

*Esta iniciativa sirve para ayudar a personas afectadas por la enfermedad mental*

**wn**  
fundación **why not**

[www.fundacionwhynot.org](http://www.fundacionwhynot.org)

**nº2**

**c**  **munica**

*Revista realizada por pacientes del área de salud mental*

*Publicación gratuita*

**LLÉVATELA**



# 10 ARZAK

Nuestro Presidente Honorífico es entrevistado por los pacientes.



# 22 OLAZABAL

Un swing con los pacientes.



# 18 SALIDAS WHY NOT

Guggenheim Bilbao, Paseo en Barco, Kutxa Espacio, Artium, Segovia.

# 16 LA VOZ DE LOS PACIENTES

Testimonios desde el hospital

# 30 TESTIMONIOS

La escritura como terapia

# 34 PROYECTO MARTÍN

La alegría de poder ayudar a un niño de otro país.

# 4 FAMILIARES

Nos cuentan sus experiencias dos madres con hijos en tratamiento por enfermedad mental.

# 6 VOLUNTARIADO

“Mi primera salida como voluntaria”

# 7 DISTIMIA

El doctor Javier Frometa nos explica en qué consiste esta enfermedad mental.

# 8 DESDE EL HOSPITAL

Los pacientes tienen voz, y este es el espacio que Why Not quiere reclamar para ellos con sus testimonios.

# 13 ACTIVIDADES WHY NOT

Cocinas terapéuticas, rincón informático, entrenador personal, espectáculo de magia

Esta es la esencia del sentido de la fundación: Ayudar a los pacientes, regalar, sacar una sonrisa, ayudarlos a crecer, a aprender cosas nuevas, a prepararse para salir al mundo exterior algún día. Este es nuestro mayor tesoro.

# 25 EVENTOS WHY NOT

De esta forma hemos conseguido ir recaudando fondos para nuestra labor. Jam Session, carrera solidaria, ski race, torneo de padel, campeonato de golf

# Y También: 32

Historias de la radio: con sentido del humor

# 33

El rincón de Laura: un espacio para la poesía.

# 35

Concurso de Fotografía.



# Editorial

Tener la oportunidad de escribir la editorial del segundo número de esta revista es un honor y un privilegio. Y un reto. El 19 noviembre hicimos nuestro primer aniversario. Why not? ha supuesto durante este tiempo tantos descubrimientos, alegrías, preocupaciones, experiencias, ... ¿Por dónde empiezo?

Empezaré por los descubrimientos. El primero y más importante, la enfermedad mental en sí. No es que no supiese de su existencia. Yo tuve una experiencia muy cercana con una persona muy especial para mí, era Bipolar. Entonces veía la enfermedad mental de otra manera, ahora la veo mejor, diferente, desde otro punto de vista.

He vivido muchas alegrías en este primer año. Leyendo todo lo escrito en esta revista y viendo el esfuerzo y la ilusión de las personas que han escrito en ella. Disfrutando de las entrevistas que los pacientes han hecho a personajes conocidos (preparadas muy profesionalmente). Escuchando las anécdotas de las salidas a teatros, museos, visitas culturales y comidas, que hemos hecho a lo largo de estos meses. Votando en los diferentes concursos que ha habido (fotografía, tarjetas de navidad,..). Aprendiendo sobre cosas

de las que sabía poco: cocinas terapéuticas, rincones informáticos, gimnasios,... Tomando decisiones que luego resultaron acertadas. Organizando eventos de los que tanta gente ha disfrutado. Hemos esquiado, hemos navegado, hemos corrido, hemos jugado al golf y al pádel, hemos cantado y bailado por esta causa.

Y las preocupaciones. De esto también ha habido mucho. La de veces que me he levantado y he pensado: "¡En menuda liada me he metido! Con todos los problemas del curro y ahora los de la fundación". Pero han sido preocupaciones compartidas con responsabilidad y con ganas.

Y en cuanto a las experiencias me quedo con la mía. Con lo que Why not? ha supuesto para mí. Mi mujer siempre escuchándome por las noches hablar de la fundación (que si no llega a ser como es esto no funcionaría), mis hijos que han sustituido la camiseta de la Real por la sudadera de Why not? (aquí, creo que me he pasado), mi familia que se ha embarcado conmigo, mis amigos que siempre me preguntan cómo van las cosas, mis compañeros en esta aventura con los que he compartido tantas risas y les he pedido tantos favores (muchos de ellos piensan cuando les llamo: ya está

el pesado de Why not?, ya viene con alguno de sus eventos) y ellos siempre apoyando.

Why not? mantiene su esencia. La ilusión y las ganas que la hicieron nacer son las mismas que la mantienen viva, y llena de nuevos proyectos.

Me gustaría dedicarle este primer aniversario y estos dos años de trabajo a Carol y a Nati que sin ellas este chiringuito no existiría, a Mercedes que es el pulmón de la fundación y agradecerle la paciencia que tiene al trabajar conmigo. A mi gorda, a los Dodis, a Ainhoa y al Toti, que de alguna manera me lió en esto.

Y sobre todo, a los cientos de enfermos mentales de diferentes hospitales y centros de día que nos han enseñado un montón de cosas durante este primer año y a todas las personas que trabajan con ellos.

Y agradecer uno a uno a todos los socios que nos están apoyando con su generosidad en estos momentos de crisis.

PABLO MUNILLA

Arantxa

Juncal Natalia

Oscar Iban Carol

Mar Merche Miguel Gonzalo

Ainhoa Pedro Francisca Chemi Iñigo

Patricia Sergio Iñigo Jon Arantxa Andres

Nora Javier Maria Marcos Miguel Marta Felix

Mercedes Cristina Carmen Pablo Carlos Eva Karina Pablo

Kuko Mónica Sabela Francisco Veronica Jorge Pedro Mª José Daniela

Miguel José Eulalia Mª Carmen Claudia Jon Ana Irene Vicente Lucia

Alejo Marta Barbara Ignacio Natalia Carlos Leire Bernardo Alejandro Maite Patxi

Juanjo Ramon Ricardo Fernando Ana Ricardo Teresa José Angel Gala Sofía Ricardo Jorge

Rosa Jotxu Kike Telmo Andrés Manolo Patricia Maribel Javi Carlos Iñaki Lucia Ramón

Gorka Juan Alberto Salomon Tomas Francisco Julian Monica Jose Ignacio Gregorio Esther Miguel Sandra

Fernando Juan Ramon Carlos Victoria Silvina Juan Mari Elena Maud Gunnar Nekane Alejandro Guillermo Ander  
Pedro

## Testimonios de familiares



### Isabel

### YURI: MI HIJO

Me piden que escriba algo sobre la relación de la familia con el enfermo. En este caso, me voy a centrar en Yuri, mi hijo, aunque podría ser cualquiera de los otros tres hijos que también están mal. Yo convivo con Yuri, su hermana, a la que también atiende D. Francisco y otro hijo, que hace que al final entre los tres me cuiden a mí.

