

SOFOCOS

LaVíscera
Año 06
Núm. 40
Octubre 2026

LA VÍSCERA magazine

Año 6 | Núm.40

LaVíscera Magazine

www.facebook.com/LaViscera

Dirección / Coordinación
EDULOGIC PRODUCCIONES

Corrección
CVH

Consejo de redacción
CARLOS SAN JORGE
PATRICIA SÁNCHEZ
CARLOS VICENTE

Maquetación / Diseño
PATRICIA SÁNCHEZ

Contacto:
LaViscera@edulogic-producciones.com
www.edulogic.es

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa de los autores y del equipo directivo de **LaVíscera Magazine.**

Todos los derechos reservados.

40

SOFOCOS

04 Carlos Vicente
UNA OBRA DE TEATRO QUE NUNCA ESCRIBIRÉ (XXXIX)

06 Patricia Sánchez
A LAS CINCO DE LA TARDE

08 Beatriz Gorjón
DELATORES

10 Andrés M. Ñíguez
LA FOTO

12 Carlos San Jorge
SIN AVISO PREVIO

14 Edwing Vladimir: ESTROFAS VISCERALES
CAIGO AL VACÍO

16 VÍSCERAS INVITADAS: TONI SÁNCHEZ
LA TEMPERATURA EXACTA DE VIVIR

18 Pedro Vez Luque
LA OBRA

«Sólo por un instante; pero era suficiente. Era una revelación súbita, una especie de excitación, como un sofoco que tratabas de contener, pero conforme se extendía no te quedaba más remedio que entregarte a su movimiento…»

La señora Dalloway **- Virginia Wolf**

No es lo mismo la causa que la consecuencia, del mismo modo que no es lo mismo el trigo que el pan, la vergüenza que la culpa o la expectativa que el resultado. El rojo no indica que no puedes pasar, indica que te están diciendo que no puedes pasar. No les hagas caso, no te sofoques. Ellos predican una cosa y hacen la contraria. Y sin sofocos, que no sirven para nada, excepto para indicar que ya estás viejo… o que tienes miedo.



UNA OBRA DE TEATRO QUE NUNCA ESCRIBIRÉ (XXXIX)

CARLOS VICENTE



Siempre quise escribir una obra de teatro, pero nunca lo haré, sobre un lugar, una dictadura, en el que cada vez que alguien siente un sofoco es detenido. Sería algo así como…

Una comisaría. Una inspectora y una detenida.

Inspectora: ¿Te han leído tus derechos?

Detenida: Sí.

Inspectora: ¿Los has entendido?

Detenida: Sí.

Inspectora: ¿Sabes por qué estás aquí?

Detenida: Por una llamada.

Inspectora: No me vengas con tonterías. Has tenido un sofoco y sabes que eso no puede ser. Los sofocos empeoran tu comunidad y lo sabes.

Detenida: Yo no he tenido ningún sofoco.

Inspectora: Eso es lo primero que dicen los títeres del imperio. Es mejor que confieses y purgues tus pecados. Vas a un campo de reeducación y ya está. Así le evitas la vergüenza a tu familia.

Detenida: Pero si yo no he hecho nada.

Inspectora: Tenemos una denuncia de una de tus vecinas y una grabación en la que se ve claramente cómo estás sufriendo un sofoco.

Detenida: Señora agente.

Inspectora: Inspectora.

Detenida: Señora inspectora, yo no he tenido ningún sofoco. No he perjudicado a la comunidad. He ido a trabajar, como cualquier camarada, a la fábrica y he estado mis doce horas ensamblando piezas para luchar contra el imperio. No he perjudicado a nadie.

Inspectora: Nuestros datos dicen lo contrario y sabes que el estado nunca miente. ¿O no lo sabes?

Detenida: Yo no digo que el estado mienta.

Inspectora: Entonces lo que estás diciendo es que una de tus camaradas lo hace. Y esa camarada ya ha denunciado otras quince veces y en todas tenía razón. Las denunciadas, sin excepción, confesaron.

Detenida: Yo no he perjudicado a nadie.

Inspectora: ¿Es eso una confesión?

Detenida: Yo no confieso nada.

Inspectora: Ese es el problema, que no confiesas nada. Si lo hicieras, en vez de estar dos años en el campo de reeducación estarías sólo uno.

Detenida: Mi marido.

