LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN AMTAES ABRIL 2023 NÚMERO 75

Amtaes

METAMORFOSIS

Equipo: Judith Vela, Maria Vega, Marisol Neira, Nana Okashii, Mariam Medina y Enrique Vargas
E-mail: boletinamtaes@gmail.com

Sumario

ACTUALIDAD AMTAES

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD
Brisa ansiosa de la mañana

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE
El orfanato

LOGROS Y SUPERACIÓN

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

TEMA DEL MES
¿Qué es lo que más te emociona de tu vida en estos momentos?

LIBROS
Empezamos por el final

COLABORACIONES
Carta a mi seño

HISTORIAS PARA CONTAR
Hoy conseguiré que te desmorones

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ ENCUENTRO PRESENCIAL EN VALENCIA

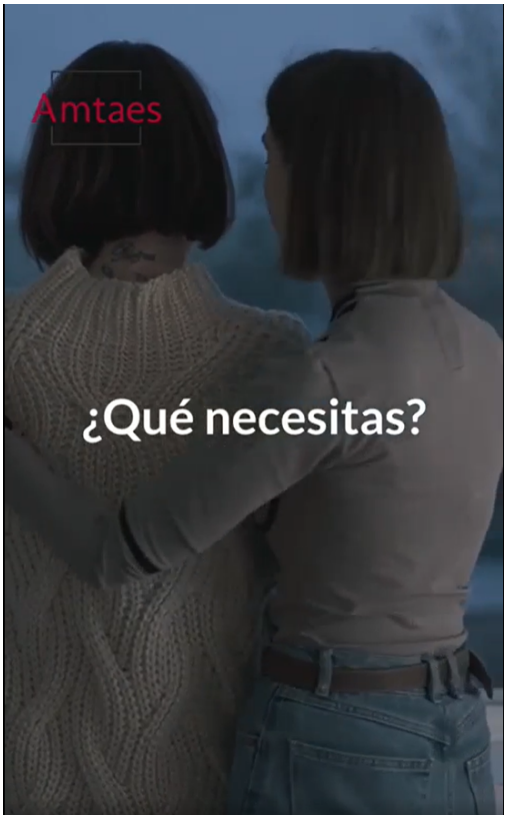
El sábado 25 de marzo tuvo lugar un encuentro de socios y socias de AMTAES en Valencia.

El Grupo de Ayuda Mutua de Valencia se encargó de organizar el encuentro, recibiendo a los socios que llegaron de fuera de la ciudad y programando las actividades que incluyeron: paseo por lugares típicos de Valencia, comida en grupo y reunión para compartir.

Pudimos disfrutar de una gran experiencia compartida. Gracias a los asistentes.

Ver fotos (solo para socios)

★ Voluntariado AMTAES



Ver video

★ NOTICIAS EXTERNAS DE INTERÉS PARA LOS SOCIOS

Conceden la incapacidad permanente absoluta a una persona con TOC

Leer aqui

Tenía fobia social, no podía trabajar y ahora deberán indemnizarlo

Leer aquí

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Por María Vega

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.

BRISA ANSIOSA DE LA MAÑANA

La brisa ansiosa de la mañana
suaviza la ansiedad,
y una gota de rocío se posa
sobre una flor de loto
en un gran estanque salpicado
de ansiedad incontrolada

.

Las miradas atrapan los vientos
de cambio sin remordimientos.

La ansiedad me dice al oído
que vivir es todo un desafío,
un baile armónico entre
el cuerpo y el alma,
que pretende
vencer los miedos
y la culpa del día a día.

Llegaremos todos a la cima
aguantando los baches ansiosos.

del camino.

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

Invitamos a los socios y socias a que enviéis vuestros chistes utilizando como siempre el correo de la revista: boletinamtaes@gmail.com

Sonreír libera dopamina, endorfinas y serotonina, lo que relaja el cuerpo, reduce el ritmo cardíaco y disminuye la tensión arterial.

SI USTED SUFRE DE INDECISIÓN, DEJE SU MENSAJE DESPUÉS DE ESCUCHAR EL TONO... O ANTES DEL TONO... O DESPUÉS DEL TONO... O DURANTE EL TONO. EN TODO CASO, ESPERE EL TONO.

SI TIENE LA AUTOESTIMA BAJA, POR FAVOR CUELGUE. TODOS NUESTROS OPERADORES ESTÁN ATENDIENDO A PERSONAS MÁS IMPORTANTES QUE USTED.