Yuri asiste a terapia de reactivación (hospital de día) que ha pasado a ser su segundo hogar. Tanto, que cuando llegaron las vacaciones de verano, solo deseaba que terminaran para volver a tener sus clases, para volver a charlar con sus amigos. Aunque Yuri es más bien tímido en las relaciones nuevas, desde que empezó, está encantado con la nueva situación de su vida. Además se lo recomendó su médico, y lo que él recomienda se hace y ya está.

En cuanto a mi experiencia como madre, cuando miro a mi hijo me parece envidiable su humildad, sobre todo con su hermana, también enferma, y conmigo. Él sabe respetarnos a todos, y cuando se produce alguna situación incómoda, como cuando discutimos por algo, espera a que su hermana se disculpe y él me cuida con su mirada, me mira de reojo para ver cómo van las cosas y si ya se me quitó el enfado o no. Y yo como madre me pregunto... ¿qué pasa conmigo? ¿Qué me sucede a mí? ¿Por qué creo tener la razón? ¿Por qué nunca llego yo a tiempo de presentar mis disculpas?

¿El mundo se divide entre sanos y enfermos, teniendo los primeros que enseñar siempre y los segundos siempre que aprender? No, eso no es así. Nosotros todos tenemos mucho que aprender de los que están

enfermos. Yo tuve la suerte de poder dar clases de sevillanas en el Hospital de Día al que acude mi hijo Yuri, aunque todavía el no formaba parte del grupo. Tuvimos la suerte, ellos y yo, y por su puesto la psicóloga que nos acompañaba, de poder elevar poco a poco la emoción de la clase hasta el final, en el que siempre acabábamos bailando en libertad cualquier tipo de música, desde el flamenco, al pop y hasta el rock. Es a esto a lo que me refiero, yo era la profesora, pero ellos me transmitían mucho más a mí, lograban que me sintiera libre y que sacara todo mi verdadero sentimiento. Todos, al terminar la clase, me decían que les encantaba ¡como a mí!, no éramos pues tan diferentes. Yo miro a mis hijos enfermos, y espero cogerles de la mano para disculparme. Yo a ellos les doy clases de flamenco, ellos a mí... clases de vida.

Aprovecho este espacio para presentar mis disculpas si en algo os he fallado, a mis hijos, a mis alumnos de flamenco. Cuando llevé por primera a mi hija al Dr. López Ibor recuerdo que le pregunté a él a solas después de una visita: *“Doctor ¿puedo hacer algo para ayudarla en esta enfermedad?”* y él me dijo, *“ser como siempre, como usted es”*. Ya hace doce años de eso. Y sólo puedo decir, que hoy en día son ellos los que me cuidan de mí, porque de alguna forma saben que lo necesito y quiero dejarme cuidar. Permitidlo también vosotros, padres de algún enfermo. ¡Ah! Y no olvidéis darles las gracias.

Isabel Broncano (madre)



Cuando mi hija vino a este mundo era una niña guapa, rubita, con ojos verdes. Sanita.

Con el tiempo también me demostró ser inteligente, responsable y muy trabajadora. Cuando cumplió 18 años, estando cursando 2º de Bachiller empezó a desmotivarse por los estudios. Le costaba ir al instituto, levantarse por las mañanas, no dormía bien por las noches. La llevé a un psicólogo y le pusieron unas pautas de tiempo y orden para su organización durante el día, que tampoco ayudaron demasiado. Nosotros en casa tratábamos de no presionarla en ningún momento con los estudios.

Pero empezó a lavarse muchas veces las manos, a apagar y encender la llave de la luz varias veces, a dejar de salir con sus amigos, aislarse, no se compraba ropa, también descuidó su aseo personal y adelgazó mucho. Decía que no podía ni comer ni beber, aunque le apetecía mucho, pero no era capaz de hacerlo.

Yo estaba asustada y muy preocupada, no sabía lo que le estaba pasando. No entendía nada. Pedí una cita con Salud Mental, que me dijeron que funcionaba muy bien. La trató un psiquiatra, le puso medicación y me dijo que tenía un TOC (*Trastorno Obsesivo Compulsivo*). Aceptar que mi hija tenía que tomar medicación me costó muchísimo.

Un día me llamó el Director del Instituto, quería hablar conmigo. Cuando subí me estaba esperando en una sala él sólo. Me dijo que llevaba muchos años de experiencia con alumnos pero que nunca había visto a nadie como mi hija, con la mirada perdida, sin poner interés a nada, y que francamente a él le daba miedo. Me dolió mucho escuchar esas palabras del director, y le contesté que veía demasiado la televisión... porque por aquel entonces salía en las noticias que una Doctora con una enfermedad mental había asesinado a varios compañeros del trabajo. Salí llorando del instituto y me fui a la consulta del psiquiatra, quien me hizo un informe sobre lo que le

pasaba a mi hija recalcando que el único daño que podía hacer era que un día no quisiera levantarse para ir a clase.

La familia se empezaba a descontrolar. Tenemos un negocio familiar y yo ayudo en lo que puedo, pero últimamente todo mi tiempo se me va en el cuidado de mi hija. Si hubiera tenido otro trabajo, no sé cómo lo hubiera podido compaginar, probablemente imposible porque el tiempo que dedico a mi hija es mucho. Últimamente la psicóloga me está ayudando a ver que también hay que saber dónde está el límite, y tengo que aprenderlo. Soy humana y también tengo mis limitaciones.

A mi hijo y a su padre les ha costado mucho entender todo esto que está pasando, aunque pasan más horas fuera de casa y lo viven algo más alejados.

Mi hija va teniendo una vida más organizada y ordenada. De eso me ocupo yo, aunque de vez en cuando tiene sus bajones y eso implica empezar de nuevo otra vez. Cualquier cambio le cuesta un mundo, ya sea en la medicación, por conocer a gente nueva, un viaje...

El año pasado tuvo un bajón o crisis, yo prefiero llamarlo lo primero, y he estado hasta hace 3 semanas llevándola todos los días a terapia, asegurándome que cumplía dentro de lo posible un horario y una vida rutinaria. Me quedaba en la sala de espera casi cuatro horas esperando a que terminara para volver a casa. Ahora he conseguido llevarla y que vuelva sola en el metro, y para mí eso es un respiro importante.

El día que quiso ir a comprarse ropa después de dos años sin hacerlo, nos pasamos todo el día en las tiendas, yo tenía los pies destrozados, pero no podíamos desaprovechar esa oportunidad. Yo me

sentía feliz de estar haciendo algo normal con mi hija. Y también recuerdo cuando llamé a mi hermana llorando para contarle que por fin mi hija se estaba duchando. Esas pequeñas cosas, que aparentemente son insignificantes, para mí y mi hija son todo un logro. Sigo luchando mucho por levantarla por las mañanas y conseguir que empiece a ser puntual.

Ahora está con un psiquiatra y un equipo de psicólogos muy profesionales, que nos ayudan mucho. Sigue teniendo sus obsesiones, manías. Aunque en mucho va mejorando, todavía no es capaz de tocar nada que tenga botones (móvil, ordenador, ascensores...). Esto es, como dice el psiquiatra, una guerra que tenemos que ganar, y para eso hay que seguir luchando aunque a veces se nos haga agotador el camino.

