LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN AMTAES

JULIO 2023 NÚMERO 78

Amtaes

METAMORFOSIS

Equipo: Judith Vela, Maria Vega, Marisol Neira, Nana Okashii, Mariam Medina
Editor: Enrique Vargas

E-mail: *boletinamtaes@gmail.com*

Sumario

ACTUALIDAD AMTAES

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD
Ansiedad embrujada

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE
20 000 especies de abejas

LOGROS Y SUPERACIÓN

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

TEMA DEL MES
¿Por qué nos comparamos con los demás?

LIBROS
Ethan Frome

COLABORACIONES

HISTORIAS PARA CONTAR
Un actor sin convicción

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ Jornada de transferencia a la sociedad

AMTAES fue invitada a la Jornada de transferencia a la sociedad: "Iniciativas interdisciplinares para la promoción de la salud y el bienestar emocional de las personas jóvenes", que se celebró el 28 de junio en Málaga.

El presidente intervino en una mesa redonda en donde explicó los recursos que nuestra asociación ofrece a las personas con trastornos de ansiedad, en concreto la Ayuda Mutua como herramienta para la recuperación emocional, así como las diferentes actividades que la asociación pone en marcha para promover la interacción de las personas con este tipo de problemas. Destacó también, nuestra colaboración con iniciativas de profesionales de la salud mental a los que hacemos llegar nuestra perspectiva y criterios para la prevención de los trastornos de ansiedad.

★ Actividades del 8º aniversario de AMTAES

Sábado 24 de junio

Como es habitual en este tipo de reuniones nacionales el presidente, en nombre de la Junta Directiva, hizo un resumen de la situación actual de AMTAES.

Se explicaron tanto la composición como los resultados de los equipos de trabajo que contribuyen al buen funcionamiento de la asociación.

Atención especial se dio a la revista *Metamorfosis*. María dio un repaso a los contenidos de la Revista y animó a todas las personas asociadas a que siguieran contribuyendo no sólo con el envío de sus aportaciones sino también con la difusión por redes sociales y de forma presencial en centros de salud y otras instituciones.

En la sección dedicada a los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) se debatieron ideas y propuestas principalmente encaminadas a: fomentar una mayor participación en las actividades de los GAM y conseguir la mayor implicación de los coordinadores.

Finalmente nos felicitamos mutuamente por haber hecho posible que AMTAES cumpla 8 años.

El sábado 1 de Julio. Encuentro presencial en Valladolid.

A pesar de que la convocatoria fue algo precipitada, finalmente un pequeño grupo de personas se reunieron en Valladolid para pasar una jornada de paseo y charla tranquila disfrutando de la ciudad y de sus buenas tapas. La mayoría de ellas no se conocían personalmente pues eran de distintos puntos de España, por lo que fue un encuentro dedicado a compartir buenos momentos y conocerse.
Ver Foto aquí (solo para socios).

★ Mis dos años en el Rincón del PDF

Entré a AMTAES buscando conocer gente y creo que el objetivo lo he cumplido con creces. He conocido gente muy interesante y he aprendido mucho. Pero lo que más alegrías me ha aportado sin duda, han sido las reuniones literarias que hacemos en el Rincón. Estas reuniones las ideó y llevó a cabo Pepe de Málaga (Pepe el sabio) con un reducido grupo de socios.

Cuando llegué estaban por ahí: Geno (una gran persona siempre buscando ayudar a los demás, fue mi primera amiga en Amtaes y me dio las primeras alegrías), Javi (el socio con más cultura espiritual que tenemos, gusta de compartir sus experiencias e ideas, un tipo admirable y super interesante), Claudio (culto, lanzador de dardos y frases magníficas que siempre te dejan pensando).

Empezamos leyendo a Edith Eger y sus *Cárceles de la mente*. Buen libro, bien estructurado y muy útil. Trata de forma muy interesante el victimismo, que es un tema delicado.

Por esa época entró Maria José (una mujer luchadora, siempre agradecida, buscando su lugar en el mundo y que nunca se lee los libros, jeje, pero que siempre aporta y da vida a la conversación compartiendo sus ideas y preocupaciones), Ana (nuestra representante espiritual que nos da paz y nos ayuda a meditar. Tiene una vida rica en experiencias y afronta sus problemas de forma envidiable) y Merche (le gustan todos los libros que leemos, siempre simpática y alegre; la que más trabaja los libros del grupo y más empeño pone en mejorar).

Nos pusimos a trabajar la autoestima, tan necesaria para nosotros con Nathaniel Branden y sus *Principios para una buena autoestima*. De ese libro me queda que hay una autoestima superficial y voluble y otra duradera y construida dia a dia basada en valores y acciones con consciencia.

