

Amtaes **METAMORFOSIS**

Equipo de redacción: Judith Vela, Verom y Maria Vega

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



Paisaje de Terry Harrison.

## **ÍNDICE DE CONTENIDOS**

- [ACTUALIDAD AMTAES: Enero](#)
- [LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y LA FAMILIA](#)
- [EL SUICIDIO: Primera causa de muerte en España](#)
- [HISTORIAS PARA CONTAR: En lo alto del árbol](#)

## **ACTUALIDAD AMTAES: Enero**

### **NOVEDADES EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

#### **MI GRAMO DE LOCURA. RADIO 5. RNE**

AMTAES participa en el programa “Mi gramo de locura” dirigido por José Manuel Cámara Sáez, cuyo fin es el de concienciar sobre los problemas de las enfermedades mentales.

Se emitió el 18 de enero.

En 5 minutos, nuestra compañera y amiga Pilar nos explica cómo cambió su vida cuando en poco tiempo encadenó un ataque de ansiedad y otro de agorafobia y como encontró en AMTAES otras personas que habían pasado o pasaban por su misma situación.

Se puede escuchar [aquí](#)



## HEMOS CELEBRADO LA III ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

En Madrid, el 20 de Enero a las 9,30 h, tuvimos la Asamblea General de Socios, el máximo órgano de la Asociación para toma de decisiones.



Fue una gran oportunidad para intercambiar opiniones, sentirnos cada vez más unidos, tomar el pulso a nuestra asociación y conocernos un poco mejor.

Durante dos horas y media se fueron abordando los diferentes puntos del orden del día:

1. Lectura y aprobación de actas anteriores
2. Presentación de la Memoria Anual 2017
3. Informe del estado actual de los Grupos de Ayuda Mutua
4. Información sobre las Comisiones o Grupos de Trabajo
5. Información sobre la solicitud de declaración de utilidad pública
6. Propuestas remitidas por socios a la asamblea
7. Ruegos y preguntas
8. Agradecimientos y clausura

Como novedad, la Junta Directiva decidió conceder diplomas de agradecimiento a los socios que, a su juicio, hayan destacado cada año por su labor y dedicación en las actividades de la asociación. Se hizo entrega de diplomas de reconocimiento a los 6 socios elegidos en el año 2017.

Se agradeció a los socios del GAM de Madrid por su colaboración en la organización de la asamblea, así como por la ayuda e información prestada a los socios que llegaron de otras provincias: Álava, Cantabria, Córdoba, Girona, Málaga, Murcia, Toledo y Vizcaya.

## HEMOS ORGANIZADO UNA MESA-COLOQUIO DEDICADA A LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Después de la asamblea, organizamos una Mesa-Coloquio sobre “los trastornos de ansiedad y su atención psicológica”, a la que asistieron como invitados dos psicólogos de reconocido prestigio y experiencia en trastornos de ansiedad y depresión:

- **Dr. Antonio Cano Vindel**, Catedrático de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid y Presidente de la [Sociedad Española para los estudios de la Ansiedad y el Estrés \(SEAS\)](#).
- **Dra. Isabel Cuéllar Flores**, Psicóloga clínica en el Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid y perteneciente a la [Asociación Nacional de Psicólogos Clínicos \(ANPIR\)](#).

El debate fue moderado de forma espléndida por Pilar, una de nuestra socias.



Agradecemos a los especialistas, en nombre de los socios de AMTAES, su participación. Fue un encuentro muy agradable y los socios asistentes quedaron muy satisfechos de haber podido intercambiar opiniones y recibir respuestas y orientaciones sobre el tema del coloquio.

Esperamos repetir esta experiencia en futuras ocasiones.

## HEMOS PARTICIPADO EN LA REUNIÓN DE LA RED NACIONAL INTERDISCIPLINAR DE PSICOLOGÍA

Hemos sido expresamente invitados a la "Red de excelencia interdisciplinar para el diagnóstico y promoción de los problemas emociones y bienestar mental en los jóvenes" de la que forman parte grupos de investigación en Psicología, pertenecientes a diferentes universidades e instituciones de toda España. AMTAES es la única asociación de afectados que forma parte de esta red.

