo dunha hora chegamos a outro albergue e poñemos a secar a nosa roupa. Tomámonos unha cunca de caldo ben quente. No refuxio está unha parella de anciáns duns 70 anos, que son moi amables e pónennos o selo. Comentámoslle o que sucedeu. Os anciáns míranse entre si pero non din nada, dáanos a sensación de que saben algo que non nos queren contar, pero igual son imaxinacións nosas, o cal nos intriga máis. Estamos cansos e ímonos para a cama cedo, caemos rendidos rapidamente. Espertamos ás 6 da mañá e almorzamos un café, unhas galletas e unha froita. Enchemos as nosas cantimploras de auga para renovar a marcha. Aseámonos e revisamos que non nos falte nada, espera-

mos por John e partimos. Ao cabo dun intre aparece outro monólito cunha vieira e aos seus pés hai unha navalla suíza, collemola e

gardámola. Isto nos intriga máis, parece que nos están dando unhas pistas para seguir, pero nós non somos detectives, si temos idea polos xogos de rol aos que xogamos. Paramos un intre para comer un bocadillo e a beber un pouco de auga, todo en silencio. Cada vez estamos máis preocupados. De súpeto, volvémonos a cruzar co home dos cans. Crúzase no noso camiño sen mediar palabra e vólvese a rir. Isto dáanos medo, pois parece que anda detrás dun rastro e fainos sentir como presas.

Esta aventura do camiñante parece máis que unha novela de misterio, pero, quen nos ía a dicir a nós que estivese sucedendo isto. A vida é así, unha aventura con tropezos e momentos bos e malos. Ao final, cando chegamos a Santiago atopámonos de novo á policía, que nos volve a interrogar a todos. Todo indica que o culpable é o home dos cans, pero non é así. Volvemos ao comezo do noso camiño e traen aos donos do primeiro albergue. Atópaselles no seu poder moitas pertenzas e obxectos de moitos outros romeus, co cal chegamos á conclusión de que son os culpables da desaparición de varios camiñantes. Sabemos que lles diagnostica unha psicopatía, que levan anos realizando estes crimes e ao fin confesa que son culpables da morte dunha dúcia de persoas. Gústalles xogar ao gato e ao rato e non teñen remorsos dos asasinatos dos peregrinos.

Ao final chegamos á catedral de Compostela e podemos abrazar ao apóstolo. Acudimos á misa dos peregrinos co seu botafumeiro voando por toda a catedral.



## ETERNO

Por *GABRIEL COSTIN IAMANDI*

Hai 500 anos que a miña alma foi arrebatada por un vampiro frío. Chamábase Silvio. Era un duque e tiña moito diñeiro. Transformoume nun vampiro porque estaba case morto, tiña unha enfermidade, a peste negra. Unha noite saín de casa para tirar-me dunha ponte, quería morrer. Atopeime con Silvio e deume a elixir, a vida eterna ou a morte esquecida.

Eu chámome Elstristo. Nunca matei por matar, só mataba a persoas malvadas. Empecei a matar criminais, chupáballes o sangue e arrincáballes o corazón para que non puidesen transformarse en vampiros.

Na mesma época, no mesmo lugar, apareceu un “strigoï”. Era metade humano, metade vampiro. Podía andar de día porque a luz do sol non lle facía dano. Mataba a mulleres e só lles comía o corazón. O “strigoï” proviña de Romanía, tiña o corazón negro e a alma negra.

Para que unha persoa se convertese en “strigoï” tiñan que pasar, durante o velorio, un

gato negro e un can negro por baixo do cadaleito no que se ía enterrar. Se andaba e mataba só de día, eu non podía destruílo facilmente xa que non podía andar baixo a luz do día. Silvio estaba a traballar nun experimento que facía que os vampiros como eu puidesen andar polo día. Así podería acabar co “strigoï”. O experimento foi un éxito.

Un mércores fun mercar sangue a un doutor que mo facilitaba sempre, cando nun canellón atopei ao “strigoï”. Matara a unha muller e estíbese comendo o seu corazón. Sen máis, e sen que el o esperara, arrinqueille a cabeza e queimei o seu corpo alí mesmo.

Pero a miña vida non se resume en matar criminais. A miña vida sen unha muller estaba baleira. Nun baile que organizou Silvio atopei á miña alma xemelga. Era moi guapa. Achegueime a ela e preguntelle como se chamaba. O seu nome era Vidomina. Pouco tempo despois casámonos e transformeina co seu consentimento nunha vampiresa. Agora no ano 2016 fixemos 400 anos de casados. Fixen unha gran festa para celebrar o noso amor. Noite eterna. Amor eterno.

## A AMANTE DE DRÁCULA

Por *MARÍA PROL REJO*

Había unha vez unha moza que paseaba por unha paraxe un pouco afastada da aldea na que vivía. Estaba a buscar un regato que lle comentaran que era moi bonito, xa que tiña unha fervenza cun lago onde poder bañarse. Estaba a facerse noite e decidiu volver.

Cando regresaba cara á súa casa escoitou un murmurio e asustouse. Botou a andar rápido pero notou que a collían. Entón mirou cara atrás e notou unha presenza estraña, un ser pálido cunha capa. Abalanzouse sobre ela e mordeuna no pescozo. Ela notou que non era dona do seu ser e dos seus actos e que a hipnotizaba. Colleuna nos seus brazos e levouna ao seu castelo.

Dentro había unha mesa longa cunha cadeira

enfrente doutra. Sobre a mesa había uns candelabros e un retrato do conde Drácula. Sentaron e puxéronse a cear. Pronto notou que o contido que había dentro do vaso non era viño, senón sangue. Entón ela bebeu, sentiu un pracer moi agradable e doce. Mirou cara el e sorriu. Convertérase nunha vampiresa. De aquí en diante necesitaría sangue para subsistir. A súa existencia sería eterna pero necesitaría unha vítima cada noite coa que acougar as súas ansias.