Inspectora: ¿Quién, la persona que está en otro campo por confesar que practica el contrabando con libros sobre cómo evitar que te pillen si tienes un sofoco?

Detenida: Pero si yo…

Inspectora: Los sofocos son cosa del imperio. Aquí no se puede uno sofocar. Si te sofocas paras la revolución. ¿Quieres ser tú la causante de que nuestra revolución se pare?

Y así seguiría hasta que la detenida confesara y fuera llevada a un campo de reeducación para no tener sofocos.



A LAS CINCO DE LA TARDE

PATRICIA SÁNCHEZ

Recuerda cómo, en esos veranos infantiles y adolescentes en el pueblo, a las cinco de la tarde el calor se convertía en un invitado molesto e incansable. Se pegaba a la piel como dándote a entender que no estaba dispuesto a marcharse en un largo rato y no servía de mucho que buscaras la poca sombra que asomaba junto a la pared de piedra que conformaba el patio abierto al jardín de la casa de la abuela.

- Yaya...
- Dime...
- ¿De verdad es necesario poner a secar las sábanas en este momento? ¿No podemos esperar a que baje un poco el sol?
- Las cosas se hacen cuando se tienen que hacer, Mariana, métete «pa'dentro» si quieres.
- Prefiero estar contigo.
- Pues entonces no enredes, siéntate ahí y estate quieta.

Y Mariana se sentaba en la vieja silla de madera que recordaba en el patio desde que tenía uso de razón y sujetaba sobre sus rodillas el cesto con las sábanas y, sin dejar de mirarla, le iba dando las pinzas de madera a esa mujer de piel curtida y movimientos resueltos.

Recuerda el sonido incansable de las chicharras, y cómo, cuando creía que ya no podría soportar más ese asfixiante calor, cerraba los ojos y trataba de esconderse tras un duermevela que no era más que una forma de evasión que venía perfeccionando desde que era aún más niña.

En ese estado de semiinconsciencia cualquier sonido se volvía diferente y juguetón, modificando o adornando lo que en ese momento pasara por su cabeza. El roce de las telas con el mimbre, el choque de las pinzas cuando metía la mano para coger la siguiente y el canturreo bajito y rítmico de la yaya se convertían en banda sonora de pensamientos que, extraños y sin sentido aparente, eran, a pesar de todo, de una claridad extrema.

En pleno sofoco, la niña imaginaba brisas marinas y lluvias torrenciales, lagos glaciares y vientos huracanados. Y, a medida que crecía y maduraba, la Mariana adolescente y la joven casi adulta añadían nuevos escenarios a ese momento: imaginaba miradas hostiles como jarros de agua fría y rincones oscuros en habitaciones vacías de muebles e ilusión o ese momento cada vez más cercano en el que la yaya ya no podría salir a tender las sábanas a las cinco de la tarde.

Y entonces se le erizaban los pelos de la sien, la carne se le ponía de gallina y sonreía victoriosa porque, una tarde más, le había ganado el pulso al bochorno de agosto justo antes de que la voz del abuelo, pausada y algo adormilada, se uniera a la escena.

- Pero ¿qué hacéis aquí fuera con esta solanera?
- ¿Acaso no te vas tú ahora a trabajar otras cuantas horas con esta misma solanera?
- No es lo mismo... el campo es lo que tiene, mujer.
- ¿La siesta bien, Antonio?
- La siesta bien, Isabel – decía el abuelo, que, como cada tarde, le daba un beso en la mejilla y un azote juguetón en el trasero para, seguidamente, alejarse silbando.

Y la yaya se quedaba con una sábana en el brazo, mirando cómo Antonio se alejaba, y no se movía hasta que el abuelo se perdía en el horizonte. Y, entonces, le entraban las prisas.

- Vamos, niña, espabila, que hace mucho calor para estar aquí tendiendo las sábanas.



He metido los sofocos en el cajón de los calcetines sueltos, al fondo, bien al fondo. Pero se escapan cada vez que miento. Chivatos que conocen mis secretos y se empeñan en denunciarlos, sacándome los colores.

DELATORES

BEATRIZ GORJÓN

LA**FOTO**

de **ANDRÉS M. ÑÍGUEZ** para SOFOCOS

Una oleada de calor que irrumpe sin avisar, enrojeciendo el rostro y empapando la piel. El corazón se acelera, el cuerpo pide aire y, durante unos minutos, todo parece detenerse.

