



# METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Verom y Maria Vega

[boletinamtaes@gmail.com](mailto:boletinamtaes@gmail.com)



*La Reunión de G. Kurasov*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

- [ACTUALIDAD](#)
- [LOS SOCIOS RESPONDEN: el amor y los viajes](#)
- [HISTORIAS PARA CONTAR: soy diferente](#)

## ACTUALIDAD

### ESTAMOS COLABORANDO EN LA EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE TERAPIA ON LINE

A raíz de la noticia de una aplicación por internet para problemas de depresión y ansiedad, la Comisión de Asuntos Externos de AMTAES se puso en contacto vía email con la institución que había desarrollado dicha aplicación.



LABORATORIO DE PSICOLOGÍA Y TECNOLOGÍA

<http://www.labpsitec.uji.es/esp/investigacion/investigacion.php>

Nos contesta la psicóloga del Laboratorio de Psicología i Tecnología de la Universitat Jaume I de Alicante, a cargo del proyecto:

“ Actualmente estamos llevando a cabo el estudio de un programa on line, cuyo acceso es gratuito para quienes solicitan ayuda. El objetivo de este programa de intervención es permitir que las personas que lo utilicen aprendan herramientas que les permitan afrontar su bajo estado de ánimo y su ansiedad y aumentar su capacidad de resistir situaciones complicadas y estresantes de la vida cotidiana. Se pretende mejorar la regulación emocional y la resiliencia”.

Se les llama para hablar y conocer de primera mano más información sobre el programa, para más tarde estudiar la posibilidad de que AMTAES pueda colaborar de alguna forma

Este es un resumen de la conversación telefónica:

- Se trata de un Departamento universitario que ha desarrollado una aplicación pensada, en principio, para los afectados por trastornos de ansiedad social, dado que en estos casos es muy difícil que la persona acuda al psicólogo.
- No tiene coste alguno para el usuario, pues se trata de un estudio en fase experimental.
- Siempre habrá un profesional que le atienda.
- Para entrar al programa se requiere primero una pequeña ENTREVISTA DE EVALUACIÓN que se hace por teléfono.
- Se trata con ello de evaluar el problema de cada persona, porque no se aplicará el mismo protocolo a una persona con fobia social de grado leve, que a otra que tenga un mayor grado de fobia social u otros problemas añadidos.

Se establecen dos protocolos de actuación:

1. "Sonreír es divertido" para los casos menos graves.
2. "Protocolo transversal" para los casos más complicados.

- Después de esa entrevista ya no se tendrá que utilizar la vía telefónica, sino que todo lo demás será on line
- Consistirá en 8 módulos, uno por semana, cuyo contenido es en forma de viñetas o de ejercicios. En ellos existirán apartados donde la persona pueda hacer comentarios por escrito sobre cómo se va sintiendo o hacer las preguntas que crea oportunas.
- Sería ideal que las personas que acceden al programa no estuvieran en tratamiento con un psicólogo o psiquiatra, pero aún así no hay inconveniente en ello, pues este programa no tiene por qué interferir con cualquier otro tratamiento que se lleve.
- Están avalados y apoyados por psicólogos clínicos y la idea última es que este programa sea utilizado en atención primaria en los centros de salud, como una ayuda telemática. De hecho, ya se está aplicando en algún centro de salud y se están desarrollando tesis doctorales que evaluarán los resultados.

**Colaboración mutua:** Nuestra Asociación promocionaría el programa para todos sus socios. Por su parte, ellos nos pondrían en estos estudios como asociación colaboradora.

Una vez estudiado por el comité organizativo se decide formar parte y así se les comunica, respondiéndonos ellos a su vez:

"Nos alegra mucho que hayáis decidido colaborar en la difusión de nuestro programa on line.(...). Por nuestra parte, por supuesto que AMTAES será considerada Asociación colaboradora para la evaluación del proyecto y lo indicaremos en nuestras redes sociales así como en las diferentes contribuciones que realicemos en congresos.

