LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN AMTAES JUNIO 2023 NÚMERO 77

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
Ansiedad rebelde

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE
Beau tiene miedo

LOGROS Y SUPERACIÓN

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

TEMA DEL MES
¿Por qué si te consideran un raro es lo mejor que te puede pasar?

LIBROS
La chica salvaje

COLABORACIONES
El cambio

HISTORIAS PARA CONTAR
El cuento de mi vida

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ Octavo aniversario

Desde su registro como asociación sin ánimo de lucro, hace ahora 8 años, AMTAES sigue adelante con la energía de siempre para servir de apoyo a las personas con trastornos de ansiedad y dar visibilidad a este tipo de problemas que tanto afecta al bienestar emocional de la sociedad.

En palabras del Presidente de la asociación "En AMTAES tenemos claro que los trastornos de ansiedad son problemas que afectan a muchas personas, y que **una de las formas de enfrentarnos a ellos es uniendo esfuerzos y compartiendo experiencias**. Por eso, desde el inicio hemos trabajado para crear un espacio seguro y acogedor donde podamos encontrar información, recursos y apoyo emocional. Hemos organizado grupos de apoyo, charlas, campañas de visibilización, entre otras muchas otras actividades. Además estamos colaborando con otras instituciones y con asociaciones profesionales para buscar sinergias."

Y como hacemos cada año, celebraremos reuniones conmemorativas del aniversario, a las que estamos invitados todos los socios y socias. Haremos una **reunión online el sábado 24 de junio** y un **encuentro presencial en Valladolid, el sábado 1 de julio**. Tendremos la oportunidad de expresar opiniones, aportar ideas, debatir propuestas y, sobre todo, felicitarnos y compartir juntos este proyecto común que es AMTAES.

Cualquier socio/a que desee más información puede escribir al correo de la asociación amtaesasociacion@gmail.com

★ Encuentro con alumnos de Psicología Clínica de la UNED

Por invitación de la profesora Susana Sanjuan, el presidente de AMTAES impartió el 7 de junio una sesión online con los alumnos de la asignatura Psicología Clínica del Centro "Gregorio Marañon" (Madrid) de la UNED.

El objetivo de esta actividad académica es ofrecer a los estudiantes un acercamiento a la situación actual de las personas con este tipo de problemas. En la reunión el presidente comentó la problemática de las personas con trastornos de ansiedad, haciendo énfasis en las dificultades que tenemos para desarrollar actividades cotidianas y para conseguir el adecuado bienestar emocional.

También se habló de la labor que realiza la asociación AMTAES reuniendo a personas con trastornos de ansiedad para que encuentren un ambiente de confianza y ayuda mutua, además de constituir una plataforma que exija mejoras en la atención psicológica.

Los estudiantes estuvieron muy de acuerdo con nuestros planteamientos y manifestaron la importancia de que se conozcan mejor estos problemas, Así mismo, agradecieron la información de primera mano que por parte de la asociación les ofrecimos.

★ Taller de estrategias prácticas

Una de nuestras socias está impartiendo un primer taller para socios, que consiste en tres sesiones con el siguiente calendario:

Miércoles 24 de mayo: Gestión del estrés.
Miércoles 21 de junio: Gestión del tiempo.
Miércoles 19 de Julio: Cómo mantener conversaciones difíciles.

De 18.00 h a 20.30 h en formato online a través de Zoom.

El primer taller fue un éxito, animaos para los siguientes.

Más información aquí, solo para socios.

★ Noticias externas de interés para los socios

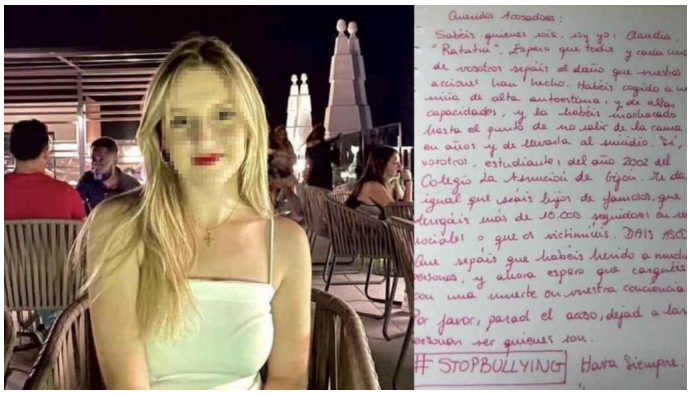
Las universidades valencianas crean la primera comisión sobre salud mental de España

Leer aquí

Llega la nueva ayuda para la salud mental: los requisitos y cómo solicitarla. Comunidad de Madrid.