Después de casi seis duros años con este Trastorno, puedo decir que aprendes a comprender a las personas con cualquier tipo de enfermedad mental u otro problema. Y la Sociedad se va concienciando más de estas enfermedades, aunque todavía queda mucho, porque hoy por hoy, la palabra Enfermedad Mental todavía asusta.

Lo que sí les puedo decir es que son muy vulnerables y necesitan mucho cariño, sobre todo de la familia, y que ellos sufren al tener que aceptar que tienen una enfermedad mental pero la familia lo pasamos mucho peor, viendo el sufrimiento en una de las personas que más quieres.

Yo estoy orgullosa de mi hija, es muy buena y muy cariñosa, no tiene ninguna maldad y estará SIEMPRE apoyándola y ayudándola mientras viva. La quiero muchísimo y es lo mejor que me ha podido pasar ¡tenerla conmigo!

F. Gómez

## MI PRIMERA SALIDA COMO VOLUNTARIA

### Mi primera salida como voluntaria

Me he ofrecido como voluntaria. Tengo miedo, tengo respeto, no sé lo que siento tengo que ir a un hospital a recoger a un paciente y llevarle al médico de cabecera... qué enfermedad mental tendrá? Si le mandan solo conmigo, que no soy monitora, ni terapeuta, ni jamás he tratado con enfermos mentales no tendrá nada peligroso, no?... pero, y si el paciente ya sabe que le mandan con una persona ajena al hospital y que es alguien que no tiene experiencia con estos pacientes y aprovecha para escaparse o liarla y si el paciente está muy bien pero cambia su conducta durante el trayecto porque algo le enerva y si, y si, y si . Todo son dudas e inquietudes que no paran de atormentarme desde que salgo de casa hasta que llego al hospital.

Por fin llego allí y me presentan a María, una señora de una edad indefinida. Los psicólogos me dan los papeles que tengo que presentar en el ambulatorio y los datos del médico que le tiene que ver, el horario, etc. ... sigo nerviosa...

María está tranquila, María parece tranquila, es amable, seria, y poco

habladora. Se hace el silencio, el trayecto a pesar de ser corto se hace largo y decido romper el silencio. A partir de ese momento me relajo, María es encantadora, es dulce Le invito a un café y charlamos de todo un poco (percibo como transforma la realidad, vive en su mundo, un mundo ideal estropeado por otros, ella no es la culpable de estar ingresada, es cosa de los demás).

Tras la visita al médico del ambulatorio (al cual también transforma la realidad de sus males) volvemos al Sanatorio. Entrego los papeles de vuelta al hospital con las recomendaciones e indicaciones por parte del médico.

Ha sido una experiencia muy buena, he roto el miedo al voluntariado con la enfermedad mental y he aprendido como con muy poco esfuerzo la ayuda es inmensa, es incalculable para una persona que no tiene familia que se le ayude, que se le acompañe, que se le escuche sus vivencias, sus historias, su mundo, sin criticarle, sin cuestionarle.

Gracias María por esta ayuda recíproca.



# ¿Qué es la Distimia?



Es una alteración del estado de ánimo que destaca por presentar una tristeza vital, pérdida de interés, incapacidad para disfrutar de las cosas, disminución de la vitalidad y apatía.

Se observa también cansancio o pérdida de energía, de apetito, como también distintos grados de alteración de la capacidad para mantener la atención y/o concentración. Todo ello puede afectar a nuestro rendimiento social y laboral, así como la inhibición y el entecimiento que supone, además de todos los sentimientos que van desde la sensación de minusvalía e inutilidad hasta la culpa. Desgraciadamente también aparecen ideas de muerte, pensamientos y actos suicidas.

Naturalmente, dependiendo de la gravedad y características el fenómeno de estar deprimido puede ser muy variable. En este caso nos gustaría hablar de una forma de depresión muy particular. La DISTIMIA. Muchos autores la describen como "neurótica". Nosotros no somos partidarios de este enfoque, nos sentimos más cómodos con la definición que se acerca más a una alteración de la personalidad. De hecho, lo que caracteriza a este trastorno es la presencia de síntomas depresivos pero sin la fuerza como para decir que es un cuadro depresivo propiamente dicho.

Donde queremos poner el acento es lo fluctuante y persistente que es en el tiempo.

Cuando evaluamos a las personas afectadas que acuden a nuestra Clínica, generalmente el denominador común que aparece es que se sitúa en edades tempranas (normalmente en la adolescencia). Muchos casos no reciben ningún tipo de ayuda médica o psicológica, probablemente porque no presentan grandes alteraciones y suelen atribuirse al "carácter" de cada persona. El desempeño en su vida cotidiana suele ser correcto, la afectación puede oscilar de días a semanas, y es frecuente la manifestación de cansancio o tono subdepresivo.

Lo cierto es que la distimia es una alteración persistente y que condiciona mucho nuestra calidad de vida. Por suerte los recursos psicológicos y farmacológicos que tenemos en la actualidad permiten abordar este problema con grandes posibilidades de éxito. La clave es la atención temprana y la psicoeducación.

La fluctuación constante de nuestro estado de ánimo no es normal (aunque el ser humano no es una línea continua en su transcurrir vital). Las alteraciones significativas del estado de ánimo deberían ser prontamente atendidas por los profesionales adecuados. Una psicoterapia adecuada o un tratamiento correcto es la diferencia.

Cuando decidimos la intervención farmacológica los medicamentos de elección de primera línea son los IRS (inhibidores de recaptación de serotonina) por su eficacia y buena tolerancia. Y por su puesto es fundamental complementar este tratamiento con una intervención de tipo psicológico. Nuestro objetivo es lograr que con una intervención integral las personas que sufren este trastorno logren continuar con su vida habitual.

*Dr. D. Javier Frometa*

## DORI AHORA TIENE NOMBRE...

Soy alcohólica, y ocasionalmente utilizo cocaína. Mis primeras borracheras comenzaron ya desde la adolescencia. Mi padre es alcohólico, y mi familia estaba totalmente desestructurada. He vivido con el alcohol toda mi vida. Mis padres se separaron cuando yo tenía 15 años pero nada cambió. Salí con 18 años de mi casa y el alcohol también me acompañó.

Con 20 años conocí al padre de mis hijos y tuve mi primera hija a los 22. Ahí casi conseguí acabar con el alcohol y otra vez mi cabeza fue débil. Tuve una temporada bebiendo moderadamente, y a los 28 años tuve a mi segundo y último hijo. Poco más tarde, el alcohol fue más fuerte que yo y, me sentía tan sumamente culpable y sola, que decidí separarme y no pelear por la custodia de mis hijos. Y a partir de ahí ya lo perdí todo y empezó mi autodestrucción. Conocí a mi actual compañero con el que llevo 7 años, y con el que lo he tenido bastante controlado y escondido, pero nunca superado.

Mis lagunas cada vez eran mayores, y también las disimulaba. A partir del verano del 2010 fui conscientemente a destrozarme con el alcohol. Creo que para acabar cuanto antes con todo. El alcohol ha destrozado mi alma y mi autoestima. Casi pierdo mi trabajo y mil cosas más.

