



METAMORFOSIS

Equipo de redacción: **Judith Vela, Maria Vega y Oihana Armendariz**
Edición: **Enrique Melchor**

boletinamtaes@gmail.com





Sumario

ACTUALIDAD AMTAES

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Quiero esperarte

LOGROS Y SUPERACIÓN

TEMA DEL MES

*¿Cómo aceptamos y llevamos las críticas
las personas afectadas de ansiedad generalizada y fobia social?*

COLABORACIÓN SOCIOS

Sin más...

HISTORIAS PARA CONTAR

Cimarrón

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

SEGUIMOS BUSCANDO

El Presidente de AMTAES nos hace llegar esta nota:

Volvemos a la actividad después del confinamiento. Seguimos buscando caminos que nos lleven a mejorar en nuestras vidas, que beneficien, no solo a nosotros mismos sino también a los demás. Si algo hemos aprendido durante este período ha sido la importancia de colaborar para un mismo objetivo, sobre todo ante problemas de grandes dimensiones. Nuestra asociación es un proyecto que también requiere de la iniciativa y colaboración de todos los socios para alcanzar objetivos comunes. Por eso, en el comienzo de la “nueva normalidad”, os animo a seguir caminando juntos (eso sí, con mascarilla y manteniendo distancia de seguridad).

NOTICIAS GAM

En este verano se han nombrado nuevos Coordinadores GAM: en Madrid, Baleares, Zaragoza, Ciudad Real, Toledo y A Coruña, por lo que el número de GAM disponibles para acoger a nuestros socios se amplía a 27 Grupos.

Destacamos la extraordinaria labor que realizan los Coordinadores GAM, pilares esenciales de AMTAES para el desarrollo de los encuentros presenciales y virtuales en cada provincia.

REUNIONES VIRTUALES

El confinamiento nos ha aportado opciones sencillas para organizar reuniones virtuales entre socios. Actualmente hay dos iniciativas en marcha que ya anunciamos en el número anterior del Boletín y que recordamos:

Reuniones temáticas. Cada domingo, mediante Zoom, los socios conversamos sobre un tema de interés común.

Rincón del PDF. Estamos formando un grupo para lectura de un libro en pdf. Primero leemos una parte del libro y después realizamos un encuentro en la plataforma Zoom. Opciones de video, voz, texto. También interaccionamos a través de facebook.

El enlace al libro "Sé amable contigo mismo" está disponible en el Área Socios. Los interesados deben contactar por messenger, facebook o mediante el correo electrónico gammalagavideochat@gmail.com o el correo de la asociación.

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Por María Vega

Esta sección está abierta a cualquier socio que quiera enviar su poesía de creación propia, con el tema de fondo de la ansiedad, al correo del boletín: boletinamtaes@gmail.com

A través de diferentes poemas, utilizamos diversas herramientas, como son las emociones, sensaciones y nuestros propios trastornos de ansiedad. Mediante la poesía queremos mostrar nuestras fortalezas y nuestras debilidades. También manifestamos nuestros progresos y procesos evolutivos.

QUIERO ESPERARTE

Quiero esperarte hasta
que tu ansiedad se apague.

Quiero esperarte hasta
que tu tristeza se muera.

Quiero esperarte hasta
que tus miedos dejen de
girar alrededor de la tierra.

Quiero esperarte hasta que
tus fobias y la música den
forma al silencio.

Quiero esperarte, para que
no abandones las ganas de
hacer de tu vida algo
extraordinario, porque ya no
eres prisionero de tu pasado.

SI TIENES ANSIEDAD,
llámame, prometo hacerte
un café y un bello poema,
para serenar y descansar de
las intensas reflexiones del
día y de la noche.

LOGROS Y SUPERACIÓN

Por Judith Vela

En esta sección incluimos **los logros de los socios, pensamientos y emociones positivas**, tanto lo que explicáis en Área Socios como lo que nos queráis hacer llegar al correo del boletín. Esperamos que nunca falten y que nos llenen de esperanza a todos.

