

METAMORFOSIS

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

Editor: Enrique Vargas E-mail: boletinamtaes@gmail.com





ACTUALIDAD AMTAES

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Centinelas y mendigos de la ansiedad

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE

Mi soledad tiene alas

LOGROS Y SUPERACIÓN

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

TEMA DEL MES

Parejas de conveniencia en personas afectadas de trastornos de ansiedad

LIBROS

El adversario

COLABORACIONES

Cuánto fue de importante para mi salud mental: aprender poco a poco a decir no

El príncipe oscuro

HISTORIAS PARA CONTAR

Visceral



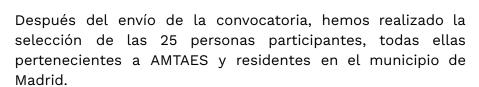
ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

* Subvención concedida por el Ayuntamiento de Madrid

Con el objetivo de ofrecer ayuda psicológica a personas residentes en Madrid, se solicitó al Ayuntamiento financiación a través de convocatoria pública de Subvenciones de Fomento del Asociacionismo 2023.

Nuestra asociación fue subvencionada para la realización de talleres gratuitos que consistirán en el desarrollo del programa "Gestionando nuestras emociones" dirigidos por el psicólogo Dr. Ismael Dorado Urbistondo, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Estudios de Ansiedad y Estrés.





Los talleres dieron comienzo el 3 de octubre y se prolongarán durante los meses de octubre y noviembre. Se ha creado una Comisión que hará el seguimiento de los talleres y la evaluación final de los mismos.

Nos alegramos mucho de poder ofrecer esta ayuda, la cual ha sido posible gracias al esfuerzo colectivo de la Junta Directiva de AMTAES y miembros del GAM-MADRID.

★ Participación en programa de Radio 5 de RTVE

El Trastorno de Ansiedad Generalizada es un gran desconocido. Gracias a nuestros socios Raquel Lou Salvador y Josema Lorente por su valentía y por contribuir con sus testimonios a dar a conocer este problema. en el programa "Hablamos de Salud Mental" de Radio 5 de RNE.



Escuchar aqui



★ Creación cuenta de Tik-Tok

Por iniciativa de una de nuestras socias, AMTAES se actualiza y se crea la cuenta @amtaes en *Tik-Tok* para divulgar los trastornos de ansiedad y dar a conocer a la asociación. Se suma así a nuestra presencia en *X (Twitter)*, *Facebook*, *Telegram*, *Instagram* y *YouTube*.

Las personas de la asociación que quieran colaborar para editar videos cortos, deben ponerse en contacto con la administradora de la cuenta mediante el correo de la asociación.



También se pide colaboración a los usuarios de esta red social, dando seguimiento a la cuenta @amtaes y editando videos cortos en donde se hable de los trastornos de ansiedad, con las etiquetas #saludmental #ansiedad

★ Información en Infobae sobre los grupos de ayuda mutua

Aportamos nuestra visión de los Grupos de Ayuda Mutua: "La Asociación Española de Ayuda Mutua para la fobia social y trastornos de ansiedad ayuda a las personas a través de los grupos de apoyo entre iguales"

Leer aquí



★Difusión en la Voz de Galicia



AMTAES se da a conocer en Galicia mediante una breve nota en *La Voz de Galicia*: "Queremos dar visibilidad al problema real y silencioso de los que sufrimos trastornos de ansiedad".

Leer aquí

★Novedades en AMTAES

Te anunciamos una nueva propuesta que se ha puesto en marcha hace algunas semanas.

Se trata de reuniones online semanales bajo el título: "Adiós al miedo; hablemos de nosotr@s" con muchos temas a tratar sobre trastornos de ansiedad, terapias, así como nuestras experiencias personales.



★1 de octubre: día de la fobia social

Esta fecha es un día señalado en el calendario de nuestra asociación para dar visibilidad a uno de los trastornos más invisibles en la sociedad. Para ello, hablamos del problema en las redes sociales y emitimos un breve comunicado oficial de AMTAES.



