



METAMORFOSIS

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

boletinamtaes@gmail.com





Sumario

ACTUALIDAD AMTAES

EL RINCÓN DEL PDF

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Volcán durmiente como la ansiedad

DESDE MI BUTACA DE CINE

Marnie la ladrona

LOGROS Y SUPERACIÓN

TEMA DEL MES

¿Somos partidarios de ponernos la vacuna contra el covid-19?

COLABORACIÓN SOCIOS

Optimismo sí, pero...

HISTORIAS PARA CONTAR

Ceguera

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ SE CELEBRÓ LA ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS



La Asamblea General de Socios de AMTAES se desarrolló mediante 4 sesiones por ZOOM:

- **Sábado 23 de Enero:** Apertura de la asamblea. Presentación de la memoria del año 2020 por parte de la Junta Directiva y equipos de trabajo. Planes de actuación para el 2021.
- **Domingo 24 de Enero:** Los Grupos de Ayuda Mutua, su situación actual, dinámica y propuestas.
- **Sábado 30 de Enero:** Debate con el psicólogo Dr. Antonio Cano Vindel sobre los trastornos de ansiedad: situación actual de terapias y futuro de la atención psicológica en los Servicios de Salud de España.
- **Domingo 31 de Enero:** El Boletín Metamorfosis. Propuestas de los socios para nuevas iniciativas de la asociación. Clausura de la asamblea.

En la Zona Socios de nuestra página web se puede acceder a un resumen completo de las 4 sesiones, así como a vídeos y audios del contenido de las sesiones.

★ PARTICIPAMOS EN CRÓNICAS DE TVE-2

Nuestra asociación participó en el programa de Crónicas: “Mentes en pandemia” emitido por la 2 de TVE con el testimonio de **Marta Oliver**, a quien agradecemos su valentía y coraje.



[Ver el corte de la intervención de Marta Oliver](#)

[Ver el programa completo](#)

Al menos, el nombre de nuestra asociación aparece nombrada en los créditos de agradecimientos al final del programa.

EL RINCÓN DEL PDF

Por Pepe Vázquez

El grupo de lecturas compartidas “Rincón del PDF” se reúne los martes a las 21:30 h. Los socios interesados en participar deben escribir a la dirección de correo electrónico gammalagavideochat@gmail.com

Los asistentes a las reuniones de Enero hicieron estos comentarios:

"Primeramente, comenzamos con una serie de ejercicios de relajación y meditación, que están perfectamente focalizados a la hora de pasar a la participación activa, pues ayudan a centrarnos y aliviar tensiones. Personalmente, con el paso de las sesiones he conseguido disminuir pensamientos automáticos y anticipatorios que no me permitían centrarme plenamente. Posteriormente, analizamos y compartimos las enseñanzas que nos aportan las lecturas que previamente leímos individualmente, en un ambiente en el que nos sentimos integrados, seguros y conectados, en donde se prioriza nuestro crecimiento personal. Me siento muy agradecida por pertenecer a este grupo que tanto bien me está aportando"

"Este mes de enero hemos leído y hablado de cómo la autocompasión puede ayudar a encontrar equilibrio en los problemas de autoestima. También hemos tratado el tema de la vulnerabilidad y me ha parecido muy interesante.

"En mi caso siento que cada vez soy más consciente y tengo poco a poco más confianza a la hora de comunicarme y necesito hablar con mis compañer@s del grupo porque siento que al compartir tienes más perspectiva de la realidad. Gracias por hacerlo posible."

"Nos ayudamos a superar nuestras dificultades aprendiendo cada día con la observación y la directrices que nos proponemos entre todos en nuestro compartir semanal".

"Aprender a observarnos. Parar nuestra mente intentando escuchar en silencio a través de nuestras meditaciones, relajaciones o interiorizaciones, nos aporta gran lucidez. Darnos cuenta de aquello que no nos hace bien e intentar mejorar en nuestro objetivo".

"Saber esperar, escuchar; situarnos en la humildad para bajar la autoexigencia; alegrarnos con los logros míos y ajenos; sentir mi aportación al grupo.

Siguiendo con la Ecología Mental, en las próximas sesiones se incidirá sobre las maneras de funcionar que nos perjudican, claramente tóxicas, mostrando información y claves para liberarnos, y así crear un ecosistema mental-emocional más sostenible.

