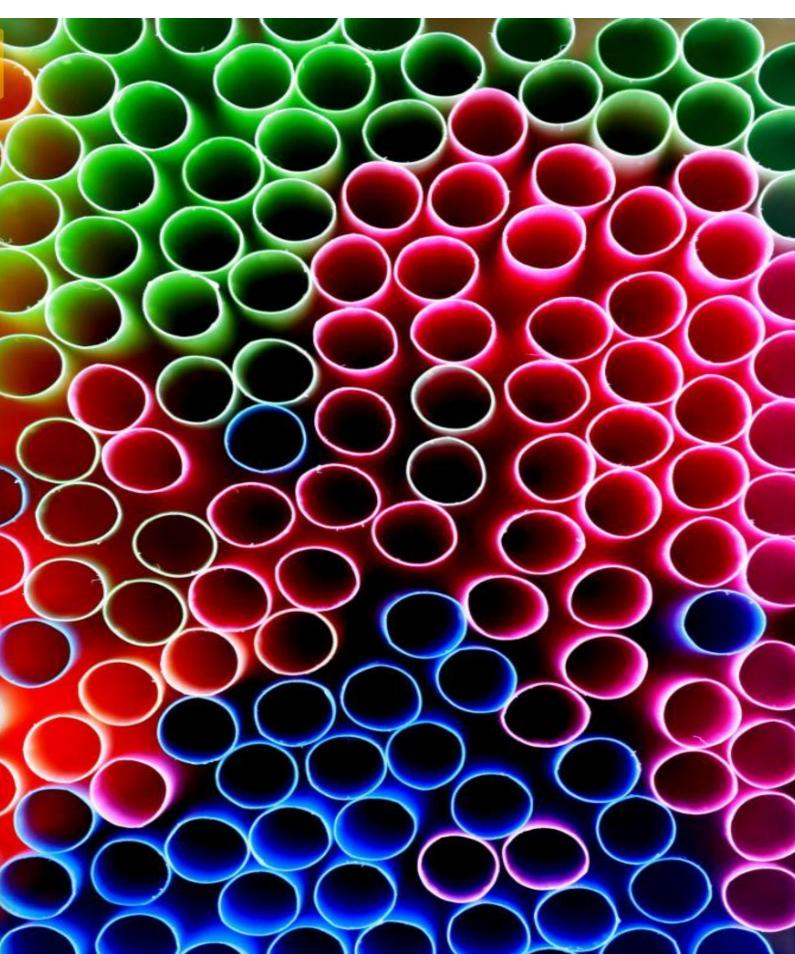


METAMORFOSIS

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 Callejón ansioso

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE

Misterio en Venecia

LOGROS Y SUPERACIÓN

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

TEMA DEL MES

La intimidad produce miedo: ansiedad sexual

LIBROS

Los reyes de la casa

COLABORACIONES

Consciencia plena

HISTORIAS PARA CONTAR

Personas e historias



ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ Visibilidad Día de la Salud Mental

Con nuestra participación el día 10 de octubre, entre otros muchos usuarios de la redes sociales, la etiqueta de **#DiaMundialDeLaSaludMental** ha tenido mucha visibilidad. Hemos alcanzado el tercer lugar como tendencia en España después de #Israel y #Gaza.

Emitimos también el siguiente Comunicado



★ Taller de Arteterapia

Seguimos participando en un **CONVENIO DE PRÁCTICAS** para alumnos que están cursando el **Máster de Arteterapia de la Universidad de Girona**, organizado por el Instituto de Formación Grefart.

Una estudiante con el Grado de Psicología que cursa el Máster nos solicita personas socias de AMTAES para realizar un TALLER DE ARTETERAPIA, que sería parte de sus prácticas. Se trata de una propuesta sin coste alguno, en formato online, de sesiones semanales de 2 horas de duración, para grupos reducidos de personas que estén en un momento de mayor dificultad para salir de casa.

Antes de comenzar el taller, la psicóloga tendría una breve entrevista con las personas interesadas para resolver posibles dudas, valorar sus expectativas y la idoneidad del taller para su momento vital de cara al compromiso y sostén de este.