1 de octubre de 2023

#DíaDeLaFobiaSocial

Leer comunicado aquí

★10 de octubre: día mundial de la Salud Mental

Este año 2023 el lema de la OMS es: LA SALUD MENTAL ES UN DERECHO HUMANO UNIVERSAL

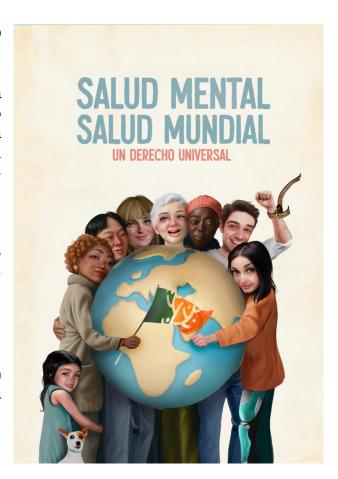
Como cada año AMTAES participa en esta campaña mundial sobre la Salud Mental pidiendo colaboración a todos los socios y socias, para que propongan frases relacionadas con el lema de la campaña, así como sobre los trastornos de ansiedad y su deficiente atención psicológica en España.

También cada persona individualmente puede colaborar durante la semana del 9 al 15 de octubre haciendo comentarios y seguimiento en las redes sociales añadiendo la etiqueta:

#DíaMundialDeLaSaludMental

Además, como en otros años, nuestra asociación difundirá un comunicado de adhesión en este día reivindicativo a través de su página web.

Leer comunicado 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.

CENTINELAS Y MENDIGOS DE LA ANSIEDAD

Ansiedad que nos aplastas, nos entierras en las inmensas profundidades del mar. Nos dominas y campeas a tus anchas, cavas abismos y hoyos en nuestras entrañas.

> Nos dominas, nos sometes, nos conviertes en centinelas, mendigos y obedientes vasallos.

Transformas nuestras vidas con sudor y fuego, y abrasados sobrevivimos como podemos.

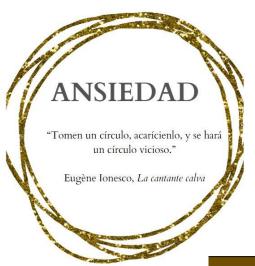
Ansiedad, nos lanzas piedras, ceniza, arena, y esperamos emocionados, esperanzados que nos devuelvas la paz que día y noche nos robas.

Vivimos atrapados en un reloj de cristal alimentado por los ansiosos recuerdos.



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



PRIMER MANDAMIENTO DE **UN ANSIOSO:**

Te preocuparás por todas las cosas

Un grupo de científicos ha hallado el gen de la timidez. Lo podrían haber encontrado antes, pero estaba escondido entre otros dos genes.

Eres simpático? -Sí, tengo ansiedad.

La ansiedad hace que el sistema simpático se dispare y el cuerpo entre en alerta

OCTUBRE 2023



Viñeta de nuestra compañera Nana Okashii



Idea original: Rosalba.











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.

MI SOLEDAD TIENE ALAS

Año 2023

DIRECTOR: Mario Casas

Protagonistas: Óscar Casas, Candela González, Farid Bechara, Fracisco Boira, Gerad Oms y Marta Bayarri

Actualmente en cartelera, la vi la semana pasada. Mario Casas dirige a su hermano Óscar Casas.

La temática se centra en los malos tratos hacia un joven por parte de su padre. Los espectadores vamos viendo el proceso de deterioro del joven y como su vida se llena de angustia, rabia, ira y trastornos de ansiedad.

En un barrio a las afueras de Barcelona, Dan (Óscar Casas) y sus dos amigos: Vio (Candela González) y Reno (Farid Bechara), viven sin pensar en el futuro, entre fiestas, peleas y robando en joyerías.

Detrás de su apariencia de pequeño delincuente, Dan esconde un artista con talento, y una sensibilidad distinta al mundo que le rodea.

La reaparición de su padre, tras salir de la cárcel, despierta los viejos demonios de Dan, quien acaba sumergiéndose en una espiral de violencia que le obliga a huir y pone a prueba la amistad entre el protagonista y sus dos amigos.





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".

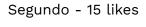
TOP 10 DEL VERANO

En primer lugar, con 15 likes

La terapia EMDR podría ser útil para tratar los traumas y la ansiedad

Leer aquí





Tercero - 14 likes



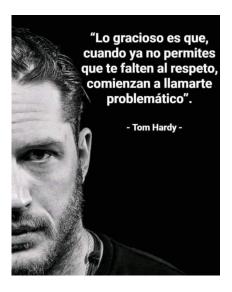


Esto es vivir con fobia social: Mi vida con ella

<u>Leer aquí</u>



Cuarto - 14 likes



Quinto . 14 likes



Sexto -13 likes

La terapia del humor puede disminuir los síntomas de depresión y ansiedad



Leer aquí

Séptimo - 13 likes

La más grande cárcel es vivir siempre con el miedo del "qué dirán..."