Durmiría no soto do castelo, nun cadaleito á beira do seu amado conde Drácula. El sería o seu señor e ela a señora. Vivirían toda a eternidade xuntos atrapando vítimas e converténdolas en vampiros. Non poden ver a luz do sol. Terán que ocultarse e vivir na escuridade. Vivirán con medo a que os atopen e lles craven unha estaca no corazón. Para eles sería o seu fin.



# VAMPIROS

Por *Elisa Míguez Pintos*

Os vampiros son animais que viven nas covas e chuchan o sangue doutros animais máis grandes ou máis pequenos. Non fan dano, pero teñen mala fama porque din deles que chuchan o sangue dos homes e mulleres. Isto é unha invención do cine e da televisión. Tamén hai vampiros que son eses mozos e mozas que andan pola noite facendo escándalos e que lles gustan moito as festas. Dormen só cinco horas ou menos e despois van ao traballo, á escola ou ao instituto. Son xoves que lles gusta meter guerra a todo o que lles pasa pola man ou por diante. Estes si que son vampiros humanos. Métense nunha casa dun home maior e tortúranos ata que lles diga onde están os cartos ou as xoias da familia.

Tamén rouban nas empresas familiares, fan crer que son uns descoñecidos para que a policía non meta á familia no medio. Estes vampiros fan isto porque non teñen outra cousa que facer, como deixar a unha familia na pobreza

mentres eles enchen os seus petos dos cartos dos demais, aos que lles custou moito gañalos. Eles non teñen corazón nin vergoña. Son xente que ten dúas caras, unha boa e outra mala. Fanse amigos teus para poder entrar e coñecer

na casa onde vives e contratan a un estranxeiro que está no paro no noso país e lles explican como entrar na casa. Fan copias das chaves sen que os donos se dean conta, vixían as casas que están baleiras cando os donos van ao mercado e entran sen ningún reparo. Esnaquizan todo o que tocan. Pero a eles non lles importa nada nin ninguén. Só pensan en eles mesmos.

Estes son os verdadeiros vampiros, non os pobres animais. Non se pode comparar porque son mansos, e os outros son crueis cos demais. A estes vampiros humanos tíñaos que coller a policía e metelos no cárcere. Pero isto non os detén e saen da prisión como se se tratara da súa casa. Os seus amigos non queren saber nada destes seres horribles e malvados.

## HALLOWEN, SANMHAIN, MAGOSTO E DIA DE TÓDOLOS SANTOS.

Por *BRAIS LOURIDO MARÍÑO*


A principal relación entre estes festexos é que son celebracións do mes de outubro e novembro. No Magosto celébrase a chegada do outono comendo castañas de varias maneiras pero a mais tradicional é asándoas no lume.

-O Sanmhain é de orixe celta e celebra o final das colleitas. A chegada do outono, inverno.

-O día de Tódolos Santos é un día dedicado aos defuntos na relixión católica.

-Halloween (noite de bruxas) celebra o fin do verán, a chegada do outono inverno.

-O día de Tódolos Santos, Halloween e Sanmhain ten as súas raíces vinculares e o seu festexo é parecido, como son a cor laranxa negro e morado. Os disfraces, fogueiras e historias de medo.



Taparía - Vinotzeca

**A Cova**

c/ General Rubín, 22  
36800 REDONDELA

Tel.: 986 400 972 - Mov.: 635 910 087  
e-mail: susoacova@hotmail.es



**Casa Mucha**

TAPERIA - RESTAURANTE  
CARNES A LA BRASA  
VINOS Y TAPAS

Plaza de Santiago Apóstol, 2  
36800 Redondela  
Reservas Telf. 986 404 288

## O HOME DA PAPELEIRA

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Cada día chega cedo. Situase xunto a papeleira e acende un cigarro de cor escuro. Dálle unha calada ao cigarro e traga un pouco de aire, sen tomar case nada de fume. Para min é como non fumar. A cinza vai parar a papeleira, e pouco a pouco vai facendo unha montaña. Entre calada e calada dá un pequeno rodeo en círculo, pero, sempre cerca da papeleira. Cando remata o cigarro déixao caer no chan, lle pon un pé enriba e o apaga, logo se agacha, o colle e o bota na papeleira, onde seguro que hai máis dunha cabicha. E así, desta maneira, o home da papeleira, bota polo menos dúas horas ao día. Parece un robot, un home sinxelamente robotizado, autómatas, sen sentimentos, impasible, un home que case metía medo con aquelas orellas e aquel pelo, pouco pero ben peiteado, un horror de home sacado dalgún filme tenebroso.

Non é ciencia ficción, vos estou contando esta historia real que eu vivo todos os días de luns a venres. Imaxino que o sábado e o domingo haberá mais papeleiras que da que estou falando eu.

O home da papeleira supoño que saberá que o tabaco mata lentamente e que cada pouco de cinza e unha pequena escusa para non acabar nunha caixa chea de cinza e noutro mundo.

O home da papeleira son eu tamén. E vou deixar de selo. Deixemos de fumar non hai porque ter medo, pánico ou terror a facelo.

## O MAR

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Eu teño medo ao mar, e non é un medo calquera. Creo que o medo ao mar o teño dende que vin a película "Tiburón". Recordo esa película con moita claridade, foi un filme que me marcou moito. Cando de pequeno ía a praia e me bañaba no mar nunca saía fora de cala, porque sinxelamente, non confiaba no meu xeito de nadar e tamén porque tiña pánico a que me atacara unha quenlla, vaía medo. Cando saía fora de cala e algo tocábame os meus pes eu xa pensaba que era un tiburón. O pasaba moi mal, lembro que na película atacaba aos bañistas cerca da beira do mar así que eu pensaba que tamén podería ser atacado.