Después leímos el libro *Sal de tu mente entra en tu vida* de Steven Hayes. Gran descubrimiento para mí. La terapia de aceptación y compromiso era la teoría que necesitaba en mi vida y este libro la explica con gran claridad y con ejercicios prácticos para llevarla a cabo. Con este libro entraron al grupo María (participó poco, pero mantuve bastante contacto por privado, y me aportó una gran amistad). La gran Ana Julia (don de la palabra, inteligente, simpática, graciosa, respetuosa, culta y gran lectora; ha dejado huella en el grupo y su marcha nos apena mucho), Laura (muchas ganas de integrarse y a pesar de una gran dificultad de expresión lo intentaba), Lupe (igual que Laura; qué duro es a veces ver a personas tan buenas y tan válidas sufrir tanto por la incapacidad de comunicarse con otros), Jorge (socio del año de verdad, buscaba un hueco y ayudar y lo ha conseguido con creces, gran hombre con mente ajedrecista que le da ese análisis especial a la vida).

Aquí pasamos a otro libro que aportó mucho al grupo *Conexiones perdidas* de Johan Hari. Este libro nos enseñó el engaño de las farmacéuticas con los ISRS y como la depresión es algo social y que necesita de apoyo y relaciones entre personas por causas comunes para construir una salud mental fuerte y sana. Con este libro entraron Mario (un tipo entrañable, gran conversador, agradable, simpático, atento, a veces no sabe parar de hablar y otras no quiere empezar, jeje), Belén (una alegría de persona con gran vitalidad y muy luchadora, te mereces que te vaya bien en tu aventura fuera de Madrid).

Con este grupo estuvimos sin nuevas incorporaciones un tiempo largo. Leímos varios libros: ”Atrévete a no gustar”, ”Los dones de la imperfección”, “La teoría polivagal”, “El peligro de estar

cuerda" de Rosa Montero, "Cuando todo se derrumba, especial mención a la terapia breve estratégica" de Giorgio Nardone.

Y luego pasamos una época inmersos en el Eneagrama de Claudio Naranjo, Borja Vilaseca, Richard Riso y Russ Hudson. Le dedicamos bastante tiempo a este tema y creo que el Eneagrama dedica demasiado esfuerzo en catalogar los miedos y conductas de la personalidad, un camino difícil pero que puede atraer a algunos por su capacidad de sorprender a la gente al verse retratada en sus miedos más básicos que olvidamos con facilidad, pero que motivan todos nuestros actos.

Aquí se incorporan Maricarmen y Claudio de Zaragoza (aún no os conozco muy bien, pero gracias por estar). Y un poco más adelante, la última socia que ha encontrado su hueco en el Rincón, Teresa (una mujer simpática, dicharachera, con mucha energía y ganas de hacer las cosas bien).

La última ronda de libros la componen: "Dirige tu vida" de Pau Navarro, "Los cinco niveles del apego", "Pájaros en la cabeza", "La sociedad del cansancio", "Osho" y finalmente "El mundo de Sofía", libro que estamos leyendo actualmente sobre la historia de la filosofía.

Han sido dos años llenos de aprendizaje y de compartir. Los jueves son casi una necesidad para mí, aunque a veces la apatía me puede y me dan ganas de dejarme caer y pasar de todo. No es fácil mantener un grupo estable con nuestra problemática y no hubiera sido posible sin vosotros, así que muchas gracias a todos por estos ratos de risas y penas, de hablar, de silencios y de escucharnos, de este respeto tan grande que os tengo por el respeto que mostráis al grupo cada semana y, en definitiva, por estar.

★ Noticias externas de interés para los socios

La Universidad de Jaén ha presentado la plataforma DIGITASWeb, herramienta digital de transferencia de contenidos y recursos para abordar el Trastorno de Ansiedad Social y otros problemas emocionales en adolescentes.
Leer aquí