★ PRÓXIMO ENCUENTRO NACIONAL EN BARCELONA

Se va a organizar un nuevo encuentro nacional, después de los llevados a cabo en Madrid, Valencia y Valladolid de este año 2023.

Se trata de tener un día para reunirnos al aire libre, compartir, charlar, comer juntos y dar un paseo en la **ciudad de Barcelona**. La fecha será el **sábado 16 de diciembre**.

Puede ser una buena oportunidad para conocernos en el mundo real y establecer vínculos que nos faciliten la ayuda mutua.



★ Jornada "Hablemos de salud y bienestar emocional"

ElDario.es invita expresamente a un representante de AMTAES para asistir a este evento en Madrid el 26 de octubre.



Aproximadamente 30 invitados de toda España asistimos a la Jornada titulada: "Hablemos de Salud y bienestar mental", en la que intervinieron expertos y especialistas en distintos ámbitos de la salud mental.

El acto se dividió en diferentes mesas sobre temas interesantes:

- Intervención de la Ministra de Ciencia e Innovación.
- 2. Rompiendo tabúes sobre salud mental.
- 3. Salud mental y jóvenes: cómo prevenir y cuidar.
- 4. Mente sana en cuerpo sano: La importancia de cuidar el bienestar físico y mental.
- 5. Salud mental y trabajo: El desafío del bienestar en el entorno laboral.



Una vez terminado el evento, tuvimos la oportunidad de conversar con algunas personas que trabajan en salud mental, pertenecientes a instituciones públicas y algunas privadas, sobre todo para darles a conocer AMTAES y comentarles la importante labor que las asociaciones de afectados como la nuestra pueden realizar colaborando en tejer esa red de ayuda necesaria en la sociedad para no dejar aisladas a las personas con problemas de salud mental.

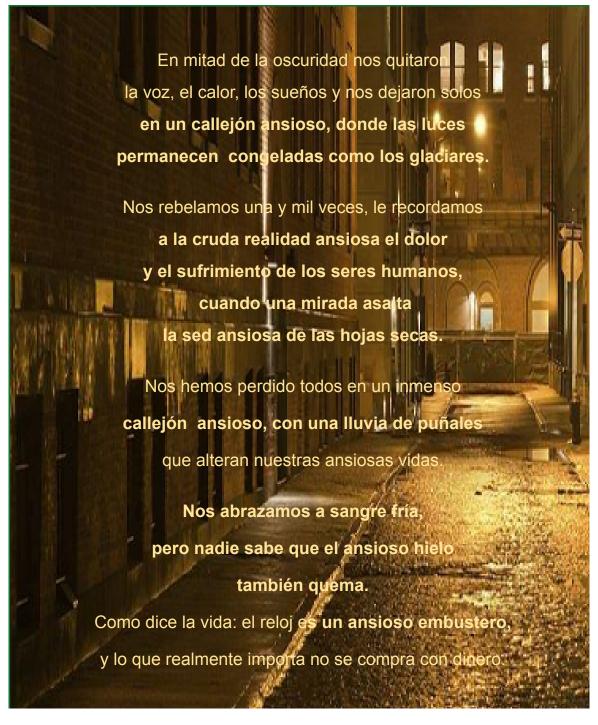


POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

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.

CALLEJÓN ANSIOSO





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

¿Dónde cuelga Superman su ropa?

En super-chero.

¿Cómo puedes saber que hay un dinosaurio en tu nevera?

Porque la puerta no cierra.

La profesora le pregunta a Jaimito:

- ¿Cómo se dice perro en inglés?
 - Dog.
 - ¿Y veterinario?
 - Dogtor.

Ha cometido un crimen matemático:

- Pues lo asumo.
- Pues lo arresto.

Adivinanza: "Sube llena, baja vacía y si no se da prisa la sopa se enfría".

La cuchara.

¿Qué le dice un jardinero a otro?

Nos vemos cuando podamos.

¿Cuál es la legumbre más lenta?

La lenteja





Mi hijo se siente como pez en el agua en su nuevo trabajo.

- ¿Ah sí y que hace?- Nada.

Un señor entra en una biblioteca y pregunta: ¿tiene libros para el cansancio? Si, pero están agotados.