Muchas gracias por su participación. Seguro que gracias a ella podemos ayudar a muchas personas que necesitan ayuda. Un abrazo"

Se da a conocer a todos los socios de AMTAES la posibilidad de apuntarse a dicho estudio.

**NOTA: Para la Asociación sería importante conocer qué socios lo van a probar, saber más adelante cómo les va funcionando y la opinión sobre el mismo.**

## PARTICIPAMOS EN MEDIOS DE DIFUSIÓN



Radio  
Bilbao

AMTAES participó en la cadena SER EUSKADI, concretamente en el programa ["A vivir Euskadi"](#) emitido el 30 de Julio.

El tema : **"Plantando cara a la ansiedad"**  
Cómo detectar la ansiedad al primer síntoma y los tratamientos para atajar la enfermedad.



El 31 de agosto se pone en contacto con AMTAES una periodista de los informativos de ETB, Televisión Pública Vasca.

Nos explican que están preparando un reportaje sobre la incidencia del estrés, la depresión y la ansiedad en su comunidad autónoma y que les gustaría poder incluir nuestro testimonio en el reportaje, para explicar **qué son los grupos de ayuda mutua** .

Se hace un llamamiento a los socios de esa zona y responde el GAM Donostia , que con un gran ejemplo de ayuda mutua, acuden juntos para la valiente entrevista de una de ellas , mostrando de una forma esclarecedora en sí misma , lo que es la ayuda mutua.

El 10 de septiembre sale en dichos informativos.

[Lo podéis ver aquí](#)



**RADIO**   
[www.labarandilla.org](http://www.labarandilla.org)  
**La Barandilla**

El 5 de septiembre nos buscan desde Radio La Barandilla (la radio de la diversidad en internet) para hablar en el **programa Salud de la "ansiedad"** .

Dicha radio la forman un grupo de personas vinculadas al mundo de la discapacidad, bien personalmente o familiarmente, que decidieron crear un medio de comunicación para dar a conocer las características y reclamaciones necesarias de distintos colectivos.

Nos resulta un poco precipitado encontrar a un candidato, finalmente se ofrece quien acabaremos por llamar la voz de AMTAES y que seguro ya conocéis.

Explica estupendamente y en primera persona lo que es vivir con la ansiedad y más concretamente con la agorafobia.

[Lo podéis escuchar aquí](#)

## HEMOS CREADO NUESTRA RED DE VOLUNTARIOS



Ante el ofrecimiento y deseo de algunos socios de querer adquirir el compromiso de llevar la ayuda y apoyo a un punto superior, se acuerda gratamente la elaboración de una lista, en cada grupo GAM, de socios que se comprometen a una ayuda directa y personalizada, creando así una red de voluntarios.

De esta manera si un socio de un GAM tiene una dificultad determinada proveniente de su trastorno, por ejemplo: ir a un lugar determinado si tiene agorafobia, hacer algún trámite, visitar a domicilio si no sale de casa, etc. podría acudir a esta red.

Para ello, los coordinadores de cada GAM han enviado una ficha a sus componentes para que los interesados la rellenen y así formar parte de dicha red de voluntarios.

**Pronto se pondrá en funcionamiento este servicio para los socios que lo requieran.**

## BUSCAMOS SOCIOS COLABORADORES PARA MEDIOS

Si queremos cumplir con nuestro objetivo de darnos a conocer y difundir nuestros trastornos, cuando aparece la oportunidad de que un medio se interese tenemos que saber con cuales socios podemos contar porque todo va muy rápido. A menudo no nos avisan con mucho tiempo, solicitandonos afectados que expliquen sus vivencias sin casi tiempo para responder.

Como podréis imaginar y sabéis de primera mano, en personas con nuestros problemas no es fácil prestarse a algo así, por lo que dar respuesta a las peticiones de los medios a veces resulta muy complicado y se nos hace necesario, o nos sería de gran ayuda, contar con una lista de socios que estén dispuestos a colaborar cuando surgiera la necesidad.