Cando tiña trece anos voteime a nadar nun recinto amurallado no que non facía pé e nadaba tipo can, pero nun momento púxenme nervioso e comecei a fundirme, estaba afogándome e intentei saír a flote pero non podía, entonces agarreime a unha cana de pescar. Pouco despois un amigo que estaba no muro do recinto botoume unha man e sacoume do mar. Dende ese intre téñolle medo ao mar, e se sumamos o medo ás quenllas xa temos un pánico terrorífico.

Recordo unha vez, estando nas pozas do río Oitaven, un amigo deume unha calada na auga, tamén traguei unha pouca e case afogo. Paseino moi mal. A día de hoxe non tolero esa clase de broma. Eu creo que o medo ao mar nunca o superarei.

## SINTO O MEDO NAS PERNAS

Por DAVID WHITE

Sinto o medo nas pernas, meu amigo. Non sei se continuar ao teu carón ou marchar para sempre. Irme de viaxe a ver algunha paisaxe, pero o que si é certo é que só te teño a ti como o meu compañeiro. Non quero deixarte ir, eu quero que veñas comigo, viaxamos, colleremos o avión, o tren ou o barco pero o que me pasa é que teño medo, o sinto entre

as pernas, tremen de dor e case sempre fan cambalear o meu corpo. Dóeme e percórreme tódalas veas, a través do sangue chega a tódolos currunchos do meu corpo.

Ti, meu amigo, nunca te rendas, segue a túa vida. Eu xa non estarei nela porque a min o único que me queda é a mente e a desaparición definitiva, rematar, chegar ata o final. Sinto o medo nas pernas.

## UNHA FAMILIA DE LOBISOMES

Por ELISA MÍGUEZ PINTOS

Nun pobo hai unha familia de homes lobo que viven apartados dos cidadáns. Estes non entenden porque os ven pola noite cando o lobo ouvea. Todos pensan que é unha familia moi misteriosa. O pai traballa como enterrador e a nai é psicóloga. Os fillos van ao colexio cos demais nenos. Estes nenos non poden xogar porque se convirten en nenos e nenas lobos e lobas. O misterio desta familia é que o sol os converte nestes animais que atacan a outros animais, como ovellas, vacas, carneiros, poldros, cabalos ou galiñas. Os homes lobo atacan ás persoas porque non poden controlar o que senten. É a súa maneira de ser.

Atacan só de noite e cara ao atardecer. Se un home lobo morde a unha muller, esta convértese nunha deles e se é unha muller loba a que morde a un home, a este pásalle o mesmo se sobrevive á mordedura e senón, morre.

O pai toma medicamentos para este problema, para non ter que converterse en home lobo, xa que está aterrorizado e asustado porque non pode ter amigos “normais”. Ten medo a que o metan nunha gaiola de monos e non ter unha vida “normal”, como todo ser vivo. Só vive coa súa familia e á muller pásalle o

mesmo. Pero ela é máis forte que el porque pensa nos seus fillos. El é tímido e ela é máis aberta ás persoas. A el dálle medo falar coa xente, por iso fíxose enterrador. Ela tamén ten terror cando se converte e pensa na vida que terán os seus fillos o día de mañá. Se os collen convertidos levaranos ás feiras para que a xente pague por velos. Ela fai todo o posible para que toda a súa familia sexa feliz e non teñan problemas.

Ela e el pensan que están enmeigados por unha maldición que lle botaron a un dos seus antepasados e teñen que vivir nunha casa no medio da montaña, ou nun castelo ou nun muíño de auga, ou nunha granxa de pitos para non ter que matar a máis xente que eles coñecen ou queren.

Teñen terror a facer dano aos demais e a facer mal a eles mesmos. Casan cos do súa mesma especie, pero non todos o fan. Outros casan con persoas que non son lobos e así crecen e multiplícanse.

Non lles gusta a violencia. Son pacíficos. Non lles gusta vivir sós. Son relixiosos, e cren que o Señor os axuda a non ter temor nin medo. Son homes e mulleres, lobos e lobas, un misterio da natureza entre persoas e animais.

## A NOITE NEGRA

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Cando marcha o sol, chega a escuridade pouco a pouco. Aparece a lúa, e con ela a noite. O que polo día parece algo normal, pola noite ese algo convértese en máxico e misterioso. A noite é maxia e tamén un saco de dúbidas e preguntas por responder. As almas perdidas vagan errantes pola escuridade tenebrosa da noite. Moita xente lle ten medo á noite sen saber que por ela os espíritos lle protexen máis que coa claridade do día, pero cando a lúa está chea brilla máis que o propio sol. Pola noite, esa noite

negra, os santos todos son da mesma cor e traen mensaxes do máis alá, do outro mundo. Ese mundo de misterio e silencio é o que lle fai ter á noite ese punto de medo, pánico e de terror. Pero vos vou dar un consello: non lle teñades medo á noite, á noite negra. A noite serve para durmir e tamén para soñar. Aparecen os soños máis reais que te poidas botar á cara. Repito, a noite é máxica e nela non cabe o medo, o pánico e o terror. Por favor, ama á noite; é sinxelo, e verás o boa que é a noite.

## CINEMA TERROR

Por BRAIS LOURIDO MARIÑO

O cinema de terror caracterízase polo seu enfoque en provocar nos espectadores sensacións de medo, desgusto, repugnancia, incomodidade ou preocupación.