SI USTED SUFRE DE ALUCINACIONES, PRESIONE EL 7 EN ESE TELÉFONO QUE UD. (Y SÓLO UD.) VE AL FINAL DEL CABLE DEL TUBO.

SI USTED ES ESQUIZOFRÉNICO, ESCUCHE CUIDADOSAMENTE Y UNA PEQUEÑA VOZ INTERIOR LE INDICARÁ QUÉ NÚMERO PRESIONAR.

SI USTED ES PARANOICO, NOSOTROS YA SABEMOS QUIÉN ES USTED, SABEMOS LO QUE HACE Y SABEMOS LO QUE QUIERE, ESPERE EN LÍNEA MIENTRAS RASTREAMOS SU LLAMADA.

SI USTED ES CO-DEPENDIENTE, PÍDALE A ALGUIEN QUE PRESIONE EL NÚMERO 2 POR USTED.

SI USTED SUFRE DE AMNESIA, PRESIONE 8 Y DIGA EN VOZ ALTA SU NOMBRE, DIRECCIÓN, TELÉFONO, NÚMERO DE CÉDULA, Y EL APELLIDO DE SOLTERA DE SU ABUELA MATERNA.

SI USTED TIENE MÚLTIPLES PERSONALIDADES, PRESIONE 3, 4, 5 Y 6.

Viñeta de nuestra compañera Nana Okashii

*Nota: la palabreja "People Pleaser" fue aprendida por la autora en una de las tertulias domingueras de AMTAES, de la mano de Rosalba. ¡Un saludo!

DESDE MI BUTACA DE CINE

Por María Vega

Esta sección de cine es una parte cultural más de nuestra revista.Tenemos películas realmente apasionantes y algunas de ellas con mucho contenido de carácter psicológico.

EL ORFANATO

Año 2007

DIRECCIÓN: José Antonio Bayona

Rodada en LLanes-Asturias. Película muy relacionada con la vida real, de hecho, cuando la vi, me di cuenta de que reflejaba los atropellos y horrores que tuvieron que pasar muchos niños huérfanos.

Resulta una buena película de terror con toques de drama y misterio; la trama es buena, las actuaciones son excelentes, la cinematografía está bien hecha y la música se adapta perfectamente **para acompañar las ansiosas e inquietantes escenas**.

Treinta años después de haber pasado allí los mejores años de su infancia, Laura (Belén Rueda) vuelve al orfanato donde creció con su marido Carlos (Fernando Cayo) y su hijo Simón (Roger Príncep), de 7 años. Quiere convertir el edificio en un hogar para niños discapacitados; pero cuando su hijo empieza a narrar historias extrañas sobre los misterios que rodean al antiguo orfanato, empieza la pesadilla para Laura.

Si lo que buscas es asustarte, esta película lo logrará definitivamente. **No se trata solo de crear gritos ansiosos de susto** o de impactar con un baño de sangre violento, sino de construir, poco a poco, esa tensión de que “algo está por llegar” en el espectador. Con escenas llenas de detalles, planos bien pensados y una escenografía capaz de crear el escenario perfecto, el suspense está presente constantemente, incluso en los sonidos que parecen complementar la terrible atmósfera en la que se ven envueltos los personajes.

LOGROS Y SUPERACIÓN, ADEMÁS DE COSAS INTERESANTES Y POSITIVAS

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 de la revista.

Y EN GENERAL COSAS COMPARTIDAS POR SOCIOS que han interesado atendiendo a sus “likes”.

Un poco de sentido del humor

Yo haciendo una hora de autocuidado después de hacer 23 horas de autodestrucción

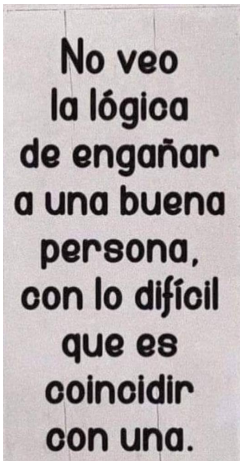
He preguntado a la Inteligencia Artificial ChatGPT: ¿Sabes si hay algún avance reciente en el tratamiento del trastorno de ansiedad social?

Respuesta:

Una forma relativamente nueva de tratamiento que ha ganado popularidad en los últimos años es la terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés). La ACT se enfoca en ayudar a los pacientes a aceptar y enfrentar sus pensamientos y emociones negativos, en lugar de intentar controlarlos o evitarlos. La terapia se centra en ayudar a las personas a definir sus valores y metas personales y luego trabajar para avanzar en esas áreas, incluso cuando la ansiedad y el miedo pueden estar presentes.