Sólo queda esperar a que el calor ceda y vuelva, poco a poco, la calma.



A mí los sofocos me llegan sin avisar. No mandan un mensaje, no llaman al timbre, no dicen: «Mira, en cinco minutos voy para allá; ponte cómoda». No. Aparecen como aparece la Guardia Civil debajo de un puente en plena autovía para «tu propia seguridad».

El primero me pilló en el supermercado, delante de los congelados. Yo estaba comparando dos bolsas de guisantes. Una costaba cincuenta céntimos menos, pero la otra prometía ser extrafina, y yo intentaba decidir qué clase de mujer quería ser, cuando empecé a notar que me ardían las orejas. Después la frente. Luego el cuello. En diez segundos pasé de ser una mujer haciendo la compra a convertirme en un pollo asado con tarjeta de cliente. Aquello duró unos minutos. Cuando conseguí salir de ese espacio «ultrarrefrigerado» llevaba dos bolsas de guisantes, una caja de helados y tres paquetes de merluza. No necesitaba nada de aquello, pero me parecía de mala educación haber utilizado tanto tiempo las instalaciones sin comprar.

Ese día comprendí que los sofocos podían aparecer en cualquier momento. Desde entonces vivo preparada. Llevo abanico, botella de agua, pañuelo, ventilador portátil y una bolsa de hielo instantáneo. Antes salía de casa con las llaves, el teléfono y la cartera. Ahora parezco la responsable de climatización de un polideportivo.

En casa tampoco es sencillo. Hemos dejado de discutir por la calefacción porque ya no tenemos. Yo abro una ventana, alguien la cierra; yo enciendo el ventilador, alguien se pone una bufanda; incluso hemos intentado llegar a un acuerdo con el termostato porque yo quiero ponerlo a dieciséis grados, pero mi marido dice que eso no es una temperatura, que es una amenaza. Así que, al final, lo dejamos a veintiuno, que no satisface a nadie, pero mantiene unido el matrimonio.

Y si durante el día la convivencia es complicada, por la noche es peor. Me despierto a las tres y diecisiete con la sensación de que alguien ha encendido una barbacoa debajo del colchón. Me destapo. A las tres y dieciocho tengo frío. Me tapo. A las tres y diecinueve vuelve el incendio. Así hasta las cinco, haciendo una coreografía que debería llamarse «El edredón indeciso».

Mi marido ya no duerme conmigo, sobrevive a mi lado. Se acuesta con pijama de invierno, calcetines y una manta individual porque sabe que en cualquier momento voy a destaparnos, encender el ventilador y convertir el dormitorio en la sección de congelados.

Después de varias noches así, fui al médico. Le expliqué que el calor me subía desde el pecho hasta la cabeza, se quedaba un rato y luego desaparecía como si no hubiera pasado nada. Me escuchó con mucha atención y me dijo:
—Es completamente normal.

La verdad es que esa frase es una mierda. También es normal pagar impuestos y no por eso da gusto, no te jode.

Le pregunté cuánto tiempo iba a durar.
—Depende.

¿Tantos años de estudio para esto? «Depende», «observe» y «vuelva si empeora». Yo esperaba una explicación, un tratamiento o, por lo menos, un certificado que me permitiera dormir dentro de una cámara frigorífica. Pero no, salí de la consulta con el mismo sofoco, pero documentado, eso sí.
Como la medicina no parecía tener ninguna prisa, he aprendido a convivir con ellos. Cuando noto que empieza uno, ya no lucho. Respiro, saco el abanico y espero. La gente cree que estoy dramatizando, pero no: estoy refrigerando la dignidad.

Incluso les he puesto nombres. El suave se llama Paquito. Llega, da una vuelta y se marcha sin molestar demasiado. El que aparece después de comer se llama Brasero. El fuerte, Lucifer. Y hay uno que siempre llega en reuniones importantes, justo cuando todo el mundo me mira, que se llama Recursos Humanos.

Ayer, durante una cena, alguien dijo:
—Qué fresquito hace aquí.
Yo sonreí. Llevaba media hora con la ventana abierta, el aire acondicionado a dieciséis y una bolsa de guisantes en la espalda. Eran los mismos guisantes del supermercado. Al final no me los comí. Hemos pasado por demasiadas cosas juntas.