Zapato que le va bien a uno, estrecho para otro



Ester tiene ansiedad generalizada, pero sigue luchando sin tirar la toalla

Mi nombre es Ester y sufro de ansiedad generalizada... sí, esa que aparece muchas veces sin motivo aparente..., esa que hace que te pierdas las cosas maravillosas e importantes de la vida... esa que se apodera de tí y te colma de miedos e inseguridades, la extraña compañera que impide que avances... que alarga su mano y la coloca sobre tus ojos camuflando lo bueno para convertirlo todo en malo y catastrofismo... la que te llena de terror cuando te sumerge en esa extraña realidad como ver todo desde dentro de una botella... cuando tus digestiones se hacen interminables, cuando despiertas por la noche asustad@... cuando tu sensibilidad es desbordada y aflora sobre tu piel, cuando lloras desde dentro o gritas eufóric@ por rabia... cuando deseas expresarte y aún no sabes como hacerlo.. cuando nadie te entiende... cuando acabas en soledad... cuando el mundo te martillea, cuando una mala mirada rasga tu alma, cuando las personas que quieres te dan la espalda...

cuando dejas de ser tú convertido en títere dentro de esa telaraña... queridísima ansiedad.

Es momento de cambiar, la vida pasa y ¿no hemos aprendido nada?... hemos aprendido a luchar, ¿quién nos llamó cobardes?, llevo 20 años en esta guerra y tú? No nos hemos rendido, la prueba es que estamos aquí..., y pensad, ¿quién se puede pasar tantos años luchando y seguir en pié?, alguien valiente, alguien sensible, alguien extraordinario... alguien que pese a todo el dolor emocional, físico y psíquico ha sabido reaccionar, y no ha tirado la toalla.

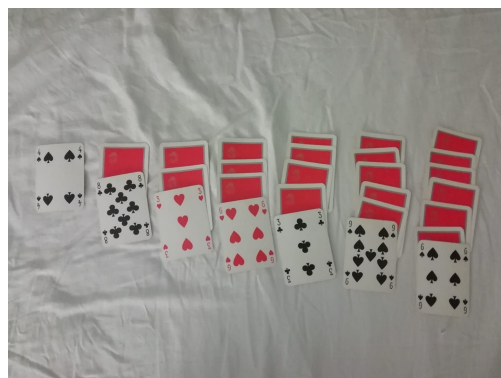
Son tiempos complicados, la pandemia no sé a vosotros pero a mí me ha vuelto si cabe mucho más hipocondríaca... pero como decía mi abuelo: “hasta que no lleguen las cosas no hay que preocuparse”, y no tiene por qué pasarnos nada... y por supuesto que pasará, será como un mal sueño... y el mundo despertará,... ¡todos lo haremos!

Ahora lo importante para mí es recuperar mi vida, recuperarme a mí misma, estirarme y no tener miedo, y aunque me coja un ataque, aunque la ansiedad me abofetee de la forma que más le convenga, necesito ser feliz, despertar y vivir... en paz. Sin Miedo.

Trucos para superar la ansiedad

En la reunión virtual de socios del pasado domingo, hablamos de los trucos para superar la ansiedad... Aquí os comparto algo. Descansar es muy importante pero en personas con problemas de ansiedad, a veces encontrar el sueño se vuelve un verdadero reto... Escuchando un podcast durante el confinamiento aprendí que ponerse una rutina (algo ajeno a las pantallas y las redes sociales) que se repite siempre justo antes de ir a dormir, puede ayudar al cerebro a comprender que ya ha llegado el momento de desconectar y descansar. También puede servir en medio de la noche cuando uno se desvela y empieza a darle vueltas a las cosas. No digo que sea fácil ni que siempre funcione... Pero ayuda a menudo.

Lo más habitual quizás sean ejercicios de meditación o respiración... Pero a mí me ha dado por jugar al solitario... ¿Qué haríais vosotros? ¿Algunos tenéis rutina?



Un poco de sentido del humor ante la situación que estamos viviendo



¿CÓMO ACEPTAMOS Y LLEVAMOS LAS CRÍTICAS LAS PERSONAS AFECTADAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA Y FOBIA SOCIAL?