Otro enfoque más reciente en el tratamiento de la fobia social es el uso de aplicaciones móviles y terapias en línea. Estos enfoques pueden ofrecer opciones más convenientes y accesibles para las personas que luchan con la fobia social, especialmente para aquellos que pueden tener dificultades para acceder a un tratamiento tradicional. Por ejemplo, algunas aplicaciones móviles utilizan la terapia de exposición virtual para ayudar a los usuarios a enfrentar sus miedos y desarrollar habilidades de afrontamiento…

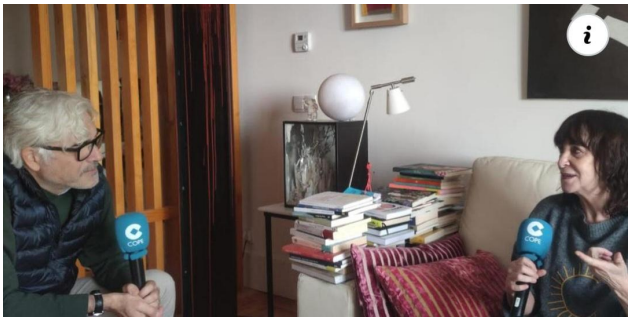
Leer aquí el texto completo



¿Eres PAS o víctima del autodiagnóstico y negocios malintencionados?

Leer aquí

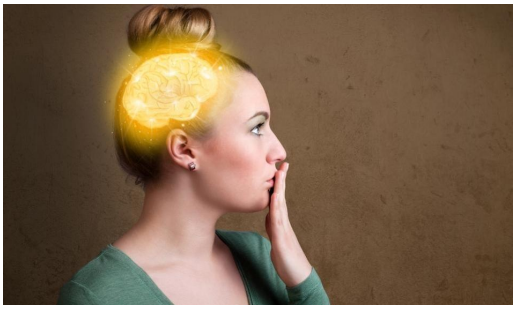
Rosa Montero, periodista y escritora: "El trastorno mental forma parte de lo que somos los seres humanos". Autora del libro "Peligro de estar cuerdos"



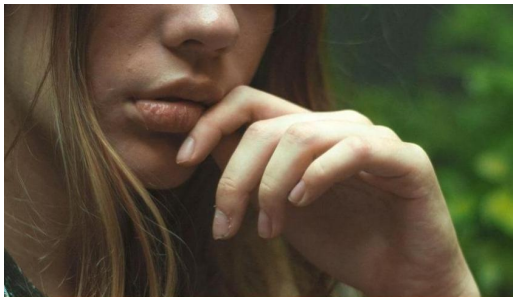
Leer aquí

Las empresas podrán leer el cerebro de sus empleados: ¿Salud mental o riesgo?

Leer aquí



Estas son las 8 máximas para tener una autoestima sana



Leer aquí

Hablemos de salud mental: un problema que ya está afectando a más de un millón de españoles

Leer aqui

“El problema no es pensar mucho, el problema es no pensar bien: ¿existe una forma inteligente de preocuparnos?“

Leer aquí

- *Rompí con una amistad muy íntima que no me dejaba ser quien soy, además de sobrellevar el duelo de perderla y de perder a mi abuela, quién me cuidaba cuando era pequeña, todo en semanas seguidas*
- *Quitarme la pereza cada vez que tenía que hacer algo.*

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

Por Judith Vela

No todo es positivo, de hecho, sufrimos y no hay que ocultarlo. Aquí estarán nuestras experiencias, emociones, dudas y preguntas. Nosotros somos los protagonistas.

- **¿Qué es lo que peor lleváis de vuestros trastornos?**

  Lo que peor llevo es ver molestos, enfadados a veces y con malas caras a las personas de mi alrededor debido a mis limitaciones y evitaciones.

  Lee comentarios aquí y puedes dejar el tuyo

- **¿Qué sabemos sobre el trastorno de ansiedad generalizada?**

  Lee comentarios aquí y puedes dejar el tuyo

- **¿Qué te gustaría que se entendiera o conociera de tu problema? ¿Qué le dirías al mundo?**

  A mí me gustaría que se supiera que existe la fobia social, que no es timidez, que limita tu vida en todo y que hace sufrir porque no puedes llevar una vida normal.

  Lee comentarios aquí y puedes dejar el tuyo

- **Llevo unos meses aquí porque buscaba gente que me entendiera y un grupo.**

  Entré porque empezaba con mucha ansiedad por haberme mudado con mis padres mientras reforman mi piso. Después vino la depresión y luego ataques de ira.