## LA CALLE Y EL SOL

Eran días de invierno, la calle estaba mojada y llovía. Yo me quedaba en casa acurrucada o tomando café con mi lámpara preferida.

Le solía ver un día a la semana; le quería mucho pero no podría ser. Solía salir para ir a la piscina y tomarme un café. Cuando venía a casa pensaba que ya había hecho el día, y me acurrucaba y tomaba café. Pasó mucho tiempo sin darme cuenta que salía el sol y yo no quería salir, pero me deprimía, porque el sol y la calle estaban alegres pero yo no. El teléfono tampoco sonaba y me encontraba sola en mi casa, muy agobiada. Le vi por última vez, y pasaron 3 días para mi ingreso en el hospital. Ahora estoy en el hospital, y quiero curarme para ser más feliz y disfrutar del sol y la calle.

ESTITXU

El 1 de Abril ingresé en agudos, estuve 18 días y me mandaron a casa. Decidí ingresar en el hospital San Juan de Dios y llevo 2 semanas; y con las terapias y los profesionales he empezado a perdonarme y a conocerme mejor a mi misma, y creo que tengo más fuerza de la que pensaba. Las lagunas continúan, y a lo mejor nunca recuperare toda mi memoria. Lo que sí sé es que no quiero perderla más, y que por muy rotos que estemos podemos recuperarnos y sobre todo perdonarnos.

Ayer me dieron un disgusto, y lo pase mal, pero me ha hecho pensar y levantarme hoy con ganas de conocerme mejor y recuperar todas mis fuerzas porque espero algo de mi vida y de la de mis hijos.

Con esto quiero decir que, mientras estamos vivos, por muy destrozados que estemos, no debemos rendirnos.

A mí me ayudó un auxiliar que veía que me culpaba tanto por mis hijos; ella creía que había sido valiente y debía sentirme orgullosa por pensar en mis hijos y no en mí. Ahora me voy perdonando, y creo que en este momento estoy mejor.

Cuando crea en mi volveré a por ellos.

Por mucho que hayamos hecho, somos personas y merecemos siempre una oportunidad.

Antes me llamaban Dori, por la memoria, ¡ahora tengo mi nombre!

# Desde el hospital

## La voz de los pacientes

### NO SÉ

Lo que yo soy es una persona que tiene una enfermedad crónica. Pero tampoco sé cuál es. Hay médicos que me dicen que es un cambio de personalidad, otros lo contrario, la polaridad. El tema es que yo me a...No lo sé cuál puede ser. También me han comentado que tengo esquizofrenia; llego a la conclusión que tengo esquizofrenia por las causas que se resumen como: sombras, voces, ruidos y etc. Y la desconfianza total. Me gustaría evitar todo esto pero no sé si será posible. Lo que me gustaría es llegar a dar con la solución, pero bueno, no sé. Me han ido cambiando de medicamento pero no sé si ha sido suficiente. Otro tema es que he pedido una incapacidad y no sé si me lo aceptarán. Yo en este momento no estoy para trabajar pero, antes o después, me gustaría seguir con mi oficio.

PATXI



## ¿EN QUE SE BASA LA DEPRESIÓN?

La depresión es un cúmulo de cosas, las cuales tienen que ver en nuestro estado de ánimo.

Además, la depresión también puede influir en lo que te rodea, en el trabajo, en la familia, en los amigos. Esta situación es por la que suelen venir las depresiones.

¿Cómo se puede luchar contra la depresión?

En principio hay que comunicárselo a tu psicólogo o psiquiatra; es bastante difícil salir por ti solo, o sea, sin ayuda de un especialista.

En principio hay que querer curarse en base a lo que te hagan hacer. Los medicamentos son muy importantes, las charlas con tu psicólogo o psiquiatra son importantes, también es importante hacer las actividades que te mandan.

Y la autoestima es muy importante, luchar con uñas y dientes, y salir de la depresión, que es una enfermedad que se cura.

CARLOS

## VISION DE UN PACIENTE

Soy una persona que en estos momentos estoy ingresada como paciente en el hospital psiquiátrico, pese a no estar catalogada como enferma mental; estoy aquí junto con el resto de compañeros o pacientes los cuales llevan cada uno una historia y circunstancias diferentes.

A pesar de que la mayoría compartimos las mismas actividades o terapias comunes, existe la diferencia de que las personas que están realmente mal están más controladas y apartadas del resto y pienso que en condiciones más o menos buenas. Digo

esto porque vengo derivada de otro centro, que es la unidad psiquiátrica de agudos del hospital, en la que todos los pacientes están, por decirlo de manera fácil, "metidos en el mismo saco" sin importar su grado de demencia, sociabilidad, etc. Y cuando alguno de estos pacientes no está capacitado para cumplir el estricto y desastroso protocolo que impone el centro, la única medida que se adopta con ellos es la contención y el aislamiento total; el trato que reciben estos últimos es totalmente deshumanizado y atroz. Es decir, medidas drásticas que, a mi entender, son totalmente perjudiciales para una persona con problemas o enfermedad psíquica o psicológica,

## ESQUIZOIDES

En primer lugar, agradecerle que lea estas letras y no suponga un aburrimiento, a lo que los esquizoides tenemos tanto. En ese aburrimiento global caemos todos; solo que en nuestro caso es un poco más complicado.

El primer segundo del amanecer, al despertar después de haber dormido con nuestras respectivas dosis (leponex, zyprexa, risperdal, etc), puede suponer lo mejor y lo peor del día que comienza. Cuando pensamos en la enfermedad que tenemos, nos da pánico pensar qué vamos a hacer los próximos minutos, ya que a la hora de percibir una sensación, esta se transforma, en una actitud que conlleva tal cambio al volverse en contra de uno mismo, pudiendo llegar a agredir verbal o físicamente, o a autolesionarnos de tal manera que no volvamos a despertar jamás.

Dicho esto, existen varias soluciones para tratar esta enfermedad: medicación, terapia, deporte, juegos de grupo, e incluso repasar y recordar todo lo estudiado, tanto en colegios como universidades, así como en el puesto de trabajo.

Cuando salta la chispa, el efecto que puede provocar

nuestra pólvora puede ser brutal e incandescente. La ignorancia que tenemos acerca de ella, hace crear más inquietud y menos seguridad; pudiendo destruir los cimientos que desde que nacemos hemos construido tanto nosotros como nuestros familiares. Soluciones a esta enfermedad hay muchas; pero ninguna lo suficientemente efectiva como para poder erradicarla. Los medicamentos que tomamos vienen a ser cuatro componentes básicos.

Depresión, Ciclotimia, Euforia, apatía. Sabemos que estas cuatro opciones pueden ser reguladas y mantener un ritmo; pero no conseguimos sincronizar todas estas expresiones y emociones que son naturales, ya que tantos tratamientos pueden ser peores que el estado natural en el que se puede organizar la mente de una persona.