¿De qué país es el portero más bueno del mundo?

Está claro, de Para-guay.

¿Qué le pregunta una taza a otra?

¿Qué estazaciendo?

Hay dos palabra que te abrirán muchas puertas en la vida:

Tire y empuje.

¿Se acuerda de mí, doctor? Usted me operó el dedo.

- Pues claro hombre, ¡choque esos cuatro!".

¿Cuál es la diferencia entre un psiquiatra y un psicólogo?

Si dices "odio a mi madre", un psiquiatra te preguntará: ¿por qué dices eso? Mientras que un psicólogo te dirá; gracias por compartir eso conmigo.

Doctor, me siento como un fracasado.

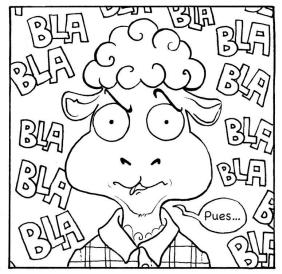
- Cualquiera que pueda pagar mis honorarios ciertamente no es un fracasado.
 - ¡Camarero! Este filete tiene muchos nervios.
 Normal señora, es que es la primera vez que se lo van a comer.



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.

MISTERIO EN VENECIA

Año 2023

DIRECTOR: Kenneth Branagh

Actualmente en cartelera. La vi hace unos días, basada en la novela de **Agatha Christie.**

Ambientada en la espeluznante Venecia posterior a la Segunda Guerra Mundial en la víspera de Todos los Santos.

Ahora retirado y viviendo en un exilio autoimpuesto en la ciudad más glamurosa del mundo, Hércules Poirot asiste sin demasiadas pretensiones a una sesión de espiritismo en un palacio embrujado y en ruinas.

Cuando uno de los invitados es asesinado, el detective se ve rodeado de un siniestro mundo de sombras y secretos.

Los personajes se encuentran inmersos en mundos plagados de ansiosos conflictos, vidas oscuras y angustiosas.

Lo más destacable de 'Misterio en Venecia' Misterio en Venecia" acaba siendo el impecable diseño artístico, el uso de los claroscuros en la mansión y los audaces encuadres que elige Branagh.



Con una acción situada en una casa encantada donde se intuyen fantasmas y donde aconteció tiempo **atrás un supuesto suicidio,** 'Misterio en Venecia' logra enmarcar una Venecia tétrica, con sus sinuosos canales, **sus gondoleros enmascarados y encapuchados.**

Además, añade una iluminación tenue con sus torrenciales lluvias azotando los *palazzos* renacentistas.



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".

El periodista y actor Roger de Gracia revela públicamente que tiene fobia social crónica: "Es un estigma".











El 90% de las personas con problemas de salud mental los ocultan en el trabajo.





1 de octubre día de la fobia social.



Ver video aquí





La empatía nos hace humanos, pero la estamos perdiendo según un estudio.





Cómo se desencadena la agorafobia: cuando una espiral de ansiedad desemboca en ataques de pánico.



Leer aquí

Video "vivir sin miedo" para explicar que es la fobia social de una forma gráfica.

Ver aquí



Cuando eres ansiosa y quieres meditar:







- > Aún estamos con la idea de hacerlo, pero el miércoles otro agorafóbico del grupo (que no vive en la misma ciudad que yo) y yo, NOS VAMOS AL CINE. Obviamente cines distintos, misma película. La idea es ir animándonos para salir de casa y llegar hasta el cine. ¡Qué ilusión me hace!
- > Ayer puse una lavadora de parte del montón de ropa sucia, espero poder recogerla sin que se quede 3 semanas en el tendedero.
- > El sábado hubo un evento de percusión en mi ciudad y conseguí acercarme a disfrutar de la música, aunque desde lejos y sin pararme, demasiada gente.
- > Mañana tengo visita médica con el nuevo doctor de cabecera :S.
- ➤ Mi gran logro es ignorar a las personas que me hacen daño y ser feliz .
- > Ningún logro, otoño me está sentando como un bofetón. Dos pasitos palante en verano, y ahora retroceso ... == Bueno, el logro es sobrevivir el día a día: levantarse, ir a currar...
- > Visita con médico de cabecera (era resfriado, sigo esquivando covids ^^,).
- > Y se avecina una semana de especialistas... Al menos saldré de casa después de 2 semanas enclaustrado.
- > He aguantado fiebres de 38 durante este verano sin salir de casa y aún me mantengo optimista y no deprimida.
- > Me fui de viaje dos días enteros fuera de mi casa. Y mi cuerpo aguantó toda la caminata entre maleza y piedras y estar expuesta a todo y todos.
- > Muy satisfecha conmigo misma :).
- > Me cuesta hablar con extraños por teléfono y he hecho una videoconferencia con la psiquiatra porque no puedo salir de casa y no me he puesto nerviosa ni nada.
- > Tengo más autoconocimiento que ayer y menos que mañana.



AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

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



- He pensado dejar por aquí mi experiencia de esta semana con la medicación.
 - Texto y comentarios aquí
- Os cuento mi caso, a ver si alguien me puede ayudar a comprender.
 - Texto y comentarios aquí
- Sufro TOC, TAG, distimia y ansiedad social.
 - Texto y comentarios aquí
- Hoy me han dicho que las personas que tenemos algún trastorno o estamos tomando medicación "somos un problema/un marrón" para los demás.
 - Texto v comentarios aquí
- Me gustaría preguntar si alguien lleva mal el tema de su CUMPLEAÑOS.
 - Texto y comentarios aquí
- Escucho y leo que tengo que salir de mi zona de confort.
 - Texto y comentarios aquí
- Estoy teniendo ataques de pánico recurrentes.
 - Texto y comentarios aquí
- Estoy un poco hartito de hablar y de oír hablar en los medios de comunicación de la salud mental.
 - Texto y comentarios aquí
- Hace unos meses, en unos momentos peores que los actuales, pedí que compartiérais algunos remedios para combatir la ansiedad.
 - Texto y comentarios aquí
- Últimamente es un tema que me pone mal pensar que mi única vida social es con mi novio. Texto y comentarios aquí



LA INTIMIDAD PRODUCE MIEDO: ANSIEDAD SEXUAL

Por María Vega

Cuando existe ansiedad sexual, las personas difícilmente encuentran beneficios en el sexo. Así, una vez instaurada la dinámica negativa, cualquier situación de intimidad física provoca inquietud y nerviosismo. No hay disfrute, sino miedo. No existe aporte, sino sensación de vacío y de insatisfacción.

ORÍGENES DE ESOS MIEDOS

La ansiedad sexual puede manar de diferentes fuentes. En ocasiones, puede nacer de una experiencia traumática de abuso. El abuso sexual es más frecuente de lo que se cree, en parte porque muchos casos son silenciados.

A veces la ansiedad sexual nace de otras fuentes. En casi todas el elemento común es la represión. Corresponde a estos casos:

- Una educación restrictiva que condena el sexo. Hay muchos enfoques ideológicos y religiosos que condenan las prácticas sexuales. Se refieren a ellas con epítetos que ubican el sexo dentro del rango de lo despreciable, lo sucio o lo inmoral.
- Falta de información. A veces la inhibición y la ansiedad sexual provienen de la escasa información que se tiene respecto al sexo.
- **Miedo de fracasar.** La falta de experiencia y, por lo tanto, de conocimientos hacen que aparezca el temor a no tener un desempeño adecuado. además de los estándares comunes. Esto conduce a la ansiedad sexual.

FALTA DE AUTOESTIMA Y ACEPTACIÓN DEL PROPIO CUERPO

Hay otros factores que pueden incidir como: la depresión, la falta de autoestima o la dificultad para aceptar el propio cuerpo. También es frecuente que aumente la ansiedad cuando existan conflictos por resolver o la confianza se haya roto.

Las principales medidas a tomar cuando hay ansiedad sexual son las siguientes:

- Estrechar la relación emocional con la pareja. Nada es más liberador que incrementar la confianza en pareja.
- **Informarse mejor**. Es muy importante conocer bien nuestro propio cuerpo. En este caso, la anatomía de nuestros órganos sexuales y su funcionamiento.
- Enriquecer el erotismo. La sexualidad es mucho más que el coito. Por eso es necesario conceder la importancia que le corresponde a todo aquello que promueva el erotismo y el acercamiento físico.
- **Descubre lo que te relaja**. Cada persona es un mundo y en la sexualidad no hay más reglas que las que firme de mutuo acuerdo la propia pareja.



