

A background image of footprints on sand, with the number 5 in a square box in the top left corner.

5

PRIMER
ANIVERSARIO
DE AMTAES
11 DEMAYO
DEL 2016

METAMORFOSIS

**ENCUESTA CON MOTIVO
DEL PRIMER ANIVERSARIO
DE AMTAES EN ESTE MES
DE MAYO.**

La Asociación quiere conocer la valoración e impresiones de los socios durante este primer año, así como otros datos que nos sirvan de ayuda para mejorar y seguir construyendo. Recabar esta información, así como otras sugerencias y opiniones, es fundamental para identificar mejor nuestras fortalezas y debilidades para luego actuar en consecuencia. Próximamente se enviará un cuestionario a todos los socios con este propósito y creemos que es importante que participéis. Recuerda que AMTAES somos todos y solo luchando juntos podremos conseguir grandes cosas.

Mensaje de aniversario Pág. 2

Editorial: El tiempo Pág. 3

Los GAM Pág. 4

Entrevista con... nuestra socia mexicana Pág. 5

Colaboración de socio. Pablo Pág. 7

Cumplimos un año

Pronto nuestra Asociación cumplirá el primer año y como lo hace un niño a esa edad ya hemos empezado a caminar y vamos coordinando cada vez mejor nuestros movimientos.

Emprender un camino nuevo siempre es difícil por la incertidumbre que genera no saber a donde nos va a llevar, y ya sabemos las dificultades añadidas derivadas de nuestra compañera la ansiedad. Por eso quiero destacar, en primer lugar, la labor de quienes han creído en el proyecto y han dado un paso adelante para colaborar en las tareas organizativas y en las comisiones específicas que se han ido formando. Gracias a ellos, hoy tenemos una estructura suficiente que nos permitirá avanzar mucho más allá y aún más lejos. También es importante la presencia de todos y cada uno de los socios como soporte que impulsa y da sentido a la Asociación.

Estamos acostumbrados a asociaciones organizadas por profesionales o voluntarios que ofrecen servicios a sus asociados. Pues bien, AMTAES es una asociación diferente. En primer lugar es nuestra y con esto quiero decir que cada uno de los socios sois una pieza clave y cada pieza tiene el mismo valor. En segundo lugar, la base es la Ayuda Mutua, es decir, la idea de dar y recibir al mismo tiempo. Este planteamiento tiene sentido en virtud de nuestras dificultades en las relaciones humanas, pues la ayuda mutua nos obliga casi sin darnos cuenta a salir del aislamiento y saltar la barrera que nos acerca a los otros, nos permite un entrenamiento social. Además, la ilusión en construir algo por nosotros mismos nos genera confianza, nos aumenta la autoestima y nos impulsa hacia la sociedad de la que no renegamos. Y estoy cada vez más convencido que la ilusión es el único sentimiento capaz de vencer a la ansiedad.

Si fuera político diría que AMTAES ha nacido para transformar la sociedad y hacerla más justa y solidaria, pero como no lo soy, solo puedo decir que nuestro poder está en la suma de esfuerzos, pero sobre todo de ilusiones.

Este es el primer año de un trayecto que vamos a seguir recorriendo juntos. Es un camino individual pero enlazado de forma afectiva con otros muchos caminos. Os animo a seguir avanzando sin esperar a que desde fuera nos solucionen la vida.

Cuando se va a cumplir el primer aniversario de AMTAES quiero agradecer a todos los socios su participación y desearles seguir por el camino de la Ayuda Mutua.

El Presidente

El tiempo

Dicen que el tiempo lo cura todo. Otros dicen que simplemente pasa. Sea como sea, no es plan de esperar sentados ¿verdad?

No está mal mirar al pasado

“La vida debe ser comprendida hacia atrás. Pero debe ser vivida hacia adelante” Søren Kierkegaard.

Así que

“Procuremos más ser padres de nuestro porvenir que hijos de nuestro pasado”. Miguel de Unamuno.

“Si estás deprimido, estás viviendo en el pasado. Si estás ansioso, estás viviendo en el futuro. Si estás en paz, estás viviendo el presente”. Lao Tzu.

Dicho de otro modo

“La ansiedad es la experiencia anticipada del fracaso”. Seth Godin.