A primeira película deliberada de terror foi realizada en 1910 por J. Searle Dawley. Tratouse da primeira adaptación do mito de Frankenstein. Nesta época do cinema mudo apareceron outras películas como, O Chepudo de Notre-Dame (Wallace Worsley, 1923) ou A Pantasma da Ópera (Rupert Julian, 1925).

O século XX coñeceu dende moi pronto excelentes cultivadores do medo. Quizais o director máis importante desta primeira época sexa o alemán F. W. Murnau (1889-1931), responsable da lóbrega e expresionista Nosferatu o Vampiro (1922), película baseada no Drácula de Bram Stoker. O famoso vampiro transilvano coñeceu decenas de versións ao longo do século pasado, destacando a propia Nosferatu e a espectacular Drácula de Bram Stoker (1992) do norteamericano Francis Ford Coppola.

### Anos 30.

Durante esta década dominou o cinema de



monstros. Producíronse obras mestras do xénero como Drácula (de T. Browning, 1931), O Doutor Frankenstein (de James Whale, 1931), A Momia (de K. Freund, 1932), A Parada dos Monstros (de Tod Browning, 1932) e a moi encomiada King Kong (de Merian C. Cooper e Ernest B. Schoedsack, 1933).

A produtora Universal introduciuse no xenero

de terror nos anos 40 c'Ó Home Lobo (1941), a película máis influente sobre o tema. A compañía RKO Radio Pictures, que xa producira o citado King Kong, realizou convincentes películas de terror, como A Muller Pantera, de Jacques Tourneur (1942), Eu andei cun Zombie (J. Tourneur, 1943) ou A Invasión dos Ladróns de Corpos (Don Siegel, 1946).

### Anos 50, 60 e 70.

Se se fala de cinema de terror, non se pode pasar por alto á produtora británica Hammer que ao longo dos anos 50, 60 e 70 desencadeou unha avalancha de películas do xénero, algunhas de gran calidade, como A maldición de Frankenstein (1957), Drácula (1958) e A Momia (1959). O seu director estrela foi o inglés Terence Fisher.

Tamén debe lembrarse ao norteamericano Roger Corman, director de serie B especializado na adaptación de relatos de Edgar Allan Poe: "House of Usher" (A caída da casa Usher, 1960), "The Pit and the Pendulum" (O pozo e o péndulo, 1961), "Tales of Terror" (Contos de terror, 1962), "The Raven" (O corvo, 1963), entre outras.

Actores lendarios do xénero: Béla Lugosi (1882-1956), Boris Karloff (1887-1969), Lon Chaney Jr. (1906-1973), Peter Cushing (1913-1994), Paul Naschy (Jacinto Molina, 1934-2009) e o gran Christopher Lee (1922-2015).

O mítico director Alfred Hitchcock, chamado o mago do suspense, é autor de polo menos dous cumes do terror moderno: a película de terror psicolóxico Psicose (1960) e a de terror naturalista Os Paxaros (1962).

A principios dos anos setenta atopamos dous exemplos moi notables: O Exorcista (William Friedkin, 1973), considerada por moitos críticos a película máis terrorífica da historia do cinema, e a tecnicamente maxistral Tiburón (1975) de Steven Spielberg. Unha nova veta explotada polo terror nesta década foi a dos poderes paranormais. O gran precedente no devandito terreo foi Carrie de Brian de Palma (1976). A mestura de terror e ciencia ficción transitada en literatura por Lovecraft, reaparece coa excelente Alien (1979) de Ridley Scott.

### Anos 80.

Os anos 80 estiveron acaparados por seriais de "terror adolescente", cintas sen grandes pretensións artísticas aínda que si económicas,

dirixidas a un público moi determinado. Outros filmes destacados da década: O Resplandor (1980), O Ente (1981), A Cousa (1982), Poltergeist, A Mosca (1986), Terroríficamente Mortos (1987).

### Anos 90.

Destacan Entrevista co Vampiro (1994), Cube (1997), o xa mencionado Drácula de Bram Stoker (1992), The Sixth Sense (1999), que foi comparada coa tamén arrepiante Os Outros, de Alejandro Amenábar.

### Século XXI.

Coñeceu unha verdadeira explosión de cinema de terror asiático, con cintas nada desdeñables como a xaponesa Ringu (1998) que sería novamente feita no 2002 co título The Ring. Aquí podería incluírse tamén a serie Junon (A Maldición). O Berro 1,2 e 3 e tamén se atopa Chakushin ari (Unha chamada perdida) de Takashi Miike.

Nos países de fala hispana, a filmografía de terror experimentou igualmente un auxe inusitado. Autores xa consolidados deste movemento como Guillermo del Toro (Cronos, 1992; O Espinazo do Diaño, 2001), Jaume Balagueró (Os sen nome, 2001) e o oscarizado Alejandro Amenábar (Abre os ollos, 1997; Os outros, 2001), foron secundados por directores noveis de gran éxito, como Gustavo Hernández (A casa muda, 2010), Juan Carlos Fresnadillo (28 semanas despois, 2007) e Juan Antonio Bayona (O Orfanato, 2007).

Xa no novo milenio os países nórdicos, especialmente Suecia, irrompen renovando os tópicos clásicos do cinema de horror. Exemplo desta nova onda son Déixame Entrar e Vampyrer.

Na miña opinión as películas de terror son entretidas e divertidas. Algúns filmes de terror que vin e deixáronme un bo sabor de boca son: El Bosque; O Sexto Sentido; Destino Final, O Home Lobo ou Evil Dead.

Non só gústanme as películas, gústame o terror en xeral. O ano pasado participei nunha andaina terrorífica, disfrazado do Pai Carras, o cura do Exorcista, foi unha experiencia moi chula. O meu pai fixo tamén de crego, o meu cuñado fixo de zombi e a miña irmá de Drácula. Foi divertido e paseino moi ben. A andaina durou ata as tres ou catro da mañá e despois funme para casa, foi realizada en San Mateo, Pontearas.