Destacamos algunos puntos de interés del libro **The Gift (2020)** escrito por Edith Eva Eger (traducción de Àlex Guàrdia Berdiell), Editorial Planeta.

VICTIMISMO

- El sufrimiento es universal, el victimismo es opcional. No puedo elegir qué me pasa y sí cómo responder a mi experiencia. ¿Por qué me ha pasado esto a mí? me lleva al pasado. ¿Y ahora qué? me sitúa en el presente.
- El victimismo está anclado en el pasado, en el dolor y en las pérdidas y escaseces: lo que no puedo hacer y lo que no tengo.
- Si afrontamos lo que nos está pasando, tendremos más energía e imaginación para plantearnos ¿Y ahora qué?
- Cuando empezamos a querernos, empezamos a arreglar los agujeros del corazón, las heridas que pensamos que nunca sanarían.
- Nuestra mente encuentra mil maneras brillantes de protegernos.
- El victimismo ofrece una falsa tregua postergando el crecimiento. Cuanto más tiempo nos quedemos ahí, más difícil será escapar.
- Nos pueden herir y acusar. Somos responsables e inocentes. Podemos renunciar al segundo premio que nos aporta el victimismo para hacernos con el primer premio: crecer, curarnos y seguir adelante.
- El auténtico motivo para escapar del victimismo es poder afrontar el resto de nuestras vidas, transformar la ansiedad en entusiasmo

CLAVES PARA LIBERARTE DEL VICTIMISMO

Eso fue entonces, estamos en el presente.

Piensa un segundo en la niñez o la adolescencia, cuando te sentiste herido por las acciones de otra persona, fueran éstas graves o nimias. Intenta pensar en un momento específico, no en una impresión generalizada de esa relación o de ese periodo. Imagina el momento como si lo estuvieras viviendo de nuevo.

Presta atención a los detalles sensoriales: imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones físicas. Luego concíbete a ti mismo como eres ahora. Imagínate entrar en ese momento del pasado y cogerte de la mano a ti mismo. Aléjate del lugar en el que te hirieron, lejos del pasado.

Di a ti mismo lo siguiente: “Estoy aquí. Voy a cuidar de ti”...

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.

VOLCÁN DURMIENTE COMO LA ANSIEDAD

La ansiedad, cuando está controlada y tranquila, se parece a un volcán durmiente.

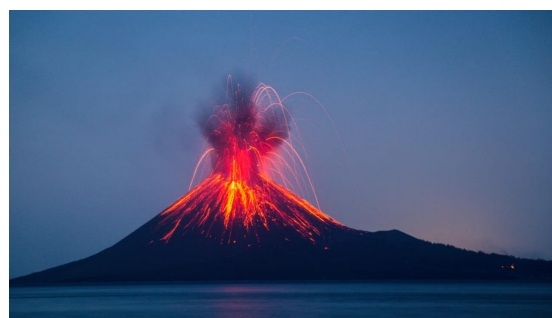
Pero cuando estalla, entra en erupción y expulsa por el cráter, emociones, sensaciones, angustias, pensamientos negativos, nerviosismo, agitación, sensación de peligro inminente, pánico, mareos y aumento del ritmo cardíaco.

La ansiedad se derrite por las laderas del monte, de la misma manera que la lava sale hacia la superficie de la Tierra, y cuando se solidifica, se transforma en meditación trascendental.

El volcán durmiente como la ansiedad, se instala en el fondo y expulsa cenizas de amor, magma de alegrías y productos volcánicos de felicidad.

Los materiales magmáticos repletos de ansiedad recorren las cimas de las montañas.

Cuando la ansiedad se convierte en un durmiente volcán, comienza la transformación y la calma.



DESDE MI BUTACA DE CINE

Por María Vega

Una sección de cine es una parte cultural más de nuestro Boletín. Tenemos películas realmente apasionantes y algunas de ellas con mucho contenido de carácter psicológico. Esta sección está por supuesto abierta a cualquier socio/a que quiera enviar su reseña cinematográfica, con el tema de fondo de la ansiedad, al correo del boletín: boletinamtaes@gmail.com

MARNIE LA LADRONA (1964) de Alfred Hitchcock

UNA SOFISTICADA MEZCLA DE DRAMA PSICOLÓGICO

Esta película la he visto en tres ocasiones y el argumento me sigue fascinando, ya que gira en torno a un atormentado personaje femenino. Marnie es cleptómana, embustera, frígida y sufre ataques de pánico cada vez que ve el color rojo o hay tormenta.