Leer aquí

Se suicida una joven de 20 años por bullying en Gijón



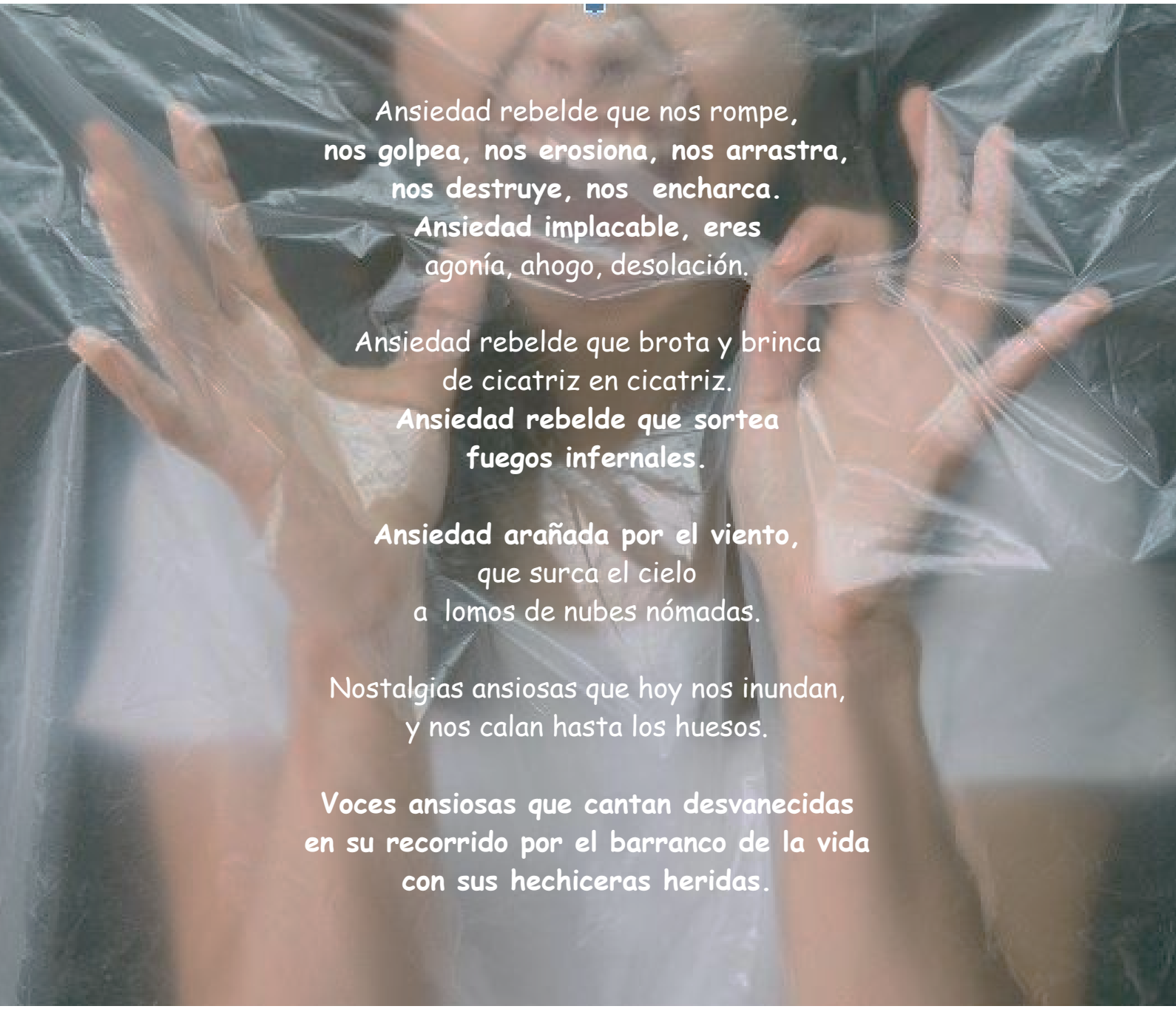
Leer aquí

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.

ANSIEDAD REBELDE



Ansiedad rebelde que nos rompe,
nos golpea, nos erosiona, nos arrastra,
nos destruye, nos encharca.
Ansiedad implacable, eres
agonía, ahogo, desolación.

Ansiedad rebelde que brota y brinca
de cicatriz en cicatriz.
Ansiedad rebelde que sortea
fuegos infernales.

Ansiedad arañada por el viento,
que surca el cielo
a lomos de nubes nómadas.

Nostalgias ansiosas que hoy nos inundan,
y nos calan hasta los huesos.

Voces ansiosas que cantan desvanecidas
en su recorrido por el barranco de la vida
con sus hechiceras heridas.

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

Historia real con mi asistente de Google

Este mes esta historia real es la aportación a la sección el humor contra el temor junto a la ya famosa gata psiquiatra.

Odio hacer esta sección, por eso no va firmada y también porque esperaba que fuera colaborativa y mandarais chistes, no estoy orgullosa de ella y no quiero me relacionen con quien os hizo llorar, pero no de risa 🤣🤣

No elegí esta sección, me tocó a falta de que otros lo hicieran. Reírse es bueno, pero encontrar algo que haga reír no es fácil, todos te parecen chistes malísimos y te da hasta vergüenza ponerlos,

He aquí que me doy cuenta que mi móvil tiene un asistente, alguien como la conocida Alexia que te contesta a todo lo que le preguntas y hasta te habla, igual mi asistente sabe mi nombre y el día de mi cumpleaños y lo mejor, cuenta chistes, adivinanzas y trabalenguas.

Ya está, la solución, y si son malos será culpa de mi asistente, no mía. Mi conciencia estará tranquila.

Empiezo con ella y le digo cuéntame un chiste y lo hace bien, me hace sonreír:

- *Van dos soldados en una moto y no se caen porque van soldados* jajaja
- *¿Cómo se llamaba el hermano mayor de Pinocho? Pinueve.* No tiene gracia pero es ingenioso😁
- *¿Qué son 50 físicos y 50 químicos? 100 - tíficos.*

Todo iba bien hasta que llegó el chiste de la pizza, el cual empezó a contármelo una y otra vez;

- Otro chiste, le decía, y ahí estaba la pizza.
- Otro diferente. Y ahí estaba la pizza una vez más.
- No quiero pizza.