Y es que

“Esto es lo que pasa con la ansiedad: lo que no sucederá está sucediendo todo el tiempo”. Katie Ford.

El presente se convierte en una prisión de la que no puedes escapar, atrapado, inmóvil, improductivo, siempre temiendo al futuro. Y pensamos

“Sería lindo despertar un día y encontrarse con que la vida de uno depende de uno”. Quino.

No hay que perder la esperanza, ya que

“No hay nada permanente excepto el cambio”. Heráclito.

Se puede empezar por pequeñas cosas, pequeñas, pero importantes para uno mismo

“El mayor éxito es ser fiel a uno mismo”. Jonas Kaufmann.

Además no olvido que

**“En la profundidad del invierno, finalmente aprendí que dentro de mí yace un verano invencible”
Albert Camus.**

Y sé que

“Cuando me atrevo a ser poderosa, a usar mi fuerza en servicio de mi visión, el miedo se convierte en menos importante”. Audre Lorde.

Estamos todos en ello, mucho ánimo y recuerda que

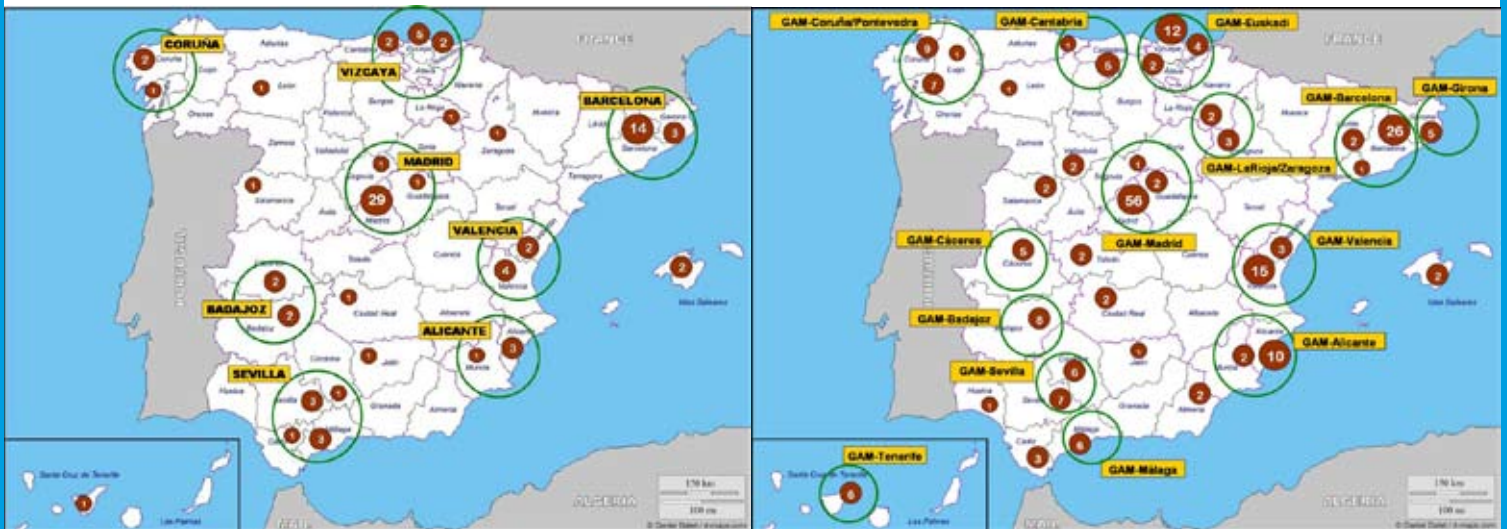
“La mejor manera de predecir el futuro es inventarlo”. Peter Drucker / Alan Kay.

Los gam

Llevamos un año de andadura y los GAM van creciendo a buen ritmo, os ponemos una comparativa del primer mapa de los grupos virtuales que se creó y el último.

Octubre del 2015

Abril del 2016



Tenemos dos nuevos grupos virtuales en facebook, La Rioja/Zaragoza-GAM y Tenerife-GAM, todos los socios que sean de estas provincias ya pueden solicitar el acceso a su grupo. Les deseamos mucha suerte.

Otros grupos que tienen novedades son:

Málaga, Sevilla, Canarias y Pontevedra que ya tienen coordinador/a.