Por Maria Vega

En este mundo en el que la propia sociedad se endurece todos los días y a todas las horas, las personas afectadas de ansiedad **no podemos afirmar que seamos unos campeones sobrellevando las críticas**. Sin embargo, hacemos todo lo posible para sobrevivir a ellas, porque en definitiva es una práctica muy habitual en cualquier tipo de sociedad, país, lugar de trabajo, amistades y vida social.

¿QUÉ NOS SUCEDE A TODOS Y TODAS.

Una de las razones más habituales puede estar en que no estemos a gusto con nosotros mismos-as. Parece que queremos minimizar nuestros errores o maximizar los ajenos, para que no se noten los nuestros. En el fondo, es una forma de autoengaño, tras la cual nos ocultamos, tratando de proyectar los problemas en otra persona, para no asumirlos como nuestros.

CRITICAMOS LAS COSAS QUE NO NOS GUSTAN DE NOSOTROS

Según **Paula Díaz**, Grado Superior de Música y Arte Dramático y **Sergio de Dios González**, psicólogo, las personas pueden actuar como nuestro propio espejo, reflejando malos hábitos o acciones que nosotros estamos pasando por alto. Sencillamente, por tratarse de "nosotros mismos y nuestro ego". Por lo cual, debemos cambiar lo que no nos guste de nuestra personalidad.

También es muy importante ser conscientes de que todos no somos iguales, ni tenemos las mismas metas ni los mismos objetivos que el resto.

CLAVES:

- * **Para lograr mantenernos serenos y que no nos afecte una crítica, tenemos que desarrollar y potenciar la seguridad y confianza en nosotros mismos.**
- * **La mejor persona para satisfacer tus propias necesidades eres tú mismo. Tenlo en cuenta y acéptate a ti mismo. Esto te llevará a reducir tu propia necesidad de criticar a otros.**
- * **En el fondo lo que buscamos es justificarnos a nosotros mismos de nuestras propias debilidades. Criticar es un mal hábito, y tenemos que erradicarlo de nuestra vida.**
- * **Tenemos que tener mucho cuidado con las críticas, porque se puede hacer un daño innecesario, porque NADIE SOMOS PERFECTOS.**
- * **No es buena táctica ponernos a la defensiva, queriendo atacar.**
- * **Criticar es un hábito muy arraigado en la sociedad y en la forma de vivir. Puede ser muy difícil de eliminar, porque la crítica resulta una práctica muy habitual entre las amistades y demás ámbitos sociales o laborales.**

DIFERENCIA ENTRE UNA CRÍTICA CONSTRUCTIVA Y DESTRUCTIVA

Existen varios elementos que nos pueden ayudar a detectar la diferencia entre una y otra: la intención, las palabras que usamos y la manera en que estamos diciendo y expresando la crítica.

Además, cuando nos encontramos con una crítica, podemos reaccionar y actuar de diferentes maneras. **Lo más importante es que sepamos gestionar y llevar de forma positiva la situación, para evitar tener reacciones exageradas. Si no es así, corremos el riesgo de estropear y empeorar las relaciones con las personas de tu alrededor, y la más importante, con nosotros mismos.**

Para lograr mantenernos serenos y que no nos afecte una crítica, tenemos que desarrollar y potenciar la seguridad y confianza en nosotros mismos.

Se puede emplear cualquier crítica como un aprendizaje y sacarle el lado positivo, permitiendo superarnos y mejorarnos tanto por dentro como por fuera.

SACAR LO MÁS POSITIVO DE UNA CRÍTICA

Para poder sacar lo más positivo, hay que reconocer lo que te están diciendo, aclarar y preguntar por las intenciones del interlocutor.

- **No es buena táctica ponernos a la defensiva, queriendo atacar.**
- **Pedir ideas y sugerencias al respecto.**
- **Interpretar de forma adecuada y positiva la crítica.**

Criticar es un hábito muy arraigado en la sociedad y en la forma de vivir. Puede ser muy difícil de eliminar, porque la crítica resulta una práctica muy habitual entre las amistades y demás ámbitos sociales o laborales.