Si Sigmund Freud, padre del psicoanálisis, levantase la cabeza, probablemente Hitchcock sería uno de sus directores favoritos, y el filme que nos ocupa, una de sus películas de cabecera.

Marnie, adaptación de una novela de Winston Graham, constituye una sofisticada mezcla de drama psicológico.

Lo que sí queda claro es que Hitchcock logra sumergirnos durante hora y media en una trama de suspense, intriga policíaca y drama amoroso, con el psicoanálisis como conector entre los amantes. Además, hace reiteradas referencias a Freud y a sus técnicas.

Lo que resulta extraordinario es el dominio de la cámara, que parece poseer una mirada humana para producir unos niveles de ansiedad deseados.

Estos elementos, junto a la música como protagonista, están enlazados de tal manera que **producen la intensidad emocional de una cinematografía repleta de oscuros secretos.**

Marnie, una ladrona compulsiva, es descubierta por su nuevo jefe Mark Rutland intentando robar, pero su reacción es hacerle chantaje para que se case con él. Rutland también acarrea sus propias complicaciones psicológicas, pues convivir con una ladrona responde a cierto deseo fetichista que posee.

La narración transcurre entre el presente de la protagonista **y su pasado, que se cuela entre sus fobias, sueños y actos fallidos, elementos todos abordados en los tratamientos psicoanalíticos.**

Una de sus principales fobias son las tormentas. Le producen un pánico inmediato y le dejan extremadamente frágil y vulnerable.

Los sueños de la protagonista, como recurso narrativo, reflejan sus traumas reprimidos.

La sutileza y maestría de su realizador tejen una historia de suficiente complejidad humana para que nos queden algunas dudas sobre el futuro de sus protagonistas.



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.

ERGOFOBIA

Una socia que es la primera vez que publica, nos explica que no conoce respecto a la ergofobia. **A mi siempre me ha parecido una superación querer saber sobre temas que se desconocen y así dárselo a conocer a los demás con los comentarios**, muchos de los cuales también los desconocen. Saber que su problema tiene un nombre y que hay muchísimos como él.

Esta socia se presenta así:

Es la primera vez que me atrevo a publicar algo. Os leo con frecuencia, pero nunca había escrito.

¿Alguien conoce la ergofobia o miedo al trabajo? ¿la padece alguien?

Y nos lo presenta con este video en you tube [Ergofobia o miedo al trabajo](#)



[Ver comentarios en Área Socios](#)

ABRAZO DE LA MARIPOSA

Un socio nos comenta: “viendo una serie coreana el protagonista le recomienda a una chica que para calmar un ataque de nervios haga un técnica que se llama **el abrazo de la mariposa**, pensé que era ficción al verlo, pero después lo busqué por Internet y resulta que existe y que funciona muy bien para el estrés y la ansiedad, ¿Alguien la conoce y la ha llevado a la práctica?”

¿A que os parece extraño? Yo tampoco había oído nada parecido. Nuestro socio nos deja un enlace que nos explica que es. GRACIAS

Ver este enlace:

[El Abrazo de la Mariposa, una poderosa técnica de autorregulación emocional](#)

[Ver comentarios en Área Socios](#)

IR A UN GRUPO DE APOYO: MI EXPERIENCIA

Un socio nos recomienda el siguiente video: [¿Vienes?](#)



ESTAR CUERDOS EN LUGAR DE DEMENTES

En 1973 el psicólogo David Rosenhan realizó un experimento que puso en duda la credibilidad de los diagnósticos que recibían los pacientes en las instalaciones psiquiátricas y mostró el peligro que supone estigmatizar a personas con trastornos mentales.



[Ver video](#)

[El experimento que puso en duda la credibilidad de la psiquiatría.](#)

Esta socia nos muestra una realidad que en el fondo desconocíamos. Desde aquí se lo agradecemos.

¿SOMOS PARTIDARIOS DE PONERNOS LA VACUNA CONTRA EL COVID-19, O LA RAPIDEZ DE LA MISMA NOS SUPERA?