AYUDA PROFESIONAL

En la ansiedad sexual hay niveles. Algunos demandan ayuda profesional, en otros un cambio de circunstancias puede reconducir la situación. De una u otra forma, si nos encontramos en una situación a la que no sabemos darle una solución, lo mejor es acudir a la consulta de un especialista. En primer lugar, a la de un médico para que este descarte cualquier problema orgánico o que las dificultades que sufrimos sean el efecto secundario de algún medicamento.



En caso de haber superado estas dos hipótesis, lo mejor es acudir a la consulta de un psicólogo. Si en el fondo de la

disfunción está la ansiedad, el profesional diseñará un plan de intervención adaptado a nuestras necesidades que sin duda nos ayudará a dejar la dificultad atrás.

DESNUDO EMOCIONAL

El encuentro más íntimo entre dos personas no es el sexual, es el desnudo emocional. Un intercambio que se produce cuando se vence el miedo y nos damos a conocer al otro tal y como somos en cada una de nuestras vertientes.

No es fácil de lograr. De hecho, un desnudo emocional no es algo que se consiga a la ligera ni con cualquiera.

Hace falta tiempo, fuerza y ganas de escuchar, sentir y abrazar emociones. Autoconocimiento y heteroconocimiento, es decir, el conocimiento de uno mismo y el de la realidad del otro.

Visto así, no parece casual el término que los escritos bíblicos utilizan para hablar de amor sexual o del establecimiento de la intimidad y que es CONOCER.

Escucharnos, conectar y conocer nuestra herencia emocional, es decir, **escanear nuestro cuerpo emocional es imprescindible para destapar nuestros miedos**, nuestros conflictos, nuestras inseguridades, nuestros logros, nuestros aprendizajes, etc.

Conocer nuestra filosofía emocional, explorar nuestras vulnerabilidades permanentes, **ser conscientes de lo doloroso y que eso fluya es imprescindible** para poder contemplar la imagen que nuestro espejo emocional nos proyecta al quitarnos las prendas que nos "visten".



NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES AL RESPECTO

SOCIA NÚMERO UNO:

1. ¿Las relaciones sexuales te provocan ansiedad sexual? ¿Cuáles son los motivos?

No me producen ansiedad, me relajan.

2. ¿Notas que tienes falta de autoestima y aceptación del propio cuerpo?

Actualmente sí. A causa de la depresión he reducido mi actividad física, he engordado y no estoy a gusto. Aunque haya sido una talla más. Además la medicación hace que esté más cansada y me supone un esfuerzo hacer actividades.

3. ¿Cuándo crees que se ha producido tu encuentro más íntimo, a través del sexual o del desnudo emocional?

Hace cuatro meses fue más bien sexual que un desnudo emocional. La verdad es que desde entonces no me apetece tener ninguna relación sexual.

4. ¿Irías a un profesional de la salud mental para consultar tu ansiedad o disfunción sexual?

Voy a un profesional de la salud mental, al psiquiatra. Sigo un tratamiento para la depresión y ansiedad. No hago comentarios respecto a mi vida sexual porque no lo veo un problema importante ahora. El día que lo sea no creo que tenga problema en comentárselo.

SOCIO NÚMERO DOS:

1. ¿Las relaciones sexuales te provocan ansiedad sexual? ¿Cuáles son los motivos?

Sí. Los motivos son dudas en mi mente, situaciones que me producen inseguridad. ¿Estaré a la altura de mi pareja, la defraudaré, cumpliré, la haré feliz? La autoestima la tengo baja, sí.

2. ¿Notas que tienes falta de autoestima y aceptación del propio cuerpo?

Tengo falta de autoestima mental. No me quiero a mí mismo porque me creo inferior. Me da la impresión de que todo el mundo se aprovechará de mí.

3. ¿Cuándo crees que se ha producido tu encuentro más íntimo, a través del sexual o del desnudo emocional?