PARA SUAVIZAR O PERDER ESTE HÁBITO

- Tenemos que analizar cuáles son las auténticas razones por las que estás criticando. Éstas suelen ser debido a necesidades interiores, como son el aprecio, reconocimiento y amor.
- **La mejor persona para satisfacer tus propias necesidades eres tú mismo. Tenlo en cuenta y acéptate a ti mismo. Esto te llevará a reducir tu propia necesidad de criticar a otros.**
- **Tenemos que tener mucho cuidado con las críticas porque se puede hacer un daño innecesario.**
- Las apariencias engañan, siempre tenemos que conocer bien a las personas, y no guiarnos por “me han dicho “, o “ dicen “.

CAMBIAR DE ACTITUD. NADIE SOMOS PERFECTOS

Podemos observar alguna conducta en el otro, apelando a su posibilidad de cambiar, poniendo en su mente un pensamiento positivo que le contribuya a crecer como persona.

¿Cuántas veces todos/as hemos cometido el mismo error? Entonces, aquí tenemos la oportunidad de ser más permisivos-as con las personas que caigan en los mismos errores.

En vez de fijarnos en los errores de los demás, lo mejor sería que nos centráramos en las habilidades y elogiarles.

En el fondo lo que buscamos es justificarnos a nosotros mismos de nuestras propias debilidades. Criticar es un mal hábito, y tenemos que erradicarlo de nuestras vidas.

En el único aspecto que criticar podría ser válido es si nos autocriticamos para mejorar como personas y subsanar nuestros propios defectos.

Vemos programas de televisión o radio, en los cuales el único objetivo es criticar a todo el mundo. Desafortunadamente la televisión es un medio de comunicación de masas que llega con mucha inmediatez al público en general, y además influye demasiado, sobre todo a los más jóvenes.

NUESTROS SOCIOS/AS NOS COMENTAN ¿CÓMO LLEVAN LAS CRÍTICAS CON SU ANSIEDAD?

SOCIO NÚMERO UNO:

1. ¿Cómo llevas y aceptas las críticas, teniendo en cuenta nuestros trastornos de ansiedad?

Las críticas si son por algo positivo, no me molestan.

2. ¿Piensas que en nuestro país la crítica es el deporte nacional a tiempo completo, o es un fenómeno sociológico común a toda la Unión Europea?

Se forman muchos grupos en nuestro país para criticar, y dependiendo del nivel cultural, si considero que es el deporte nacional.

En cuanto a las críticas, pienso que se llega a ellas, porque muchas veces no se sabe ni de qué hablar. Además, no se aportan temas interesantes, y como es lógico me molesta.

En el caso de que yo por ejemplo, escribo un libro y me critican constructivamente, es decir, me comentan: “añade esto, quita lo otro, creo que deberías haber profundizado más en otros temas y en otros aspectos”, pues en ese caso no me molesta.

3. ¿Qué te parece la crítica constructiva? ¿O crees que es una manera diplomática para criticarte?

La crítica constructiva me parece casi necesaria y fenomenal, ya que la considero una forma de crecimiento personal.

4. ¿Cuándo se critica en exceso, es debido a una falta de autoestima, seguridad y confianza en nosotros mismos?

Yo creo que es debido a mucha falta de cultura. Y, sobre todo, porque no se tienen temas de conversación interesantes sobre los que hablar.

Si a esto le unimos intentar agradar a las personas con las que hablamos (falta de confianza en uno mismo) nos encontramos casos que pueden correlacionarse con la falta de autoestima.

SOCIA NÚMERO DOS

1. ¿Cómo llevas y aceptas las críticas, teniendo en cuenta nuestros trastornos de ansiedad?

Me duelen, a nadie le gusta que le critiquen, pero las suelo aceptar bien.

Salvo que se trate de gente que no es de mi agrado, o pienso que busca hacerme el mal expresamente, porque puede que sea mutuo el desagrado.

2. ¿Piensas que en nuestro país la crítica es el deporte nacional a tiempo completo, o es un fenómeno sociológico común a toda la Unión Europea?

La crítica existe en todas partes.

3. ¿Qué te parece la crítica constructiva? ¿O crees que es una manera diplomática para criticarte?

Nunca sabes o quieres saber si se trata de una crítica constructiva. Normalmente, pienso que ya los argumentos son suficientemente buenos como para no necesitar una crítica constructiva.

4. ¿Cuándo se critica en exceso, es debido a una falta de autoestima, seguridad y confianza en nosotros mismos?