El 30 de enero tuvo lugar en Málaga la reunión de los componentes de la red. Representando a nuestra asociación estuvieron el Presidente y un socio del Comité de Organización.

Durante la reunión nos presentamos como asociación, destacando los objetivos y nuestras actividades más importantes. Los psicólogos de la red presentaron los estudios que están llevando a cabo y sus proyectos futuros. Finalmente hubo un debate sobre posibilidades de actividades conjuntas.



## ... Y UNA NOTA SOBRE LAS SESIONES DE VIDEOCHAT

Según nos indica su organizador, a las sesiones de videochat se puede también participar sólo con micro o ser observador. Nos ponemos de acuerdo en el uso de la cámara.

Los primeros miércoles de cada mes son los encuentros solo para socios. Los terceros miércoles de cada mes son los encuentros mixtos (para socios y no socios).

Por otra parte, se está formando un grupo para los fines de semana. Un sábado, que ya se avisará con antelación, a las 11:00 h de la mañana.

Los interesados han de contactar con Pepe: [gammalagavideochat@gmail.com](mailto:gammalagavideochat@gmail.com)

## LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y LA FAMILIA: Relaciones que se fortalecen en la adversidad

**Este texto va dedicado a todas esas familias y egoístamente a la mía, que ha estado conmigo durante todos estos años difíciles y a la que ahora también yo entiendo mejor.**

El apoyo recibido de mi familia me ha ayudado mucho. Sé que no fue, ni es, fácil para ellos. Por eso sé, ya desde mi propia experiencia, que nuestros familiares más próximos juegan un rol muy importante en nuestro proceso de afrontar y gestionar nuestra ansiedad. Su presencia nos hace sentir que no estamos tan solos como a veces pensamos.

Tengo un trastorno de ansiedad generalizado, éste y otros tipos de trastornos de ansiedad hacen que la vida cotidiana de quien lo padece sea un constante desafío; también es complicado para las personas que te rodean. Ellos a veces no entienden nuestro comportamiento, pensamientos o conductas. Para nosotros el sólo hecho de que estén ahí es muy esperanzador y reconfortante, ya que cuando se tiene ansiedad muy elevada tendemos a ocultarlo y eso nos pone peor, nos sentimos unos bichos raros.

La labor de los familiares con cualquier tipo de Trastorno de Ansiedad debería ser más reconocida ya que no es nada fácil entender a una persona con este tipo de trastornos (¡qué poco me gusta esa palabra!). Deberían saber, que aunque haya veces que paguemos nuestras frustraciones con ellos, el amor que nos brindan nos hace sentirnos reconfortados y muy queridos.

**“¿Qué le pasa a mi hijo..... ¿Por qué unas veces me grita y otras me abraza con tanta fuerza?”**



Esta pregunta se la habrán hecho miles de padres, madres, hermanos, familiares, parejas, amigos de una persona con algún Trastorno de Ansiedad y con esto me refiero a seres que conviven o han convivido muy cerca de estas personas, a las que, seguramente, quieren

con locura y sufren a diario por no saber cómo ayudarles. Y, esto, por experiencia propia es muy doloroso, para ambas partes.

Es por esto, que me he decidido a escribir estas líneas, no sólo para explicar lo que sufre una persona con un Trastorno de Ansiedad, sino más bien para **destacar el papel tan importante que desempeñan las personas que conviven con ella y que son, seguramente, las que más le quieren.**

Esos padres, madres, hermanos, hermanas, parejas. Las personas que de verdad han podido casi sentir el dolor y el sufrimiento por el que pasa una persona con un Trastorno de Ansiedad.. **Aquéllos que han llorado, aconsejado, calmado, abrazado con todas sus fuerzas al ver como la persona que más querían se derrumbaba una y otra vez sin motivo aparente.**

### **Los Trastornos de Ansiedad para mí no son enfermedades:**

Para mí no lo son, a pesar de que los profesionales de la salud mental así nos lo hagan ver. Estas dolencias de la mente son muy difíciles de tratar ya que no se ven y, además, pueden ser causadas por infinidad de factores. En estos casos no vale con ir al médico que te haga unas pruebas, te diga lo que tienes y te mande un tratamiento.