  Lee comentarios aquí y puedes dejar el tuyo

- **¿Alguien ha hecho la terapia IFS?**

  Llevo unos meses, pero no estoy segura de que funcione. Por eso quería saber si alguien la ha hecho también y cómo le ha ido.

  Lee comentarios aquí y puedes dejar el tuyo

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE EMOCIONA DE TU VIDA EN ESTOS MOMENTOS?

Por María Vega

Todos y todas buscamos y queremos emocionarnos. Pensamos que si no lo hacemos nuestra vida carecería de sentido.

El ser humano está programado para buscar sensaciones gratificantes y huir de las desagradables. **Las emociones de valencia positiva son las que nos regalan esos aportes estimulantes de dopamina, serotonina y adrenalina** tan necesarios para nuestro bienestar, motivación y aprendizaje. Si esos neurotransmisores no están presentes, algo se apaga en nosotros.

BUSCA LO QUE TE DESPIERTE EMOCIONES Y VIVIRÁS MUCHO MEJOR

El psicólogo Silvan Tomkins explicó con su teoría del afecto una idea que vale la pena tener presente: **la salud mental depende, en buena medida, de la capacidad para maximizar las experiencias gratificantes**. Buscar lo que te emocione será tu salvavidas cotidiano, sin importar que sea algo insignificante, como regalarte un instante de calma mientras disfrutas de un helado de chocolate.

Un cerebro motivado, una mente que es capaz de encontrar motivaciones de forma regular, desarrolla un enfoque cognitivo más flexible y orientado al cambio para lograr el bienestar y nuevas metas.

EMOCIONARTE FAVORECE TU FLEXIBILIDAD COGNITIVA

A menudo las cosas que nos emocionan son las más elementales e intrascendentes. Emily Dickinson estaba obsesionada con el olor del pan recién horneado, porque eso incentivaba también su inspiración para componer poemas. Agatha Christie siempre sintió fascinación por la arqueología, y esto le sirvió para desarrollar alguna que otra novela, también para encontrar al amor de su vida.

Hallar lo que nos emociona abre la mente, ensancha las perspectivas y rompe los patrones de pensamiento negativos. Una investigación destaca que **las emociones de valencia positiva favorecen la flexibilidad cognitiva.**

ATRAPADOS EN LA CÁRCEL DE LA ANSIEDAD

El cerebro puede adaptarse a situaciones inesperadas y cambiantes mediante ideas y conductas novedosas, pero **quien está atrapado en la cárcel de la ansiedad, del desánimo y la angustia, es**

incapaz de reaccionar ante los desafíos o de aportar ideas innovadoras a los problemas más simples: **sólo existe el miedo, la evitación y el desánimo.**

Por eso, hemos de tener en cuenta que las emociones como la alegría, la curiosidad, la pasión o el placer nos hacen más propensos a la acción y al cambio.

BUSCA LO QUE TE EMOCIONE

A veces, después de un mal día, todo se ve mejor paseando mientras disfrutas de un buen helado de chocolate. Hay épocas en que la música nos salva, los buenos libros se convierten en refugios y encontrar una nueva afición supone, de pronto, un cambio que nos abre nuevos horizontes. Hay estados emocionales que triunfan sobre la pesadumbre logrando que nuestros pensamientos y creencias limitantes se reformulen.

Así que hazlo, busca lo que te emocione, busca aquello que despierte en ti esa palabra mágica llamada "entusiasmo" y verás como, poco a poco, tus esquemas mentales se vuelven más flexibles; para lograrlo **vale la pena propiciar esos estados que la psicóloga Barbara Fredrickson define como las "emociones estrella"**, es decir, esos estados gratificantes que tienen el poder de mediar en tu bienestar, éxito y felicidad.

BUSCA LO QUE TE DE ALEGRÍA

Alegría es algo más que reír, es sentir efusividad y positividad de manera intensa. A veces, basta con estar con alguien que siempre saca lo mejor de ti con sus ideas y ocurrencias, para ver la vida de un modo más luminoso y esperanzador.

SERENIDAD, LO QUE TE DA CALMA

Un paseo, una lectura, una siesta, meditar... **Todos podemos encontrar la serenidad de las formas más sencillas posibles.** Son esos momentos en los que te sientes agradecido, seguro y en paz.

INTERÉS, LA MENTE CURIOSA

El bienestar psicológico y mental requiere que nunca dejemos de lado esa mirada infantil que ansía saberlo todo. Las personas curiosas son seres despiertos, conectados con su entorno y que siempre tienen algo nuevo que aprender.