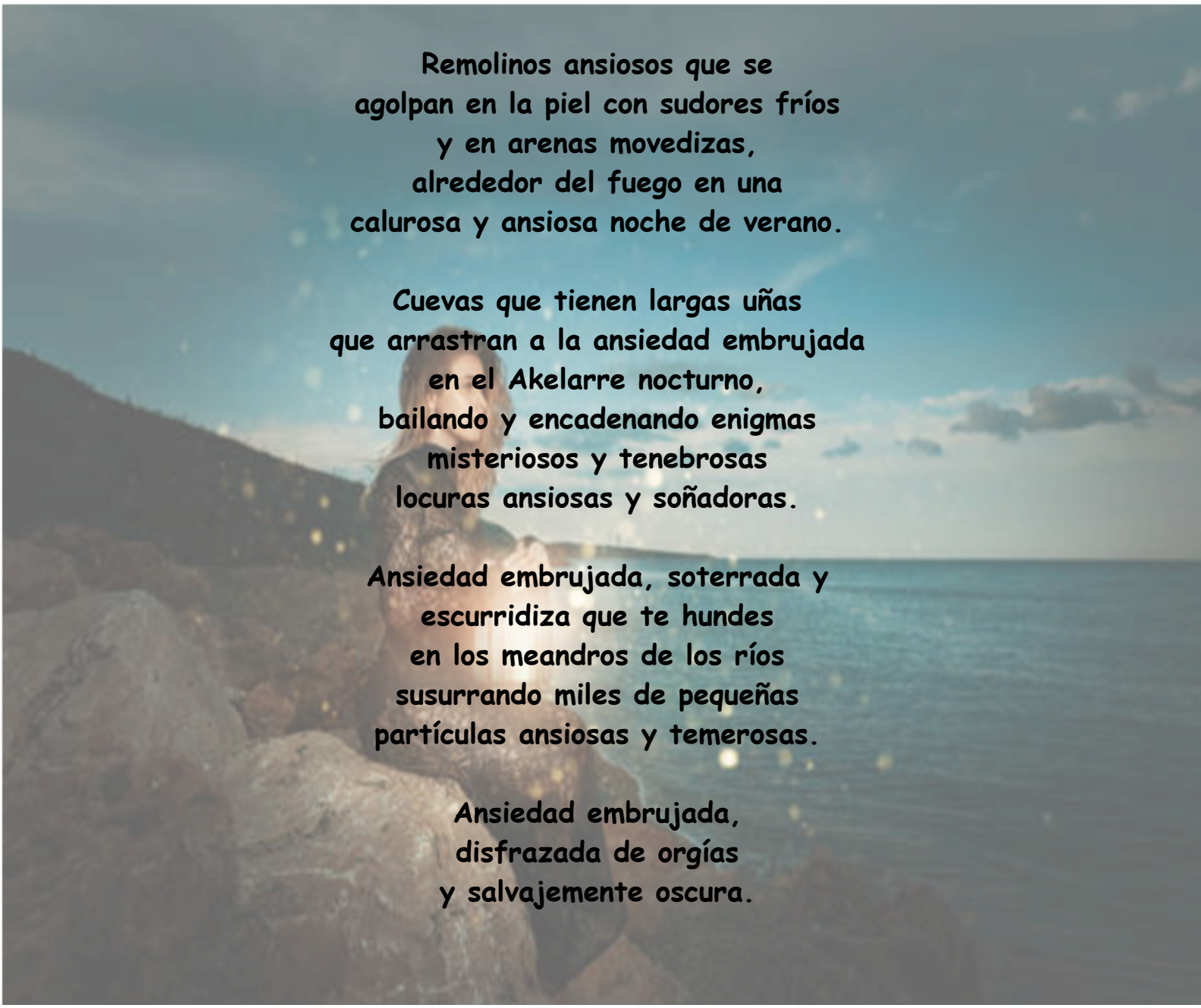
El Gobierno aprobará 38,5 millones para salud mental.
Leer aquí

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 EMBRUJADA



Remolinos ansiosos que se
agolpan en la piel con sudores fríos
y en arenas movedizas,
alrededor del fuego en una
calurosa y ansiosa noche de verano.

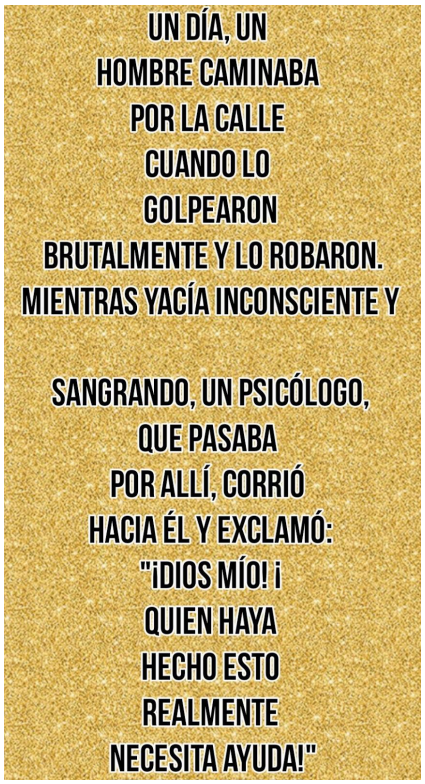
Cuevas que tienen largas uñas
que arrastran a la ansiedad embrujada
en el Akelarre nocturno,
bailando y encadenando enigmas
misteriosos y tenebrosas
locuras ansiosas y soñadoras.

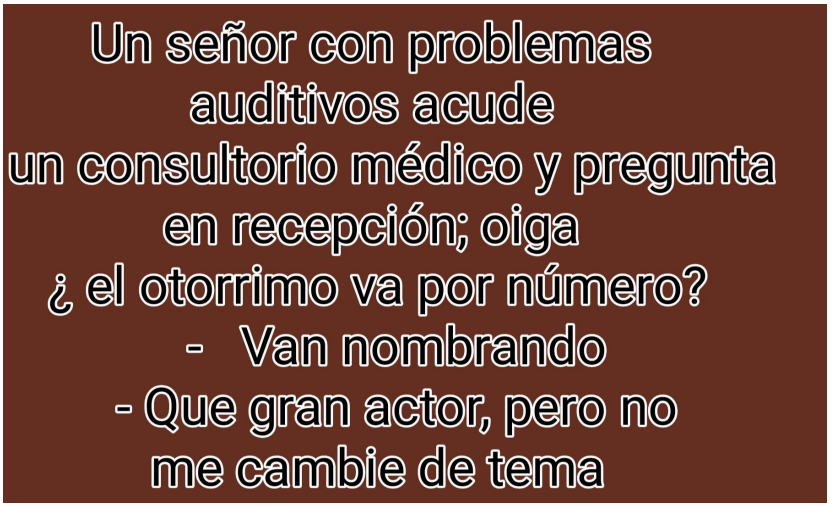
Ansiedad embrujada, soterrada y
escurridiza que te hundes
en los meandros de los ríos
susurrando miles de pequeñas
partículas ansiosas y temerosas.