Muchos expertos dicen que la ansiedad se da cuando se lleva tiempo viviendo con altos niveles de estrés y esto es cierto.

Sin embargo, las personas con algún Trastorno de Ansiedad viven con niveles de estrés muy elevados durante casi todos los días debido a los miedos irracionales que sus mentes les muestra y que, para ellos, parecen tan reales. Por lo tanto, cabría decir que los Trastornos de Ansiedad son algo más que estrés, yo diría que son emociones atrapadas, no canalizadas, traumas no gestionados que, al no haber sido exteriorizados por la persona en su momento, se quedan dentro y la van consumiendo poco a poco.

La ansiedad, en sus niveles más elevados, afecta mucho a la percepción de las cosas que tiene la persona que la sufre. Ésta un día puede estar tan irascible que se mete hasta con el conductor del autobús y otro día llorar desconsolada sin previo aviso. Estas reacciones son las que más descolocan a quienes conviven con una persona con algún tipo de Trastorno de Ansiedad que no entienden cómo podemos ser tan poco constantes o tan dubitativos en nuestras decisiones y tan cambiantes en nuestros estados de ánimo. Tenemos miedo a sufrir, pero no a pasarlo mal, si no a sufrir de verdad y es por esto que, a veces, cuando nos vemos más fuertes decidimos una cosa y cuando el monstruo de la ansiedad se acerca, reculamos.

Lo que pasa en la mente de una persona con algún Trastorno de Ansiedad es un misterio todavía a día de hoy para médicos, científicos e investigadores de la mente humana. Es bien sabido que, sí, existen causas genéticas, rasgos de la personalidad heredados o adquiridos, traumas, influencia del entorno de la persona en sus primeros años de vida, entre otras

cosas, que condicionan que una persona pueda llegar a desarrollar algún Trastorno de Ansiedad en algún punto de su vida o durante bastantes años de la misma.

En mi opinión, todos estos factores, y seguramente muchos otros que desconozco, hacen que “el alma” de la persona enferme. Y cuando esto pasa, la mente se convierte en tu peor enemigo; todo es negro, tus pensamientos se vuelven sólo negativos, no sólo hacia ti mismo si no hacia los demás, hacia el mundo, hacia la vida. Es como si la llama que está encendida dentro de todas las personas nos la apagarán de un plumazo y nos quedáramos sumidos en una oscuridad aterradora de donde nadie, por mucho que lo intenten, nos puede sacar.

Con nadie me refiero a que sólo nosotros podemos salir de ese hoyo, de esas profundidades, de esa oscuridad en la que quedamos sumergidos cuando la ansiedad y la depresión vienen a visitarnos y se quedan días, meses o incluso años instauradas en nuestros corazones.

### **Y la familia...¿Qué rol juega en todo esto?**

Aquí es donde me gustaría **recaltar el papel tan importante que juegan nuestros padres, madres, hermanos** que, aunque en el fondo sepan que sólo nosotros podemos salir, guiados seguramente por ese pensamiento que todavía queda cuerdo en nuestra mente de querer seguir adelante, **nos apoyan, nos dan todo el cariño que tienen, nos escuchan y a veces sólo están ahí**, para que este proceso que pasamos en la oscuridad sea más llevadero y soportable, de tal manera que podamos ir sacando poquito a poco la cabecita y volver a la vida.

Cuando eso pasa, es una batalla más ganada a la ansiedad, y como batalla en la que no estás sólo, los que te han acompañado durante ese proceso tan difícil, incomprensible, doloroso y en ocasiones desesperanzador, sienten que también forman parte de ese triunfo.