Octavo- 12 likes

Enrique Iglesias no fue a la boda de su hermana porque tiene fobia social



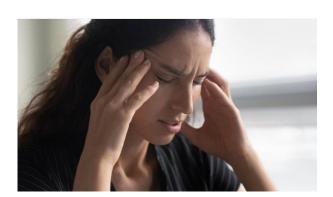
<u>Leer aqu</u>í



Noveno - 11 likes

Décimo - 11 likes

¿Existe relación entre la ansiedad y el cansancio?





Trabajar con fobia social



Leer aquí



- > Hace semanas que no tengo un ataque de ansiedad.
- > Exponerme en el grupo: participar en los talleres de AMTAES de forma activa, participar en las publicaciones que hacen mis compañeros en el Facebook y atreverme a quedar con mi GAM este sábado pasado.
- > 126 audios enviados dentro del grupo El Sur en los últimos 5 días. La base de este grupo son los audios que todos los miembros se envían mutuamente a su chat particular.. El chat de Sur está para hacerlo posible. Esta es la línea de actuación y no es modificable. Cada 14 días habrá una reunión online para valorar.



- > Situación inesperada de ansiedad social, entendida y pasado el mal trago.
- > He tenido que ir tres veces a urgencias por un dolor neuropático tremendo y la última vez era tan fuerte que no paré de llorar delante de unas treinta personas más o menos que había en la sala de espera. Hace años hubiese hecho lo indecible por reprimir el llanto y la queja, pero ahora creo que estoy preparado para no tener que reprimir ni el llanto ni la queja, me da igual si a alguien le sienta mal o me acusa de débil o victimista. ¿Ya está bien de reprimir sentimientos porque no les guste a cierta gente, mi salud mental es lo primero y no estoy dispuesto a maltratarla porque a otros les moleste!
- > Pues me voy mañana a Oviedo, el fin de semana yo sola, un poco nerviosa estoy, sobre todo por eso de comer sola, lo demás no me pone nerviosa. 😌
- > Situación inesperada de ansiedad social, entendida y pasado el mal trago.
- > Hablar en coreano con nativos cuando me pone nerviosa hablar en público. ^^
- ➤ Me he abierto y le he contado a algunas de mis personas allegadas lo que vengo sufriendo desde hace tiempo. En estos últimos años me había hecho en experta del "disimulo" intentando que mi círculo no se diera cuenta de mi fobia social. Es algo que me cuesta, pero he tenido un sentimiento de liberación increíble.
- ➤ He cenado con un amigo, aunque sin salir de casa y he reído con él. He hecho una videoconferencia con amigos a los que les he contado qué me pasa y cómo estoy. Y he jugado una partida al trivial con personas desconocidas para mí. Aún no he salido de casa pero poco a poco.
- Me vine a pasar el mes de agosto sola a Alemania y eso es un gran logro para mí (ansiedad social) y concretamente ayer fui sola a urgencias de un hospital de aquí e ir al médico en España ya me cuesta mucho. Procrastiné varios días, pero al final fui sin esperar a encontrarme muy mal o a volver a España, que es lo que creía que iba a pasar por la ansiedad.
- > ¡Esta semana he cogido por primera vez el transporte público desde noviembre del año pasado! La experiencia terriblemente mal, pero luego ya genial, me dio bastante fuerza y ¡pronto volveré hacerlo!!!!!
- > He empezado a tomar probióticos como suplemento y mi dolor menstrual ha mejorado mucho.

NÚMERO 79



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.



- Os traigo una historieta sobre cosas que pasan en la vida de una ansiosa. Texto y comentarios aquí
- "Pues como tienes dos manos y dos piernas, y estás en una habitación sin trabajar, pues no te respeto." Esta es una de esas perlas que me toca aguantar. Texto y comentarios aquí
- Una cuestión de motivos.

Texto v comentarios aquí

• He decidido ser valiente y explicar al mundo mi historia.

Texto v comentarios aquí

• Fui a la psicóloga antes de ayer. Y en medio de la sesión va y me pregunta: "¿Tu tienes deseo sexual? ¿Lo haces contigo misma?"

Texto v comentarios aquí

• Necesito consejo sobre un tema laboral.

Texto v comentarios aquí

• Tengo ansiedad social y cuando intento decir algo en grupo se produce un silencio incómodo.

