

Amtaes

# METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Maria Vega, Jaio BI y Rebeca Varela

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



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

- **EDITORIAL:** *Feliz año 2019*
- **ACTUALIDAD**
- **ENTREVISTA:** *a Isaac Jaulí Dávila*
- **HISTORIAS PARA CONTAR:** *Me he roto*

### EDITORIAL: Feliz año 2019

---

En este número 30 de Metamorfosis y coincidiendo con la llegada del nuevo año 2019, queremos expresar nuestro agradecimiento a todos los que vienen colaborando en su contenido y, en general, a todos los socios de AMTAES, por la buena acogida que ha recibido esta publicación.

Nos debemos felicitar todos los socios porque, de una manera u otra, participamos en las actividades de AMTAES, colaboramos en su organización, ayudamos a su difusión y apoyamos sus objetivos. Hemos hecho realidad el sueño de esos “locos” que un día decidieron hacer algo más que solo fuese esperar una ayuda venida del cielo.

Las cosas buenas de la vida llegan cuando después de luchar por ellas conseguimos alcanzarlas. Así hemos logrado, entre todos, el objetivo de crear y poner a disposición de toda la sociedad una herramienta basada en la Ayuda Mutua, que ayude a quienes sufrimos de trastornos de ansiedad. Por ello nos debemos sentir felices.

Pero el camino sigue, no nos podemos quedar ensimismados. En este próximo año la asociación tiene que seguir creciendo en muchos aspectos. Primero, en la mayor participación de los socios que haga más fuerte a AMTAES, con nuevos proyectos participativos, mayor desarrollo de los Grupos de Ayuda Mutua y mayor compromiso de participación activa; segundo, en responder cada vez mejor a las necesidades y sugerencias de los socios mediante un

mayor desarrollo del sistema organizativo; y tercero, en implicarnos cada vez más en este proyecto que es de todos y cada uno de los socios.

Tras el solsticio de invierno, el día más corto del año, empezamos a contemplar la victoria lenta pero contundente del sol, de la luz frente a las tinieblas. Al mismo tiempo, deseamos otras victorias para este próximo año 2019: de la salud frente a la enfermedad, de la alegría frente a la tristeza, de la esperanza frente al desaliento, de la ilusión frente al desencanto, de la unión frente al individualismo, del amor frente al odio.

EL PRESIDENTE DE AMTAES

## FELIZ 2019



## ACTUALIDAD

### SANTURTZI SAREA

La delegación de AMTAES en Santurtzi (GAM-Bizkaia) forma parte del grupo **Santurtzi Sarea**, red de entidades locales que reúne a más de una veintena de asociaciones sin ánimo de lucro. Pues bien, ya hay fecha para la segunda edición de la Feria de Asociaciones del grupo: **el 16 de junio de 2019**.

Además, el pleno del ayuntamiento ha aprobado la creación de una partida específica de 3.000 euros, destinada a Actividades para Santurtzi Sarea, principalmente para la organización de la mencionada Feria.

Siempre es buena noticia saber que las iniciativas siguen adelante.

Enhorabuena GAM-Bizkaia



## REUNIÓN RED PROEM

El pasado 30 noviembre nuestro presidente fue convocado a la reunión de la [Red PROEM](#) en Madrid. Entre otros asuntos de gran interés, se informó sobre la próxima publicación de un número especial de la revista INJUVE (Instituto de la Juventud del Ministerio de Sanidad) que será dedicado a artículos originales de miembros de la red PROEM. Nuestra asociación AMTAES tendrá la oportunidad de publicar un artículo propio sobre los beneficios de los Grupos de Ayuda Mutua.

A lo largo de [la jornada](#) se hizo balance de los objetivos cumplidos y se abordaron las prioridades y el plan de trabajo para los próximos años.



## NOTICIAS DE LOS GAM

### **El coordinador del GAM de Murcia nos resume la dinámica y desarrollo del GAM. Gracias por compartir la experiencia.**

El GAM de Murcia comenzó sus andaduras hace algo más de dos años. Sin embargo, los primeros meses había pocos miembros y había temor a una quedada presencial. Algunos meses después, las ganas de quedar pudieron al miedo y cuatro miembros decidimos quedar en un bar de Murcia.

A partir de esa reunión se fueron sucediendo las siguientes con la confianza que nos iba generando el hablar a diario de nuestros problemas a través de whatsapp. Se creó un espacio muy bueno en el que cada persona se sentía escuchada. Todos coincidíamos que era increíble encontrar un lugar así en el que no te sentías juzgado. Era algo difícil de creer.