**Y es ahí cuando las relaciones se fortalecen. Dicen que las personas se hacen más fuertes ante la adversidad, pero las familias, las amistades, o las parejas, también.**

**Así que estas palabras van dedicadas a todas esas familias a las que les ha tocado o les toca vivir muy cerca de personas con algún Trastorno de Ansiedad o, más bien, como yo pienso, personas con el alma herida.**

Vuestro **compromiso, consejos, escucha y, sobre todo, AMOR incondicional** hacen que, aunque a veces os frustréis por no saber qué más hacer, **saquemos fuerzas para atravesar ese bosque de espinas sabiendo que no estamos solos y que al final del camino habrá una nueva oportunidad por haber vencido otra batalla a la ansiedad y para, poco a poco, sanar nuestros corazones y vivir una vida con más PAZ.**



## EL SUICIDIO

### Primera causa de muerte en España

- Las cifras oficiales en España hablan de 4.000 suicidios al año.
- Supone la primera causa de muerte en chicos/as de 15 a 29 años.
- El motivo principal es el sufrimiento.
- Los cuadros depresivos son la gran epidemia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en solo tres años, serán la primera causa de discapacidad.
- Las administraciones permanecen mudas ante el constante incremento de los suicidios en España.
- La persona con intención de quitarse la vida, envía señales de aviso que pasan desapercibidas en la mayoría de los casos.

Atentar contra la propia vida, resulta todo un fenómeno sociológico mucho más habitual de lo que pensamos. Sin embargo, **creo que ya es hora de hablar de este tema para desmitificar sus causas y consecuencias. Debemos y tenemos obligación de hablar del suicidio, pero no de cualquier manera, sino con realismo y naturalidad, sin ningún tipo de morbo y siempre para citar todos los casos de prevención.**

Según Andoni Anseán; Presidente de la Fundación Salud Mental España, **"cada día se suicidan diez personas: No se puede permitir, el suicidio es una emergencia sanitaria"**, afirma el experto.

**El psicólogo sostiene que el suicidio es el mayor problema de salud pública en España.** "En los juzgados hay muchas muertes que se computan como accidentes, pero que en realidad son suicidios. Son caídas, equivocaciones en la ingesta de fármacos, accidentes de tráfico. **Las cifras oficiales hablan de 3.500 casos, pero estaremos en los 4.000.** Esto significa que son 70 veces más que las víctimas de violencia de género, 15 más que los homicidios y los asesinatos, el doble de muertos que en accidentes de tráfico".

En referencia a otros países, se está dando sobre todo en sociedades desarrolladas económicamente, o que se han quedado descolgadas del desarrollo. **Países de Oriente como Japón, Corea del Sur y repúblicas de la antigua URSS, encabezan las estadísticas.**

**Los motivos que tienen las personas para poner fin a sus vidas, sobre todo es el sufrimiento. Se sufre porque existe una depresión que impide llevar una vida normalizada,** y por lo tanto, se sienten incapaces de buscar salida a una situación que tiene salida.

Los desencadenantes que provocan una acción violenta contra uno mismo, en el 90% de los casos es un trastorno mental diagnosticable. **Los cuadros depresivos son la gran epidemia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en solo tres años, serán la primera causa de discapacidad.** El 10% restante se debe a alcoholismo, trastorno bipolar y otras enfermedades mentales. Los factores de riesgo son: problemas sentimentales, laborales o económicos. También la viudedad. En la mujer adulta los problemas interpersonales. Cada vez se están dando más casos de personas con enfermedades físicas dolorosas, incapacitantes y no recuperables.

## PREVENCIÓN DE LAS MUERTES

Según el psicólogo Anseán: "Nos encontramos ante un problema social y, por lo tanto, tenemos que empezar a sensibilizar a la sociedad del mismo. Hay que formar a profesionales de todos los ámbitos, no solo de la sanidad, sino también de mundo educativo, organizaciones sociales y medios de comunicación".