Texto v comentarios aquí

• Tengo 42 años y recuerdo mi infancia y adolescencia siempre sufriendo.

Texto y comentarios aquí



• La persona que toma un medicamento debe recuperarse dos veces.

Texto y comentarios aquí

¿Hay alguien en el grupo cuyos padres hayan sido unos maltratadores y esté enfermo no solo mentalmente sino físicamente?

Texto y comentarios aquí

• Me gustaría saber vuestras opiniones sobre el inicio de la ansiedad social.

Texto y comentarios aquí

Cuando llegan las vacaciones me siento vacía porque quisiera hacer la lista de cosas pendientes que no puedo hacer durante el año, pero no consigo hacerlas porque me fallan los ánimos.

Texto y comentarios aquí

¿Alguien de ustedes tuvo educación en materia psicológica en el instituto durante la secundaria?

Texto v comentarios aquí

• La ansiedad es un pequeño diablo que se instala en tu pecho.

Texto y comentarios aquí

• Bendita ayuda.

Texto y comentarios aquí

• Creo que cuando eres más joven hay una mayor presión por ser sociable y tener amigos.

Texto y comentarios aquí

¿No os da la sensación de que estamos siendo bombardeados con mensajitos positivos ficticios?

Texto v comentarios aquí

• La semana que viene empiezo las prácticas de un curso.

Texto v comentarios aquí

Yo he estado haciendo terapia psicológica y psiquiátrica desde hace 4 años.

Texto y comentarios aquí



PAREJAS DE CONVENIENCIA EN PERSONAS AFECTADAS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Por María Vega

Cada vez existen más casos de personas afectadas de trastornos de ansiedad que no pueden tener una relación de pareja, precisamente por que dicha ansiedad les impide relacionarse con fluidez y normalidad. A veces, piensan en parejas de conveniencia.

Además, les genera inestabilidad mental o emocional, sobre todo trastornos de ansiedad, porque las parejas de conveniencia afectan al bienestar y producen un enorme desequilibrio. La falta de amor no se puede rellenar de un día para otro.

¿QUÉ PUEDE OCASIONAR EL AMOR POR CONVENIENCIA?

Existen muchas consecuencias que pueden surgir de este tipo de relaciones, sin embargo, todo depende de si son o no de común acuerdo. ¿Esto qué quiere decir?

Cuando ambos aceptan las condiciones de su relación y son conscientes de las implicaciones que vienen con ello, es menos probable que se ocasionen los siguientes daños:

- Afectaciones a la autoestima: por más que intentes negarlo, el amor es algo que no se puede esconder o fingir, podrás cegarte todo lo que quieras, pero en el fondo sabrás que no existe amor y esto hará que te sientas disconforme contigo mismo, con lo que eres y con lo que das.
- Pensar que es solo un mal momento en la relación: muchas veces pensamos que todo lo que sucede en las relaciones son crisis momentáneas, pero no es así. Muchas de las cosas que suceden en las relaciones pueden ser problemas que no tienen ningún tipo de solución y que más allá de un mal momento, es algo que está para quedarse y generarte insatisfacción.
- Ambición por siempre querer más: la conveniencia y la ambición pueden ir muy de la mano. Por eso, es muy posible que llegues a perder tus límites, a no reconocer hasta dónde puedes llegar y hasta qué punto te estás ocasionando mal a ti y a quienes te rodean.
- **INESTABILIDAD MENTAL O EMOCIONAL**: Esta es quizás una de las más importantes, porque es la más común, la conveniencia afecta a tu **bienestar** y te genera un enorme desequilibrio en tu vida, porque la falta de amor no es algo que puedas llenar de un momento a otro, y su ausencia puede hacer que te enfrentes a tus peores temores.

Estas son solo algunas consecuencias asociadas al amor por conveniencia que se da, principalmente, cuando las partes de la relación no tienen claridad de hacia dónde van. Cuando no hay claridad o cuando definitivamente las **metas** que individualmente se han trazado no son afines a las que el otro ha establecido.

Tengamos siempre presente que esta situación puede causar graves consecuencias a tu vida, pues muy difícilmente volverás a ver el amor de una manera inocente y siempre creerás que detrás de él se esconden secretos que lo único que te causarán serán daños irreversibles.



CONVENIENCIA ECONÓMICA, SOCIAL Y EMOCIONAL

 Conveniencia económica: es la más común de todas y se da cuando una de las partes finge amor solo para obtener beneficios económicos o cuando ambas partes están juntos solo por la posición financiera que esto conlleva.