Actualmente somos 29 miembros. Intentamos hacer planes diferentes (jugar a los bolos, senderismo...) que no sea sólo estar en una mesa hablando, puesto que la mayoría padece ansiedad social y una hora hablando cara a cara es un esfuerzo muy grande. Pero al final, por mucha tensión que haya en los encuentros, siempre coincidimos en que merece la pena acudir y compartir nuestros pensamientos sobre la dificultad de la ansiedad en nuestro día a día. Creo que el GAM es una muy buena herramienta para sobrellevar mejor el trastorno. El hecho de saber que hay gente como tú, con pensamientos y dificultades parecidas, hace que no te sientas tan sólo y todo se hace mucho más llevadero.

Espero que en el GAM-Murcia sigamos quedando regularmente (una vez cada mes) como hasta ahora. Estoy muy orgulloso del grupo y espero que siga creciendo.



## ENTREVISTA: a Isaac Jaulí Dávila

Isaac Jaulí Dávila es experto en Psicología Junguiana y Clínica, que es su especialidad. Colegiado en el Colegio de Psicólogos de Bizkaia. Doctorado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Conferencista internacional. Colabora como profesor invitado en varias Universidades iberoamericanas. Cuenta con numerosas publicaciones científicas y es coautor de varios libros. Dirige talleres de desarrollo interior en España, Iberoamérica e India. También es tertuliano habitual en radio y miembro colaborador de la Sociedad Teosófica Española.

### **EL EGO PERSONAL HA TOMADO EL CONTROL Y LA NUEVA SOCIEDAD ES UN CONGLOMERADO DE INDIVIDUALIDADES**

#### **CLAVES:**

- **La persona ansiosa se ha ido creando a través de la influencia de los padres, la escuela y la televisión.**
- **El enfoque adecuado de la ansiedad consiste en cómo prevenirla. Reeducando a las personas y no dando por hecho que es un trastorno bioquímico que requiere tratamiento farmacológico.**
- **Pensar en cosas horribles produce emociones horribles.**
- **Los estados emocionales densos están vinculados al estómago.**
- **Cuando los demás ni actúan ni responden como nosotros queremos, nos produce mucha frustración.**

## EL MIEDO ES UNA EMOCIÓN PRIMARIA BÁSICA PARA LA SUPERVIVENCIA

**- Sr. Jaulí, vivimos en una sociedad cada vez más ansiosa. ¿Exactamente, qué nos ocurre?**

Hemos desaprendido a vivir en sociedad, fluyendo en grupo. El ego personal ha tomado el control y la nueva sociedad es más bien un conglomerado de individualidades que quieren que se haga su voluntad. Como eso es poco posible, surge la frustración permanente y, a partir de ella, la ansiedad.

**- ¿Cómo definiría usted a la persona ansiosa y cómo sobrelleva su soledad y su sufrimiento?**

Se trata de una persona que ha adelgazado su paciencia, sin ella no sabe esperar y va muy deprisa. Cuando ve caminando a otros que van más lentos, les ve como a unos obstáculos. Si tiene una cita, llega media hora antes. Su cuerpo se tensa, aparece un sudor peculiar, la respiración se acelera y también el corazón.

**Esta persona, no nació así, se ha ido creando a través de la influencia de los padres, la escuela y la televisión.** Imagine Usted que si nació así, nos asomaríamos a este mundo con el ceño fruncido y enojados diciendo ¡Ya era hora! Como llevan una frustración diaria, su sufrimiento lo llevan mal, pues culpan a todos.

**- ¿Cuáles son las cargas mentales más difíciles de superar?**

El establecimiento de posibilidades y su transformación en necesidades implica que deben ser satisfechas: En caso de no serlo, existe la frustración y de ahí vienen respuestas ansiosas que pueden llegar a la agresión. Dollard y Miller tienen un modelo al respecto.

La sociedad actual no ayuda. Hace 400 años, cuando se esperaba a un profesor de algún lugar remoto, se decía que el barco podría llegar entre un día u otro. Dependía del viento, de las condiciones climatológicas, etc. Actualmente, si el avión se retrasa quince minutos, muchos estarían furiosos.



**- ¿Qué factores genéticos influyen en los trastornos de ansiedad y fobia social?**

Los genetistas tratan de encontrar factores asociados a la herencia en muchos de los trastornos. Lo cierto, desde mi punto de vista, es que las predisposiciones genéticas, son solamente predisposiciones en su mayoría. **Quiere decir que una persona sin cargas genéticas de ansiedad, está más lejos de padecerla que una que lleva ventaja.** Yo me enfocaría en cómo prevenirla, reeducando a las personas, antes de dar por hecho que es un trastorno bioquímico, que requiere un tratamiento farmacológico.

**- Existen algunos casos de ansiedad y fobia social que no se curan de una manera definitiva. ¿Cuáles pueden ser las causas?**

Existen personas que no han respondido bien a los tratamientos psicológicos. **Sin embargo hay otras personas que recurrieron de inmediato a los fármacos y han experimentado mayor necesidad de los mismos.** Y por otro lado habrá quienes no hayan probado nuevas técnicas para tratarles.