MANTENER LA ESPERANZA PARA VIVIR MEJOR EL PRESENTE

Busca lo que te emocione y lo que te permita mantener la esperanza en cualquier circunstancia. A veces, **cuando descubrimos algo que nos da sentido y nos apasiona, nos sentimos más anclados al presente,** unidos a la vida y al devenir.

SIÉNTETE ORGULLOSO DE TI MISMO

Seguro que te ha pasado alguna vez. En ocasiones encontramos una nueva afición, algo que se nos da especialmente bien y que, de pronto, nos abre nuevas perspectivas. **Darnos cuenta de que**

somos competentes en alguna área también revierte en el bienestar psicológico, porque nos ayuda a elevar la autoestima.

DIVIÉRTETE, NO DEJES IR A TU NIÑO INTERIOR

¿Cuándo fue la última vez que te divertiste? ¿Cuándo disfrutaste y reíste como cuando eras niño? Nunca dejes de deleitarte con esos momentos en compañía de personas especiales con las que perder los papeles, con las que ser feliz.

BUSCA LO QUE TE INSPIRE

La inspiración es esa fuerza a medio camino entre lo emocional y lo cognitivo que expande la mente, que eleva y nos guía hacia nuevos comportamientos. Es esencial que en nuestra vida encontremos áreas, disciplinas o prácticas que nos generen esta sensación.

Porque cuando hay inspiración en la mente y el corazón, la pesadumbre se apaga y se encienden las ganas de movernos, de buscar más estímulos, de alcanzar ciertas metas. **Inspiración es placer y es una llama que siempre deberíamos mantener viva.**

En definitiva, **si llevas una época de tonos grises y escasas energías, hazlo, busca lo que te emocione.** No importa que no tengas ganas, las ganas aparecerán sólo cuando te actives, cuando salgas más allá de tus umbrales cotidianos y encuentres algo desafiante, nuevo. Algo que, tal vez, puede cambiarlo todo.

SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES AL RESPECTO

SOCIA NÚMERO UNO:

1. **¿Actualmente qué es lo que más te emociona?**

   No me emociona nada, la fobia social no me deja vivir. Pienso que más que una persona soy una robot sin fuerzas ni motivación para seguir viviendo.

2. **¿Te encuentras atrapada en la cárcel de la ansiedad?**

   Siempre, por desgracia vivo en una cárcel oscura, llena de barrotes, de carceleros. Grito para salir de ella, pero cada vez es peor.

3. **¿Te sientes orgullosa de ti misma?**

   Nunca lo he estado. Yo veo a otras personas que se sienten orgullosas de lo que son o de lo que hacen, y yo no hago más que boicotearme a mí misma. Pienso que soy una calamidad sin remedio.

4. **¿Buscas en esta vida alegría, serenidad y ganas de vivir?**

   Muchas veces, pero al final vuelvo a la casilla de salida y me siento una perdedora.

5. **¿Cómo lo llevas a cabo?**

   He intentado en esta sociedad hacerme la chistosa, fingiendo como he podido. Algunas veces hasta me ha salido bien para relacionarme, pero son todo poses y postureo, que se notan demasiado.

SOCIO NÚMERO DOS:

1. **¿Actualmente qué es lo que más te emociona?**

   Casi nada, me da la impresión que soy un pobre diablo, y que la gente lo nota y se apartan de mí rápidamente.

2. **¿Te encuentras atrapado en la cárcel de la ansiedad?**

   Llevo así desde que era un adolescente. Esto no es vida, cada vez me encuentro peor y no me sirve la terapia del psicólogo.

3. **¿Te sientes orgulloso de ti mismo?**

   No, me veo a mí mismo como un ser inferior.

4. **¿Buscas en esta vida alegría, serenidad y ganas de vivir?**

   Me hace mucha falta, pero soy incapaz de encontrar ni alegría ni ganas de vivir.

5. **¿Cómo lo llevas a cabo?**

   No sé cómo hacerlo, he intentado muchas veces salir de esta oscuridad, y no puedo.

SOCIA NÚMERO TRES:

1. **¿Actualmente qué es lo que más te emociona?**

   Recuerdos traumáticos y miedo a que me hagan daño.

2. **¿Te encuentras atrapada en la cárcel de la ansiedad?**

   Sí, tengo mucha ansiedad, me cuesta mucho vivir el momento presente.

3. **¿Te sientes orgullosa de ti misma?**

   Sí, estoy aprendiendo a cuidarme.

4. **¿Buscas en esta vida alegría, serenidad y ganas de vivir?**

   Sí, con la medicación y ayuda psicológica para ayudarme con el trauma complejo relacional y la autoestima.