Ansiedad embrujada,
disfrazada de orgías
y salvajemente oscura.

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





Una socia atiende a mi petición y nos cuenta una experiencia que tuvo con la ansiedad:

Me gustaría exponer una de las peores experiencias que tuve por mi ansiedad, para aprender a reírme de mí misma, porque mi terapeuta me aconseja reírme de mí misma como terapia.

Hace un año y poco me fuí a urgencias por la noche, porque tenía un dolor muy fuerte en el pecho y en el brazo izquierdo (ataque de pánico). Se lo expliqué a la enfermera que me tomaba nota, y me preguntó, que porqué no me esperaba a ir a mi centro de salud con mi médico correspondiente. Le expliqué que nunca antes me había dolido el brazo izquierdo con sensación de hormigueo, y ella me dijo con tono enfadado que no lo entendía.

Luego me dijo que tenía que esperar un mínimo de tres horas para ser atendida, porque había mucha gente, entonces, decidí esperar en mi casa para relajarme mejor.

Cuando fuí a mi médica, me confirmó que no tenía nada,

Viñeta de nuestra compañera Nana Okashii

Cleopatra se despide hasta el próximo otoño. ¡Que paséis un buen verano!

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.

20 000 ESPECIES DE ABEJAS

Año 2023

DIRECTORA Y GUIONISTA: Estíbaliz Urresola

Ganadora del Oso de plata en el Festival de Málaga

La he visto recientemente, ya que está en la cartelera actual. Supone una novedad, porque es la primera vez que **tratamos un tema que se centra en el género trans, que tanto sufrimiento, angustia y ansiedad genera en el mundo de la infancia y adolescencia en general. Destacaré la magistral interpretación de la niña, Sofía Otero.**

Es una película íntima con fuerte intención autoral.

Interpretada por *Sofía Otero, Patricia López Arnaiz, Ane Gabaraín, Itziar Lazkano, Martxelo Rubio.*

Cocó, un niño de ocho años no encaja en las expectativas del resto y no entiende porqué todos a su alrededor insisten en llamarle Aitor.

Pero no se reconoce en ese nombre ni en la mirada de los demás. Su madre sumida en una crisis profesional y sentimental, aprovechará las vacaciones para viajar con sus tres hijos a la casa materna, donde reside su madre, la abuela de los niños.

La directora se plantea dos retos muy diferentes en su primera película: **contar la historia de la identidad de género de una niña de tal manera que cualquiera pueda entender y empatizar** con ella sin necesidad de mostrar ofensas y desmanes, pero tratando de no caer en los tópicos de este tipo de relatos.

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.

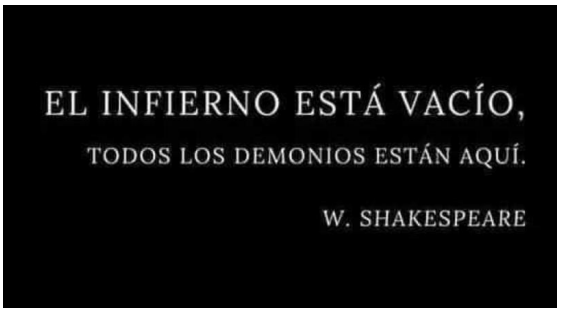
Y EN GENERAL, COSAS COMPARTIDAS POR SOCIOS que han interesado atendiendo a sus "likes".

"La ansiedad no se tiene que curar, se tiene que entender"

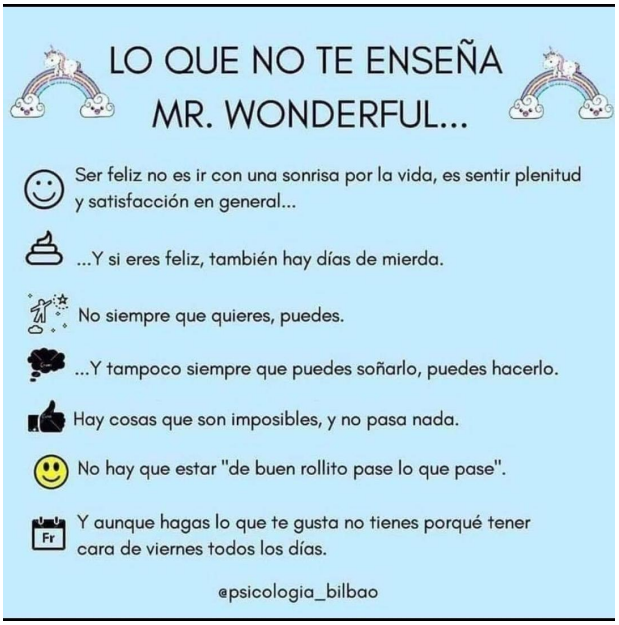
Leer aquí

La alarmante publicación de Alejandro Sanz: «No estoy bien, a veces no quiero ni estar»