Todos sabemos que es difícil, que hay que intentarlo y continuar. Las pruebas que se vayan a realizar han de ser transparentes y conjuntas, ya que todas tienen un nexo de unión que es la razón. Si ya es un poco difícil razonar, qué pasa en un mundo en el que mueren estómagos vacíos y cuatro se comen sus estómagos vacíos, es como nosotros. Tendemos a la autodestrucción porque nada de lo que hacemos cambia la sociedad podrida y corrupta en la que no encajamos; porque está mal organizada es inhumana y solo pensamos en trabajar para hacer dinero y para mantener a los nuestros. Vivimos para trabajar y no vivimos porque trabajamos para los demás.

DANIEL

pero eso no importa, el objetivo en este caso es anular al paciente problemático sin importar las secuelas que por los medios que se usan pueden producirle.

Sé que no es fácil para los "profesionales" manejar algunas circunstancias que acontecen en estas "instituciones", pero el problema también radica en que hay falta de "profesionales", que no saben, o no quieren manejar estas situaciones.

En el centro en el que estoy ahora existe una disciplina más ordenada y la mayoría de los trabajadores, auxiliares, enfermeros, etc. tienen más empatía y comprensión hacia los pacientes. Que en mi opinión es una de las herramientas

fundamentales para ayudar a la recuperación, junto con el cariño y el respeto, que en algunos casos pueden ser más efectivos que la "medicación".

Con este escrito quiero agradecer a este centro haber podido recuperar la quietud, la calma y la esperanza que había perdido en el anterior. Y hacer un reclamo para que este tipo de instituciones se vayan especializando en atenciones más personalizadas y humanas de cara a los pacientes.

Juan Mari **ARZAK**

Entrevista



Nos recibió con su habitual naturalidad, su sonrisa acogedora nos invito a sentarnos, con un “estáis en casa” afable y campechano y es que estuvimos charlando con un donostiarra hasta la medula JUAN MARI ARZAK.

Pionero de la nueva cocina vasca. Hombre moderno que ejerce su oficio como cocinero-autor desde 1975.

Pero ¿en que consiste la cocina de autor?

*-Se trata de investigación, evolución y vanguardia, basándose en la cocina tradicional siempre. Se investiga en las raíces (genes) de las que se evoluciona y así hacemos vanguardismo de cocina –contesta convencido desde su veteranía.*

Nosotros nos preguntamos: El cocinero nace o se hace?

*-Siempre hay que estudiar y hoy en día más, practicas en todos los restaurantes que puedas. Con esto se puede alcanzar un nivel 7 y si tú tienes unos genes pues mejor.*

Juan Mari adora la cocina: una de las que más le gusta es la de Vietnam, donde tras la guerra se desarrollo gran sensibilidad y creatividad, produciéndose platos que llegan fácilmente a deleitar a cualquiera. Pero él donde mejor come es en su DONOSTI y lo que más los huevos fritos con pimientos rojos y los chipirones.

A esta altura de la conversación aparece su hija ELENA, con la que forma un “tandem”. Ambos dirigen el restaurante del Alto de Miracruz. Casona construida en 1897 por los abuelos de Juan Mari.

Ambos discuten cordialmente sobre si se puede distinguir entre la cocina de hombre y la de mujer. Mientras, (escucha con respeto la opinión de su hija, ella no diferencia entre cocinero-a).

Suena un “irrintzi” triunfante, fuerte, vital. El móvil de Juan Mari, choca con el ruido de fondo del saloncito de manera sorprendente, nos explica que se lo facilito un miembro del Orfeón Donostiarra del cual es directivo.

“DEL CAMPO SE  
COMEN HASTA LAS  
FLORES”



Le arrancamos una receta:

## HUEVO MARINO DE ROCA

*Huevo escalfado a la plancha, Kataifi (pasta fina turca)*

*Aderezo a base de estragón, perejil, algas, todo esto a la plancha. Encima del huevo se coloca un mejillón con flores del campo (flores que brotan del orégano, estragón...)*

Aprovechamos para saber como se aprende a dar “el punto” a las salsas guisos..... “es algo que no se puede enseñar”, nos dice.

En este momento nos ofrece un detalle: la FERRETERIA ARZAK , postre de piezas de ferretería ( clavos, tornillos, tuercas,...) cuya base es el chocolate y presentadas en una tabla (de imitación) metálica, del que damos buena cuenta. Juan Mari se despide de nosotros y nos quedamos con Elena degustando el famoso helado de queso que creó su padre hace unos 35 años

Ella comenta que le parece un postre que no tiene que desaparecer de la carta. Mientras charlamos con ella de su trayectoria: prácticas en distintos restaurantes de todo el mundo, donde le piden que se dedique a los pescados (Donostiarra)

Distingue entre alta cocina (profesional), casera, y cocina para niños.

Nos despedimos agradecidos y con el sabor natural de esta charla amable que nos ha proporcionado cultura culinaria.





Uno de los muchos problemas de los enfermos mentales surge cuando por un motivo u otro se tienen que desligar de sus lazos familiares e irse a vivir por su propia cuenta, a pisos de acogida o en sus propias casas sin familiares que les tutelen. Son un colectivo que debido a sus afecciones tienen serias dificultades de hacer las cosas por sí mismos por lo que desde Fundación Why Not y en coordinación con los diferentes centros y hospitales hemos creído conveniente dar unos cursos de cocina y manejo en el hogar a estos pacientes, por lo que hemos creído conveniente instalar cocinas terapéuticas en los diferentes centros.

Creemos que si instalamos estas cocinas en los propios centros vamos a llegar a más pacientes que si le llevamos a escuelas exteriores a que les hagan cursos a medida.

En el primer hospital psiquiátrico donde se ha instalado la primera cocina hay unas 70 plazas rotativas ya que es un hospital de media y larga estancia.

Esta terapia ocupacional estimula a los pacientes, les devuelve una sensación de utilidad, les refuerza la autoestima, y les mantiene ocupados durante el día a día.

## Rincón informático

Este espacio ha supuesto para nosotros un instrumento novedoso muy práctico y necesario; para nosotros, la informática ha sido encontrar un mundo nuevo; ya que nos damos cuenta que sin ella eres un “analfabeto” en los tiempos que corren.

Además ha sido muy instructivo, no solamente para hacer grandes cosas, sino para poder manejarnos un poco en la vida en esta sociedad que ha avanzado tecnológicamente; en la que ahora casi todo se hace por ordenador

Gracias a que “Why Not” nos lo ha donado, hemos podido tener un profesor que nos ayuda a estar al día.

Es una novedad y nos da la posibilidad de aprovechar esta oportunidad para hacerlo lo mejor posible.

Aprendemos a pensar y a razonar; de esta manera nos permite abrirnos las puertas al mundo actual. También hay que ser realistas y nos ayuda a identificar los posibles peligros que hay en la red.

Como conclusión, todo esto nos viene muy bien en esta terapia y le agradecemos a “Why Not” que nos haya proporcionado este proyecto a través de Reactiva.