## A PEOR PELÍCULA DE TERROR DA HISTORIA

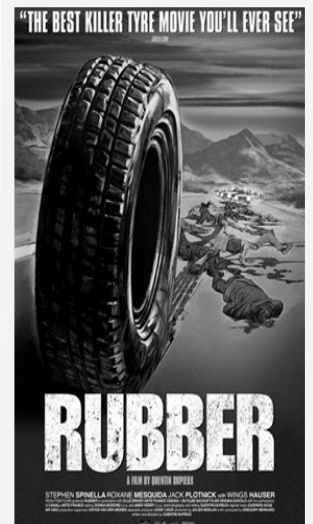
Por *MARÍA JOSÉ PRIM PAZÓ*

Cando penso nas películas de terror sempre me ven á mente una película francesa moi curiosa que mirei o pasado verán; chámase "*Rubber, a lamia asasina*".

Trata diso, nin máis nin menos, que dunha roda asasina. Como vos quedades? A película comeza cunha roda rodando soa polo deserto, cando unha ou unhas persoas están queimando pneumáticos antigos. Alí é onde comeza a súa vinganza.

Vai a unha área de servizo e mata ás persoas que se atopan alí, facéndolles estoupar a cabeza. A historia cambia cando o pneumático namórase dunha rapaza da área de servizo.

En fin, o que se lle pode chamar unha historia sen lóxica que, non sei como, pretende dar me-



## CAMPIÓNS DO MUNDO DE XADREZ

### CAPÍTULO VII

Por ALBERTO LAGO



**TIGRÁN VARTÁNOVICH PETROSIÁN**, nace o 17 de xuño de 1929, falece o 13 de agosto de 1984. Foi un xadrecista soviético, campión mundial de 1963 a 1969.



Étnicamente era armenio, aínda que naceu na cidade de Tiflis,

Xeorxia, URSS, e faleceu na capital de Rusia, Moscova. En 1963 derrotou a Mijail Botuinnik 2,5 a 9,5 e converteuse no campión mundial. En 1966 disputou o título mundial contra Boris Spasski e gañou 12,5 a 11,5. Foi o gran mestre da profilaxe. Defendíase tan ben que eliminaba as ameazas antes de que estas se materializaran.

Foi considerado por moitos un xogador aburrido, pero isto non fai xustiza ao seu estilo. O seu dominio do xogo de posición era maxistral: en lugar de lanzarse ao ataque prefería conseguir pequenas vantaxes que aproveitaba cunha precisión matemática, o que lle valeu o alcume de "Boa Constritora". Ademais de ser un dos mellores estrategos de xadrez, tiña unha gran visión táctica e era un eximio finalista. A súa forma de ser inclinouno cara un xogo pausado, tranquilo.

A morte dos seus pais na Segunda Guerra Mundial fai que aos 14 anos se vexa obrigado a traballar duro para manter aos seus irmáns. Pensou en deixar o xadrez por recibir críticas feroces de periodistas e afeccionados polo seu estilo, pero el seguiu defendendo o seu, e comezaron a chegar os resultados.

Xogouse o título mundial contra Botvinnik e conseguiu folgadoamente o título final. Tres anos despois tocoulle disputar o título mundial contra Boris Spasski e saíu airoso do encontro ao gañar por un só punto de vantaxe. Tres anos mais tarde volveu a verse as caras con Spasski, que estaba moito máis maduro. Petrosián nada puido facer. Hoxe en día, o seus partidos serven como exemplo nas escolas de xadrez de todo o mundo.

## BANDA DESEÑA

Por JOSE ÁNGEL

A min recórdame cando as miñas tías tiñan agochados os cómics que elas gardaban. Tratábanse duns cómics de ciencia ficción que falaban de moitas cousas, sobre todo ciencia ficción e futuro, un pouco macabros e outros moi arrepiantes.

Este cómics eran:

**Totem:** antes coñecíase polas súas tiras eróticas e polos seus contidos de humor negro.

**Cimoc:** Este era máis violento, e trataban da apocalipse e de zombis.

**Luivara:** as súas tiras de acontecementos trágicos e tamén violentos.

Estes cómics marcaron a época dos sesenta. Tiña 15 anos cando os atopei e decidín lelos.

Os cómics de terror tiñan por vontade provocar emocións de pavor, medo, desgusto, repugnancia e horror. Acostuman sustentarse e aparecen neles un ámbito de normalidade, algunha forza, evento ou personaxe de natureza maligna. Soen incluír o que se denomina gore, tamén incluídos os cómics de ciencia ficción.

Son os que aparecía nos anos 60, con maior influencia uns que os outros. Nos cómics propiamente ditos "de terror" aparecían en escenarios como cemiterios, casa abandonadas, castelos en ruínas, laboratorios, lagoas, bosques, etc.

Entre os tes dos máis coñecidos no mundo están os seguintes:

**Mue morore:** Trata sobre as fazañas dun mozo que perde a memoria nun accidente.

**Dead Space:** un mozo atópase un artefacto de orixe descoñecido. Comeza a investigar sucesos ocorridos entre os colonos de dito sitio ou lugar.

**Saw Rbirto:** Unha tranquila personaxe que se converte en monstro.

## AGATHA CRISTHIE

Por PATRICIA COGOLLUDO DE OYA

Reino Unido (1891 – 1976).

Autora inglesa de xénero policíaco, sen dúbida unha das máis prolíficas e lidas do século XX. Recibiu unha educación privada ata a súa adolescencia e despois estudou en París.