Leer aqui



Se sentía obligada a ser feliz porque lo tenía todo. Leer aquí solo para socios



La ansiedad pasa de padres a hijos, pero no por vía genética. Leer aquí

Agorafobia, qué pasa cuando tu mayor miedo es el propio miedo. Leer aquí

Las enfermedades mentales se pueden manifestar más claramente en el cuerpo que en el cerebro. Leer aqui

- *Gracias a la terapia psicológica cada día estoy consiguiendo decir lo que quiero decir, no frenarme en mis miedos* 💪💪
- *Esta semana he tenido una comunión. Veía a gente de mi familia, que por la distancia, hacía más de un año que no veía.*
- *Bueno, pues, ni he notado que estaba "fuera al aire libre". Me he sentido super cómoda, muy metida en las conversaciones. Estoy contenta. Es la primera vez que me pasa. Sin agobios. Sin ansiedad.*
- *Segundo día de iniciar un diario. Apuntar, hacer tareas que antes posponía.*
- *Ayer hice una ruta de 7km y medio. Teniendo miedo a los espacios abiertos y aún no siendo fácil, lo logré.*

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

Por Judith Vela

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

- **Ahora que vamos a elecciones, ¿cómo lleváis eso de que os pudiera tocar estar en la mesa electoral? Tratando con gente desconocida todo el rato durante 12 horas.**
  Comentarios aquí
- **Poesía: Una sonrisa cuesta poco, pero vale mucho.**
  Comentarios aquí
- **Mañana por la mañana tengo una entrevista de trabajo.**
  Comentarios aquí
- **Estoy pidiendo informes para solicitar un grado de discapacidad y para eso necesito un diagnóstico.**
  Comentarios aquí
- **A ver, una consulta, ¿a alguien de vosotr@s no os ha pasado, que le cogéis manía a una persona sin haceros nada?**
  Comentarios aquí
- **Agorafobia 1**
  Comentarios aquí
- **Agorafobia 2**
  Comentarios aquí

¿POR QUÉ NOS COMPARAMOS CON LOS DEMÁS?

Por María Vega

NOS RESTA MUCHA ENERGÍA, VALOR Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD SE DISPARAN CON MUCHA FUERZA

Cuando nos comparamos con los demás no somos conscientes del daño que nos puede causar, porque cada uno de nosotros/as tenemos una personalidad con características muy especiales.

Las comparaciones son perjudiciales. Cada ser humano tiene sus virtudes y defectos, unos brillamos en unas cosas y otros en otras. **Jamás debemos compararnos con nadie porque somos únicos e irrepetibles,** y lo único que conseguimos es dañar nuestra seguridad y amor propio.

CADA SER HUMANO ES MUY DIFERENTE

¿Compararías a un pájaro con un pez? Sería erróneo porque son dos especies diferentes, y si las valorásemos por la capacidad de volar, claramente el pájaro sería mejor, pero si las comparáramos por la capacidad de estar bajo el agua, el pez saldría victorioso.

Tampoco podemos compararnos con aquellos a los que en apariencia les va mejor que a nosotros. Las circunstancias de las personas son distintas en cada caso. No, no todos somos iguales.

En este caso, es fácil darse cuenta de que comparar no tiene ningún sentido porque cada uno tiene su potencial en su faceta. Pero con las personas, a menudo, hacemos lo mismo y **no nos damos cuenta de que cada ser humano es diferente y compararlos no es nada acertado.**

DEJA DE COMPARARTE CON LOS DEMÁS

Pierdes el tiempo: cuando te comparas constantemente con los demás te enfocas en lo que no tienes, en lugar de lo que sí tienes y puedes fortalecer. Adoptas una mirada desde la carencia. Además, la comparación coloca tu atención en otra persona que no tiene nada que ver contigo, su biografía personal es totalmente diferente, por lo que no tiene mucho sentido hacerlo. Ten presente que la única forma de mejorar es enfocándote en ti mismo.

Debilita tu autoestima: la comparación te lleva a pensar que tu vida o tu situación es menos favorable que la de los demás a nivel general. También puede llevarte a subestimar tus logros, tus fortalezas, tus cualidades, etc. A la larga, esto socavará tu seguridad y tu dignidad, provocando un rechazo hacia ti mismo.

Disminuye tu estado de ánimo: las comparaciones, cuando son ascendentes, suelen afectar el modo en que te sientes de forma negativa, ya que centran tu atención en aquello que no tienes o las equivocaciones que has cometido.

Impide que establezcas relaciones sanas: si estás comparándote con los demás constantemente y tratas de ser mejor que ellos, será difícil que establezcas relaciones duraderas y de calidad. La comparación suele despertar sentimientos de envidia y competencia hacia las personas que comparten un vínculo.

ACEPTA QUE TE COMPARAS CON LOS DEMÁS

Si no eres capaz de reconocer que vives comparándote con los demás, difícilmente podrás solucionarlo. Por lo tanto, **el primer paso es aceptar esta realidad.** Suena sencillo, pero no lo es. Por ello, es esencial que estés alerta para tomar cartas en el asunto.