Barcelona y Coruña que cuentan ahora con un segundo coordinador/a.

Madrid, Valencia y Rioja/Zaragoza siguen buscando pero seguro que en breve tenemos buenas noticias.

Felicidades a los GAM de Valencia, Barcelona y Cantabria que han realizado ya sus primeros encuentros presenciales, en el próximo boletín os contaremos los detalles de estas nuevas quedadas.

El GAM de Coruña tuvo que anular su primer encuentro presencial debido al mal tiempo, ahora que parece que la primavera ya está con nosotros seguro que podrán organizar alguna actividad al aire libre muy pronto.

Euskadi y Madrid tampoco paran y siguen haciendo planes para sus próximas actividades.

Sabemos que dar el primer paso es difícil, pero nosotros seguimos insistiendo, los miedos se superan afrontándolos así que os animamos a participar en los grupos de Facebook de vuestros GAM, y en los encuentros presenciales.

Nuestra Socia Mexicana



Foto: Lucy Nieto

Carmen es una socia muy especial, por tener una peculiaridad:
No vive en España ni es española.
Es nuestra querida y muy apreciada socia mexicana.

AMTAES es una asociación española y aún así ella forma parte y lo hace, incluso desde antes que esta tuviera un nombre o incluso fuese una realidad, participando desde el principio en su idea y estatutos, con la prudencia de quien no está en su casa, aunque para nosotros sí lo está, y las ganas de ayudar y construir cosas positivas para el colectivo de afectados.

Quizá los que no la conocen se pregunten ¿Por qué? ¿Qué la hace especial para tener tal honor?

Os lo cuento.

Ella hace muchísimos años que está trabajando en grupos y foros de internet, ayudando y apoyando a personas con los problemas que nos ocupan, junto a nuestro presidente. En el camino ha hecho grandes y fuertes amistades por toda España y tiene grandes vínculos con ella.

AMTAES es el resultado final de su trabajo de años y que esto se haya hecho en España no ha sido óbice para su no participación

PRESENTACION

Su nombre es Carmen Yolanda algunos la llaman Hormiguita, trabajadora, tenaz. Una luchadora y una superviviente. Tiene amigos hasta debajo de las piedras, a los que se gana con su alegría y ganas de vivir a pesar de no tener una vida fácil. Su problema es con la ansiedad social

Ella nos lo cuenta.

HOLA, Soy Yoli de México. Yo no sé a ciencia cierta si mi padecimiento sea fobia social, porque jamás he recibido un buen diagnóstico, pero en base a lo que conozco sobre el tema me identifico con muchos de sus síntomas.

EL ORIGEN

¿Cómo te pusiste en contacto con Internet y los foros?

Hace aproximadamente 13 años empecé a contactar con los foros y grupos dedicados a distintas fobias (agorafobia, fobia social, ansiedad, ataques de pánico, etc.) por recomendación de una amiga que me conoce desde la infancia.

¿Cómo acabaste administrando un grupo? ¿Cuántos has administrado?

Realmente nunca he administrado sola un grupo, siempre he sido coadministradora porque me invitaban expresamente a colaborar. Lo que más me gusta es participar ofreciendo amabilidad y buena acogida a los miembros recién llegados y manteniendo en el grupo un ambiente de armonía, siempre agradable.

Que yo recuerde, he participado en la administración de al menos tres grupos: de yahoo, listas y Messenger, todos ellos relacionados con la fobia social. Durante esa trayectoria he ido coincidiendo de grupo en grupo con algunos amigos, especialmente con Enrique, el actual presidente de la Asociación. Por eso cuando él me habló de que la Asociación ya estaba creada, no dudé en integrarme en ella para poder aportar mi granito de arena y mi experiencia.

¿Desde cuando coadminstras grupos, explica tu trayectoria como coadministradora?

Dos años después de participar en los grupos empecé a colaborar con la administración.

Mi experiencia global ha sido positiva, aunque tengo que reconocer que hubo situaciones difíciles de manejar que me llegaba a producir ansiedad, sobre todo por los problemas que surgen como consecuencia de las diferencias de personalidad entre los componentes de un grupo y a la mayor sensibilidad de algunos.

AMTAES

¿Cómo nació AMTAES para ti? ¿Por qué has querido participar en este proyecto?

Más bien AMTAES nació de mí, jejeje!