Podría ser, sí. Con la crítica te reafirmas frente a otro, impones tus ideas, o lo intentas.

Dejas al otro por debajo, porque le cuestionas. Igual hay gente que necesita la crítica para sentirse bien.

SOCIA NÚMERO TRES

1. **¿Cómo llevas y aceptas las críticas, teniendo en cuenta nuestros trastornos de ansiedad?**

Las críticas, si son para ayudarnos a no cometer errores, y por supuesto, si se dicen con una buena dosis de respeto, las llevo muy bien. Si por el contrario me las dicen de malas formas, imponiendo criterios ajenos, con afán de dominar y dando a demostrar que van de listos-as por la vida, no son aceptables en ningún caso.

2. **¿Piensas que en nuestro país la crítica es el deporte nacional a tiempo completo, o es un fenómeno sociológico común a toda la Unión Europea?**

Entiendo que la crítica es un fenómeno de carácter universal. Pero tenemos que tener en cuenta que en otros países de la Unión europea, existe una cultura enfocada a otros temas más productivos, y no tan arraigada a la crítica. En España, se critica demasiado sin conocer prácticamente a los demás de nada.

3. **¿Qué te parece la crítica constructiva? ¿O crees que es una manera diplomática para criticarte?**

Depende con qué finalidad se haga. Puede resultar positiva para corregir errores. Pero tengamos en cuenta que es imposible que a lo largo de la vida, los seres humanos desarrollen una vida llena solo de aspectos positivos.

4. **¿Cuándo se critica en exceso, es debido a una falta de autoestima, seguridad y confianza en nosotros mismos?**

Pueden influir muchos factores: que las personas no sean las adecuadas para el carácter de cada uno, ni tampoco, estar en el lugar adecuado. Además, por supuesto que existen casos de falta de seguridad en uno mismo y autoestima.

DAMOS LAS GRACIAS A LOS SOCIOS Y SOCIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN EN EL BOLETÍN

COLABORACIÓN SOCIOS

En esta sección los socios podéis colaborar de forma libre y así tratar temas que nos interesan y vuestras experiencias en los GAM, vuestro trastornos, consejos, etc. Envíanos tu aportación a: boletinamtaes@gmail.com

SIN MÁS...

Por Norman Castaway

Hay días de esos en los que la desazón arde desde el esternón a la garganta... Esos días en los que estarte quieto en un sitio, sea sentado o tumbado, es como poner el culo encima de una parrilla ardiendo. No puedes parar, apalancarte un rato es pensar en lo peor, porque el pecho te estalla, o respiras como un perro. Así que te levantas y das vueltas como un oso en una jaula.

Esos días siempre son por algo. Lo inminente te ronda. Quizás acabas tus vacaciones y empiezas al otro el trabajo; o te dejó alguien en quien pusiste perspectiva; o te traicionó un amigo, o cambió el tiempo a tormenta; o llegó la primavera o el otoño...

O yo no sé qué coño pasa a veces esos días.

Lo que sí sé, es que Murphy era clarividente, y acertó con sus leyes pesimistas de mierda. Porque la tostada untada en Nocilla, si se cae al suelo, repescará en el chocolate untuoso todas las pelusas del suelo.

Leyes inmutables de la puta física.

Esos aciagos días siempre tienen hechos que coinciden. Uno de ellos, el que más molesta, es la necesidad de que te recuerden.

En principio, egocéntrico e idiota, piensas: ¿cómo no van a estar pendientes? son mi familia, mis amigos, mis compañeros... mis enemigos... Así, encabezado, esperas llamadas, como si te orbitasen los satélites de la amistad o el cariño familiar.

Así de pobrecito te sientes. Y así de importante.

Vista la espera sin resultados, y que el lazo de la ansiedad aprieta, te tomas unos diazepam. No recuerdas la dosis ideal, así que cuatro.

¡No llaman, coño...! Al final llamas tú, a Torcuato, a Mentecato, a Purita, al primo del pueblo, al tío del seguro... Y aquí llega la magia de Murphy: ninguno está presente, o todos comunican. Es entonces cuando caes en la cuenta que no eres el ombligo de ningún mundo, ni de este, ni del onírico, ni del de Yupi... Eres un mindundi con el

ansia al cuello rozando el pánico, y estás haciendo aspavientos con las manos para llamar la atención y nadie te mira. Ni mucho menos, tienen preparada la oreja y el Kleenex, para escucharte y sonarte los mocos.