Para reconocerlo, identifica tus insatisfacciones, el anhelo de convertirse o ser igual a otra persona. Observa cómo es tu comportamiento con otra persona y reflexiona si sientes envidia por ella. ¿Deseas tener lo que ella tiene? ¿Sientes que es mejor que tú? Ten en cuenta siempre en qué contexto surge la comparación, con qué sujetos y qué emociones te genera.

Reflexiona sobre los efectos que las comparaciones con los demás tienen en ti. ¿Cómo te hacen sentir? ¿Qué te llevan a hacer? Ese malestar te lo estás causando tú mismo innecesariamente, mientras la otra persona ignora lo que estás haciendo.

Cuando no dejas de compararte con otras personas, las fuerzas y el ánimo se van apagando, mientras que la insatisfacción con la vida va incrementando. Comparar absorbe mucha energía y hace que te olvides de todo aquello bueno que tienes y eres.

ENFÓCATE EN APRENDER, MÁS QUE EN COMPETIR

Nadie es perfecto. Sentirse mal al compararse con los demás es señal de que **no se tiene la suficiente humildad para aceptar que es posible aprender de alguien más**.

Por lo tanto, **si vas a compararte, que sea desde una actitud de aprendizaje e inspiración**. Así, la comparación, en vez de producirte malestar, será gratificante y enriquecedora.

ELABORA UNA ACTITUD DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO

Si tienes una actitud de aprendizaje y desarrollo, puedes sacarle mucho más provecho a la comparación. **Si experimentas malestar al compararte, es probable que te estés enfocando en competir**. La clave es aprender y crecer, no buscar imponerse sobre los demás o desear ser más que otro.

Nadie es perfecto, nunca lo seremos, ya que siempre habrá algo que aprender o mejorar. **Para tener una vida más plena hay que ser capaz de desarrollar una buena actitud.** ante las equivocaciones y derrotas, solo así podrás sacar lo mejor de ellas y aprender.

NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS COMENTAN SUS IMPRESIONES AL RESPECTO:

SOCIA NÚMERO UNO:

1. **¿Te produce sufrimiento compararte con los demás?**
   Sí, me produce cierto sufrimiento, pero termino dominándolo cuando pienso que mis circunstancias son únicas y son propias.
2. **¿Crees que estableces relaciones sanas con las comparaciones?**
   Yo creo que es algo que tengo que trabajar un poco más, porque sí que me siento en desventaja cuando veo que amigos avanzan, bien ya sea profesional, económicamente o en cualquier aspecto. Y mi vida está llena de obstáculos... Siento cierta injusticia, aunque como dije antes, termino manejándolo.
3. **¿Eres plenamente consciente de que con tu personalidad puedes aportar mucho a los seres humanos?**
   De hecho creo que aporto. Tengo una visión profunda de las cosas. Siempre busco la raíz de los problemas. Intento explicarme el por qué de todo y no quedarme con lo superficial. Entender que somos parte de un todo y que todo está relacionado. Y entender eso podría ayudar a respetarnos y a respetar el medio que nos contiene.
4. **¿A menudo has pensado que tu vida es menos favorable o inferior?**
   Si, en ocasiones siento que me estanco. Muchas veces no es por mí, pero me veo arrastrada... No he logrado vencer la ansiedad, pero convivo con ella sin medicación y mantengo la ilusión por la vida, con proyectos e ilusiones.

SOCIO NÚMERO DOS:

1. **¿Te produce sufrimiento compararte con los demás?**
   No, para nada. Me gustaría tener o adquirir algunos talentos que tienen otras personas, pues claro que si, la perfección.
2. **¿Crees que estableces relaciones sanas con las comparaciones?**
   No son sanas, son imaginativas, son engañosas, porque me pongo a pensar y me digo: si no hay nadie perfecto en este mundo, y me provoca ansiedad.
3. **¿Eres plenamente consciente de que con tu personalidad puedes aportar mucho a los seres humanos?**
   Bueno, tengo personalidad buena y mala, no soy un extraterrestre, como cualquier ciudadano, cosa que descubrí o me conocí a mí mismo muy entrada ya mi vida. Si puedo aportar todo lo que trate de humanidad, pero, con límites; si no tengo para mí qué voy a dar a los demás. Si me quiero a mí mismo, querré a los demás.
4. **¿A menudo has pensado que tu vida es menos favorable o inferior?**
   Sí, a veces lo he pensado, pero eso es natural, sale solo por el sentimiento de inferioridad que provoca "la fobia social". La inferioridad la tengo con las personas que no son afines a mí, sobre todo las que no conozco. Pero está incluido en los síntomas del trastorno de ansiedad social.