A través del desnudo emocional, es el orgasmo más satisfactorio que existe.

4. ¿Irías a un profesional de la salud mental para consultar tu ansiedad o disfunción sexual?

No necesito ir a ningún profesional de salud mental para consultar mi disfunción sexual.

AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DE NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.

NOVIEMBRE 2023



LIBROS

Por Marisol

LOS REYES DE LA CASA (Delphine de Vigan)

Delphine De Vigan es una escritora francesa extraordinaria que tiene el mérito de hacer novelas entretenidas, las cuales utilizan una trama que engancha como excusa para hacer reflexionar al lector sobre aspectos de la sociedad en que vivimos y nuestras carencias como individuos.

En esta novela, la protagonista es Mélanie, una mujer obsesionada con los *reality shows* televisivos, ve frustrado su sueño de hacerse famosa participando en uno de ellos. Pasados los años, es madre de un niño y una niña: Sammy y Kimmy.

Decide un buen día empezar a grabar momentos del día de la vida de sus hijos y los cuelga con gran éxito. Decide entonces crear un canal en Youtube, que se convierte en un canal muy exitoso, empezando a generar grandes ingresos de publicidad, pero requiriendo cada vez más aporte de contenidos, por lo que la vida de los niños se convierte en un grabar vídeos continuamente, estando sus vidas expuestas en todo momento a la vista de todo el mundo.

La necesidad de grabar continuamente para seguir recibiendo dinero y regalos de los patrocinadores y para no perder popularidad en la red dificulta que los niños puedan hacer una vida normal. Hay mucho Los reyes de la casa

ANAGRAMA
Panorama de narrativas

dinero en juego y hay que promocionar todo lo contratado, por lo que los niños tienen que filmarse desayunando lo que promocionan (les guste o no), comiendo en un burger que también les patrocina (aunque prefieran salir a comer otra cosa), han de ponerse la ropa que han de publicitar, aunque la odien, y hacer vídeos "unboxing", abriendo cajas interminables de regalos.

Mélanie es una mujer feliz por fin, ha conseguido lo que soñaba gracias a sus hijos, auténticas estrellas de youtube. Y a si alguien le pregunta, le dice que sus hijos están felices de ser tan famosos. La madre está tan feliz de esa popularidad y ese éxito que es incapaz de comprender el daño que está haciendo a sus hijos y no entiende que ellos no sientan la misma ilusión que ella, con lo "afortunados" que son.



Hay una frase terrorífica que ilustra bien la obsesión de la madre. Cuando su hija Kimmy se queja de tener que estar siempre grabando y amenaza con no hacerlo más, su madre le dice: "pero si dejas de grabar vídeos, la gente ya no te querrá". Terrible enseñanza para un niño. ¿Tener muchos likes y visualizaciones es el equivalente a ser muy querido de verdad?

Un buen día Kimmy desaparece y ha de intervenir la policía para averiguar su paradero, sospechando de un posible secuestro. Cuando intentan averiguar quién puede tener información sobre los hábitos de la niña, se dan cuenta de que todo el mundo sabe todo sobre su vida, pues la madre la ha expuesto delante de la cámara durante años. Todo el mundo sabe dónde vive, a qué escuela va, qué hace los fines de semana y qué desayuna.

La madre queda en shock, pues no entiende que alguien quiera hacerles daño cuando son personas tan queridas, aunque también ricas gracias a su canal de youtube, ¿quizás hay detrás algún canal de la competencia que quiere sustituirlos?

La historia es emocionante, pero aterradora. Delphine de Vigan es muy hábil metiéndose en la mente humana y nos hace preguntarnos qué se esconde tras esta sociedad de exhibicionistas y voyeurs. ¿Por qué hay gente que necesita ser mirada y gente que necesita mirar? ¿Por qué creemos esa falsa felicidad que proyectan las redes cuando todo es impostura y negocio? Si sabemos que hay engaños e intereses económicos en lo que esos canales y páginas de Instagram proyectan, ¿por qué miramos y por qué los seguimos? ¿Y por qué hay gente que necesita tener seguidores, tener likes, para sentirse bien consigo mismos? ¿Qué dice todo ello de nosotros como sociedad?