Y es que ni parientes, ni amigos, ni conocidos, son un servicio de 24 horas.

Coges el smartphone con nerviosismo, lo pringas con la mano sudada, y te acuerdas de tus 300 espartanos de Facebook, esos fieles amigos que están ahí cuando te necesitan, así que vas a ver, porque hoy los necesitas tú a ellos. Pero manda huevos. Hay luces verdes, y avatares muy monos, pero los jodidos, se esconden como los suricatos en su agujero informático, se ponen en invisible y desaparecen; o el verde solo indica que comentan o conversan, pero no a ti, no contigo...

Hoy mi amigo, que andas jodido y desanimado, les importas un pito, porque la vida y sus gentes marchan a su ritmo, y hoy tú vas descompasado...

Al final todo es sencillo: meas, cagas, comes y los diazepanes, aunque lentos, hacen el resto: te preparan una siesta que durará hasta el día siguiente, que es cuando sucede inevitable el evento que te espera y desespera. Y siempre se aprende de todo esto...

A tí también te necesitarán un día, y no estarás dispuesto...



HISTORIAS PARA CONTAR

CIMARRÓN

Por Alfonso Jesús Guerrero Moreno

Hola, amig@s! Hoy celebro un mes en AMTAES. Ojalá en un futuro próximo pueda mirar atrás y decir que fue un punto de inflexión en mi vida de caballero andante.

Pues como en una novela de caballería cabalgo sobre un rocín salvaje que se desboca en ciertas situaciones sociales y que se libera galopando siempre en dirección al monte. Porque es en la naturaleza donde encuentra su equilibrio, lejos de las estresantes convenciones sociales, la hipocresía, falsedades, manipulación y ruido. Un mundo demasiado caótico para un rocín de espíritu noble que busca hacer el bien y la justicia, y que no comprende la maldad ni el poder tóxico que cualquier persona pueda ejercer sobre otra.



La vida social es para mí un juego de equilibrios peligroso con difusas normas no siempre éticas que me llenan de angustia e incertidumbre. Es como trasladarte a otro planeta con una atmósfera nociva para la que no estás adaptado. Lo peor es que comportarse con educación y respeto no te garantiza el éxito. Y eso no se encaja fácilmente.

Dudas de ti mismo, ya que ser demasiado bueno puede ser contraproducente. No entiendes que el éxito a veces deba consistir en pisar a alguien y hacer daño. De vez en cuando me tengo que subir a la cuerda floja y sin arnés, mirando de reojo el abismo a mis pies. Y como en un globo aerostático, cuanto más me mezclo con la masa ruidosa, más alto me elevo y, por tanto, mayor el abismo. Voltaire dijo : "Entre lobos conviene aullar de vez en cuando"; el problema es no saber aullar y sentir que no perteneces a la manada. No forma parte de mi naturaleza la agresividad.

Me identifico con el idealista personaje John Dunbar, teniente del ejército de la Unión que ansía conocer la frontera con el territorio indio antes de que desaparezca. Pero en el fondo sólo quiere huir de la guerra de secesión y conocer a los sioux. Junto a los "salvajes" restaurará su alma herida por el odio y la guerra, y encontrará la senda del verdadero ser humano. Así se convertirá en "el que baila con lobos", en una danza que celebra su ruptura con la supuesta civilización y su encuentro con lo auténtico.

Pues esta es mi carta de presentación contada en clave novelesca y así quiero compartir mi primer mes. Siento no tener aún ninguna poesía adecuada ni relato preparado, ya que todo lo que he escrito no tiene relación alguna con la FS. La razón: siempre he sentido vergüenza y he ocultado esta faceta. He vivido en la clandestinidad emocional. Los que creen conocerme piensan que sólo es timidez. Tuve un compañero de clase que dijo de mí que era un bohemio...

Esperando que hayáis disfrutado con mis danzas y andanzas, me despido hasta pronto. Gracias por estar ahí!