Alumnos de Informática de Reactiva



# Entrenador Personal

Como siempre decimos WHY NOT para nosotros es como escribir una carta a los Reyes Magos. ¿Qué querrías pedir para que vuestro día a día fuera más feliz? Salieron muchas propuestas pero al final votamos que queríamos un entrenador personal.

Era un hombre muy correcto y hacía una gimnasia muy preparada para nosotros, adaptada a nuestras necesidades, nuestra edad y nuestra capacidad. Se adaptaba a cada uno pero de forma estricta, a la vez que nos corregía de manera individual. Todo un sueño para nosotros.

Otra de las cosas que nos enseñaba era a tener la cabeza activa, en marcha, y en funcionamiento a la vez que nos mantenía ágiles, de manera que ejercitábamos ambos, nuestra mente y nuestro cuerpo.

También era muy buen entrenador porque establecía una disciplina, ya que hacer ejercicio por la mañana es muy duro y finalmente era una gran profesional puesto que relajaba mucho nuestra mente.

Tenemos varios testimonios que nos hablan de su buen hacer...

“Era un hombre muy entrenado en su profesión. Me gustó mucho que mis músculos debía trabajar en cada ejercicio”

“Me hubiera gustado que viniera con más frecuencia”

“Además de su profesionalidad su simpatía era arrolladora y en este espacio nos hacía sentir llenos de vitalidad”

Y hablando de manera general el ejercicio físico pensamos que es muy bueno para las personas con enfermedades mentales. A veces nos dejamos llevar por la enfermedad y nos descuidamos mucho físicamente, nos cuesta mucho movernos, y tener a alguien que nos marca las pautas nos ayuda mucho. Hacer ejercicio nos hace sentir mejor y estar mejor con nosotros mismos. Además es una actividad muy entretenida. Psicológicamente te relaja la cabeza, que muchas veces no para, y al hacer ejercicio físico también nos quedamos más tranquilos y la ansiedad, que a veces nos afecta, también mejora.

En definitiva ha sido una experiencia muy positiva y queremos agradecerlo de todo corazón.

# Actividades Why Not



# Espectáculo de magia

## Actividades Why Not



*“Quiero daros las gracias en nombre de todos.*

*La opinión general: “Están encantados”, y a mí me gustó verlos participar y no moverse en toda la actuación: una persona que no calla estuvo callada toda la hora, otro que no aguanta mucho sentado estuvo media hora. Los que querían participar en el escenario lo consiguieron. Paco se pasea con su billete por la casa pero no consigue la magia para que se transforme...*

*En resumen: yo disfruté con el mago y con la magia de ver a los pacientes participar, por eso gracias a la Fundación y al mago.*

*Espero que tengáis el mismo éxito en los otros hospitales.”*



## ISABEL

Tiemblo ante el futuro, pero lo que me asusta más: tiemblo ante el futuro inmediato.

A veces, la oscuridad no me deja ver ninguna salida, y juro que a veces me empeño en encontrarla.

Demasiado tiempo ya, demasiadas opiniones, demasiada gente opinando...

Camino en el bosque, en su espesura. Corro, aparto las ramas, algunas a tiempo, otras no...

Tropiezo, caigo, me vuelvo a levantar, a veces dolorida, otras, las más, sin ser consciente de ese dolor, o de si realmente me pertenece.

Pero sigo, dispuesta a seguir cayendo, dispuesta a seguir levantándome, intentando que esta caminata por este espeso bosque dé paso a una caminata por un iluminado prado.

## LA PAGA

En el día a día, mi mayor preocupación es mi paga. Al fin y al cabo es lo que me permite tener mayor calidad. Mis gastos son sencillos; uso el transporte público, compro ropa en los mercadillos, me gusta comprar los productos de aseo en comercios pequeños, no gasto mucho en cultura porque me gusta más callejear. Lo que no perdono es el tabaco. Creo que mis gastos son sencillos, pero no puedo aspirar a mucho más; la cultura, los espectáculos, los libros..., son caros. Incluso el uso del teléfono puede llegar a ser un lujo. Se me escapa la economía pero mi bolsillo se resiste y no llega a fin de mes, y me pregunto: ¿Por qué?

Henry

## OPINIÓN O PARANOIA

Yo con mi enfermedad lo llevo bastante bien, pero mi familia no lo entiende, y no pueden ayudarme porque no entienden mis síntomas. Yo estoy en un punto de mi enfermedad muy bueno, pero antes de estar bien he tenido 3 intentos de suicidio, porque no aguantaba las voces,

ni las paranoias que me suelen brotar en cambios de estaciones y de cambios de la vida cotidiana. Y lo paso fatal, y me angustio tanto que me encierro en casa sin salir. Y lo que me ayuda cuando estoy mal: me voy de paseo a Anoeta, al fútbol. Lo peor de mi enfermedad es que la gente que sabe que estoy enfermo se me queda mirando como si fuese un bicho raro; ¿es mi opinión o mi paranoia?

## NADIE SE QUEDA EXENTO

Me llamo Natasha, y llevo 3 meses ingresada en el psiquiátrico. Los días se hacen largos, pese a que a los meses cortos, puesto que casi todos los días de me hacen igual, a sabiendas que puede sonar contradictorio.

A los 12 años me fui metiendo en un agujero oscuro y, según avanzaba mi edad, más oscuro se hacía el agujero. Ahora tengo 24 años, y al fondo del túnel

parece que una luz se hace intermitente, se ve la oportunidad que me han dado, tengo que aprovecharla, si no ni se hará fija ni lograré alcanzarla.

Estoy cansada de vivir en el submundo de la calle y de la droga; necesito darle paz a mi corazón y paz a mi familia, lo cuales me ven más muerta que viva, y no es para menos: me quedo dormida mientras como, en la cama, con riesgo de asfixia; mezclaba medicamentos, abusaba a diario de todo tipo de sustancias de forma abusiva, y todo mezclado con alcohol. La gente de la calle solo son eso, gente de

la calle, no hay amigos. La vida en la calle es muy estresante, siempre buscando dinero para vivir y para consumir, y si eres una niña siempre tienes que cuidarte de "los buitres" de la calle y aprender a defenderte.

Ahora siento todo el daño que he hecho, todo el tiempo que he perdido con mi familia, y todo el daño que me he hecho, porque las consecuencias siempre se pagan y nadie se queda exento.

NATASHA



# Desde el hospital

## Testimonios

### UN DÍA MÁS

Tengo 48 años, y llevé aquí desde el 5 de Abril; poco a poco estoy mejor, me han prolongado la salida un día más.

Lo que más me gusta son las salidas. En ellas voy a las 9 a llevar a mi hijo

pequeño al colegio, luego hago la casa, como y me voy a buscar al peque a las 4,30h. Le doy de merendar y vamos al parque hasta las 19h. Juego con él y sobre las 20h le pongo el pijama y le hago la cena. Los días de salida quedo con mi mujer para ir a hacer las compras, luego vamos a recoger al pequeño que suele estar con una amiga de

mi mujer o con mi hermana. Cuando estoy en casa me levanto más tarde, preparo los desayunos, hago la casa, la comida, comemos y me hecho la siesta. Sobre las 4 me levanto y preparo las meriendas. Nos vamos al parque hasta las 19h, subimos a casa y nos duchamos, cenamos y a la cama que el lunes hay que madrugar.