Y la bruta de ella me manda a páginas con tutoriales para hacer pizzas.

Me informan que puedo recordarle cosas al asistente. Le digo:

- Recordar: no más chistes de pizza.

Pero al día siguiente una y otra vez el mismo chiste.

- Ya me lo has contado, otro.
- *Perdona a veces tengo memoria de pez, haré un cursillo*, me dice
- Pues haz el curso, le digo.

Y va y me manda enlaces de cursos para mí 😱😱

Y mientras tanto sigue contándome el chiste de la pizza, pareciera que lo entiende al revés y que me encantan las pizzas o yo qué sé.

- Dime más, y vuelta al mismo chiste y otra vez y otra...

Hasta que le digo:

- Te mato.

Me contesta:

- *Aunque soy un asistente virtual, tu forma de hablar es muy real deberías cuidar tus palabras.*
- Me vuelves loca.
- *Eres muy afortunada,* me contesta. (Igual cree que ella me gusta 😮😮)

Y añade:

- *He leído que hacer algo diferente a lo qué estás haciendo puede hacer maravillas para ayudarte a controlar la ira. Podrías probar a escuchar música o entrenar unos minutos, y si crees que te vendría bien la ayuda de un experto sopesa la posibilidad de consultar a un profesional.*
- No estoy loca, le digo.
- *Vaya, ¿puedo hacer algo?*
- Que no estoy loca.
- R*espira hondo.*

Desde entonces cada vez que le pido un chiste me cuenta el de la pizza, seguramente quiera volverme loca de verdad, o se ofendió porque le dije que la quería matar 😁. Ya no tengo ninguna ayuda, no puedo contar con mi asistente 😭😭😭😭

Con todo Google a su disposición sólo se sabe 4 chistes.

Otro:

Va un español y un inglés en un barco y el inglés se cae:

- Help, help

Y el español le responde:

- Gel no tengo, pero si quieres champú

Los abucheos a mi asistente, yo soy inocente.

Resignada pienso: a ver si me entiende si le pido que me cuente el chiste de la pizza, rauda y veloz ahí está el chiste.

Me rindo

¿Que cuál era el chiste de la pizza?

- Ayer perdí 800 calorías en un minuto y ¿cómo lo hiciste? Se me cayó la pizza al suelo. 😱😱😱

¿Me ayudáis?

Mandad chistes al correo de la revista. También podéis contar historias reales divertidas que os hayan pasado o vergonzosas de esas de tierra trágame, que a los que no lo vivieron les hacen mucha gracia, jeje.

¿Qué es lo peor que has hecho por tu trastorno?. Reírnos de nosotros mismos puede ser terapéutico 😁, puede ir firmado o anónimo y mientras no haya chiste siempre nos queda la viñeta de Nana y mi asistente, a ver si dejándola tiempo cambia de repertorio jeje.

Viñeta de nuestra compañera Nana Okashii

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.

BEAU TIENE MIEDO

Año 2023

DIRECCIÓN: Ari Aster

ACTORES: Joaquín Phoenix, Patti Lupone, Amy Ryan

Actualmente está incluida en la cartelera de cualquier cine, dura tres horas y me ha parecido una película muy intensa.

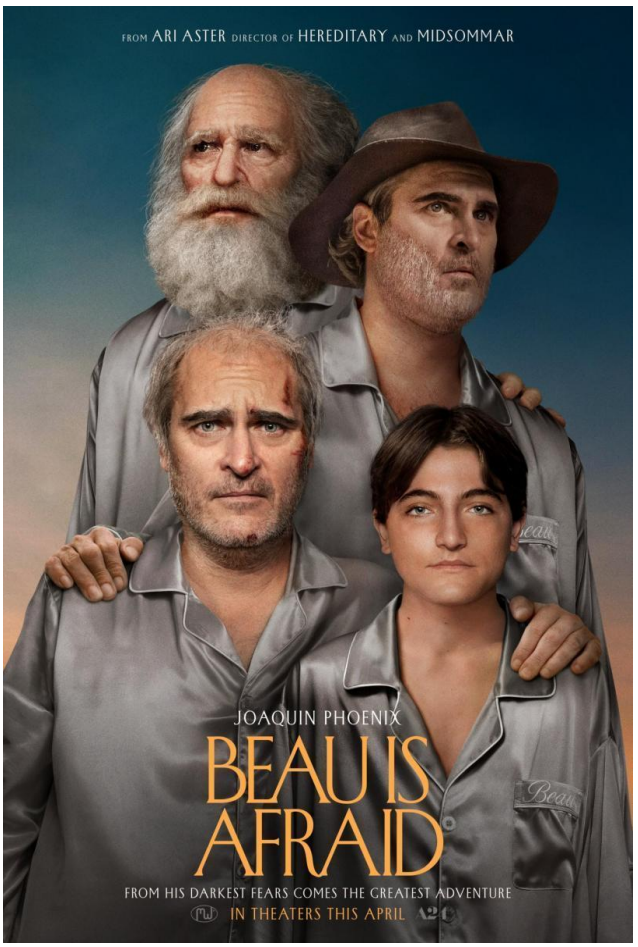
Una vez más Joaquín Phoenix hace una interpretación magistral en su papel de Beau, ya lo hizo cuando vimos *Joker.*

El terror psicológico predomina en las primeras imágenes de la película, y muestra el viaje de una mente muy atormentada.