Aún siendo conscientes de las dificultades que conlleva acceder a algo así, como ya he comentado, está el hecho de que no a todos les cuestan las mismas cosas ni en igual

medida, unos son capaces de hacer unas cosas y otros de otras. Por ello, **la idea es crear una lista de socios acorde a las necesidades y con las condiciones que necesitaría cada uno para tener la posibilidad y valentía de prestarse a esa situación.**

**Los que queráis colaborar, en la medida de vuestras posibilidades, por favor escribid al correo de AMTAES explicando:**

- Qué estaríais dispuestos o seríais capaces de hacer, Por pequeña cosa que sea siempre será bienvenida.
- Las condiciones que necesitaríais para ello. Por ejemplo, yo no puedo llamar por teléfono pero accedería a una entrevista escrita o accedería siempre que fuera un testimonio anónimo, etc.
- Con qué medios de comunicación os veis capaces de tratar: prensa, radio tv, cualquiera de ellos.
- A qué GAM pertenecéis.
- Cuál sería el trastorno del que hablaríais.
- Y/o cualquier otra observación que quisierais indicar

Hemos conseguido mucho, pero **aún nos queda mucho más por hacer dentro de dar mayor visibilidad a los trastornos de ansiedad.** Tenemos ese compromiso y necesitamos estar juntos en esto, dando todo lo que podamos de nuestra parte.

## **LAS NOTICIAS DE LOS GAM**

Los GAM siguen cada vez más activos en toda la geografía española. Queremos destacar aquí la excelente labor de los Coordinadores que se preocupan por la continuidad en los encuentros presenciales y en atender a las propuestas y sugerencias de los componentes del GAM.

Agradecemos también la incorporación de nuevos Coordinadores: en Murcia, Cantabria y Ciudad Real.



## LOS SOCIOS RESPONDEN: el amor y los viajes

### EL AMOR

**EL AMOR, AMOR, qué sentimiento tan bonito y tan humano. ¿Quién no ha estado enamorado-a alguna vez en su vida? . Seguro que muchas personas han vivido el amor con mucha intensidad. Se han escrito muchas páginas a lo largo de todos los tiempos y se seguirá haciendo. Aunque debatir sobre el amor no resulte nada sencillo, indudablemente, siempre es mucho mejor que se trate de un amor sano, equilibrado, y democrático.**

Cuando existe alguien que quieres y deseas, es normal estar nervioso-a y tener ciertas mariposas en el estómago.. No sabes si esa persona te va a corresponder, si te va a aceptar. Por supuesto esto le sucede a todo el mundo **en mayor o menor medida con o sin fobia social**. Con fobia social es realmente complicado, por una parte ese instinto de agrandar y buscar al sexo contrario y por otra entra en juego una especial dificultad, y surge una gran inseguridad. Cuando surge la pregunta de ¿Cómo vives el amor?, las respuestas son muy diversas. **Para unas personas, el hecho de tener pareja, les da mucho miedo, les paraliza, solo de pensarlo ya entran en una situación de alta ansiedad y no lo pueden soportar.** Creen que el complejo de inferioridad que tienen está muy desarrollado y piensan que los demás les ven como ineptos. **Evitan implicarse en proyectos de envergadura por miedo a que descubran sus limitaciones. Sin embargo, para otras personas creen que el amor no está relacionado con la ansiedad y la fobia social, pero no dejan de pensar que la autoestima se reduce considerablemente.** Han aprendido a quererse a sí mismas, porque de otra manera, no podrían querer a nadie. Sin amor no se puede sobrevivir, y día a día el trabajo consiste en quererse mucho más y demostrar el amor que sienten por los demás. Han aprendido a relacionarse con personas del sexo contrario, porque piensan que no les quedaba más remedio.