## Guggenheim Bilbao

*“Gracias a la fundación “Why not” hemos podido visitar el museo Guggenheim de Bilbao. Siempre agradecidos, podemos contar maravillas de ese día.”*

Salimos a las 10 de la mañana del hospital; llegamos animados para ver las novedades del arte moderno. Nos gustó mucho la arquitectura del edificio. Allí nos esperaban las guías del museo que nos explicaron todo lo que fuimos viendo durante la visita.

Al entrar lo primero que nos llamó la atención fue la luz que había en el interior del edificio ya que, por fuera, parecía un edificio completamente blindado hecho de piedra, titanio y cristal.

Seguido entramos en una sala donde estaban las esculturas de Serra. Nos impresionaron lo enormes que eran, la grandeza de su obra, el cómo habían podido meterlas en el museo; eran de acero inoxidable y paseamos entre y dentro de ellas. Al lado estaban las tres venus pintadas de rojo, que eran como cariátides sujetando el edificio (preciosas).

Ya en el segundo piso empezamos el recorrido en una sala en la que estaban una serie de grabados de Otto Dix, nos impresionaron mucho. Su dureza trataba sobre los horrores de la guerra. Allí mismo vimos unas esculturas de desnudos que impresionaban por su realismo y por su rugosidad.

Seguido entramos en una sala dedicada a Picasso, vimos el retrato de su primera mujer que nos transmitió melancolía y seriedad.

Otra sala que vimos estaba dedicada al arte Alemán de la segunda guerra mundial, en la que aparece un tríptico ejecutado de una forma clásica el cual había estado en el salón de la casa de Hitler sobre su chimenea. Esto es lo que nos gustó aunque a algunos lo único que les gustó fue el aspecto exterior (nada entendidos en la materia).

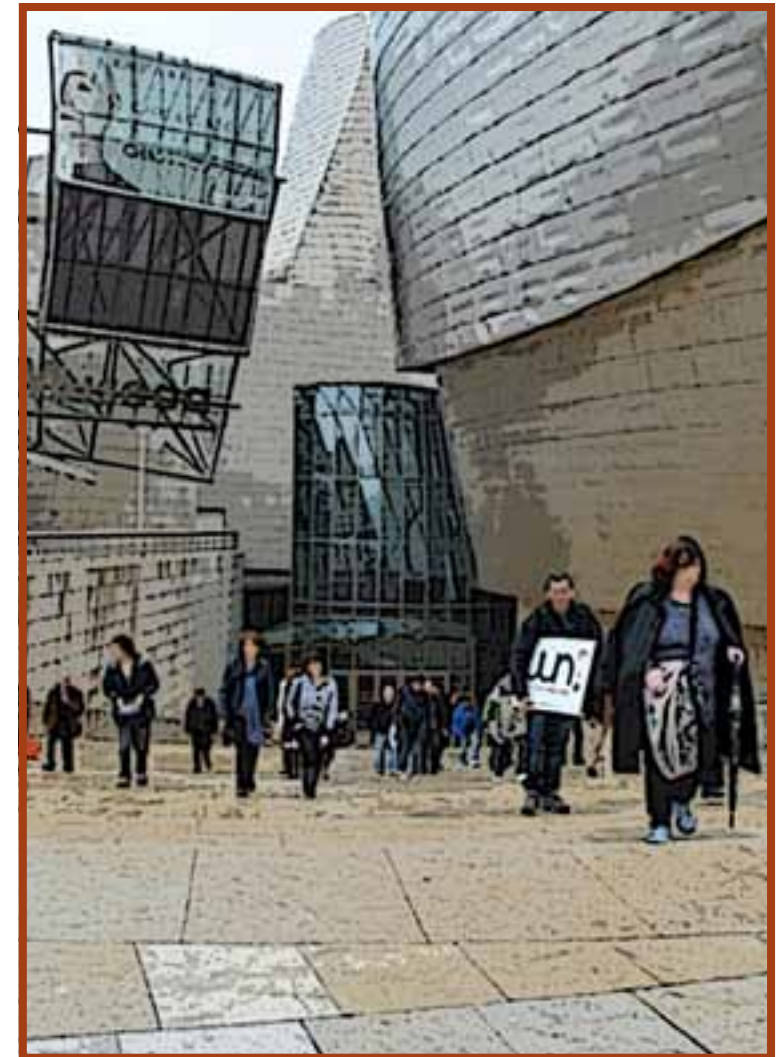
Al salir nos sacamos unas fotos todos juntos con el perrito Pupy, lleno de flores, muy colorido.

De allí nos fuimos todos juntos a comer a Durango. Estuvimos a gusto comiendo, y en general lo pasamos muy bien.

Al llegar al Hospital comenzamos a comentarlo todo con nuestros compañeros. Gracias a la fundación “Why not” pasamos un día muy bonito.

PACIENTES DEL HOSPITAL

## Salidas Why Not





## Paseo en barco ciudad de San Sebastián

Pese a que la mañana se levantó un poco gris y con riesgo de lluvias y tormentas, 97 pacientes de diferentes centros y hospitales participaron el pasado 16 de septiembre en la excursión en el barco Ciudad San Sebastián.

El tiempo les acompañó, y disfrutaron de una salida en barco espectacular y divertida. Entre risas y fotos, pasaron una mañana preciosa en la bahía de la Concha.

Tras un paseo por la bahía se intentó salir a alta mar pero había muchas olas y tuvimos que dar la vuelta y seguir de paseo por dentro de la bahía.

Después todos los pacientes y monitores pudieron disfrutar de una comida en el Bar Restaurante Regatta.



Una vez más la fundació why not se acuerda de nosotros y nos invita a conocer KUTXA ESPACIO en Donostia.

Todo fue interesante, tuvimos una visita guiada por el recinto, nos enseñaron todos los experimentos que allí había, participando en todo momento de ellos. El agua, la luz, las visiones ópticas, huracanes, el péndulo etc... todo fue muy bonito.

Seguido comimos allí mismo unos macarrones y unas pechugas con patatas fritas, postre y café incluido (muy importante).

Todo fue muy amén, nos faltó nuestro tabaco, allí no pudimos comprarlo y por desgracia lo echamos mucho de menos jajajaja...

Después vimos todas las maquetas que había en el exterior del recinto. Fue un día muy bonito. UN SALUDO.

VUESTROS AMIGOS DE AITA MENNI

## Kutxaespacio



## Salidas Why Not



## Artium

A las 9 de la mañana. Algunos todavía dormidos, otros pendientes de que faltaba algún compañero pero todos esperaban impacientes al autobús en el boulevard. Paramos en Éibar a recoger a los del centro de día de allí y rumbo a Vitoria. Nos dio tiempo a tomar un café antes de entrar y luego dentro nos dividimos en 3 grupos con 3 guías. Vimos obras de Esther Ferrer, Zumeta, Ortiz de Elgea... la guía fue estupenda y lo que más nos impresionó fue la sala de la inmortalidad. Cuando entrabas te mojaba una ducha suave y al salir te secaban con aire caliente. Dentro escribías algo que quedaría para toda la vida, para ser inmortal. Tu texto iba a ser inmortal.