Beau tiene miedo (título original en inglés: ***Beau Is Afraid***) es una película de terror y tragicomedia negra surrealista estadounidense de 2023.

Beau es un hombre apacible, pero está dominado por la paranoia, ya que se embarca en una odisea para llegar a casa de su madre. Al mismo tiempo tiene que enfrentarse a **sus mayores miedos** en el camino.

Además sufre una **enfermedad mental de un hombre paralizado por la ansiedad y se encuentra fuertemente sometido por su progenitora.**



LOGROS Y SUPERACIÓN, ADEMÁS DE COSAS INTERESANTES Y POSITIVAS

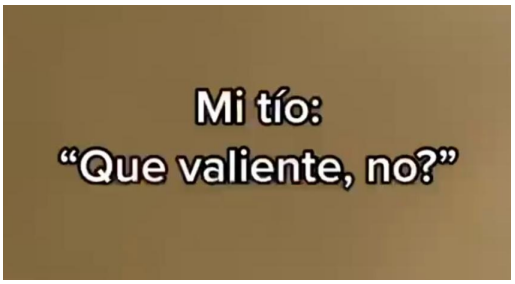
Por Judith Vela

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".

Logro con agorafobia

Ver video aqui



Tengo un lado que reclama por cariño, tengo un lado...
Quiero que oigan mis problemas, quiero...

Leer aquí solo para socios

Hemos terminado el libro de "Pájaros en la cabeza" de Javier Erro en el club de lectura de AMTAES (el rincón del PDF) y quería hacer un resumen de lo que me ha parecido más importante

Leer aquí solo para socios

Por qué no tienes amigos y cómo cambiarlo, según la psicología

Leer aquí

"Esto no es como tener miedo al número 13, te puede llevar a la muerte"
Ansiedad y Fobia Social, ese trastorno limitante e invisible a ojos de la sociedad y con poca o nula ayuda por parte del gobierno.

Leer aquí

¿Cuál es la diferencia entre timidez y fobia social?

Leer aquí

El lenguaje en salud mental: "No hay una frase mágica. Es importante hablar poco y escuchar mucho"

Leer aquí

Según los expertos estos son los perros para personas con ansiedad y depresión.

Leer aquí

Déjenme vivir en mi zona de confort, que suficiente esfuerzo cuesta conseguirla

El continuo imperativo para salir de la zona de confort se ha convertido en un mandato tan terrible como perverso. Para el común de los mortales, lo difícil es justamente construir una zona de comodidad y sosiego, desarrollar un ámbito de confianza mutua, de afianzamiento de conocimiento y experiencia. Nos venden que salir de la zona de confort supone el mayor éxito del emprendimiento. Quizá quieran hacernos olvidar qué significa vivir en ella para tener que habituarnos a un panorama permanentemente hostil. **Lo difícil no es salir del confort, sino contar con las oportunidades para crearlo.**

Déjenme en paz. Déjenme vivir en mi zona de confort. Que suficiente esfuerzo cuesta conseguirla.

Fobia social ¿Cómo reconocer las señales de alerta?

Leer aquí

Un cortometraje aborda el trastorno de ansiedad social en adolescentes

Leer aquí

Nos llegan los logros de una socia por correo

He conseguido hacer un viaje en autobús a otra ciudad yo sola superando los imprevistos surgidos en el camino y aceptando mis errores como aprendizaje.

He conseguido aprender a grabar mi primer vídeo para un nuevo trabajo y estoy muy orgullosa de mi logro.

Ayer mi profesora de yoga kundalini me felicitó, porque logré aguantar 11 minutos haciendo un ejercicio sobre fuerza interior y después me sentía muy relajada y con mucha paz y calma.

➢ *Yo estoy trabajando para que las motivaciones sean más grandes que los miedos. Mi motivación esta semana ha sido ver a mi tío (que hace años no veía) y eso me ha hecho salir de casa, ir a un restaurante a comer, ir a la bolera con mis sobrinos, y acompañarle hasta el ave. Después cogí un bus porque no encontraba taxi. Llegué exhausta. Ni me quité la ropa. Caí en la cama junto con el bolso y así estuve durante horas.*

➢ *Yo llevo un tiempo sintiendo menos rabia, durante muchos meses me he estado despertando con una rabia inmensa focalizada en la barriga, era algo muy intenso, desagradable que se mantenía durante el día, y tenía que gritar y hacer ejercicios para sacarla. Hoy me di cuenta de que hace tiempo que ya no siento eso, no necesito gritar, por lo general estoy más relajada y más animada. Espero que dure ✌️. Curiosamente me ha pasado esto cuando por primera vez en 5 años no estoy haciendo terapia.*

➢ *Ayer fui al supermercado y al pagar y salir me di cuenta de que en el ticket me habían cobrado 3 veces el mismo producto. Hace años no me hubiera atrevido a reclamar. Cuando me pasaba algo así, con tal de no hacer sentir incómoda a la otra persona, me iba sin más, pero ayer volví a entrar y se lo dije a la cajera que me atendió, así que me devolvió el dinero.*

➢ *Este sábado tengo una reunión familiar. Es en otra ciudad (léase agorafobia + trenes, estaciones y gente), en un parque al que hay que ir en coche sí o sí (yo no tengo ni coche ni carnet, así que dependo totalmente de otras personas) y van a ir unas cuantas personas que apenas conozco y unos cuantos parientes, con algunos de los cuales tengo una relación... complicada (dejémoslo en que, si por mí fuera, la relación sería inexistente).*

Cada átomo de mi ser quiere evitar esa situación como sea, mientras que la corrección política dicta que lo apropiado es ir. Ambas opciones tienen repercusiones: unas sobre la relación con la familia y otras sobre mi salud mental. Le he dado muchas vueltas, hasta el punto en que incluso mi madre me ha dicho que lo que decida está bien (y creedme cuando digo que eso es mucho para ella), y he decidido que iré y aguantaré el tirón como buenamente pueda.