Nunha obra súa de 1920, *“O misterioso caso de Stylen”*, escrito mentres traballaba como enfermeira da Primeira Guerra Mundial, aparece o famoso investigador Hércules Poirot, ao que pronto cambiou noutras obras como Miss Marple, unha perspicaz señora de idade avanzada.

Casouse en 1914 con Archibald Christie, do que se divorciou en 1928. Sumida nunha longa depresión, protagonizou unha desaparición enigmática. Unha noite de decembro de 1937 o seu coche apareceu abandonado preto da estrada, sen rastro da escritora.

Once días máis tarde rexistrouse nun hotel co nome dunha amante do seu marido. Foi atopada pola súa familia e recuperouse tras un tratamento psiquiátrico.

Obras súas: *“Asasinato en Mesopotamia”* (1930), *“Morte no Nilo”* (1936), *“Cita coa morte”* (1938). Algunhas das súas obras foron levadas ao cine. Os seus títulos máis populares son *“Asasinato no Orient-Express”* (1934), *“Morte no Nilo”* e *“Dez negriños”* (1939).

Na súa derradeira novela *“Telón”* (1974), a morte do personaxe Hércules Poirot conclúe unha carreira ficticia de case sesenta anos.

Quizais a súa mellor obra é unha das primeiras: *“O asasinato de Roger Ackrayd”* (1926).

Agatha Christie tivo admiradores e detractores, entre escritores e críticas. Acúsana de conserva-

dorismo e de exaltación patriótica da superioridade británica, pero recoñéceselle tamén a súa habilidade para a recreación de ambientes rurais e urbanos na primeira metade do século XX, da illa inglesa, o seu oído para o diálogo, a verosimilitude das motivacións psicolóxicas dos seus asasinatos e incluso o seu radical escepticismo cara á natureza humana: calquera pode ser un asasino, ata a máis apracible dama dun coidado xardín de rosas de Kent.

Inventou a dous dos detectives máis famosos do xénero: Hércules Poirot (belga) residente en Londres e axudado por un inepto coronel Hastings que homenaxeaba ao Watson, de Artur Conan Doyle e Miss Marple, unha solteira que extrae do observado no seu pobo natal, St Mary Mead, o sabor necesario para descubrir, mediante sorprendentes analoxías, a autoría de crimes misteriosos nas casas de campo ou nos hoteis e balnearios que acostuma visitar.

Agatha Christie foi tamén autora teatral de éxito, con obras como *“A Ratoeira”*, *“O testemuño de cargo”*. A primeira, estreada en 1952, representouse en Londres ininterrompidamente durante máis de vinte cinco anos, a segunda foi levada ao cine en 1957, nunha magnífica versión dirixida por Billy Wilder. Utilizou un pseudónimo, Mary Westmeccot cando escribiu algunhas cartas de corte sentimental, sen demasiado éxito. En 1971 foi nomeada dama do Imperio Británico.



# LENDAS E CONTOS DE TERROR, MEDO E MISTERIO DA GALICIA URBANA

Por DAVID WHITE

As lendas urbanas son aparentemente misteriosas e tamén contemporáneas, sendo sen embargo moi antigas e difúndense como rumores. Xeralmente tratan de terror, de medo ou de misterio e narran sucesos considerados certos e criados, acostuman sucederlle a coñecidos, a un amigo dun amigo, a un familiar e adoitan acontecer en lugares próximos ao narrador e ao oínte. Estas historias pódennos pasar a nós mesmos. Representan a forma máis dinámica e viva da renovación e recreación da literatura tradicional.

Por exemplo, algunhas das lendas urbanas en Galicia son:

## ***“A casa encanta de Portocelo”:***

En Portocelo, Xove, na provincia de Lugo hai un edificio de pedra construído no século XVIII ou XIX, de muros grosos, cuberta a catro augas e maravillosas vistas ó mar. Nin o actual propietario nin os seus devanceiros inmediatos viviron nela. E mesmo contan que a quen a fixo era un tipo raro. Na casa pasaron, e aínda pasan, cousas raras. Unha vez durmiron nela unha cuadrilla de homes, ao amencer do día seguinte, apareceron coas cabezas postas no lado contrario ao que se deitaran, e cos cordóns dos zapatos amarrados aos do que tiñan ao lado. Teñen metido burros a durmir nela e pola mañá amencer cubertos de suor, unha pinga en cada pelo. Non hai moito tempo un home de Viveiro quedara antes de amencer diante da casa co dono para andar ás luras e viu como unha morea de leña estaba atravesada de porta a porta da estrada. A sorpresa foi que o dono comentou que había moito tempo que non se andaba coa leña. Tamén hai pouco meteron na casa patacas de semente de tamaño normal pero ao día seguinte aquelas patacas empequeneceran ata o tamaño dun ovo de pomba.

Seguro que hai moitas máis rarezas desta casa que non coñecemos, pero agardámolas.

## ***“A cerdeira e o Seprona”:***

Un home tiña unha cerdeira na súa horta na que nunca podía recoller ningunha cereixa debido a que as pegas, os estorniños e outras aves llas roubaban ano tras ano.

Un día, cabreado, colocou unha rede para protexer as froitas e foi multado polo Seprona. O home enfadouse de novo e cortou a rente do pé a cerdeira e volveu a ser multado polo Seprona.

## ***“A mestra desaparecida na Garda”:***

Había unha mestra nunha escola da Guarda, para ir e vir tiña que pasar pola Sangriña (A Garda, Pontevedra). Como ben saben, naquela época había un campamento de xitanos por alí e un día a mestra desapareceu. Cando a Garda Civil rexistrou o campamento atopou a roupa e os zapatos da mestra e un recipiente con sangue e zorza, que despois das análises, resultaron que estaba feita con carne humana.