Pero, con el tiempo y con los años, es muy posible que te hayas dado cuenta de que existen muchos más factores por los cuales una relación puede generar dependencia y favorecer a una o ambas partes:

- Conveniencia emocional: existe una dependencia del otro para sentir emociones, tu alegría, tu tristeza, tu estabilidad emocional depende de cómo se esté llevando a cabo una relación, no existe ningún otro factor en tu vida que logre emocionarte o desestabilizarte como tu pareja.
- Conveniencia social: están juntos por el qué dirán, los ata únicamente el vínculo social que han formado durante años y temen dejarse por las implicaciones en cuanto a relaciones y negocios que esto pueda tener.



En todas estas relaciones la comodidad y el qué dirán son las principales características, pues el amor desapareció hace mucho tiempo, las demostraciones de cariño son prácticamente inexistentes y la mayoría del tiempo ven en su relación una transacción en donde ambos pueden beneficiarse, a pesar de no tener detalles ni romanticismo con las otra persona.

LA ANSIEDAD AFECTA A LA CALIDAD DE NUESTRAS RELACIONES.

Cuando la ansiedad se convierte en un tercer miembro en una relación de pareja, aparece el sufrimiento. El estilo de comunicación cambia, aparecen las discusiones, la irritabilidad e incluso la frialdad emocional. Es necesario estar atentos a los indicadores.

La ansiedad afecta a la calidad de nuestras relaciones. Lo hace, además, de un modo del que no somos conscientes porque actúa casi como una apisonadora invisible que todo lo aplasta: el humor, los ánimos, las ganas e incluso nuestra capacidad de conectar con los demás.

La mente ansiosa percibe, piensa y siente el mundo en "modo alerta", guiada casi siempre por una sensación de amenaza, desconfianza y miedo.

Decía Daniel Defoe, autor de libros como Robinson Crusoe o Moll Flanders, que **el peso de la ansiedad en el ser humano es proporcional al mal que genera en su entorno**. Tristemente, no es solo ese estado psicológico **que tanto sufrimiento provoca** a quien lo padece. Su impacto trasciende a la propia persona y desdibuja su realidad de muchas e infinitas maneras.



NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES

SOCIA NÚMERO UNO:

1. ¿En qué medida los trastornos de ansiedad afectan a tu relación de pareja?

Me afectan mucho porque piensan que hacen mucho por nosotros, y que no ponemos de nuestra parte o, al menos, eso dicen. Y duele mucho cuando pides un favor que tú no puedes hacer y que te digan eso, aún sabiendo que a él no le cuesta nada. Es como hacer un daño gratuito. No obstante, ellos se plantan en decir que no ponemos de nuestra parte y se enfadan. Todo esto puede horadar la relación por las dos partes, sobre todo si no es una relación fuerte.

2. ¿Vivirías una relación de pareja de conveniencia? ¿Qué consecuencias pueden tener?

No, nunca tendría una pareja de conveniencia. Yo necesito sentirme querida. De otra manera, no tiene sentido una relación para mí.

3. ¿Qué piensas que puede haber de trasfondo en una relación de pareja de conveniencia?

No querer estar solo, cumplir objetivos como por ejemplo tener hijos, entre otros motivos.

4. El tipo de personas que eligen este tipo de relaciones: ¿crees que son muy dependientes económica, social y emocionalmente?

No, no tiene por qué.

SOCIO NÚMERO DOS:

1. ¿En qué medida los trastornos de ansiedad afectan a tu relación de pareja?

No me afectan casi. Tengo controlada la ansiedad.

2. ¿Vivirías una relación de pareja de conveniencia? ¿Qué consecuencias pueden tener?

Si, aunque supongo que habría consecuencias como la disminución de la propia autoestima y la del otro. Además de que no te guste el sexo con aquella persona y por lo tanto no lo hagas. Que tengas aficiones distintas y no puedas compartir las tuyas con la pareja y viceversa.

3. ¿Qué piensas que puede haber de trasfondo en una relación de pareja de conveniencia?

La necesidad de demostrar a la gente que eres válido, que eres normal, y que has conseguido encontrar a alguien aun siendo tonta. Esa es mi opinión/experiencia, y puede ser que haya otros motivos como los económicos o problemas familiares.

4. El tipo de personas que eligen este tipo de relaciones: ¿crees que son muy dependientes económica, social y emocionalmente?