María Vega

¿TENEMOS ALGÚN TIPO DE REPARO EN PONERNOS LA VACUNA LAS PERSONAS AFECTADAS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

El pasado 14 marzo de 2020, nos daba la impresión que vivíamos una película de ciencia ficción, **y que los coronavirus, estaban al acecho haciendo guardia alrededor de nuestras casas para atacarnos.**

El famoso sábado en el que Pedro Sánchez nos decía que la única alternativa al Covid-19, era confinarnos, junto con las medidas sanitarias y con distancias de seguridad.

Parece que por fin estamos viendo bastante luz al final del oscuro túnel.

CLAVES:

- **Las vacunas son los productos sanitarios más seguros del mundo, porque se van a aplicar en muchas ocasiones a personas sanas.**
- **Nunca se comercializará una vacuna que no sea eficaz. Y sobre todo,, segura.**
- **Lo importante es que se está haciendo sin saltarse ningún paso. Gracias a mayores inversiones de recursos, los pasos se están haciendo en paralelo.”**
- **Si uno leyera despacio el prospecto del ibuprofeno, igual se alarmaría, pero como nos encontramos mal, asumimos el riesgo y nos lo tomamos”. Por otra parte, las vacunas preventivas, se administran cuando estamos sanos, y nuestro nivel de riesgo es mucho menor”, ha añadido el catedrático de Microbiología López Goñi.**
- **Las reacciones graves como por ejemplo la reacción alérgica, ocurre en uno por cada millón o dos millones de dosis administradas, luego son muy infrecuentes, ha comentado Francisco Álvarez**

¿CÓMO SABEMOS QUE LAS VACUNAS CONTRA EL CORONAVIRUS SON EFICACES?

Según ABC, su rápido desarrollo y notas de prensa triunfalistas de compañías farmacéuticas han levantado recelos.

Científicos y compañías farmacéuticas de todo el mundo han trabajado a destajo para conseguir las vacunas que acaben con la pandemia de COVID-19. Empresas como Pfizer o Moderna publicaron sus resultados en notas de prensa que dispararon las acciones en las bolsas, y que parecen pelear por conseguir la vacuna más espectacular. **Además, si antes de la pandemia desarrollar una vacuna llevaba generalmente diez años, hoy día se están inyectando fármacos tras menos de un año de pruebas.**

Por eso muchas personas desconfían y se plantean si las vacunas son realmente seguras, y si alguien protege a los ciudadanos de los intereses comerciales de las farmacéuticas.

Por eso los expertos han respondido que las vacunas han de ser aprobadas por agencias reguladoras.

DEMANDAMOS SEGURIDAD EN LAS VACUNAS

Según **Agustín Portela**, responsable de la evaluación clínica de vacunas humanas en la Agencia Española de Medicamentos y Productos Secundarios (AEMPS), **“no puede quedar ninguna duda o suspicacia: se van a cumplir los mismos estándares con el COVID-19 que con cualquier otra vacuna de las que ya están en el calendario vacunal, y que nos han permitido eliminar enfermedades terribles como el sarampión o la rubeola.**

Según **Francisco Álvarez**, coordinador del comité asesor de vacunas de la Asociación Española de Pediatría (AEP), **“las vacunas son los productos sanitarios más seguros del mundo, porque se van a aplicar en muchas ocasiones a personas sanas. Por eso, nunca se comercializará una vacuna que no sea eficaz. Y sobre todo, segura”.**

Y esto, no va a ser diferente con las vacunas de la COVID-19. Cuando salen al mercado, es porque son seguras y eficaces.

NUNCA SE HAN HECHO TANTAS VACUNAS TAN RÁPIDO

Según **Jaime Pérez**, vocal de la Asociación Española de Vacunología (AEV), **“lo importante es que se está haciendo sin saltarse ningún paso. Gracias a mayores inversiones de recursos, los pasos se están haciendo paralelo, pero no se está saltando nada”.**

En la actualidad, existen 14 vacunas en el calendario vacunal en España, de las que se administran 15 millones cada año. Todas ellas han sido aprobadas por la AEMPS, una agencia estatal que depende del Ministerio de Sanidad, tras analizar y contrastar los estudios preclínicos hechos en animales, los ensayos clínicos de eficacia y seguridad y verificar que se cumplen los requisitos de la calidad de producción. En el caso del COVID-19, el proceso es el mismo. Además, estas vacunas han de ser aprobadas también por la **Agencia Europea de Medicamentos (EMA)**, donde expertos de la Unión Europea votarán si aprobar o no los candidatos a vacuna, evitando así que un país tuviera la tentación de beneficiar a una empresa farmacéutica nacional.