**- ¿Qué relación existe entre la ansiedad y el pensamiento?**

Muchísima, es una reacción a la manera de pensar y de evaluar la realidad. Pensar en cosas horribles, produce emociones horribles.

**- Las personas afectadas de ansiedad definen su trastorno como un ente extraño en el estómago y, además, conviven con el monstruo de por vida. ¿Esta situación les supone un fuerte agotamiento y consumo de energía para siempre?**

Los estados emocionales densos están vinculados al estómago. En medicina psicosomática se describen posibles razones de todo esto. El vómito es incumbencia del estómago. La película estuvo de asco. El asco también forma parte del estómago y el comentario que me dijo aquel, fue nauseabundo.

Si tengo un ente extraño, debo sacarlo fuera, no tengo otra manera. Pero si veo que es producto de lo que he decidido pensar dentro de mi intimidad infranqueable, entonces yo soy el responsable y por lo tanto ahí está la solución del problema.

## LA IRA ES UNA EMOCIÓN BÁSICA PORQUE ESTÁ AL SERVICIO DE NUESTRA SUPERVIVENCIA

- ***Los afectados necesitan más empatía por parte de los profesionales y una labor más activa de información para la sociedad en general. ¿Hasta qué punto la Sanidad Pública se implica con las enfermedades mentales y participa de una manera eficaz?***

Es correcto. Los médicos suelen buscar una evidencia clínica palpable. Es decir, un trastorno bien definido, en donde diferentes aparatos y sistemas estén involucrados con un agente etiológico concreto. Cuando no lo hay, suelen despreciar un poco el cuadro diciendo: "es psicológico", en otras palabras, no es real.

Ese desprecio al sufrimiento psicológico es frecuente en la sanidad pública y privada. Vendría bien una sensibilización al médico, acerca de la relación que hay entre lo psicológico y lo fisiológico.

- ***¿Cuál sería la mejor técnica para combatir los trastornos de ansiedad?***

Las cognitivo-conductuales son buenas, hay muchísimas. Resulta necesario probar muchas de ellas, hasta encontrar la que le va bien al paciente.

- ***La ira está muy presente en la sociedad en la que vivimos. ¿Cuáles son los verdaderos motivos?***

La ira es una emoción básica porque está al servicio de nuestra supervivencia. Aparece cuando estamos afectados por situaciones que nos producen frustración o son desagradables, pues nos sentimos atacados.

- ***La ira controla a las personas, sabe instalarse en nuestra mente. ¿Cómo podemos salir de esa situación?***

La ira está ligada a los pensamientos como casi todas las emociones, por lo que es importante ver qué pensamientos están asociados a esa situación que causa la ira.

La toma de consciencia le facilita al sujeto acceder al tratamiento, es decir hacernos conscientes de dicha emoción sin que ésta nos posea. Su comprensión le permite facilitar la transformación de dicha energía.

**- *El miedo, aunque es muy humano sentirlo, va muy unido a los trastornos de ansiedad. ¿Cómo se puede controlar?***

El miedo está ligado al control en los distintos aspectos personales que conforman la vida del sujeto. Por un lado, el miedo es una emoción primaria básica para la supervivencia.

Pero en el hombre moderno está ligado a sus deseos, a que se cumplan sus más caros anhelos. Por ejemplo, el deseo que el otro actúe y me responda como yo espero, dado que eso no es posible, le produce frustración.

**Por ese motivo, trataré de controlar las situaciones que me han marcado, para responder a lo que yo espero y de esa forma, alejar la inseguridad y el miedo.**

Para salir de los miedos puede ayudar:

- **Aceptarnos tal y como somos, incluyendo los aspectos negativos.**
- **La modificación de las creencias emocionales y patrones mentales rígidos e irracionales.**
- **Aceptar nuestro pasado, sanándolo.**
- **Hacernos verdaderamente conscientes de nosotros mismos.**
- **Trabajar los niveles de autoexigencia.**

Estas sugerencias pueden ayudar a darle al sujeto más firmeza y confianza para enfrentar sus miedos y vencerlos.

## HISTORIAS PARA CONTAR

**Por José Antonio Barcia**

Me he roto.  
Como se rompe una rama,  
como se resquebraja una hoja seca.  
La presión adecuada,  
el tiempo como embalse,  
el agua se derrama.  
Vacío y seco.  
En soledad acompañada.  
Presión y tiempo.  
Me he roto como se rompe una rama.  
Me quedo quieto.  
Me quedo en silencio,  
mientras silencio en mi anhelo.  
El viento sopla y me habla,  
mil lenguas a la vez..  
Locura, dolor, cansancio..  
Vacío y seco.  
Callo, lo ves. Grito, lo siento.  
Sonrío, lo sientes. Lloro, lo necesito.  
En soledad acompañada.  
En silencio atronador.  
Presión y tiempo.  
Hoy me he roto, sí.  
Mañana me recompondré de nuevo...