**Según ERICH FROMM en su libro “El arte de amar”:** Nos enamoramos cuando conocemos a alguien por quién nos sentimos atraídos y dejamos caer frente a él o ellas las barreras que nos separan de los demás, Cuando compartimos con esa persona nuestros sentimientos más íntimos, tenemos la sensación de que, por fin, hicimos una conexión con alguien.

Este sentimiento nos produce placer, hasta la química de nuestro cuerpo cambia. Dentro de él, se producen unas sustancias llamadas endorfinas: Nos sentimos felices y andamos todo el día de buen humor y atontados.

**Según WALTER RISO: El buen amor es recíproco. Democracia afectiva, equilibrio, amor justo, sindicalizado, bien repartido, no milimétrico, pero adecuadamente dosificado.** Horizontal dentro y fuera de la cama. Los que creen que pueden vivir con dar y no recibir, al cabo de un tiempo se frustran y deprimen, ya que es natural y congruente con la condición



humana buscar un balance interpersonal. Algunas personas solo saben relacionarse desde la explotación o adoptando actitudes de víctima. Todo amor “vertical”, está contraindicado.

Riso comenta que en el amor hay que aprender a perder. Si no te aman, no hay que insistir, ni suplicar, ni tratar de convencer al otro o a la otra. Cuando no se es correspondido, lo mejor es matar toda esperanza, porque la expectativa, puede hacer que uno se pegue a relaciones tóxicas por años, esperando el milagro de una resurrección amorosa que nunca llega. Realismo de línea dura: si no te quieren, a otra cosa, así te duela, así haya que pedir ayuda, así la depresión se haga presente. Es mejor sufrir el duelo y alejarse de alguien que no llega al umbral afectivo que necesitas, a sufrir inútilmente un día a día de indiferencia. Lo que se opone al amor no es el odio, sino la indiferencia.

### ¿CÓMO VIVES EL AMOR EN COMPAÑÍA DE LA ANSIEDAD Y LA FOBIA SOCIAL?

Los socios/as de AMTAES, nos transmiten sus experiencias:

- Cuando tenía catorce años, vivía el amor de una forma pasional. Ni siquiera caer en el yugo de la anorexia y la bulimia impedían que me pudiese enamorar y que tuviera algunas relaciones. Lo vivía de una forma muy pasional, y esa pasión, pasaba por encima de mis problemas emocionales. No porque no se manifestaran, sino porque era más fuerte la necesidad de cariño y amor que yo tenía en ese momento.. Como resultado de esa necesidad, vivía las relaciones en forma de dependencia. **Fue una época muy difícil de mi vida, mi autoestima estaba muy baja. Padecía de ansiedad social y tuve relaciones tormentosas e incluso una situación de maltrato psicológico durante años. He aprendido a quererme más y decidí no soportar nunca más a nadie que me degrade o humille.**
- Además de ansiedad y fobia social también padezco agorafobia. Al principio de empezar con medicación y terapia psicológica intentaba llevar una vida normal, dentro de estos problemas. Con dificultad, me iba relacionando con chicos, nunca nada serio. Pensaba que una relación formal, me ayudaría con mi problema. No fue así. Hace tres años. Coincidí con mi primer novio de juventud y volvimos a intentarlo. Pero al contrario de lo que pensaba, **mi ansiedad, fobia y agorafobia aumentaron de un modo exagerado. Hace un mes que nos hemos dado un tiempo. Por ahora amor y ansiedad es igual a un desastre total.**
- **Aunque resulte paradójico, estar pendiente de otra persona que tiene ansiedad y fobia social, me hace sentirme apoyado y comprendido. La relación de pareja es posible y las situaciones se afrontan mejor.**
- **La fobia social me ha bloqueado tanto siempre que nunca he tenido ningún contacto con el sexo opuesto.**