No tiene por qué cumplirse todo esto. Habrá algunas personas dependientes emocionalmente, otras económicamente, otras con otro tipo de cosas. Cada uno tiene sus razones.

AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DE NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.



LIBROS

Por Marisol

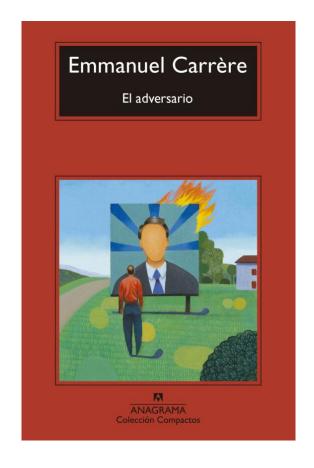
EL ADVERSARIO (Emmanuel Carrère)

El 9 de enero de 1993 ocurrió un suceso tremendo en Francia: Jean-Claude Romand, mató a su muier, sus hijos y sus padres y quemó su casa, queriendo también darse muerte a sí mismo, pero sin conseguirlo.

Cuando se realizaron las primeras investigaciones, algo increíble salió a la luz sobre la historia del asesino.

Jean-Claude Romand, que pasaba por ser un médico con un cargo importante en la Organización Mundial de la Salud en Suiza, no lo era en absoluto. Ni siquiera era médico (empezó a estudiar medicina pero no consiguió pasar de segundo curso). Era una persona que había mentido a todo el mundo sobre sí mismo durante 18 años. Había conseguido engañar a toda su familia y sus amistades inventando una historia bonita y creíble, de la que nadie dudó en absoluto. Una grandísima farsa.

Cada día, Jean-Claude salía de casa supuestamente para ir a trabajar a su importante puesto en la Organización la Salud, pero pasaba el día solo, vagabundeando por los parkings de las autopistas o paseando por bosques, esperando que llegara la hora de volver a casa, después de su supuesta jornada de trabajo. Después de tantísimos años llevando esta doble vida, cuando estaba a punto de ser descubierta su mentira,



aparentemente no pudo soportar que se descubriera y cometió esos horribles crímenes. Mató a su familia porque no soportaba la idea de que supiesen la verdad. ¿Qué era lo que le horrorizaba? ¿Que supieran que les había mentido? ¿O qué descubrieran que su vida privilegiada, su estatus social en realidad no existía? Jean-Claude prefirió acabar con sus seres queridos antes que ver la decepción en los ojos de ellos.

El autor de este libro, Emmanuel Carrère sentía curiosidad por saber qué había en la mente de esta persona. ¿Por qué había inventado esa historia? ¿Qué pasaba por su cabeza cuando vagabundeaba todo el día mientras su familia lo creía trabajando? ¿Por qué había engañado de esa forma a la gente que le quería? ¿Cómo fue capaz de asesinar con tanta sangre fría a su familia, permitiéndose incluso darse una pausa entre un asesinato y otro para limpiar la casa y darse un paseo?

El autor siguió el juicio con atención, y tuvo contacto con el asesino. Escribir un libro sobre esa historia le sirvió de excusa para acercarse a él e intentar entender sus motivaciones. ¿Qué motiva a una persona a inventar una vida falsa y hacer creer a todos que es cierta? ¿Qué puede compensar el hecho de pasar tantísimos días solo, recorriendo las calles a la espera de la hora de volver a casa y tener que inventar a diario explicaciones de lo que supuestamente te ha pasado



ese día? ¿Qué clase de persona hace algo así? ¿Es un loco? ¿Un narcisista? ¿Una persona trastornada? Alguien indudablemente inteligente y manipulador para poder sostener esa mentira durante tantos años.

Tras 26 años de cárcel, el asesino salió en libertad condicional e ingresó en una abadía benedictina.

En una de sus cartas al autor del libro, el asesino le confesó: "Cuando uno está metido en ese engranaje de no querer defraudar, la primera mentira lleva a otra y es toda una vida. Cuanto más avanzaba la mentira, más dura era". Para él, esos asesinatos tuvieron una consecuencia que fue la de liberarse por fin de esa vida falsa, de la necesidad de elaborar continuas mentiras. Como dijo él mismo en el juicio: "he matado a todos los que amaba, pero por fin soy yo". Esos horribles crímenes fueron su forma de liberación.

Pero esa liberación costó la vida a sus seres más queridos, que lo ignoraban todo sobre la persona con la que habían convivido toda su vida.