**La persona con intención de quitarse la vida envía señales de aviso que pasan desapercibidas en la mayoría de los casos.**

Según Anseán, existen indicios, como las conductas que llamamos de cierre, es decir hacer testamento, ordenar papeles, ordenar a alguien que cuide de su mascota, o **usar expresiones como "voy a dejar de ser un problema"**.

La Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio, asesora a profesionales, sobre todo del mundo sanitario, aunque también a bomberos, policías, medios de comunicación. Atienden a supervivientes suicidas, familiares implicados y suicidios consumados. Incluso a los psicólogos o terapeutas que les atendieron, que a veces sufren consecuencias personales y profesionales. Atienden por vía telefónica, página web, correo electrónico o a través de atención personalizada, donde ofrecen ayuda. Tienen buenos profesionales entrenados y muy dispuestos, pero todavía les hacen falta más recursos. Siempre dicen, y así lo reconocen todos los expertos, que el suicidio es multicausal. Una persona que ha perdido su casa, acumula una serie de circunstancias vitales que le han llevado hasta ese extremo; además de causas como desempleo ruptura familiar, rasgos de personalidad, desprotección, falta de apoyo. **Sí que puede haber en algunos casos una relación causal entre problemas económicos y suicidio, pero el número es muy pequeño, en torno a un 2%, y casi siempre existen otros factores que influyen.**

**Los que superan el intento de suicidio, pocas veces se ponen en contacto con la Asociación y agradecen el seguimiento que se les hace.** Algunos vuelven a intentarlo. En ocasiones, la propia experiencia traumática de haber intentado suicidarse supone un freno para posteriores conductas suicidas. Se suele decir que a partir de ese momento "aman la vida sobre todas las cosas".

## EL SILENCIO DE LAS ADMINISTRACIONES

- **Las administraciones permanecen mudas ante el constante incremento de los suicidios en España.**

En este sentido cabe resaltar que países como Noruega, Suecia, Dinamarca o Reino Unido, a diferencia de España, tienen proyectos de prevención. Los sucesivos gobiernos españoles han dedicado muchos recursos a campañas de prevención de los accidentes de tráfico, a las muertes que causan el consumo de tabaco y drogas o ante las víctimas de la violencia machista, donde el número de víctimas mortales es muy inferior. Pero al mismo tiempo, han ignorado el incremento de los suicidios, como comentaba Santiago Durán-Sindreu, psiquiatra especialista en suicidios del hospital de Sant Pau de Barcelona. Este experto alertaba entonces que **“parece que este fenómeno ha llegado para quedarse”**.

**Durán-Sindreu apuntaba a un factor de tipo cultural: “el suicidio sigue siendo un tema tabú a todos los niveles”.**

## LA MEJOR FÓRMULA CONTRA EL SUICIDIO: NO ESCONDERLO NI TRATARLO COMO UN TEMA TABÚ

Carmen Tejedor, directora durante varios años del programa de prevención del suicidio de L'Eixample (Barcelona) que ha dedicado más de veinte años al estudio del fenómeno del suicidio, sostiene que la mejor fórmula para combatirlo es no escondiéndolo, ni tratándolo como un tema tabú.

- **Por cada suicidio consumado, hay treinta intentos de suicidio.**
- **Los beneficios de hablar del suicidio son mucho mayores que los riesgos.**
- **Las personas que lo han intentado y han sobrevivido, después se han arrepentido.**

Según Tejedor, existe un riesgo de contagio si hablamos abierta y públicamente del suicidio. Pero los que se contagian ya estaban enfermos. Por oír hablar del suicidio nadie se quita la vida.

Existe un documental muy interesante que se llama “The Bridge”, que ha sido muy cuestionado en el festival de cine de Ámsterdam, que filma los suicidios en el puente de San Francisco (EE.UU). El autor grababa a toda la gente que se tiraba del puente, una persona cada diez o quince días, y lo grabó durante un año. En el documental habla con un solo superviviente, sobreviven muy pocos. Ellos mismos reconocen y se horrorizan “Pero como pude llegar a eso” ¿Que tenemos dentro que nos conduce a eso?