Y sobre todo, ¿qué estamos haciendo con nuestros hijos? Porque esos vídeos e imágenes y stories de Instagram son consumidos por niños, que ven a sus "ídolos" viviendo esa vida tan perfecta y maravillosa, y sueñan con tenerla ellos. Su vida les parece miserable al lado de esa vida que ven en pantalla, tan increíble, pero sabemos también que es tan falsa. Se envidia la felicidad que nos muestra gente que quizás no es nada feliz, pero nos lo creemos y nos sentimos frustrados por no ser "tan felices" como esas personas que vemos en la pantalla.

Y esas personas que se muestran, también acaban frustrados, ¿qué valor tiene que te "quiera" tanta gente cuando realmente no es a ti a quién quieren, sino a esa persona falsa, ese personaje que has creado?

Las respuestas a todo esto quizás nos la da el final de la novela, cuando vemos a los protagonistas en su vida adulta.

Recomiendo todos los libros de Delphine De Vigan, todos tienen una trama muy entretenida. Nos entretienen pero nos hacen pensar a la vez.



COLABORACIONES

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

CONSCIENCIA PLENA

Por José Manuel Pérez Eguskiza

Qué curioso, pienso en la necesidad de dejar de pensar. Este pensamiento no surge desde el mismo lugar del que nace el resto. Toda mi vida creo que realmente no ha sido mía, que ha estado dirigida por El Ego como buenamente ha podido, muchas veces con el fin de protegerme, pero la mayoría de las veces haciéndome infeliz. Siempre transportándome del pasado al futuro y viceversa, pero descuidando el momento presente. En su afán de protagonismo nunca calla, siempre tiene la última palabra.

Ahora mismo me encuentro en una verdadera batalla en mi mente entre mi consciencia y mi Ego. Diría que me he propuesto volver a recuperar lo que me pertenece, quién realmente soy.

Como armamento cuento con la observación de sus expresiones cada vez que ataca con uno de sus pensamientos absurdos, yo los ignoro y avanzo un poco más en mi propósito.

El Ego ha ido ocupando tanto espacio dentro de mí que no consigo diferenciarme de él. Me ha hecho creer cómo soy, mis aspiraciones y mis limitaciones con el fin de sobrevivir a mi costa.

No dejaré de tener metas, por supuesto, pero seré muy consciente de dónde surgen las motivaciones que me llevan a ellas.

Nunca más me pondré de su lado para defenderlo delante de los demás, ya que realmente no existe, yo no soy él.

Y con el tiempo dejaré de sentir ese vacío existencial con el que me chantajea constantemente El Ego con el único fin de sentirse vivo dentro de mí.



HISTORIAS PARA CONTAR

PERSONAS E HISTORIAS

Por Lucía Velázquez Risueño

¿Qué tiene que tener una historia para considerarse como tal? Podríamos hablar de la presentación, el desarrollo, el desenlace... pero hoy quiero reflexionar acerca de que cada persona del mundo es en sí misma una historia.

El problema que yo veo es que hay muchas personas que no consideran su historia lo suficientemente valiosa, interesante, digna de ser contada... y es que resulta increíble la capacidad del ser humano de apreciar, validar y empatizar con multitud de historias y, al mismo tiempo, mostrar serias dificultades para hacer eso mismo con su propia historia.

Mi historia es la de una niña que creció considerándose tímida y, al comienzo de sus veinte descubrió que en realidad tenía lo que los/as profesionales de la salud mental llaman "trastorno de ansiedad social" (o fobia social). Mi historia es la de una chica que decidió que ya no quería vivir evitando, fingiendo, sufriendo... La historia de una chica que lleva años trabajando para vivir mejor, para mostrarse al mundo tal y como es, para ser más feliz.

Mi historia es la de una chica que, tras la ansiedad social, es muchas cosas. Y es que somos mucho más que una etiqueta diagnóstica y mi historia se parecerá a la de mucha gente pero, a la vez, será única. Cada persona es única, cada historia es única y cada vida es única. Y creo que simplemente en esa singularidad radica una belleza que hace que no pararse a darle a cada historia la atención y el cariño que merece sea algo realmente cuestionable.