No lo siento del todo como un logro, sino más bien como una enorme putada, pero lo cierto es que he cogido una situación de mierda en la que sólo había dos opciones malas y he elegido. Va a ser un dolor en cualquier caso, pero el hecho de tener muy presente que es una decisión propia me ayuda a llevarlo con más serenidad y me permite lidiar mejor con la vocecilla del "no quiero, no quiero, no quiero!". En fin, ahí queda eso. Si habéis llegado hasta aquí, gracias por leerme. 😊

➢ *He emprendido a nivel laboral y hoy he empezado a salir del armario* 😰*, para dar a conocer mi negocio online (entre ellos a vecinos y familiares). Qué os voy a contar de ser mínimamente el centro de atención.... Estoy tan lejos de mi zona de confort que ni la veo. A veces pienso que me va a dar un síncope, otras que soy una inconsciente por haber dado el paso, y otras veces me digo.. tira pa´lante y que sea lo que dios quiera, pero inténtalo. Estoy cagada de miedo pero paso a paso voy andando el camino.*

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.

- **Ayer tuve cita con la psicóloga de la seguridad social, nada más que me manda a meditar todo el rato (...)**

  Comentarios aquí

- **Lo de ser asertivo y aprender a decir que no, ¿no os parecen soluciones vacuas?**

  Comentarios aquí

- **¿Cómo llevabais si eran las fiestas de vuestro pueblo/ciudad y no quedabais con nadie?**

  Comentarios aquí

- **¿Alguien más siente un dolor enorme por la sensación de haber perdido la vida entera debido a estos problemas de ansiedad?**

  Comentarios aquí

- **¿Qué tal dormís? Lo mío es una pena, no sé si tendrá que ver con la ansiedad. Tomo lorazepam para dormir, pero no me mantiene dormida mucho tiempo**

  Comentarios aquí

¿POR QUÉ SI TE CONSIDERAN UN RARO ES LO MEJOR QUE TE PUEDE PASAR?

Por María Vega

Cuántas veces nos han llamado raros y raras a la propia cara y no nos ha gustado nada. Pero resulta que nunca nos hemos parado a pensar las grandes ventajas que tiene ser diferentes a la gran masa de gente que normalmente tiene poco criterio propio y se deja llevar por las corrientes de la opinión pública.

Sentirse como la oveja negra de la familia, de la oficina o de tu grupo de amigos no siempre tiene que ser negativo. En realidad, se trata de una ventaja que puede servirnos para reafirmar nuestra personalidad, ganar en seguridad y, en definitiva, ser más felices.

Si te dieran a elegir entre ser raro y ser normal: ¿qué preferirías? Antes de contestar piensa un momento **en esos grandes genios que fueron tachados de 'locos', 'soñadores', 'ermitaños', 'rebeldes'... y tantas otras etiquetas más.** Nombres que todos conocemos y que van desde pintores como **Salvador Dalí** a grandes escritoras como la genial **Gloria Fuertes**, quien tanto nos inspiró a través de sus libros.

ES NECESARIO ROMPER LOS CRISTALES PARA QUE EL VIENTO CIRCULE INDÓMITO Y RENOVADO

"Mujeres y hombres de talento excepcional, profundamente humanos, que han sido vistos como extraños por sus contemporáneos: solo una habilidad para escribir un poema, pintar un cuadro o bailar sobre un ring les ha podido otorgar la bula de perseverar en su diferencia. La singularidad les ha hecho un poco más libres, un poco más dueños de sus vidas", explica el diseñador gráfico y escritor **Carlos Cubeiro, autor de *Raros, radicales y rebeldes* (2020) (Modernito Books)**. Se trata de un exquisito trabajo de ilustración en el que ha recogido las microbiografías de un total de 66 artistas únicos. "Sin ellos, este mundo sería más lóbrego, más frío, más inhóspito. Es necesario que alguien rompa los cristales para que el viento circule fresco, indómito y renovado".

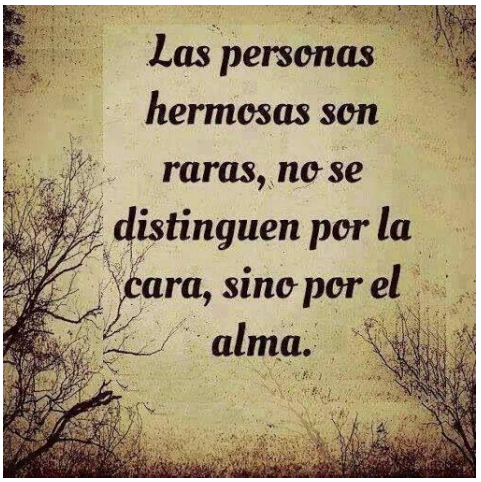
PERTENENCIA Y CONFIANZA: DOS CONCEPTOS CLAVE

Es cierto que, como seres sociales que somos, necesitamos sentir que los otros nos apoyan y nos reconozcan como iguales; sin embargo, esto no quiere decir que pensar o comportarnos de forma distinta sea un hándicap ni mucho menos. De hecho, según los psicólogos y expertos en coaching, **'ser diferente' es una gran ventaja y una herramienta indispensable para nuestro desarrollo como individuos**. "Somos seres únicos, no hay dos personas iguales en todo el universo, y es ahí donde reside nuestro mayor atractivo y poder. Es precisamente cuando te atreves a ser tú mismo, cuando más brillas, cuando más enamoras, cuando más disfrutas y la única forma de poder ser feliz.