## EPIDEMIA DE SUICIDIOS EN BÉLGICA.

- **Seis personas se quitan la vida cada día en el país, unos 2.000 al año.**
- **Ningún país entre los de Europa occidental supera estas cifras.**
- **12.000 llamadas atendidas en el año 2016.**

Tras años de campañas centradas en la importancia de escuchar, el Centro para la Prevención del Suicidio de la capital belga ha dado un giro en su mensaje y ha llenado Bruselas de carteles. Cada día se suicidan seis personas en Bélgica, unas 2.000 al año. El dato adquiere mayor dimensión pues Bélgica es el sexto país de la Unión Europea con más suicidios, 17 por cada 100.000 habitantes. Solo cinco socios del Este tienen una tasa mayor en una lista que lidera Lituania con 32 casos. Ninguno como Bélgica, sufre con tanta virulencia el problema en el lado occidental del continente.

Véronique Delmadour trabaja en el Centro de atención contra los suicidios en Bruselas. Cuando tuvo su primera llamada fue terrible. **Un hombre le dijo que había tenido una separación difícil. Escuchó el ruido de un disparo y al día siguiente la policía fue a investigar los motivos de dicha muerte.**

Delmadour no sabe cuántas llamadas ha respondido, pero sus oídos acumulan miles de horas de los más funestos deseos. **Desde hace dos décadas, dos veces por semana varios desconocidos le dicen que no quieren vivir más.** Algunos de forma habitual. Uno de los mayores tormentos del voluntario es convivir con la duda de si su interlocutor seguirá vivo horas después de colgar.

**También escenario de llamadas desesperadas, bañadas en alcohol. Laberintos sin salida y expresiones habituales como “estoy solo, no sabes lo que es eso, no sabes lo que es”.**

## HABLAN LOS SOCIOS DE AMTAES

A continuación, dos socias de AMTAES **nos transmiten sus testimonios y experiencias en el intento de atentar contra sus vidas.**

### SOCIA NÚMERO UNO:

**¿Qué motivos has tenido para atentar contra tu propia vida?**

*Personalmente atenté contra mi vida porque era el 31 de diciembre, el cumpleaños de mi padre. Esa misma mañana le llamé pero no quería hablar conmigo. Posteriormente, llamé a mi madre y me manipuló psicológicamente. Me dijo cosas que no quería escuchar, siempre me ha tenido muy controlada. Mis padres están divorciados y lo único que quería es que no hablara con mi padre nunca. Siempre me hablaba mal de él, pero yo quería saber cuál era su versión y que supiera que siempre iba a estar a su lado. No fue así, y entré en un estado*

*depresivo. Además ese día me quedé sola en casa porque mi expareja se fue con su familia y no me apoyó en absoluto.*

**¿En alguna ocasión has pedido ayuda, antes de llegar a esa situación tan extrema?**

*Sí, iba a psicoterapia y el psicoterapeuta me decía que si me encontraba muy mal le llamase, porque estaba disponible las 24 horas, pero ese día no lo estaba para mí.*

**¿Te parece que la vida es muy capaz de producir tanto sufrimiento?**

*Sí, la vida está para recoger los palos que nos dan y saber llevarlos. Sin embargo, personas como yo, muchas veces nos cegamos en el sufrimiento y nuestra mente no nos deja ver más allá.*

**¿Qué factores de riesgo has sufrido en tu propia persona?**

*Me tomé varios medicamentos diferentes que tomaba para la depresión y la ansiedad. **Me quedé muerta por unos minutos, pero me reanimaron y reviví. Cuando me desperté en el centro psiquiátrico, intenté cortarme las venas de los brazos con un peine, pero se trató de un intento fallido.***

**¿Crees que las Administraciones Públicas llevan este tema con un silencio absoluto?**

*Me toman por loca, que es lo que viene en sus libros de Psiquiatría y Psicología. Solo se rigen por un libro, sin mirar quién es la persona y por qué lo ha hecho. Los enfermeros suelen ser más amables a la hora de hablarlo y doy muchas gracias por haberlos conocido, porque me transmitieron mucho cariño y ganas de vivir. Cuando tengo un bajón, con solo recordarlos, ya me animo.*