## ***“A noiva pantasma da costa de Oia”:***

Unha noiva estaba agardando polo noivo na igrexa, pero este polo visto cambiara de idea e non se presentou. Entón a noiva subiu a un coche e fuxiu sen que os convidados á voda foran capaces de detela. A noiva colleu a estrada de Baiona cara A Guarda e nunha curva moi perigosa no concello de Oia, que non viu, cunha treboada moi forte, mais as bágoas que lle impedían a visión, volteou o coche e morreu.

Dende entón, se alguén pasa nunha noite de mal tempo pola curva de cabo Silleiro pode ser que se atope coa pantasma da noiva no medio da estrada e que chame polo que pasa, distraéndoo xa que o que realmente desexa é que o condutor se mate e así pode ter xunto a ela a pantasma dun home como castigo polo que lle fixera o noivo en vida. Fose o que fose, moito olliño con esa estrada con noiva pantasma, unha senda moi perigosa.

Por certo, todas son lendas certas, contoumas un amigo que coñecía a un amigo dun familiar dun amigo...



## MONTE PINDO

Por *JOSE ÁNGEL*

O **Monte Pindo** é un macizo granítico de 627 metros de altura que se atopa no concello coruñés de Carnota.

Atopáronse nel numerosos restos arqueolóxicos, coma petróglifos, útiles de bronce e restos dunhas supostas antigas ermidas. A particular xeomorfoloxía do Monte Pindo, inzada de relevos en bolos de granito, inspirou gran cantidade de historias e lendas de deidades, esculturas, ou monstros e xigantes míticos, fadas encantadas, sacrificios e ritos de fecundidade, que ao parecer prevaleceron ata tempos moi recentes, e deron forma á tradición que sitúa neste lugar ao monte sacro dos celtas galegos.

O Monte Pindo ten varios castelos, castros, restos de ermidas e covas de criaturas máxicas. No seu cume está a Pedra da Moa con pías, onde se cre que se facían rituais celtas. E un

pouco máis abaixo está a cova da Ermida, onde estaba unha vella igrexa da que se descubriu unha antiga inscrición. Crese que está relacionada cunha capela do século XII.

Para defender a comarca dos ataques viquingos, erixiuse o castelo de San Xurxo, construído polo bispo Sisnando no século X, e no Monte

tamén se pode atopar o castelo de Penafiel, que ten unha inscrición que reza:

*“Reis, bispos, presbíteros, todos por poderes recibidos de Deus, excomungaron aquí ese castelo”*

Os historiadores denominan este monte como o **“Olimpo Sagrado dos Celtas”**.



Na súa contorna atópanse a praia de Carnota, a máis longa de Galiza e a fervenza do Xallas no Ézaro, único lugar de Europa onde un río cae en fervenza directamente sobre as augas do mar, aínda que reducida por mor do encoro das augas do río Xallas en Dumbría.

**Malia o alto valor cultural e ecolóxico, o espazo carece de protección oficial algunha.**

## LENDA CELTA

Por *JOSE ÁNGEL*

O comezo das lendas galegas provén dos nosos comicios como pobo celta. Son pobos aos que se lle chaman guerreiros, aínda que son os máis pacíficos de todos os habitantes de Centroeuropa xunto cos bretóns. Son moi coñecidos por ser cabaleirosos e polo seu gran sentido da arte (música, poesía e filosofía).

A súa memoria remóntase a tempos moi antigos, e aínda que xa extinguidos polos romanos, estes deixaron un bo patrimonio e cultura. Aínda que non o pareza, o seu legado foi moito mellor porque sabían falar varias linguas, entre elas o latín.

Un tipo de cultura que se reflexa na nosa, o noso país está cheo de referencias celtas, nomes de lugares, propios ou comúns, moitas lendas e historias, e como non, o noso sentir e pensar.



[www.facebook.com/asociacion.lenda](http://www.facebook.com/asociacion.lenda)  
[www.facebook.com/avozdelenda](http://www.facebook.com/avozdelenda)  
[www.facebook.com/CentroOcupacionalLenda](http://www.facebook.com/CentroOcupacionalLenda)

## O CLUB DOS 27

*Este é un club moi selecto de músicos que está aberto as vinte e catro horas do día, non ten porteiro que impida a entrada e tampouco se debe pagar consumo mínimo. Así é como se denomina un grupo de músicos que comparten unha singularidade: ter morto aos 27 anos. Neste caso faremos unha excepción, Vicious morreu con 21 anos, pero pertence a este club por méritos propios.*

Por ALBERTO LAGO

### CAPITULO IV

## SID VICIOUS

John Simon Ritchie/Beverly, coñecido como Sid Vicious, nado en Londres o 10 de maio de 1957 e finado en Nova York o 2 de febreiro de 1979, foi un baixista inglés, membro do grupo Sex Pistols e unha figura icónica do punk. Estivo involucrado no nacemento do punk pero morreu dunha sobredose de drogas con tan só 21 anos. De acordo coa biografía de John Lydon ("Johnny Rotten" membro dos Sex Pistols) se o seu nome era John Beverly ou Simon Ritchie "dependía do humor da súa nai".

Foi membro de tres bandas do círculo punk; *Siouxsie & The Banshees*, *The Flowers of Romance*, *Sex Pistols*, con quen gravou un álbum "*Never Mind the Bollocks Here's the Sex Pistols*" en 1977. Comezou a súa carreira musical como membro de "The Flowers of Romance". Mais tarde, uniuse a *Siouxsie & The Banshees* tocando a batería no mítico *100 Club punk festival*.