El libro es realmente impactante, y está construido de forma magistral. En su momento fue todo un acontecimiento editorial, recibiendo varios premios importantes. De la historia también se han hecho una película y una obra de teatro.

COLABORACIONES

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

CUÁNTO FUE DE IMPORTANTE PARA MI SALUD MENTAL: APRENDER POCO A POCO A DECIR NO

Por E.M.D.M

Siempre tuve una actitud positiva ante la vida, soy de los que piensa que la vida es un gran regalo de la naturaleza y de nuestros ancestros, aunque he de reconocer que soy una persona débil, cobarde en muchos aspectos, acomplejado, inmaduro (aunque eso lo mejoré a Dios gracias) y muy impulsivo en mi juventud; después vino la prepotencia, la falta de humildad, el egoísmo etc.

El hecho de no tener una personalidad arraigada, fuerte y firme, fue suponiendo a lo largo de mi vida un gran enemigo para mi mente, alimentando esa maldita actitud de no saber decir NO.

Por supuesto que tengo cosas maravillosas en mi personalidad, pero esas se las dejo para los que me conocen, porque lo que para mí es bello en mí, para otros no lo es, y como no es lo que deseo exponer en este momento, lo dejo ahí.

Solo quería concretar, puesto que tengo gran facilidad que puedo llegar a tener en decir mis miserias sin que me hagan daño, aprendí a aceptar mi esencia. Y ante todo aprendí a corregir las que me hacen daño, no solo para mí, sino para respetar también la felicidad que les ofrezco a los



que me quieren, porque también es parte de mi reto de vida, el intentar hacer feliz a todos los que pueda, desde mi más sincero yo.

El aprender a decir NO, para poder cambiar creencias, rutinas, hábitos y costumbres arraigadas a un sinfín de propósitos que nunca llegan, fue clave para una etapa de superación personal necesaria, no solo para seguir viviendo de forma más auténtica a lo que deseo, sino porque el aprender a decir NO es aprender a respetar mi verdadera actitud frente a la toma de decisiones que marcan mi camino y destino, sin tener nada que ver el propósito que deseen los demás.

Hay cientos de NOES o miles, pero yo me vengo a referir a ese NO que no se da por miedo al rechazo, ese NO que no se da, por no tener definida una personalidad deseada, ese NO que no se da porque el hecho de no darlo genera una tremenda frustración interna, por creerme que puedo hacer daño sin tener en cuenta el daño que para mí es no saber decir NO, ese NO que no se da porque simplemente no quiero quedar mal ante la negativa que es darlo, ese NO que no se da porque nunca supe darlo por esa inseguridad personal que tanto daño me hizo, ese NO que no se da que me hace sentir deshonesto, ese NO que no se da: y que una vez más me ridiculiza y me hace sentir fatal conmigo mismo, eso NO que no se da inclusive sin saber en muchas ocasiones ni el porqué no lo di.

Cuando aprendí poco a poco a decir NO, justo sentí lo contrario que mi mente creía que iba a sentir, como tantas y tantas cosas que mi mente me ha hecho pensar que yo podría sentir si hiciera una cosa u otra, No sé que edad tienes ni exactamente qué te ha pasado, pero sé que no estás sola y no necesariamente porque tengas justo a alguien al lado para abrazar, porque yo muchas veces tampoco tengo a nadie, pero sí porque tu historia, la compartimos muchas perssonas, siendo totalmente diferente la realidad a lo que yo pensaba.

Mi mente se fue regenerando, fue aprendiendo un nuevo concepto de mi realidad, me di la oportunidad de experimentar la verdadera decisión de mi ser, fui capaz y todo cambió para el bien de mi salud física y mental.

Saber decir NO es saber darse también la oportunidad de afrontar el equivocarme, sin el temor de las consecuencias, ya que no digo NO por decir NO, digo NO porque es tan válido como el SÍ, que tantas y tantas veces dije sintiendo dentro de mi alma un tremendo y real NO.

EL PRÍNCIPE OSCURO

Por Amaría

No sé que edad tienes ni exactamente qué te ha pasado, pero sé que no estás sola y no necesariamente porque tengas justo a alguien al lado para abrazar, porque yo muchas veces tampoco tengo a nadie, pero sí porque tu historia la compartimos muchas.