Las vacunas son medicamentos muy especiales porque se administran a personas sanas, con el objetivo de prevenir futuras infecciones. Por eso, sus requisitos de seguridad, son los más exigentes entre los medicamentos.

Según **Ignacio López Goñi**, Catedrático de Microbiología de la Universidad de Navarra **“las vacunas son probablemente los medicamentos más regulados, vigilados y seguros que existen. También por administrarlos a personas sanas, generan más recelos.**

”Si uno leyera despacio el prospecto del ibuprofeno, igual se alarmaría, pero como nos encontramos mal, asumimos el riesgo y nos lo tomamos. Por otra parte, las vacunas preventivas se administran cuando estamos sanos y nuestro nivel de riesgo es mucho menor”, ha añadido López Goñi.

SE TIENE QUE DEMOSTRAR SU SEGURIDAD

Como todos los medicamentos, las vacunas han de pasar estudios que demuestren que son seguras y eficaces en animales y personas. Además tienen que cumplir los protocolos de seguridad.

Para empezar, son probadas en cultivos celulares primero y en animales después, en lo que se conoce como **ensayos preclínicos**.

LA FABRICACIÓN SE VIGILA DE FORMA MUY ESTRECHA

Según **Agustín Portela**, experto de la AEMPS, “se tiene que demostrar que el proceso de fabricación siempre funciona igual que todos y cada uno de los lotes de vacuna son indistinguibles de los empleados en el ensayo clínico”. De hecho, a veces esta etapa es más exigente que los propios ensayos de eficacia, todo está previamente tabulado y escrito.

La urgencia de la situación ha llevado a que las agencias reguladoras prioricen la aprobación de las vacunas frente al coronavirus. **Por otra parte, las fuertes inversiones de gobiernos, instituciones y farmacéuticas han permitido aumentar el**

tamaño de las muestras de voluntarios de los ensayos clínicos, y reclutar más centros sanitarios para hacer dichas pruebas.

En cuanto a las personas mayores y a los problemas asociados a ciertas dolencias, todavía se necesitan más datos para conocer el grado de protección que dan las vacunas.

¿QUÉ OCURRE CON LOS EFECTOS ADVERSOS?

”Las reacciones graves, como por ejemplo la reacción alérgica, ocurre en uno por cada millón o dos millones de dosis administradas, luego son muy infrecuentes”, ha comentado Francisco Álvarez.

“En ninguna de las 14 vacunas que están en el calendario, se ha identificado ninguna reacción adversa grave meses después de su administración” ha comentado Portela.

“Podemos esperar que sea improbable que las nuevas vacunas de COVID-19 tengan efectos adversos severos más allá de un mes después. A pesar de eso, los departamentos de farmacovigilancia de las agencias reguladoras lo estarán analizando. La Agencia Europea de Medicamentos está coordinando un programa específico de reacciones adversas. En todo caso, es falso que la vacuna triple vírica esté vinculada al autismo”.



NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS COMENTAN SUS IMPRESIONES Y VIVENCIAS CON RESPECTO A LAS VACUNAS DE COVID-19.

SOCIA NÚMERO UNO.

1- ¿Eres partidaria de ponerte la vacuna para protegerte del COVID-19?

Sí. Los primeros tienen que ser los grupos de riesgo. Por lo tanto tendré que esperar a que llegue mi turno.

2- ¿Crees que se trata de una vacuna segura, teniendo en cuenta que su fabricación ha sido en menos de un año?

Sí. Yo confío en la comunidad científica.

3- ¿Temes que la vacuna tenga efectos secundarios adversos?

No, no tengo miedo que tenga efectos secundarios.

4- ¿Puede que este año 2021 sea clave y podamos salir de esta pandemia, o por el contrario, nos cueste varios años más?

Pienso que seguiremos tomando medidas higiénicas aunque la situación mejore, que mejorará sin lugar a dudas con la vacuna en este año 2021.

SOCIO NÚMERO DOS

1- ¿Eres partidario de ponerte la vacuna para protegerte del COVID-19?