**En la vida existen muchas situaciones y momentos que producen satisfacciones y alegrías. ¿Con qué frecuencia piensas en ellos?**

*Todos los días recuerdo lo bueno que tengo, aunque pesa más lo malo. Intento volcarme en mis mascotas que me dan mucho amor. Pienso que mis padres, en el fondo, me quieren aunque me protejan demasiado e intenten tenerme en una burbuja. Me gusta recordar lo que he conseguido, eso me anima a seguir adelante, aunque sea difícil. He estudiado lo que he querido, sin ser una buena estudiante. He conocido a mi grupo favorito de música. Tenemos que creer en nosotros mismos, que es lo que a mí me falta.*

***Antes de atentar contra mi vida, solía empastillarme sin ningún control, con antidepresivos. Pasaba los días atontada, sin enterarme de nada. Todos los días tomaba el doble de las dosis que me recetaban. Ya sé que no es la solución, tengo que afrontar la vida por mi misma, sin necesidad de medicación. No ayuda, me anula como persona.***

**Aunque la vida no sea fácil y a veces incluso dura, MERECE MUCHO LA PENA VIVIRLA. ¿No crees?**

*Sí, aunque a veces, se nos olvide cómo hacerlo.*

**SOCIA NÚMERO DOS:**

**¿Qué motivos has tenido para atentar contra tu propia vida?**

*En mi caso fue cuando me enteré que mi marido me era infiel. Me tomé toda la medicación que tenía delante de él para quitarme la vida. Fueron cinco minutos en los que no pensé en mis hijos y lo hice.*

**¿En alguna ocasión has pedido ayuda, antes de llegar a esa situación tan extrema?**

*La ayuda fue por parte de mi hijo que llamó a la ambulancia y también por parte de los médicos que me reanimaron a tiempo.*

**¿Te parece que la vida es muy capaz de producir tanto sufrimiento?**

*Sí, en la vida, se sufre de soledad, tristezas, indiferencias, burlas. Pero sobre todo, he aprendido que no merecía la pena., por eso he decidido mejorar mi situación.*

**¿Qué factores de riesgo has sufrido en tu propia persona?**

*Todos los riesgos que me puedan llevar a la autoagresión física y psicológica.*

**¿Crees que las Administraciones Públicas, llevan este tema con un silencio absoluto?**

*Se trata de un tema muy poco difundido, el enemigo silencioso. Prefieren evitar hablarlo abiertamente.*

**En la vida existen muchas situaciones y momentos que producen satisfacciones y alegrías. ¿Con qué frecuencia piensas en ellos?**

*Desde que perdí a mis padres y que los niños me necesitan mucho, pienso mucho más en los buenos momentos. No volvería a atentar jamás contra mi vida. Trato de levantarme cada una de mis caídas.*

**Aunque la vida no sea fácil y a veces incluso dura, MERECE MUCHO LA PENA VIVIRLA. ¿No crees?**

*Ya lo creo, y ahora la valoro más que nunca.*

## HISTORIAS PARA CONTAR

En el grupo de Facebook “Historias para contar” escribimos nuestras historias reales o ficticias o una mezcla de ambas. Las compartimos, las comentamos y algunas de ellas las aportamos para nuestra Metamorfosis.

### EN LO ALTO DEL ÁRBOL

**Por María Rodríguez Puig**

Días frágiles en los que tu misma te encierras en una jaula. Eres tan delicada que tu vida transcurre entre esos bonitos barrotes.

Al intentar salir, te das cuenta que esa jaula está suspendida en lo más alto de un árbol, con una caída irreversible.

Y no sabes volar. No sabes ni planear.

Inicias un descenso raspándote manos y rodillas con la dura corteza de ese árbol.

!Ay si te resbalas!

Si te resbalas te vuelves a agarrar desesperadamente, mientras el miedo te paraliza.

Ahí. En lo más alto del árbol.