Hace un tiempo viví en un paraíso lleno de música, pinceles, danza y creatividad. Era un sueño porque además de descubrir mi pasión por el arte también tenía personas a quienes "admirar", pero cuando somos pequeños no sabemos exactamente a quién dirigir nuestra atención o se nos



hace fascinante cualquier cosa porque la vemos por primera vez, incluyendo cualidades o destrezas en las personas.

Completamente sumergida en este mundo, comenzó a llamarme la atención un personaje, mucho mayor que yo, con muchas cualidades, sí, con muchos detalles hacia mí, también, con las palabras perfectas para hacerme sentir bien... un personaje "ideal" para mí. Me sentía tan admirada por sus habilidades y al mismo tiempo tan sola, sin amigos y un tanto incomprendida.

Durante AÑOS, él pasó trabajando en mi mente, diciendo que yo era quien era en el arte porque él me ayudaba o tenía los contactos. Recalcándome que estaba sola, que ni siquiera mis padres me apoyarían más que él. Haciéndome sentir con mucha dependencia hacia su persona, que si me alejaba de él ya no valdría nada. Pero todo esto estaba disfrazado en ayudarme en las tareas del colegio, en darme detalles, golosinas y dibujos. Cartas diciéndome lo que alguien con poca autoestima necesita oír, es que era un príncipe. Un príncipe que lavaba mi cabeza para hacerme sentir nada ni nadie sin él y lo peor: hacerme creer que le debía todo lo que había logrado, que tenía una deuda con él por ser "bueno" conmigo.

La vida fue evolucionando y su «amor» hacia mí también. Ya no eran suficientes las palabras, ahora mi cuerpo también estaba en juego para pagar cada detalle, cada cosa única y especial que él tenía conmigo. Qué difícil cuando entras en una burbuja, o más bien cuando te van construyendo un mundo inexistente desde pequeña. Donde todo giraba en un «nosotros», un nosotros sin mutuo acuerdo. Un nosotros construido por él. Una historia de amor incomprendida entre una niña de 15 años y un hombre de 30. Entre una niña, recalco, manipulada psicológicamente desde los 13, y un hombre ególatra y omnipotente.

Pero claro, esta historia callada por ambos. Por miedo a ser regañada y tener la culpa por parte de la niña y por parte del hombre, pues, también por miedo, pero por miedo de que se supiera lo que ilegalmente estaba cometiendo.

Deconstruir esos muros levantados con ladrillos pesados llenos de cosas asquerosas y repulsivas envueltos en besos, caricias y toques no deseados hacia mí. Fue muy difícil. Porque desde fuera se veía como una pared roja con una gran señal de peligro, tú por dentro la vez normal, como si es lo que te tocó vivir o como que si todo eso tiene que ser aceptado.

Qué difícil, tu familia es quien más te quiere y quien más te protege y quien te desea lo mejor pero también suelen ser a quienes menos escuchamos. Y en esta historia todo el muro se deshizo hasta que un psicólogo dijo que no era algo normal. Que no era una amistad normal. Que estaban abusando de mí. De mi mente. De mi cuerpo. De mi vida... Ah, terminaron con mi principe. Ya no es más un príncipe, tal vez un príncipe de la oscuridad, un príncipe oscuro.

Pero ¿sabes qué?, tú que compartes una historia similar a la mía: sí, se puede. Se pueden deconstruir todos esos pensamientos que nos derrumban. Volver a formar muros con escaleras para crecer. Sí, se puede. Se puede aprender de lo que nos pasó, de lo que nos está pasando, no sé. Hablar, contar las cosas a personas cercanas que no están disfrazadas.

HISTORIAS PARA CONTAR

VISCERAL

Por Kris Tina

Oscilo entre extremos: lo eterno y el brutal deseo de morir. El equilibrio es imposible.

La puta cabeza es un no parar mil pensamientos, caos, lágrimas, ansiedad, desesperación, gritos, daños.

No, es imposible aguantar así, aguantarme.

Vuelvo a (en)cerrar los sentimientos, el cuerpo, la desgana, el miedo.
Bajo las sábanas ojos abiertos, zumbido en los oídos, taquicardia.
Escondo todo bajo la piel en una habitación.

No quiero ver a nadie. ¿Alguien quiere verme? ¿Escucharme?

Nadie quiere escuchar la autodestrucción; les asusta que alguien proclame con aplomo que quiere morir a la vez que intenta imaginar un futuro. Quiere morir y tatuarse.

Existo en un odio visceral.

Y no sé, no sé, no sé...