5. **¿Cómo lo llevas a cabo?**

   Procurando disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

AGRADECEMOS A NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS SU COLABORACIÓN.

LIBROS

Por Marisol

EMPEZAMOS POR EL FINAL (Chris Whitaker)

La historia comienza en 1975 en un pueblecito de la costa de California, Cape Haven. Hay un grupo de amigos adolescentes que se han jurado amistad eterna: Walk, Martha, Star y Vincent., pero un día Vincent atropella accidentalmente a la hermana de Star y ese hecho cambiará la vida de todos para siempre; será Walk quien tenga que ejercer de testigo contra su amigo Vincent, que irá a la cárcel. La vida de los demás cambiará totalmente a partir de ese momento.

Hay un salto temporal: estamos en 2005, Star trabaja en un tugurio de mala muerte y es incapaz de cuidar adecuadamente a su hija adolescente, Duchess, y su hijo de 5 años, Robin, los cuales han de sobrevivir en situaciones muy precarias cuidando de sí mismos y en ocasiones de su madre. Walt es el jefe de policía del pueblo y lidia con el inicio de una cruel enfermedad, que lleva en secreto.

Después de 30 años, Vicent sale de la cárcel y vuelve a Cape Haven. Todos esperan ese momento con incertidumbre. ¿Qué pasará ahora que Vincent ha vuelto? Walt recibe con entusiasmo a su mejor amigo con la esperanza de continuar su amistad, de redimirse por lo que tuvo que hacer contra él.

Pero poco tiempo después Star aparece asesinada y el principal sospechoso es Vincent.

Por ello y por otros hechos desgraciados, Walt manda a los hijos de Star a vivir con su abuelo materno, hombre hosco y solitario en una granja del estado de Montana. Walt tendrá que investigar el asesinato de Star, convencido de la inocencia de Vincent, en contra de todos, que ya han condenado a Vincent y no tienen interés en que se investigue nada más. Incluso a pesar de Vincent, que sorprendentemente parece no tener ningún interés en defenderse.

Independientemente del tema del crimen, de la investigación, esta es una novela de personajes, bien dibujados, con claroscuros, con matices,

personas dañadas que lidian con la mala vida que les ha tocado, que sin duda merecían una mejor, pero no la tuvieron.

Especialmente conmovedora es la historia de los hijos de Star. Por un lado, Duchess, esa adolescente permanentemente enfadada con el mundo, que se ha de hacer adulta a la fuerza para cuidar de su desastrosa madre y su hermano pequeño, en medio de grandes penurias económicas. Por otro lado, Robin, un niño que intenta disfrutar de su infancia a pesar de todo, protegido ferozmente en todo momento por su hermana.

Walk, que sufre por el recuerdo de Martha, ese amor juvenil que se truncó cuando Vincent atropelló a la hermana de Star. Ahora, una persona solitaria que cuida de Star y sus hijos, intentando evitar que ella pierda su custodia y que tras esperar durante 30 años a su amigo, se ve ahora luchando para salvarle de la cárcel esta vez. Su apoyo será Martha, que se encargará de la defensa de Vincent. ¿Será una oportunidad para que Walt y Martha recuperen esa relación que se truncó tan dolorosamente?

Y Vincent, la gran incógnita para todos, incluso para el lector ¿Quién es ahora después de tantos años? ¿Su larga estancia en la cárcel desde tan joven ha dejado alguna huella dañina en él? ¿Es la persona inocente y con mala suerte que cree Walt o hay algo oscuro dentro de él?

Es un libro con una trama atrapante, con personajes increíbles, algunos vencidos por las dificultades e injusticias de su vida, otros intentando día a día luchar contra ellas.

Es una novela sobre el amor, el castigo y la redención.

La trama transcurre lentamente y el autor nos sorprende con un final inesperado, tierno y en cierto modo esperanzador.

Gran novela, bien escrita. No decepcionará a nadie.

COLABORACIONES

En esta sección podéis enviarnos al correo boletinamtaes@gmail.com cualquier texto que creáis pueda interesar a los socios

CARTA A MI SEÑO

Por Javier Maril

Buenos días, seño. Hoy empieza la primavera y he recordado algo que sucedió tal día como hoy hace mucho, mucho tiempo, y es por eso que he querido volverle a escribir...

Aquella vez tendría yo unos 5 o 6 años y sólo quería expresar, con toda mi inocencia, lo contento que estaba en aquel momento, porque era un día muy especial para mí: el día en el que empezaba la primavera...