TE HACES MUCHO DAÑO CADA VEZ QUE INTENTAS AGRADAR A LOS DEMÁS

"Así que, cada vez que te amoldas a los demás para agradarlos o **por el miedo al qué dirán**, te haces mucho daño a ti mismo y sufres innecesariamente", apunta **Rut Nieves, autora del superventas *Cree en ti* (2017),** quien llega de nuevo a las librerías con una segunda parte, ***Haz tus sueños realidad* (2018).**

CONVERTIR TUS RAREZAS EN UNA VENTAJA



El primer paso es **construir la autoconfianza y seguridad en uno mismo**. "Y atrevernos a ser nosotros mismos con nuestras rarezas porque esa es, precisamente, la clave para ser más felices y exitosos. **Cuando te avergüenzas de tus rarezas y tratas de esconderlas, estás rechazando una parte de ti y eso te hará siempre incompleto**. Pero cuando cambias el punto de vista y empiezas a amar y aceptar aquello que te hace único, todo cambia. Si quieres que otros crean en ti, tienes que empezar por creer en ti, apoyarte a ti mismo en todo, reconocerte tu valor, todo lo que has logrado y amarte tal y como eres, pase lo que pase. Lo auténtico es lo que triunfa, lo original, lo diferente".

SI LAS PERSONAS NO CREEN EN TI, REPLANTÉATE EL TIEMPO QUE PASAS CON ELLAS

"Por otro lado, cabe señalar que también el ambiente que nos rodea puede ejercer una gran influencia en nosotros. Por eso es necesario elegir sabiamente las personas con las que hablas de tus proyectos, con las que vas a compartir tu tiempo y rodearte de aquellas que crean en ti, en tus sueños, que te apoyen, que te empoderen, que sumen y, en definitiva, que cada vez que estás con ellas te hagan experimentar un subidón de energía. Por el contrario, **si las personas de tu entorno no creen en ti ni en tus sueños, o son muy negativas, es importante que empieces a replantearte el tiempo que compartes con ellas** y qué tipo de personas deseas que estén en tu vida. En este punto **es importante aprender a decir 'no' sin sentirte culpable** y dejar ir a aquellas personas que no te hagan bien",

Desde el campo de la ciencia, el arte o del activismo por una verdadera conciencia social, **los "raritos" de este mundo intentan que despertemos y que reflexionemos antes de descartar sus ideas e ignorarlas**. Al mismo tiempo, nos hacen mirar alrededor con ilusión, nos hacen creer en la utopía y nos recuerdan que nuestro poder va más allá que el de seguir la inercia que marca el consenso.

NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES AL RESPECTO:

SOCIO NÚMERO UNO:

1. **¿Te han llamado raro en alguna ocasión o en muchas? ¿Cómo has reaccionado?**

   Me han llamado raro en muchas ocasiones y me sentía como un tipo muy raro y frustrado. He sufrido mucho con ese tema. Mi reacción era de enfado y de parar los pies a la gente. Actualmente, y cada vez menos me llaman raro, y cuando lo hacen, me lo tomo a risa, y les digo, pues ya somos unos cuantos, y cada vez más.

2. **¿Te hace mucho daño el qué dirán e intentar agradar a los demás?**

   Me hace mucho daño, demasiado. Siempre he perdido mis derechos intentado agradar a cualquiera y lo peor es que he estado muy influido por la famosa frase del qué dirán. He sido un incauto porque nadie es mejor que nadie, de eso me he dado cuenta bastante tarde. Todos cometemos errores y eso nos iguala.

3. **¿Te has planteado convertir tus rarezas en una ventaja?**

   Nunca he pensado en eso, pero a partir de ahora me tengo que plantear que yo puedo tener más ventajas que otros.

4. **¿Cómo reaccionas cuando las personas te dan poca o ninguna credibilidad como persona?**

   Me largo, total, ni la gente va a cambiar ni yo tampoco. Estoy más que harto que se crean más listos que yo y que su vida sea la mejor.

SOCIA NÚMERO DOS:

1. **¿Te han llamado rara en alguna ocasión o en muchas? ¿Cómo has reaccionado?**

   Nunca me han llamado rara, pero si he sentido que me veían diferente alguna vez. No necesariamente de una forma negativa, pero sí diferente.

2. **¿Te hace mucho daño el qué dirán e intentar agradar a los demás?**

   Me importa el qué dirán y agradar a los demás. De hecho, procuro actuar para que eso sea positivo, pero no me hace especial daño. Rechazo a quien no me acepta como soy, aunque solo yo lo crea y no sea real .