He querido participar en la Asociación porque siempre he estado aquí, con los únicos amigos que tengo en mi vida.

Hablábamos entre nosotros de la necesidad de una asociación que reuniera a todos los que tenemos este tipo de problemas. Un día surgió la idea de que si no existía esa asociación la podíamos crear nosotros, pero sería una asociación real, más allá de lo virtual, legalmente registrada y con fuerza para llegar a la sociedad. Además, creo que lo original está en los Grupos de Ayuda Mutua, formados en distintos lugares para que los propios afectados puedan conocerse, relacionarse, compartir actividades y, en definitiva, afrontar el futuro por sí mismos y unidos.

En otros países de habla hispana se están creando Grupos de Autoayuda online que buscan la forma de hacer reuniones para ayudarse mutuamente, pero hasta ahora no se han creado asociaciones como AMTAES oficialmente reconocidas, tal vez por dificultades administrativas que existen en muchos de estos países para crear asociaciones de este tipo.

¿Qué te gustaría que los socios de AMTAES sepan de ti?

Que aunque la vida no es fácil para mí, como no lo es para nadie con trastornos de ansiedad, mi propósito no es mostrarme como víctima, sino como una luchadora incansable para mejorar mi vida y la de mis compañeros, entendiendo que habrá aspectos de nuestra personalidad que nunca cambiarán. Pero la vida es corta y las oportunidades no se repiten, por eso quiero junto a ustedes salir a flote, para no estar siempre hundida en el fango de los miedos.

¿Cómo he llegado hasta aquí?



Y veo mi reflejo y le pregunto ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

Mientras tomo una coca cola light en la zona de descanso de mi oficina, cuya ventana da vistas a las torres Kio de Plaza Castilla, en Madrid, me pregunto precisamente eso:

¿Cómo he llegado a conseguir este trabajo? bien pagado, en el que incluso he estado bien considerado, cuando tengo la impresión de haber estado huyendo de cada situación embarazosa de la que he podido toda mi vida. De algunas tengo que huir porque soy absolutamente incapaz de afrontarlas.

¿Cómo pocos, o nadie siquiera, se ha dado cuenta? ¿Dónde estaría si estas situaciones ridículas me resbalaran?

No voy falto de autoestima, no me vale el “Tienes que trabajar tu autoestima”. Al parecer de puertas para afuera soy un chico alto y elegante y percibo continuamente a chicas de mi oficina sonrojarse o flirtear gestualmente a mi paso. No envidio físicamente a nadie, ni siquiera de todo el edificio, ni de toda la rotonda de Cuzco, ¡A nadie!

Humildad a parte, es más que obvio, me doy cuenta, pero mi capacidad de explotar esta (pongamos) ventaja social es limitada, más bien nula.

¿Y cómo he llegado hasta aquí?

Soñando un día tener la sangre fría para arrancar una conversación aunque sea banal y llegar a ser precisamente la mitad de lo que parezco ser.

Recientemente he asistido a la boda de mi hermano, menor que yo, y aunque he dejado de menospreciarme hace tiempo, la verdad es que su boda se ha producido antes de que yo haya tenido en mi vida cualquier contacto y cualquier relación con pareja alguna.

A mis 34 años y aquí sigo.

¿Cómo he llegado hasta aquí? ¿Instinto de supervivencia?

“Sin amor no somos nada”

En la misa de la boda, por parte de la novia, alguien leyó algo así como que “Sin amor no somos nada” y aún sin ser nada religioso todo ello me llegó dentro, porque es cierto, nunca me he entregado a nadie y ello lo percibo como dejar el botón de apertura del paracaídas en manos de otra persona. Un tirarse al vacío y dejar que otra persona decida.

Aún así, los días pasan y ninguno de ellos consiguen erosionar lo más mínimo mi esperanza, orgullo y honor. Tengo claro que tengo el derecho a sentir lo que otros sienten, porque lo tengo y punto. No soy menos que nadie. Cada día sueño con un mañana distinto, cada día de mi vida porque todo esto no mina, salvo en ocasiones puntuales, mi esperanza de un mañana mejor.

Pero a veces, como ahora mismo, me siento solo a meditar a un lado, miro por la ventana y me pregunto, sin generar apenas sospechas.

¿Cómo he llegado hasta aquí?

Pablo