Sí, sin lugar a dudas. Tuve el coronavirus, COVID-19, y pasé la enfermedad en el mes de abril.

Fueron tres semanas muy duras. Hoy en día, no estoy completamente seguro de haber superado la enfermedad.

Tengo algún compañero de trabajo que aún persiste con secuelas.

2- ¿Crees que se trata de una vacuna segura, teniendo en cuenta que su fabricación ha sido en menos de un año?

Creo que no hay nada seguro en esta vida. El mundo se ha puesto manos a la obra sin escatimar esfuerzos en busca de la vacuna.

Dicen que la efectividad de dicha vacuna es muy alta y que no presenta riesgos.

3- ¿Temes que la vacuna tenga efectos secundarios adversos?

Pues, eso el tiempo lo dirá, como he dicho antes dicen que es segura. Pero creo que ante la actual situación de gravedad mundial se han saltado el factor fundamental del tiempo.

En cierta forma seremos conejillos de indias.

4- ¿Puede que este año 2021 sea clave y podamos salir de esta pandemia, o por el contrario, nos cueste varios años más?

Quiero pensar que sí, que se ve la luz al final del túnel, pero nos costará volver a la normalidad.

En tono reflexivo diré que el virus nos ha enseñado la fragilidad humana, y solamente como sociedad unida y comprometida se le puede hacer frente.

Creo que esta es la manera y el camino de la humanidad hacia un mundo mejor.

SOCIO NÚMERO TRES

1- ¿Eres partidario de ponerte la vacuna para protegerte del COVID-19?

Sí, pero si soy sincero, pienso que estoy condicionado a que no pertenezco a ningún grupo de riesgo. Por lo tanto, cuando me la lleguen a poner habrá pasado algo de tiempo, y entonces el miedo que puedo llegar a tener sobre su seguridad será menor, porque se habrá comprobado en parte su efectividad.

2- ¿Crees que se trata de una vacuna segura, teniendo en cuenta que su fabricación ha sido en menos de un año?

Supongo que sí. Tengo claro que esto ha sido una carrera contra reloj para ver quién se beneficiaría el primero.

Puede que más que para acabar con la pandemia, haya tenido más valor lo que van a ingresar en la cuenta bancaria.

Pero también pongo en la balanza que los adelantos tecnológicos no son los mismos que hace diez años. Por consiguiente, es razonable que el tiempo de fabricación se acorte. Además, quiero pensar que las instituciones y organismos encargados de aprobar su distribución son competentes y están a la altura de la situación.

3- ¿Temes que la vacuna tenga efectos secundarios adversos?

Mucho, pero le temo más a que alguien de mi familia pueda enfermar, y a los efectos secundarios a largo plazo que pueda ocasionar la covid en el organismo.

4- ¿Puede que este año 2021 sea clave y podamos salir de esta pandemia, o por el contrario, nos cueste varios años más?

Soy pesimista por naturaleza, pero espero que sí. Espero que esta pandemia acabe pronto, porque como me deje llevar por mi mente, visualizo un escenario muy negro.

SOCIA NÚMERO CUATRO

1- ¿Eres partidaria de ponerte la vacuna para protegerte del COVID-19?

No, de momento no quiero ponérmela. No sé si en un futuro haré lo contrario.

2- ¿Crees que se trata de una vacuna segura, teniendo en cuenta que su fabricación ha sido en menos de un año?

No creo que sea segura. Se ha elaborado en un tiempo récord. No me fío en absoluto.

3- ¿Temes que la vacuna tenga efectos secundarios adversos?

Sí, por supuesto. De hecho, ya se dieron varios casos de mielitis en Londres. Además, habrá más casos con otros efectos que ni siquiera nos han informado de ellos.

4- ¿Puede que este año 2021 sea clave y podamos salir de esta pandemia, o por el contrario, nos cueste varios años más?

Parece que tenemos para unos años más. Según los virólogos, dentro de cinco años llegarán otro tipo de pandemias. Parece que tenemos que estar preparados/as.

SOCIO NÚMERO CINCO

1- ¿Eres partidario de ponerte la vacuna para protegerte del COVID-19?

Sí, estoy de acuerdo, y quiero que me la pongan.

2- ¿Crees que se trata de una vacuna segura, teniendo en cuenta que su fabricación ha sido en menos de un año?