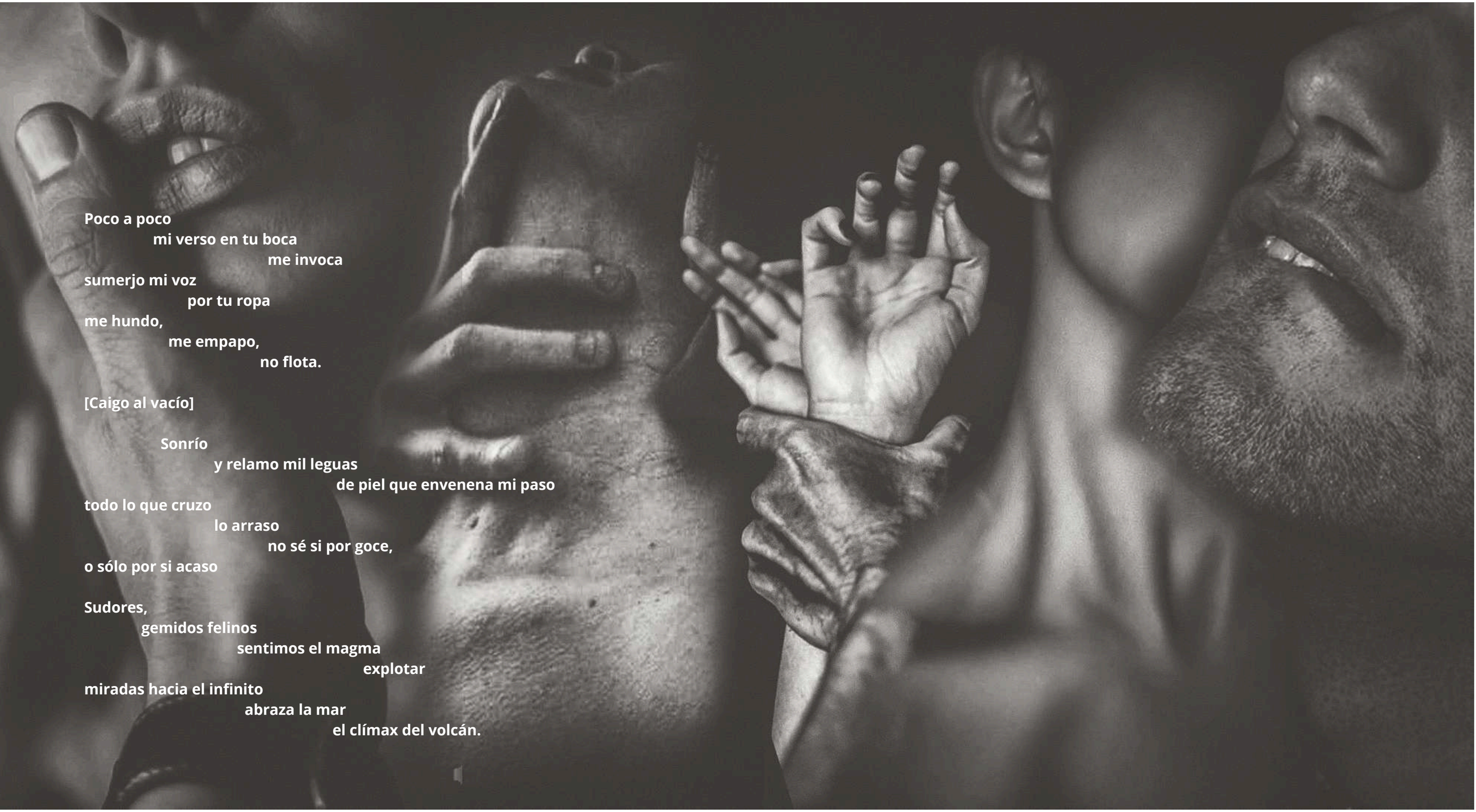
Fue entonces cuando comprendí que los sofocos no son un síntoma. Son un superpoder. El problema es que es un superpoder bastante inútil: sirve para calentar habitaciones, arruinar fotografías y conseguir que todo el mundo que vive contigo duerma con calcetines.

Así que por primera vez en mucho tiempo me levanté triunfadora a por el postre, una *crème brûlée* que había preparado con mucho cariño a todos y cada uno a modo de disculpa. Mientra caminaba hacia la cocina me vino la solución a este conflicto, me dio por pensar que nunca más diré que tengo sofocos. Diré que llevo climatización incorporada. Eso sí: solo funciona en modo calefacción, se enciende cuando le da la gana y no hay manera de encontrar el mando y desde ya pido disculpas por los problemas causados, estoy trabajando en una solución que nos agrade a todos.