Y escribírselo a usted, mi maestra de aquellos primeros cursos en la escuela, porque de pronto vi la oportunidad en una tarea que nos había mandado hacer...

No tenía nada que ver con el tema que nos había encomendado, pero quise ponerle algo, sólo una frase, una breve exclamación añadida al ejercicio que teníamos que entregarle...

Solamente esperaba compartir mi alegría y mi entusiasmo con usted cuando lo leyera, pero al rato después de haberle dejado mi libreta sobre su mesa con el ejercicio hecho y mi comentario añadido ya escrito, sentí el terror...

Por algún motivo, aquel día empezó a enfadarse mucho con la clase. Muchísimo. Y seguramente no le faltaban razones, pues no era una clase que acostumbrara a portarse bien. Aunque también pudiera haber sido que usted no tuviera su mejor día. Quién sabe...

Lo que sí sabía es que con ese estado de ánimo, tan enfadada, yo ya no podía permitir que usted leyera mi alegre expresión añadida al deber que nos había mandado...

Entiéndame, mi seño, pues en aquel momento, si usted no hubiese visto mi frase con amor y alegría, si usted hubiese desaprobado aunque fuera mínimamente mi comentario, o si usted lo hubiese leído en voz alta ante todos los demás en tono jocoso y los otros niños se hubiesen burlado de mí... si hubiese pasado todo esto... o algo de esto... creo que hubiese muerto en aquel mismo momento...

Así que tuve que levantarme, ir a por mi libreta para borrar el comentario y volvérsela a entregar antes de que empezara a corregir y leer los textos en voz alta para toda la clase...

Y con el mismo miedo que invade a los que enfrentan un peligro de muerte, me levanté y hacia su mesa que fui... temblando... disimulando... y queriendo ser otro que quien yo era ante usted, ante la clase y ante el mundo: lo borré...

Ya sé que puede parecer raro el contarle esto ahora, mi seño, pero entiéndame que entonces no podía... yo era muy pequeño y tenía mucho miedo...

No sé, mi seño, he sentido que tenía que contárselo...

Porque hoy lo he recordado... porque fue tal día como hoy hace muchos años...

Porque encaminarme hacia su mesa para coger mi libreta y borrar aquel comentario a tiempo con éxito, para mí supuso el comienzo de muchos “éxitos” dirigidos hacia un gran fracaso...

El fracaso de dejar de ser yo mismo...

Y no es que estuviera alegre y jovial todo el tiempo... bastante sabe usted que más bien era lo contrario, que yo era un niño muy sensible y muy dañado... Y que llevaba la pena más grande dentro...

Pero con todo, tenía algún momento de alegría y de contento...

Y el inicio de aquella mañana era uno de esos momentos...

Pero de pronto el pánico me inundó... Empecé a “pensar” y dejé de ser yo...

Porque pasé gran parte de mi vida reprimiendo mi dicha y mi felicidad en función de otros...

Porque me proclamé acusado perpetuo en los juzgados de los demás...

Porque fui condenado, por mí mismo, a encerrar mi corazón en prisión...

Porque tiré las llaves de esa cárcel en el tornado de mis pensamientos...

Porque en ese tornado he habitado mucho tiempo, sin encontrar consuelo ni comprensión...

Por todo eso, mi seño, y por algo más, he sentido que hoy tenía que volverle a escribir...

Porque ese tornado me llevó, como en aquella película que vimos de la niña Dorothy, a un mundo de Oz... donde fui un león sin valor, un espantapájaros sin cerebro y un leñador sin corazón... donde quise desaparecer volando muy alto... donde no pude irme porque no podía abandonar a un amigo... donde busqué como un loco la ciudad esmeralda... donde me encontré con magos farsantes y brujas malvadas... pero donde también le digo, mi seño, que hubo brujas buenas y personas muy sabias... y que estas me enseñaron cómo usar los zapatos mágicos para volver a casa...

Por esto es, mi seño, por lo que hoy estoy feliz: porque ahora sé que estoy regresando a casa... Porque felicidad, entusiasmo y alegría, es también lo que yo soy...

Ahora puedo decirle que le tengo un gran aprecio y que la recuerdo con mucho amor...

Y decirle además, mi seño, que aunque el miedo me siga acechando hoy en día al hacerlo, a esta tarea que le entrego hoy también le he añadido un breve comentario...

Usted no lo llegó a leer, porque yo no quise que lo hiciera, pero es lo mismo de aquella vez...