3. **¿Te has planteado convertir tus rarezas en una ventaja?**

   En realidad sí, lo diferente también llama la atención, nadie sabe que tengo un problema, pero sí me pueden ver como una chica prudente, callada y buena chica. Porque si interactúas y actúas de forma tímida al final la gente lo aprecia como algo positivo, aunque para nosotros sea una cruz.

4. **¿Cómo reaccionas cuando las personas te dan poca o ninguna credibilidad como persona?**

   No creo que me den menos credibilidad que a otras personas. Es cierto que va en contra mi inseguridad y el que no te vean firme y fuerte, pero en ese sentido sé mantenerme, aunque no siempre.

AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DE NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.

LIBROS

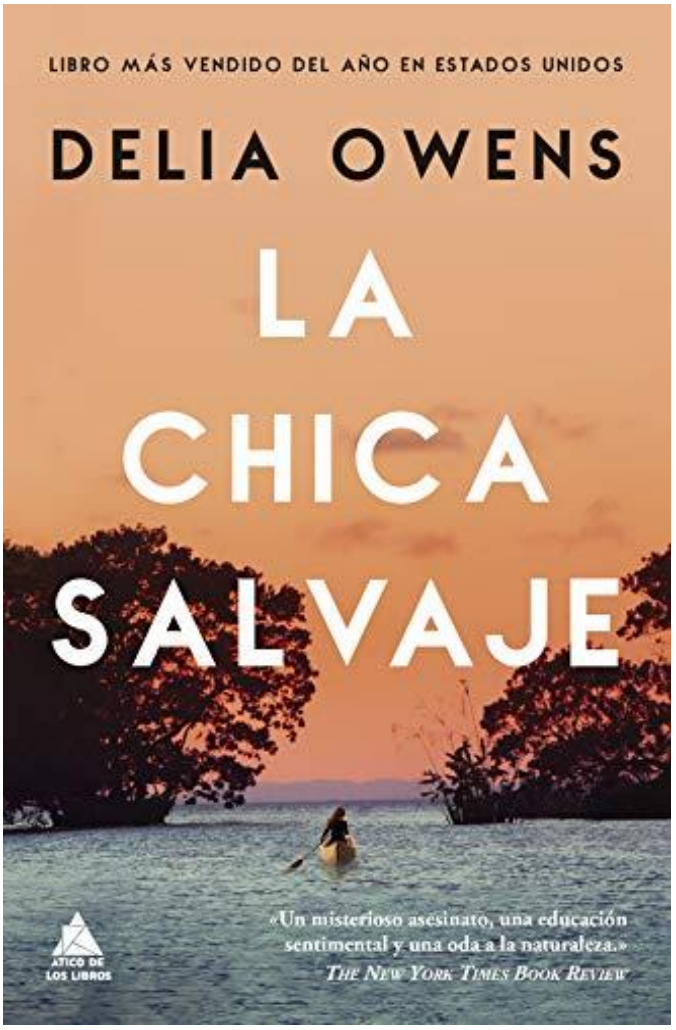
Por Marisol

LA CHICA SALVAJE (Delia Owens)

Ambientada en Carolina del Norte a mediados de siglo XX, esta novela cuenta la conmovedora historia de Kya Clark, una joven abandonada por su familia que sobrevive sola en medio de las marismas, en la miserable cabaña familiar, abandonada por su madre primero, y por sus hermanos después, vive con su padre colérico y maltratador hasta que él también la abandona.

Kya es una niña sensible, inteligente, que aprende a sobrevivir en soledad en las marismas, con la sola compañía de la naturaleza.

Durante años, en el tranquilo pueblo de pescadores de Barkley Cove cercano a las marismas ha habido rumores sobre la existencia de la "chica salvaje" como la llaman. La consideran sucia y peligrosa en su pensamiento lleno de prejuicios, "basura del pantano". Kya no va al colegio, pues en su primer día en la escuela tuvo que soportar burlas crueles y nunca más volvió. Su escuela es la madre naturaleza, a la que conoce a fondo. Sale adelante en medio de muchas penurias.



Ella disfruta de su soledad, desconfiando de esas personas que se acercan a ella, con intenciones no siempre buenas y que acaban casi siempre traicionándola, abusando de su inocencia y desconocimiento.

Pero hay almas bellas también, buenas personas como Jumpin un hombre negro con el que comerciará, lo que la ayudará a sobrevivir, y sobre todo Tate, su primer amor, que la enseñará a leer y con el que tendrá una bellísima relación hasta que él se ha de marchar. Sin embargo, son excepciones y la chica elige seguir su vida en soledad, protegida de esa maldad que no entiende, en compañía de esa naturaleza que no le hace daño.

En otra línea temporal, la novela narra la aparición del cadáver de un joven muy popular en el pueblo, que se sabe que había tenido contacto con ella. Cuando se inicia la investigación, todo

apunta a ella como culpable, a pesar de no haber pistas sólidas. El juicio que tendrá lugar será angustiante y con muchas sorpresas.

La novela es bellísima. Conocemos la naturaleza en estado puro, lejos de la crueldad de la civilización y toda la maldad que en ella anida. Nos conmueve el sufrimiento emocional de esa niña abandonada por todos los que quiere y su tremendo valor y capacidad de superación para sobrevivir en un medio difícil. Pero vemos que los peligros que tiene que afrontar no tienen que ver con esa naturaleza que la rodea, sino por elementos de fuera, corrupciones, maldades y podredumbre moral que traen personas que dicen llamarse civilizadas que la llaman y quieren aprovecharse de su inocencia e indefensión .