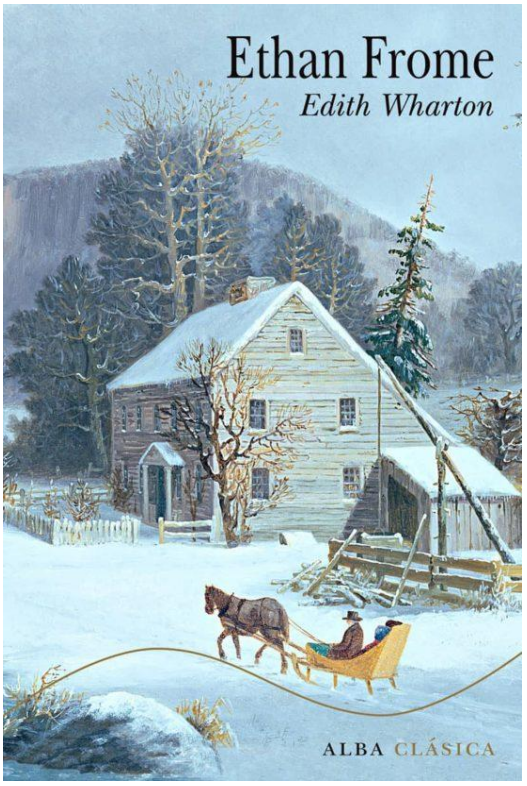
AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DE NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.

LIBROS

Por Marisol

ETHAN FROME (Edith Wharton)

Esta obra es una novela corta de la gran escritora norteamericana Edith Wharton, que esta vez sitúa la novela en un ambiente rural.



Es invierno y el ambiente del pueblo, una pequeña localidad de Massachusetts (Nueva Inglaterra) es claustrofóbico. Un joven ingeniero, retenido en el pueblo por motivos de trabajo, no puede evitar reparar en un hombre lisiado y prematuramente envejecido que acude a correos a recoger el diario y bolsas de medicamentos. ¿Quién es ese hombre que parece devastado por alguna tragedia y del que los habitantes del pueblo son reacios a hablar?

La poca información que puede conseguir al principio de los lugareños es que ese señor, llamado Ethan Frome, vive en una granja destartalada con dos mujeres y al parecer en el pasado sufrió un gran accidente que cambió su vida y le convirtió en esa triste figura que es ahora.

La historia de Ethan Frome es la historia de un hombre que nunca pudo ser libre. La enfermedad de su padre le obligó a dejar los estudios para encargarse de la granja y el negocio familiar y tras la muerte de ambos progenitores se vio empujado por inercia a un matrimonio que realmente no deseaba.

Su vida dio un vuelco cuando su mujer, Zeena, hipocondríaca, enfermiza y sumamente huraña y posesiva, decide traer a vivir con ellos a su prima Mattie para que la ayude con la casa. Su llegada supone una entrada de aire fresco en la rutinaria y triste vida de Ethan. Entre él y su prima surge el amor enseguida, pero su sentido de la decencia y su sentimiento de culpa les impide dejarse llevar por él. En ocasión de un viaje que la esposa de Ethan realiza para visitar un médico, los dos disfrutan de unos días juntos, libres de la vigilancia de Zeena.

Cuando vuelve Zeena, esta se siente celosa y decide despedir a su prima y sustituirla por otra persona que la cuide. Ethan, que se sincera entonces con Mattie sobre sus sentimientos hacia ella, asiste desesperado al final de su felicidad, puesto que no puede escapar con Mattie, ya que ninguno de los dos tiene posibilidades económicas. El ambiente en la casa familiar se vuelve asfixiante y opresivo.

Y es entonces cuando ocurre la tragedia que marcará el resto de sus vidas. La novela está inundada de melancolía, con una muy adecuada ambientación invernal. En pocas páginas te engancha y te conmueve a partes iguales. Se dice que la autora la escribió como forma de terapia para superar su propio fracaso matrimonial.

El libro es un clásico de gran sencillez, breve pero intenso.

COLABORACIONES

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

Un socio nos explica cómo fue el proceso de pedir la discapacidad

Por Sísifo

Estoy en paro (he tenido unos 8 trabajos en los últimos 5 años... todo por la depresión y los efectos secundarios de la medicación).

No sé qué grado de discapacidad me han dado. Aunque intuyo que será más del 33% porque me han hecho hablar con el Orientador Laboral.

En mi caso, todo empezó con la trabajadora social de mi centro de salud que me lo propuso.

Como todo el tema de mi "salud mental" lo he llevado por médicos privados (llámalo vergüenza, no aceptación, miedo al ridículo... el estigma de la enfermedad mental), no tenía informes psicológicos o psiquiátricos.

Así que mi trabajadora social habló con la psiquiatra para hacer un informe, y mientras lo hacía rellenamos el impreso de valoración del grado discapacidad, indicando que los informes médicos se entregarían el día de la valoración.

Aquí en Castilla y León fui a la Gerencia más relacionada con estos temas que era la Gerencia de Servicios Sociales - Unidad de valoración y atención a personas con discapacidad. Aquí entregué el documento, el cual me sellaron.

(Aquí es cuando te toca esperar más de 6 meses)

En teoría si no contestan en el 6º mes no ha prosperado la solicitud. Pero Castilla y León debe estar saturada y me dijeron que no me preocupara por lo de los 6 meses.

Creo que al 5º mes me llegó una carta para citarme y realizar la valoración.

Fui a mi centro de salud y recogí el informe de mi psiquiatra.