De leerlo entonces, como de leerlo ahora, tal vez sirviera para alegrarle un poco más el día a usted, a la clase y al mundo...

O tal vez no...

Sólo sé que está escrito por la inocencia, por el amor y por la alegría...

Y que esta vez, no lo borraré...

¡Hoy es primavera!

HISTORIAS PARA CONTAR

HOY CONSEGUIRÉ QUE TE DESMORONES

Por Ana Fernández

Nada más despertarte, te he hecho llorar como una magdalena. Así, sin esfuerzo alguno. Sólo he tenido que recordarte que sigo aquí y te has puesto a temblar. Me has sentido a tu lado y te han salido las lágrimas a borbotones. Está claro que hoy conseguiré que te desmorones.

¿Por qué sigo aquí? ¿Acaso no puedo desaparecer de una vez para dejar de pasarlo mal?

Eres una floja. Siempre que te visito te acojonas, como un animalito salvaje que ve aparecer a su más temible depredador. Ni que fuera a descuartizarte, oye.

No quiero vivir así. No quiero, no quiero, no quiero.

A veces me dan ganas de hundirte hasta el fondo a ver si así reaccionas. ¡Espabila, mujer! La vida no va a esperar a que arregles todas tus mierdas. O la vives o la tiras a la basura, pero no hay botón de pausa por mucho que te empeñes en esconderte bajo la sábana.

No quiero...

Vaya, otra vez a dormir; siempre igual. ¿Por qué no te levantas y haces algo de provecho? Tienes una pila enorme de platos sucios en la cocina, la nevera casi vacía y un montón de ropa para lavar. También tienes pendiente buscar un psicólogo (¡que buena falta te hace!) y arreglar el cajón superior de la cómoda. Sí, ese al que se le desencaja el frente y que hace que te pongas insoportable cada vez que lo abres y se desmonta. Bueno, y del trabajo ni hablemos...

No puedo... En cuanto intente hacer algo, seguro que me bloqueo y la cago. Y, cuando llame para pedir cita, me encontraré con otra persona horrible que me juzgará y se dará cuenta de que soy una inútil sin remedio...

Anda, y ¿qué esperas? ¿Que te cojan de la manita y te digan que pobrecita de ti? ¿Que tu vida es muy dura y muy difícil? Pues no, guapa. La vida es igual para todos; ya lo dice la canción: naces, creces, te jodes y mueres. Y, si lo que quieres es seguir jodiéndote, pues mira, al menos en eso vas por buen camino.

A ver, para un momento y respira... Coge aire por la nariz y suéltalo despacio por la boca.

Eso, tú respira, que igual así te llega algo de oxígeno al cerebro. Pero ten cuidado, ¿eh? No vaya a ser que te aficiones a pensar y a tomar decisiones. Mira que si te gusta y empiezas a vivir la vida en lugar de limitarte a existir...

Bueno, pues está claro que va a ser un día chungo. Vamos a ser amables...

¿Amables? Ja. No creo que sepas ni qué significa eso. Estás tan acostumbrada a fustigarte por cualquier chorrada que no reconocerías la amabilidad aunque te escupiera en la cara. Mejor seguir machacándote por todo, ¿no? Total, eso ya sabes hacerlo de maravilla.

... y vamos a ponernos metas realistas: hoy voy a salir de la cama y no voy a saltarme ninguna comida. Y ya está.

Vaya, pues resulta que la chica sí sabe darse cancha. ¡Quién lo hubiera dicho! Ahora sólo falta que cumplas lo que te has propuesto; no como cuando dijiste que ibas a buscar más curro, salir de casa todos los días y hacer ejercicio regularmente.

Y, si no consigo ni eso, seré comprensiva. Esto es duro y no se arregla por arte de magia, así que puedo flaquear sin que sea un fracaso absoluto.

Venga, que vamos por buen camino. Igual hoy tenemos suerte y no me obligas a darte una patada en el culo para ponerte en movimiento.

Salir de la cama y no saltarme comidas. Y todo lo que consiga hacer hoy, ya sea eso o cualquier otra cosa, será una pequeña victoria: me doy permiso para celebrarlo y darme una palmadita en la espalda.

Joder, es que las victorias hay que celebrarlas. ¿Aún no te habías dado cuenta? Pues sí que estamos finos...

Respira.

Venga, que hasta tú sabes respirar bien si te lo propones.

Estírate.

Qué bien sienta, ¿eh?

Abre los ojos.

Anda, ¡si ya es de día!

Respira un poco más...

Así, con el diafragma.

... y sal de la cama.

Hoy conseguiré que te desmorones.