Sí, más o menos.

3- ¿Temes que la vacuna tenga efectos secundarios adversos?

Sí, pero espero que los efectos secundarios sean pocos.

4- ¿Puede que este año 2021 sea clave y podamos salir de esta pandemia, o por el contrario, nos cueste varios años más?

Creo que en el año 2022, todavía quedarán retazos.

AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN A NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.

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, vuestros trastornos, consejos, etc. Envíanos tu aportación a: boletinamtaes@gmail.com

OPTIMISMO SÍ, PERO...

Por Norman Castaway

Estoy en una de mis salidas al exterior en medio de esta pandemia. Desde el susto de una taquicardia fuerte que acabó la tarde en urgencias, con un Diazepam bajo la lengua, dos pastillas más que no sé que fueron, un electrocardiograma, analítica y placa de tórax, estoy intentando cambiar mi dieta, y esforzándome a salir a la rue bajo la mirada de Lorenzo, a cruzarme con todos los gilipollas que van sin mascarilla tosiéndole el cogote al prójimo; por aquello de la vitamina D, el ejercicio, y todas esas cosas saludables.

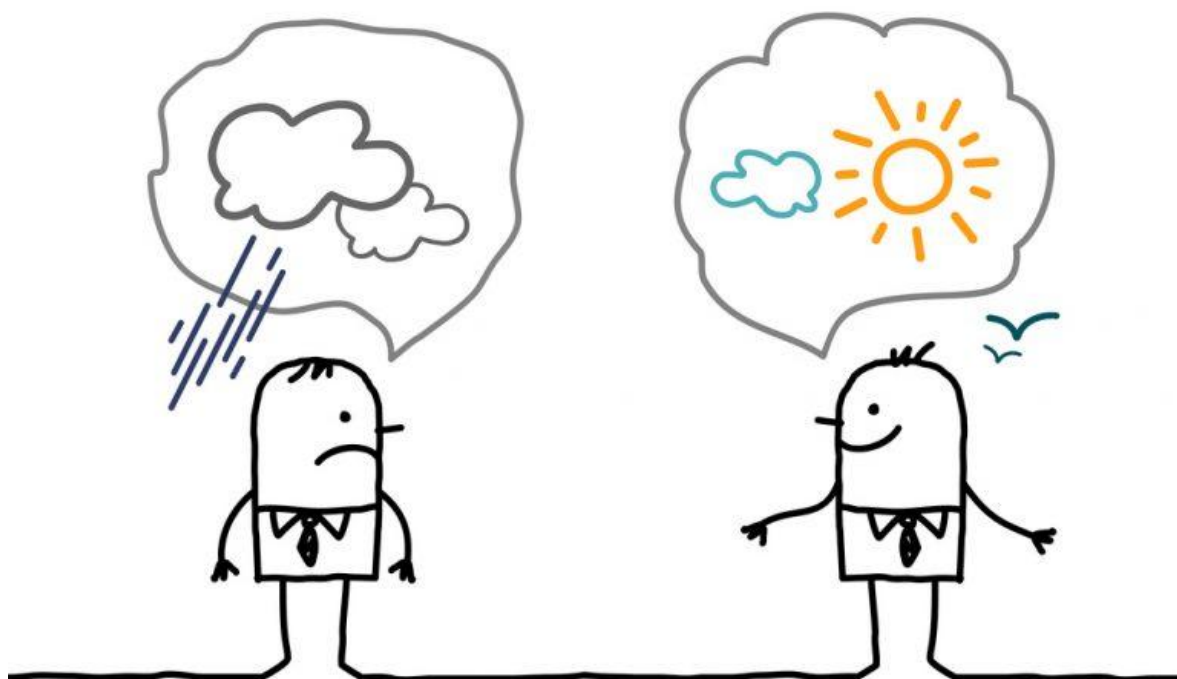
Mientras aparco en el Mercapolla de turno, con el canguelo y el pellizco ansioso en el gaznate, escucho el inicio de una entrevista telefónica en la radio. El interfecto no reparo en quién es, porque mi mente se dispersa en mis preocupaciones hipocondríacas, pero por lo que sí llego a escuchar, parece que el tío sabe de qué habla. Me quedo enseguida con el tema y como lo define: optimismo no realista... En principio, como soy pájaro de mal agüero, y veo siempre lo oscuro antes que lo claro, me digo: ...coño, ya era hora de que llamaran a los de la sonrisa perpetua por su nombre... pero siguiendo un poco el tema veo que no es así. Según el experto, y le doy la razón, dice que biológicamente estamos programados para creer lo que nos conviene, sea cierto o no, y que es simplemente un mecanismo que preserva nuestra cordura. Es decir: creemos que algo es rosa, sea o no, porque verlo negro como es, nos deprime, nos angustia o nos llena de ansiedad y miedo... También añade, lo que ya he oído muchas veces, que el optimismo, realista o no, refuerza positivamente nuestra salud mental y física, y que en el ranking de vivir más años y con mejor calidad, el optimista se lleva el oro y el pesimista la mierda...