- En estos momentos no vivo el amor con nadie, ya que rompí la relación hace un mes. En enero me cambiaron la medicación, pues caí en una depresión otra vez. **El amor que había con mi pareja fue apagándose, ya que no tenía mucho apoyo por su parte.** Siento mucha ansiedad cuando tengo que relacionarme con personas del sexo opuesto y a veces hasta con gente del mismo sexo. La verdad me cuesta bastante relacionarme, pero cuando noto que tengo confianza en los demás, todo va mucho mejor.
- **El amor de pareja lo vivo con tolerancia, es decir, mi esposo tolera hasta cierto punto mis síntomas de ansiedad o timidez.** Pero llega un momento en que lo entiende poco y lo desaprueba.
- **Con la ansiedad me ha costado expresar mis sentimientos, por miedo a ser rechazada.** Pocas veces en mi vida he comentado que tenía un problema de ansiedad, decía que era muy nerviosa. En dos ocasiones, rechacé a dos hombres, por creer que yo no estaría a la altura, a pesar de haber tenido ya pequeñas experiencias. Hace años que estoy más abierta a encontrar el verdadero amor.
- **Mi pareja me quiere de verdad, me lo ha demostrado siempre. En ocasiones si me dice que entender la ansiedad no es nada fácil y por lo tanto le crea confusión.**
- Actualmente no vivo ningún amor, Desde mi última relación larga de hace un par de años, no me veo con fuerzas ni ganas de empezar nada, simplemente pensar en las obligaciones que conlleva una pareja, se me dispara la ansiedad. **En mi caso para bien o para mal, me ha llevado a pensar en mi, en mi y en mi.**
- **Mi pareja tiene mucha paciencia ante mis cambios de humor.**
- El amor lo vivo con normalidad, a veces hay discusiones al respecto de lo que hago o no hago por culpa de la fobia social. Finalmente **mi pareja y yo nos adaptamos a la situación.**
- No estoy nada seguro de haber vivido el amor de pareja, o al menos el amor que yo espero dar y recibir algún día. **En cualquier caso la ansiedad y fobia social, me dificultan enormemente vivir el amor.**
- Siento desconfianza, pienso que me van a hacer daño. Por otra parte, **tengo mucho miedo de quedarme sola, porque veo a otras personas en pareja y me parece que son felices.**
- **Tengo complejo de inferioridad y me parece que nunca me va a querer nadie.**

- **No tengo pareja porque me da pánico.** Solo el hecho de pensarlo y el miedo a la reacción de la otra persona y unido a la responsabilidad que conlleva, me paraliza completamente.
- Vivo el amor como cualquier otra relación, sin más. Lo único que cambia, es la persona con la que estoy. **Lo vivo en función si la persona que esté conmigo entiende o no mi situación de ansiedad y fobia social.**
- **El amor lo vivo con mucha desconfianza,** y empiezo a sentir ansiedad rápidamente. Por otra parte también siento mucha soledad, y aunque sé que no me conviene, me hace aislarme de la gente.
- He tenido un montón de parejas y no he tenido suerte. Siempre la misma historia, ansiedad, mucha ansiedad y fobia social. La situación me ha superado y **mis respectivas parejas no sabían ya, ni cómo tratarme ni ayudarme.**

Las personas que están afectadas de ansiedad y fobia social viven situaciones que les resultan bastante frustrantes, es un querer y no poder, les causa infelicidad, algo con lo que en muchos casos, se pasan luchando casi toda la vida. Parece que resulta un terreno vedado para ellos, aún cuando el deseo es casi más fuerte, si cabe. Sentir amor, tener una pareja, un proyecto de futuro, familia quizás, nos crearía nuestro propio mundo particular, un entorno de confianza, un apoyo. Ya no nos importaría el resto, o no tanto. Seríamos dos contra el mundo, no estaríamos tan solos.