Ao ser coñecido como "o máximo fanático dos Sex Pistols" e ser amigo próximo de Johnny Rotten, a banda pediulle a Vicious que se unise ao grupo despois de que Glen Matlock marchase en febreiro de 1977. O mánager, Malcolm McLaren, dixo unha vez: "Se Rotten é a voz do punk, entón Vicious é a actitude". O seu carácter punk excedía a súa habilidade ao tocar, pois nunca foi recoñecido polas súas capacidades musicais, aínda que si tiña facilidade innata para a composición como se descubriu a posteriori ao saber que "Belsen Was a Gas" foi composta por el. Na biografía dos Sex Pistols escrita por Jon Savage, *England's Dreaming*, conta que as partes de baixo da banda foron gravadas polo guitarrista Steve Jones e que cando tocaban en vivo o amplificador de Sid es-

taba apagado frecuentemente. Ademais, Lemmy Kilmister de Motörhead contou que Sid pediulle que lle ensinase a tocar o baixo expresándolle textualmente "non sei tocar o baixo", a resposta de Kilmister foi, "xa o sei". Na súa autobiografía Lydon escribiu: "non era tan malo para cancións de tres acordes". Sid tocou o seu primeiro concerto cos Pistols o 3 de abril de 1977, en Screen on the Green, Londres.

A banda acudira ao estudio dende setembro de 1977 para dar forma ao seu primeiro álbum "*Never Mind the Bollocks Here's the Sex Pistols*". A comezos de 1977 coñece a Nancy Spunpen, unha drogadicta emocionalmente perturbada, antiga prostituta en Nova York. Dise que gran parte da culpa da súa adición á heroína foi



Vicious, Rotten e Jones.

de Spunpen.

Trala separación dos *Sex Pistols*, Nancy lle consegue algúns concertos, pero debido a súa adición ás drogas, as súas actuacións eran pésimas. En outubro de 1978 Sid atopou a Nancy en roupa interior no baño da súa habitación apuñalada no abdome.

Existen varias teorías sobre quen matou a Nancy. Vicious foi arrestado e acusado de asasinato en segundo grao.

O 1 de febreiro de 1979, celebrouse unha festa para celebrar a súa liberación na casa da súa nova noiva Michelle Robinson. A mañá seguinte, Michelle atopou a Sid morto por unha sobredose de heroína.

## ACOMPÁÑENOS! RECIBIMOS UNHA CHAMADA SOSPEITOSA

Por *BENJAMÍN NOGUEIRA CASÁS*

Era domingo e ía no autobús de camiño a casa despois de vir da casa dun colega e pasar a tarde en Vigo. De súpeto, na rúa Sanxurxo Badía, o autobús detense e soben pola parte de atrás uns policíaas nacionais que se achegan a min, mencionan que acaban de recibir unha chamada sospeitosa e convídanme a acompañarlles.

Baixo do autobús escoltado por eles e pídenme que entre no portal dun edificio. Estou un pouco amedrentado. Pídenme que baleire a mochila e eu fágoo. Os policíaas son tres ou catro, non lembro ben. Pregúntanme onde collín o autobús e dígolles que no Reitorado. Un deles repite a miña resposta estrañado. Pregúntanme onde traballo e respóndolles que estou en paro. Tamén lles digo que teño unha enfermidade mental. Preocupado polo que puidese pasar e xurdindo en min un sentimento de culpabilidade, cachéanme, mándanme baleirar os petos e que me baixe os pantalóns, deixándome practicamente espido. Pídenme o carné de identidade e un número de teléfono. Obedezco sen obxeccións.

Por fin deixan que me marche e súbome ao autobús. Dentro hai un home que comenta que o que fixeron os policíaas non lle parece correcto, un abuso. Ao chegar a casa comento o que me pasou coa policía coa miña nai e coa

miña irmá Marta. A miña irmá se sorprende e dime que iso é un abuso. Recordo que en ocasións a miña nai dime que por levar mochila vanme levar preso. Sempre pensei que iso era unha bobada, pero a experiencia está a facerme dudar. Tamén o comento en Lenda, cos meus compañeiros e cos profesionais. Pensamos que sería boa idea escribir esta experiencia para a revista.

Pasóuseme pola cabeza que esta experiencia pódese volver repetir. Iso é temor, medo. Foi unha experiencia desagradable, incómoda, fan-te sentir como unha merda.

Medo, frustración, terror, desconfianza, inseguridade, preocupación, inxustiza, sorpresa, ansiedade, temor, asombro, impotencia, foron as palabras que xurdiron dos meus compañeiros cando o comentamos na terapia.



## O MISTERIO DE LENDA

Por *JAIME VIQUEIRA VEIRAS*

As portas se abren soas. As fiestras baten sen que ninguén as peche. Aparecen cigarros por todos lados. A xente murmura en forma de poesía. Os educadores desaparecen, aparecen, volven desaparecer, e reaparecen nos seus postos de traballo. Hai clases de tenis con raquetas furadas polo vento. Hai un cheiro a pintura que invade todo o lugar de traballo. Ninguén pinta. Subimos e baixamos a escaleira ao ceo. O galego invade as nosas gortexas. Son galego. Os venres aparece unha piscina chea de viño branco na cal ninguén afoga. Hai madeira por calquera sitio. Os móbiles arranxase sós. As ferramentas

ordénanse sen querer e todo está desordenado. Eu pido un cigarro e me dan catro ou cinco. A limpeza invade cada currunchito. Hai pantasmaas interactivas, e así tódolos días. Eu xa non sei do que falo, pero creo que hai un misterio entorno a todo isto.

Sabedes do que falo? Falo do misterio de Lenda, e raro describir por medo a que atrape aos espíritos de Xaime, Quico, Pili, Maica, Vanessa, Carmen, Feli e Fernando, xa que para Lenda vou camiñando polo camiño do terror, o medo, e o misterio de Lenda.