Sin embargo, uno de los más importantes personajes es la marisma, cuya flora y fauna la autora (que es zoóloga y etóloga) conoce tan bien y nos describe minuciosamente. Casi podemos sentir que estamos allí mientras leemos esas descripciones tan vívidas, sentir el brillo de la luz sobre los pantanos y los sonidos que emiten las especies animales que lo pueblan.

Es una novela muy tierna y delicada, llena de sensibilidad, pero a la vez entretenida. En su día fue un fenómeno editorial y cuando la lees, comprendes que lo haya sido.

Es de esas lecturas que no te dejan indiferente.

COLABORACIONES

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

EL CAMBIO

Por José Manuel Pérez

Odio los cambios, me producen desasosiego, incertidumbre e incluso ansiedad. Quizás esa negación a los cambios sea el germen de todo mi malestar.

Para evitar los cambios sigo aguantando el mismo trabajo, las mismas relaciones, dando por hecho que todo lo que llegue va a ser peor a lo ya conocido.

Es posible que sin yo saberlo mi mirada negativa a los cambios proceda de alguna experiencia con un final no deseado o que el trato protector maternal en la infancia haya sido grabado a fuego en mi subconsciente.

Si echo la mirada atrás, puedo comprobar que en mi vida he tomado decisiones que han supuesto grandes cambios, y que sin ese valor a la hora de afrontarlos no me habría sido posible evolucionar...

Nuestra vida, por muy inactiva que sea, es cambio. Nuestras ideas, pensamientos, actuaciones cambian porque nuestro cuerpo, nuestra mente nunca es la misma. La sociedad que nos rodea evoluciona y nos hace avanzar con ella.

¿Por qué no soltarnos de la orilla en la isla solitaria en la que nos encontramos y dejar que la corriente nos arrastre hacia un rumbo desconocido? Siempre nos quedará el orgullo de ser partícipes de nuestro futuro...

Por esto yo cambiaría el refrán a "más vale lo bueno por conocer que lo malo conocido".

Por Sísifo

Solo en la medida en que nos exponemos a la aniquilación, una y otra vez, podemos hallar en nosotros aquello que es indestructible, y solo aquellos que más se aferran a ti en esos momentos, son quienes merecen la pena.

HISTORIAS PARA CONTAR

EL CUENTO DE MI VIDA

Por Laine Lois

Érase una vez una niña muy muy buena, siempre hacía sus tareas y ayudaba a su hermana pequeña a vestirse y a hacer su cama, todo por la sonrisa y la aprobación de su madre. También tenía que cuidar de su padre. Él a veces se enfadaba con su madre y la niña lo pasaba muy mal, oía amenazas:

- Me iré y a ver que hacéis sin mi.

Tenía miedo, así es que intentaba hacer reír a su padre para que cambiara de humor. Vivía con una gran inseguridad y con miedo. Después de la furia llegaba el mutismo y daba más miedo, dejaba de hablar. Su trabajo era charlotear sin parar hasta que le arrancaba una sonrisa y luego él echaba toda la mierda sobre ella, toda su bilis, todo lo que tenía en contra de su madre, decía cosas horribles, ella las escuchaba.

Ese padre quería mucho a sus hijos, de hecho eran su debilidad y jamás les haría un daño consciente, pero lo hacía de forma inconsciente. No veía que hacía sufrir con sus palabras a esa niña, después a la adolescente y ya a la adulta

La niña buena creció solo conociendo su función de buena y cuidadora de su padre al que quería con locura. Si tenía que dejar algún plan por él lo hacía.

En el colegio también era la buena, tanto que se ganaba el respeto de profesores y hasta de alumnos, como si fuera una mascota.

Cada vez que llegaba a una clase le entraban calores en la cara, sentía despersonalizaciones. Siempre con miedo a cualquier imprevisto que la sacaran a la pizarra, leer, etc.

Cuando alguien reía a lo lejos se encogía, sentía que se reían de ella, siempre andaba encogida de hecho, como queriendo esconderse.

En la universidad seguía siendo la buena, compartía sus apuntes y las otras compañeras si podían esconderle una ayuda lo hacían y empezó a comprobar que este mundo no era para ella, que no sabía vivir en este mundo, que no sabía ser mala o egoísta o con dobleces.

-¿Cómo vas por la vida así?, se preguntaba.

Empezó a tener miedo de las personas, era gente peligrosa que podrían hacerte daño así porque sí, sin motivos. Sentía que ella no tenía los mismos derechos que los demás. Se sentía pequeñita en un mundo agresivo y enfermó, dejó de comer.

Su madre la llevó al médico cuando lo vio evidente, ella ya no sabía si quería seguir viviendo, inconscientemente se mataba poco a poco y le dijeron que tenía fobia social y anorexia entre otras cosas.

Más adelante perdió a su padre al que adoraba en una larga enfermedad en la que ella sufrió mucho durante 4 años.

Después enfermó ella y salvó su vida de milagro. Año y medio de sufrimiento con pruebas dolorosas, biopsias, le abrieron la cabeza, quimioterapia, ucis, etc.

Ahora vive con las secuelas de esa enfermedad, nunca volvió a ser la misma.

Sus miedos seguían ahí, ahora era más vulnerable, de hecho hasta dejó de salir de casa un tiempo y ahí sigue con sus miedos, sus pastillas, psicólogo, psiquiatra.

Pero no sé quien puede arreglar todo este estropicio.