## **SENSACIONES FÓBICAS EN LOS VIAJES**

Para las personas afectadas de ansiedad y fobia social, les resulta francamente difícil salir de su área de confort. No suelen viajar solas, siempre lo hacen acompañadas-as de familiares o amigos, personas de confianza. Si fueran solos les causaría una fuerte ansiedad. Necesitan puntos y modelos de seguridad, por ejemplo, el hotel, porque a él siempre volverían los acompañantes, pase lo que pase. Las personas que conocen el problema del fóbico, se colocan en una posición complicada frente a los demás, al no poder justificar ciertas actuaciones extrañas. Surgen conflictos, haciendo sentir al fóbico social mucho peor de lo que ya estaba. Además, teniendo en cuenta que se trata de una limitación, por lo menos, se debería tratar de entender la situación, aunque solo sea un poco. Se crean momentos de tensión, lo que a veces obliga a mentir e inventar excusas, unas veces más creíbles que otras.

Nuestros socios/as, nos comentan sus impresiones al respecto:

### **¿CÓMO VIVES LOS VIAJES EN COMPAÑÍA DE LA ANSIEDAD Y LA FOBIA SOCIAL?**

- **Hace ya algún tiempo que los viajes, no me producen gran ansiedad, la exposición, me ha dado resultados positivos en ese aspecto.** Casi hasta los

40 años, no empecé a viajar solo. Anteriormente, solo lo hacía con mis padres o con algún familiar. A raíz de una terapia que hice, lo fui haciendo en solitario poco a poco. Primero, hice viajes muy cortos y progresivamente más largos, con estancias más prolongadas del hotel.

- **Si voy acompañada no tengo ningún problema.** Delego en mi acompañante cualquier contratiempo o eventualidad y sola no iría nunca. De esta manera disfruto mucho de los viajes. Cuando lo hago por necesidad, que no sea de vacaciones, y sola, entonces lo paso fatal.
- Hoy día no podría hacer viajes largos. Tampoco ir a un hotel. Es algo que llevo mal. **Si voy de viaje, tiene que ser al mismo sitio de siempre.**
- No soy capaz de viajar sola. En los últimos viajes, lugares cercanos y pequeñas escapadas dentro de mi comunidad autónoma, me ha acompañado mi madre. **Lo que peor llevo, es la anticipación, los días antes del viaje.** Después lo voy llevando como puedo. Hasta que no consiga viajar sola, no sabré realmente, cómo me afectan la ansiedad y la fobia social.
- **Me da mucho miedo viajar sola,** porque siempre hay que conocer a gente nueva. Temo que descubran mis carencias, pero poco a poco, estoy empezando a suavizar mi autoexigencia.
- Tengo que organizar el viaje a mi gusto, sin depender de otras personas que no saben lo que me sucede. **La improvisación me genera mucha ansiedad,** no quiero andar deprisa y corriendo.
- **Los viajes es lo que mejor llevo. Viajar, para mí, es como escapar de mi cárcel. Es lo que más me emociona, y lo que menos estrés me genera.**
- En los viajes que he tenido, **una vez me puse fatal, me entró mucha ansiedad, y con ganas de volver a mi casa.** Fobia social igual no, pero si sentí miedo a la hora de conocer a la familia de mi pareja, pensando en si les iba a gustar o no.
- Tremendo. La víspera, me pongo muy mal. Tengo miedo a perder los vuelos, desplazarme en los aeropuertos o terminales y perder el equipaje. **Cuando ya estoy en el avión, autobús o lugar de destino, lo disfruto muchísimo.**
- La ansiedad me provoca que no me atreva a hacer viajes largos yo sola. En las vacaciones siempre voy con gente, no me atrevo a ir sola, por miedo a que me dé una crisis. Una vez que he llegado al destino, puedo ir a ver algo tranquilamente yo sola. En cuanto a la fobia social, no me influye mucho, porque no la tengo muy desarrollada. **En otros países u otros sitios, me veo mucha más abierta que en mi propia ciudad, porque nadie me conoce y me importa menos lo que opinen de mí. Puedo pedir información, hablar con otros turistas y además**