CARLOS SAN JORGE

SIN PREVIO AVISO



Poco a poco
mi verso en tu boca
me invoca
sumerjo mi voz
por tu ropa
me hundo,
me empapo,
no flota.

[Caigo al vacío]

Sonrío
y relamo mil leguas
de piel que envenena mi paso
todo lo que cruzo
lo arraso
no sé si por goce,
o sólo por si acaso

Sudores,
gemidos felinos
sentimos el magma
explotar
miradas hacia el infinito
abraza la mar
el clímax del volcán.

ESTROFAS VISCERALES

EDWING VLADIMIR

VÍSCERAS INVITADAS



LA TEMPERATURA EXACTA DE VIVIR

TONI SÁNCHEZ

«¿Qué es la vida sino un sueño?», se preguntaba Lewis Carroll. Uno sospecha, sin embargo, que si hubiera conocido ciertos momentos de la existencia cotidiana habría añadido una segunda posibilidad: la vida es, sobre todo, un sofoco.

Venimos al mundo en medio de uno memorable. La madre aprieta los dientes, el padre camina de un lado a otro fingiendo serenidad y el personal sanitario contiene la respiración. Entonces el recién nacido rompe a llorar y todos exhalan al mismo tiempo. Primer alivio.

Después crecemos rodeados de ellos. El trabajo de clase olvidado sobre la mesa del salón. El niño que espera a la salida del colegio mientras ve marcharse a todos sus compañeros y sus padres no aparecen. La infancia, además, genera sofocos por delegación. Los viven los niños, sí, pero sobre todo los padres. Ahí está la bicicleta de Reyes encargada con semanas de antelación que, de pronto, parece haberse extraviado en algún almacén remoto del planeta. O la camiseta de Mbappé o de Lamine Yamal que no llega cuando faltan apenas unas horas para la mañana más esperada del año. Pocos momentos generan tanta angustia como imaginar la cara de decepción de un hijo ante un regalo ausente. Son esos sofocos silenciosos que se disimulan con una sonrisa y una frase tranquilizadora mientras por dentro se suceden llamadas, correos electrónicos y plegarias a empresas de mensajería y fuerzas sobrenaturales.

La juventud tampoco mejora el panorama. Ahí están los sofocos amorosos: el mensaje enviado con segundas intenciones que recibe una respuesta tan fría que podría conservar alimentos; el doble *check* azul que no desemboca en contestación alguna; la primera cita; el primer beso; la primera vez que alguien nos presenta como «su pareja». Todo ello provoca una mezcla de vértigo, nervios y felicidad que merece ser declarada patrimonio inmaterial de la humanidad. Benditos sofocos.

La edad adulta añade otros ingredientes. El autobús que se escapa cuando ya casi lo tocábamos con la mano. El correo urgente del jefe enviado a las ocho menos cinco. La nómina que no figura el día treinta. La llamada desconocida que llega a media tarde y nos hace pensar que alguien quiere vendernos una tarifa telefónica o comunicarnos una desgracia. También están los sofocos domésticos: las llaves desaparecidas cinco minutos antes de salir, el móvil con un 2% de batería cuando esperamos una llamada importante o el terror universal de escuchar un «tenemos que hablar».

Y cuando creemos haber adquirido experiencia suficiente para gestionar cualquier sobresalto, llegan los sofocos con denominación de origen: los menopáusicos y los «pitopáusicos», esos que convierten una tranquila tarde de invierno en una excursión involuntaria al desierto del Sáhara.

Quizá la vida consista precisamente en eso: en ir pasando de un sofoco a otro, celebrando cada alivio como una pequeña victoria. Porque, pensándolo bien, las historias que recordamos rara vez nacen de la calma absoluta. Nacen de los nervios, de la incertidumbre, de los tropiezos y de esos instantes en los que el corazón se acelera y el mundo parece contener la respiración.

Tal vez vivir no sea soñar, como escribió Carroll. Tal vez vivir sea llegar al final del día, secarse la frente y decir, con una sonrisa: «Menudo sofoco. Pero aquí estamos».

LA**OBRA**

de **PEDRO VEZ LUQUE**
para SOFOCOS

2026



LA VÍSCERA magazine