

María Nieto, poeta: "Gustaríame que o poemario chegase a quen cre que ten que cambiar para encaixar nun molde"

María Nieto (A Coruña, 1979) presenta *O Corpo en loitøa* (Calacán), un poemario visceral e honesto que desmonta silencios e explora lugares escuros da vida para pór a saúde mental no centro. Un libro que combina versos, música e ilustración para dar forma a emocións humanas que doen pero que precisan espazo.

Sergio Casal 22 de decembro de 2025

<https://www.nosdiario.gal/articulo/cultura/maria-nieto-poeta-gustariame-que-poemario-chegase-quen-cre-que-ten-que-cambiar-encaixar-nun-molde/20251222220404242802.html>

—Vivimos os humanos en constante loita con nós mesmos?

Vivimos en loita con nós porque estamos deseñados así e porque a sociedade que construímos é unha sociedade extremadamente exixente e baseada en estándares absolutamente imposíbeis. Estamos nun espazo de autoexixencia enorme e non é sinxelo habitar nesta forma de vida actual.

—*O Corpo en loitøa* trata cuestións moi delicadas relacionadas coa saúde mental. Precisamos falar máis sobre trauma, depresión e suicidio?

Totalmente. É verdade que son temas sensíbeis e non todo o mundo está preparado para falar deles. Todos temos os nosos traumas e non sempre se está preparado para asumilos ou sacalos á superficie. Agora ben, como sociedade construímos unha especie de campá na que nos metemos e que deixa fóra este tipo de cuestións por consideralas de mal gusto.

Deste modo, o que facemos é dificultar que as persoas que precisan falar para sandar teñan espazo para facelo. Está ben respectar os tempos de cada quen, pois non todo o mundo tense que achegar a determinadas cuestións de fronte se non está preparado, pero se como sociedade esquivamos determinadas cuestións, nunca vai haber ninguén preparado para falar delas.

—E como trata estas cuestións a sociedade actual?

Vivimos nunha sociedade que deixa as e os máis novos nunha situación moi vulnerábel. Unha sociedade moi exixente cunha repunta seria nos casos de trastornos de conduta alimentaria e de depresión en adolescentes.

Isto afecta moito máis as rapazas, pero os rapaces non están exentos. Ademais, falan moito menos sobre o tema. Ás mulleres permítesenos certa vulnerabilidade, pero o patriarcado bloquea moito os homes neste sentido.

—Que achegan as ilustracións de Bruno Díaz ao poemario?

Coñezo Bruno de sempre porque somos curmáns e sabía que tiña este don para ilustrar. En 2024 fixo unha exposición en Betanzos (*Mono No Aware*) e, cando a vin, deime de conta de que lle tiña que pedir que ilustrara o poemario.

A súa visión deixoume claro que estas problemáticas non son algo xeracional, senón que pasa independentemente de xéneros, identidades e cuestións sociais e políticas. Pedinlle que o ilustrase e, desde o seu primeiro bosquejo, colleu perfectamente o que eu quería expresar. Foi algo que me dou moita tranquilidade como poeta.

—A que persoa lle gustaría que chegase este libro?

Cando o escribín, fíxeno para min. Non para a min actual, senón para a rapaza de 20 ou 25 anos que chegaba a esa idade adulta e pensaba que tiña que adaptarse a un modelo específico. Agora que o vexo negro sobre branco, coa portada de Iago e as ilustracións de Bruno, encantaríame que chegase a esas persoas que están nun momento da súa vida no que cren que teñen que cambiar para encaixar nun molde que non é o seu.

Vemos cada vez máis en redes sociais como se volve a eses patróns de delgadeza extrema, de mulleres caladas, que non estorban... Penso que visibilizar estes temas é importante se poden axudar alguén a transitar mellor esas partes máis escuras da vida.