**en otros idiomas.** Quizás sea, porque me gusta practicar los idiomas que he ido estudiando.

- **No viajo, solo la idea de viajar, me bloquea. Viajar es el tema de mi vida que más sufro de anticipación. Una de las guindas que terminó con mi última relación, fue la obligación de viajar a otro continente.**
- **Llevo muy mal los viajes.** Cuando viajo, salgo totalmente de mi entorno conocido. En esos momentos vuelvo a descubrir que no he superado temas que yo pensaba que si lo estaban.
- **Cuando alguna vez he viajado solo, he descubierto que me sentía muy pequeño. Notaba que me encogía y que me convertía en un enano. Una sensación debida al miedo y a la fobia social, porque si me pasaba algo, no tenía a nadie que me apoyara.**

**AGRADECEMOS ENORMEMENTE LA COLABORACIÓN DE LOS SOCIOS DE AMTAES QUE TAN AMABLEMENTE HAN RESPONDIDO A LAS PREGUNTAS Y GRACIAS A ELLOS HA SIDO POSIBLE LA ELABORACIÓN DE ESTE ARTÍCULO**



## **HISTORIAS PARA CONTAR: Soy diferente**

En el grupo de facebook HISTORIAS PARA CONTAR Se comentó que este escrito bien podría ser como una bandera de nuestra Asociación. Así somos.

### **SOY DIFERENTE**

Sí, soy diferente. No es que quiera serlo, pero lo soy.

#### **Me gustaría disfrutar con las cosas que disfrutas tú.**

Me gustaría poder salir a cualquier lugar y sonreír por las mismas cosas que sonríes tú, desearía ser capaz de pasar horas y horas fuera, rodeada de gente como lo haces tú. Ir a lugares maravillosos, rodearme de gente y charlar en cualquier sitio sin pensar en nada más.

Sí, me gustaría.

Sin embargo lo que yo deseo, lo que tú haces, a mí me hace sufrir, me provoca la peor de las sensaciones, no disfruto así. Me enfermo mucho tratando de conseguir no ser diferente, lograr ir donde tú vas, hacer lo que tu haces.

Entonces descubrí que la felicidad no estaba en esas cosas, podía intentarlo y luchar, eso siempre, pero no dejarme la piel, quedarme sin energías, sin añadir más sufrimiento ni meter mayor cantidad de pensamientos negativos que destruyen mi ilusión de ser plena cada día.

**Mi secreto fue quedarme con las cosas pequeñas.**

Una puesta de sol, un niño jugando, una visita, una tarde con gente querida, una caricia, una comida rica, una llamada, verte disfrutar a ti ¿Porque no? y un etcétera de cosas que sí me hacen disfrutar y querer seguir adelante...

**Si te preguntas si quiero poder ser "normal" .**

Sí, no deseo esto.

No quiero llevar un lastre 24h, no quiero tener que explicar lo que me pasa siempre, no quiero un juicio por lo que los demás no entiendan...sin embargo el valor que le doy a todo, el cambio de mis prioridades, el valor que le doy a cosas simples, la empatía que desarrollo, el crecimiento personal, el conocimiento de lo que me pasa con mejor exactitud...eso no lo cambio por ser "normal".

Así que sí, quiero ser como tú, quiero hacer las cosas como tú, pero recuerda, soy diferente, lo que quiero no es lo que tengo, pero si me das la mano y me ayudas con tu sonrisa y tu forma de disfrutar, si te quedas conmigo para hacerme sentir que puedo lograrlo, a pesar del miedo que me da, ambos seremos felices en nuestro mundo y el tándem será perfectamente imperfecto.

Vamos a aprender a vivir con lo que ahora hay. Miremos el lado bueno de las cosas, si rendirse es una opción no va conmigo.

¡Lo mejor está por venir!

**Aritzo Tutoriales**