Con esta reflexión me bajo del coche sabiéndome sentenciado, y me surgen algunas dudas... Haciendo retrospectiva hacia uno de los peores periodos de mi vida, los últimos años de la vejez de mis padres, y recordando sus caracteres pesimistas, pues eran de poco arriesgar, de poco divertirse y de ver siempre el peor resultado imaginable de las cosas, sucediera o no, sobre todo referido al devenir de sus hijos, no puedo evitar preguntarme cómo, en cuestión de longevidad llegaron a vivir 90 años uno y 87 la otra. Desde luego, por ser la alegría de la huerta no tuvo que ser. No

puedo hablar sin embargo de calidad, porque en el caso de mi madre fueron 87 años de quejas y dolores variados, y mi padre, salvo plantar en un huerto urbano que mantuvo unos años en un solar, hasta que el dueño lo vendió, no tenía más afición que comer, ver tele y dormir... y matizando mucho, amargar a los demás.

En fin, el entrevistado sigue con las virtudes del optimismo: que refuerza el sistema inmunitario y patatín patatán... y no digo yo que sea mentira, de hecho lo constato en cómo se recupera la gente de ciertas enfermedades, teniendo actitud positiva. Pero bueno, volviendo al contexto de la entrevista, que es el de la pandemia, porque la pregunta del entrevistador iba con doble sentido y refiriéndose sobre todo a aquellos que se ríen de Janeiro y piensan que el virus este sospechoso que nos ronda, es como padecer gases, si queda algo claro: el optimismo no es un escudo que evite el contagio, como mucho va a preservar tu salud mental y con suerte, si lo pillas, puede que sobrelleves la infección mejor que un pesimista... o no, no sé, depende de muchas cosas. Mi cuñado, que era un optimista empedernido, falleció este año de cáncer de pulmón y hacía dos años que se había prejubilado. No alcanzó ni por asomo a mi padre en cuestión de durar. Así que ahí va mi moraleja:

Por tu salud mental, sé optimista, pero no seas un inconsciente... y mira el realismo sin absurdos...



HISTORIAS PARA CONTAR

CEGUERA

Por Kris TiNa

Más de media vida me he comportado como se suponía que debía: el deber siempre antes que el propio deseo y bienestar.

Pisoteada por los demás. Años y años callando.

"Mantén el tipo, ellos tienen razón. Tú no".

Acabé viendo en el espejo una cara que no reconocía, una ropa incómoda. Una pose ridícula.

Y ya llevas un tiempo notando ese palpitar extraño en el medio del pecho. Un regusto amargo en la garganta cuando te quedas a solas contigo misma.

Algo va a estallar.

Va a salpicar todo de miedo, incomprensión, reproches, pastillas.

(...)

Desde ahí, todo se vuelve negro y monótono.

Y sí, estoy en el pozo de la depresión, la agorafobia, las crisis de pánico. Y sí, me destrozan a faltas de respeto.

Pero no me voy a poner a su altura (o "bajura"), a su infundada superioridad. No voy a discutir con oídos sordos.

Porque aún, a duras penas, me queda educación y dignidad.

Por días, algo de amor propio.

Y ese poco que me queda va a ir creciendo, porque ya lo hizo antes, mil veces, y lo hará otra vez más.

No sé hasta cuándo, pero cuando sea, me iré con las botas puestas, la cabeza alta y la conciencia tranquila.

(Tener un problema de salud mental no nos hace ni débiles, ni irresponsables, ni gilipollas. Incluso puede ser que la tediosa enfermedad nos haga más valientes, resilientes, sinceros y empáticos).