Y aquí viene lo interesante. Te evalúan 3 personas por separado, en despachos distintos. Nada de un tribunal con personas con toga y policía militar, nada de nada. Es mucho más humano el trato.

Primero entras con la especialista en Medicina que mira la medicación que tomas, todas las enfermedades que tienes o has tenido.

Luego entras con la Trabajadora Social que se centra más en qué tipo de entorno vives.

Y por último, el Psicólogo, la parte principal en nuestro caso. Lo primero que te dirá es que no te preocupes que él lo único que quiere saber es si estás en condiciones de trabajar o no, y en qué condiciones. Te hará preguntas que no hayas respondido ya en el Centro de Salud con tu psicólogo o psiquiatra.

Y aquí termina todo.

Salvoooooooooo .... que les entre una especie de psicosis porque hables con el Orientador Laboral, lo cual debe ser buena señal para obtener un grado alto de discapacidad. Yo tuve que ir otro día ya que el Orientador Laboral estaba ocupado.

Y esa es mi historia.

Comentaros que tengo trastorno obsesivo compulsivo y una depresión mayor grave. Vivo bien con mi TOC y la medicación pero a veces se asoma la depresión, sobre todo en momentos de mucha tensión, y se tuerce todo.

HISTORIAS PARA CONTAR

UN ACTOR SIN CONVICCIÓN

Por Norman Castaway

Soy un farsante involuntario. Alguien que intenta convencerse a sí mismo de que todo está bien. Quizás incluso me podría comparar a una marioneta, aunque en la labor del teatro de títeres, los elementos son dos: el que mueve los hilos y el muñeco; en mi caso es mi psique quien mueve al muñeco de sangre, hueso, músculo y sebo, así que la metáfora tal vez no sea acertada.

Sí, parezco estar bien... de hecho mejor que estaba: estoy creativo, hago alguna actividad que me saca de casa, me relaciono, al menos de forma banal, sonrío, me río, bromeo, estoy más irónico que nunca, y hay alguna gente, no mucha, a la que aparentemente le apetece repetir verme, o tal vez me engañe... Fíjate, hasta algunos me llaman amigo... no sé si creerlo...

Es una constante lo aparente...

El caso es que debajo de todo esto no, no estoy bien; el oscuro sigue ahí, atándome al caos. Basta entrar por la puerta de mi casa, ese lugar que dista mucho de ser un hogar agradable, y todo cambia. Vuelve la apatía, la procrastinación, la dificultad para dormir de tirón, la duda y el miedo, la inseguridad, la sensación de estar de sobra, de que los demás no me aprecian en realidad, que es todo diplomacia. Que mañana puede que no quieran verme más, que mi interés por ellos no se valora, que lo tengo que disimular para no alejarlos... ¡No, joder! no estoy bien... sigo siendo el mismo mierda resentido que no encuentra su lugar, que necesita ayuda pero no la pide, porque sigue pensando en ser capaz de lidiar con esto. El mismo mierda que necesita verse reflejado en los otros, apreciado, amado. El mismo mierda que desearía ser un estoico al que le importase un carajo, nada que no fuera él y no lo consigue... El mismo puto mierda que no sabe elegir a quién regalar su afán de amistad, y el mismo que nunca sabrá dirigir por sus propios medios su rumbo...

Quizás todo se reduzca a dejarse llevar...

Una vez, pensando en el abismo y el caos, me hice la siguiente pregunta: «¿Si yo soy caos, por qué anhelo el orden?, puede que el caos sea mi medio natural». Derivado de esto, en momentos de flaqueza, me acuerdo de tiempos juveniles en los que podría haber caído en una adicción jodida, conocí a mala gente, solo tenía que haberles dado confianza y hubiera sido uno de ellos. Pero me pudo el miedo; ese miedo que acompaña a aquellos que nos educaron en el concepto de lo que es bueno, de repudiar lo malo o lo pretendidamente malo. Así que, aun sabiéndome alienado, un poco también por ciertas taras físicas que arrastro desde siempre, me puse a caminar por el camino recto: el de los justos. Qué decir tiene, que al hacerlo sin convicción, fui y he sido un justo mediocre, poco profesional, con muchas dudas, y resentido con la vida y la gente. Por eso escribo como escribo. Hay un dolor subyacente dentro de mí en una caja con candado; una caja que, reconozco que a ratos me complace, porque es rasgo común en los resentidos albergar un sentimiento sadomasoquista: el placer de lanzar la piedra a lo que vemos injusto, y el dolor de envidiarlo. Eso me ha hecho ser reivindicativo y no ser una oveja cualquiera, pero muy lejos de ser líder o héroe; en las batallas soy el soldadito que cae bajo el fuego del enemigo, o el paria que sucumbe ante las emociones que vienen cargadas de desilusión, desprecio o indiferencia, del amigo.

No... va a ser que no estoy bien... pero no se preocupen, si es que lo hacen, a veces se me pasa... ya debería estar acostumbrado y comprender esta mierda de juego... aunque hay quien se muere de viejo sin aprender las reglas...

HASTA OCTUBRE