Luego comimos en un restaurante en la misma plaza y lo pasamos fenomenal. Ya en el autobús de vuelta muchos se quedaron dormidos. Una vez más una salida cultural y divertida. Gracias

# Segovia

Quedamos todos a las once de la mañana para ir a Segovia, y aunque el día estaba fresco brillaba un poquito el sol por Madrid. Era una excursión a la que nos invitaba la fundación Why Not y nos acompañó a la visita Marta. También vinieron con nosotros a Segovia Montse, Amalia y Fanny. Entonces montamos en el minibus tomando la autopista de La Coruña. El día cambió bastante después del túnel y la verdad es que tuvimos un poco de mala suerte con el tiempo: Tuvimos un buen chaparrón.

Al llegar y para hacer un poquito de hambre, estuvimos dando una vuelta por el acueducto y luego por la catedral de Segovia. Estaba lloviendo y Paloma, muy previsora, nos dejó ponernos bajo su paraguas. Visitamos algunas tiendas y María se compró un gorro.

Comimos en Casa Cándido cochinito y judiones, y de postre helado y tarta. Estaba todo muy rico. Nos pusieron en un reservado para nosotros solos muy cuco y tranquilo, con una mesa muy grande en la que cupimos todos juntos. El hijo de Cándido, muy simpático, pasó

a ver cómo estaba todo; y tras unas palabras en castellano antiguo nos partió el cochinito. Fue muy curioso. La tradición dice que tras partir el cochinito con un plato hay que romperlo en el suelo pero nos explicó que como teníamos moqueta en la sala, no había quien rompiera el plato decentemente.

Después de comer nos entraba un poco de sueño, así que decidimos subir al acueducto para despejarnos un poco y bajar la comida. Así que fuimos por el lateral de la plaza principal en la que unas escaleras muy empinadas nos llevaron hasta arriba del todo. Pero claro, no se puede pasear por encima del acueducto aunque alguno se quedó con ganas.

Seguimos paseando hasta llegar al Alcázar de Segovia. Por fuera parece un castillo como los de juguete, con torres muy picudas. Y tenía alrededor un foso muy profundo. Pero no entramos finalmente porque se nos empezaba a hacer un poco tarde para volver. Pasamos por el barrio judío de vuelta al minibus y con esto acabamos la excursión.





# José María OLAZABAL

## Entrevista

Era una mañana de abril cuando nos acercamos al club de golf de Basozabal para reunirnos con José M<sup>a</sup> Olazábal.

Habíamos intentado conocerle por medio de Internet, y redactado una serie de preguntas relacionadas con su profesión. Para nosotros era la primera vez que hacíamos una cosa así: “una entrevista”.

Entre la incertidumbre y el nerviosismo por conocerle nos dirigimos hacia él, que estaba lanzando bolas y a los pocos minutos de estar con él, los nervios desaparecieron y nos sentimos como si le conociéramos de toda la vida. Se mostró dispuesto a contestar a todas nuestras preguntas muy amablemente.

¿En tu familia el golf era un deporte al que se jugaba?

*No. Cuando yo nací el golf de Ondarribi, que era donde yo vivía, no estaba aun terminado. Pero era lo que tenían más a mano. Mis padres me daban un palo y una pelota y les dejaba tranquilos.*

¿Con qué edad comenzaste a jugar al golf?

*No me acuerdo, pero si que tengo una foto con 19 meses*

¿Por qué decidiste dedicarte a jugar al golf?

*No hay un momento en el que tomas la decisión. Al principio lo haces por que te divierte, van surgiendo las cosas, vas viendo que tienes buen nivel, ganas torneos, subes de nivel, y juegas con otros mejores a los que ganas.... A los 17 años empecé a ganar torneos a nivel internacional y fue cuando pensé en dedicarme a ello. En casa me dijeron: "Antes tendrás que terminar de estudiar, por lo menos COU". Lo hice y me pase a profesional.*

¿Cuál te parece la edad ideal para comenzar?

*Cuanto antes mejor, pero hay que dejar al niño que se divierta. Con 7 u 8 años, la capacidad de imitación es extraordinaria y lo tienen que ver como un juego. Lo ideal sería compaginarlo con otros deportes y sobre todo que no sea una imposición. Yo tengo gente conocida que de 10 a 14 jugaban muy bien, pero como se lo imponían al final iban a disgusto, terminaron dejándolo.*

¿Es un deporte como siempre se ha dicho "elitista"?

*Lo ha sido, no lo voy a negar. Antes la poca gente que jugaba, eran de un nivel social y económico elevado. En estos momentos las cosas han cambiado mucho y es posible acceder todo el mundo.*

¿Cuál es el campo del que has salido más contento aún sin haber ganado?

*La semana pasada en el Master de Augusta, es un campo excepcional; otro en Escocia, al lado de Glasgow, es precioso, y aunque no haya ganado nunca allí se disfruta.*

¿Cuántos trofeos has ganado?

*He conseguido 33 trofeos a nivel profesional y a nivel amateur muchísimos*



El golf es un deporte en el que se juega limpio

*Es uno de los pocos deportes que estás tú solo, y al final si haces trampas te estas engañando a ti mismo. Cuando compites la TV te enfoca muy de cerca y en todo momento por lo que es muy difícil hacer trampas. A veces te penalizan porque la bola se mueve sin que tú te des cuenta porque estas haciendo un swing de ensayo y alguien de la TV lo ve y avisa al juez, se revisan las imágenes, y si es así se te penaliza.*

¿Hay doping?

*Se hacen controles y todavía no hay ningún caso que haya dado positivo. Es diferente que en otros deportes porque no se necesita mucha masa muscular, lo importante es la elasticidad y la coordinación de movimientos.*

¿Cuál es el título que más te ha costado ganar?

*El que no he ganado nunca y me gustaría es el Open Británico. He quedado 3º un par de veces. Es parte del oficio no se puede ganar todo.*

¿Qué te supuso tener que retirarte del circuito en 2009 por tu problema de salud?

*Mi enfermedad, fue un palo muy duro porque dejas de hacer algo que te gusta, ves a tus compañeros por la tele y tú no estás allí. Estas acostumbrado a llevar una vida activa, entrenar, viajar.... y te ves en casa sin poder moverte. Es muy duro.*

¿Cuántos idiomas dominas?

*Chapurrear bastantes, pero saber lo que se dice saber, inglés, castellano, euskera y en italiano me defiendo, en francés me cuesta hablar pero lo entiendo bastante bien.*

¿Cuál es el campo que más te ha gustado por su diseño y ubicación?

*De diseño es el de Augusta y el de Denver Colorado, lo hizo Jack Nicklaus, cerca de las Montañas Rocosas, tiene unas vistas increíbles, el campo esta muy bien cuidado pero todo el resto es salvaje y en agosto que es cuando se juega el torneo esta precioso porque tiene una variedad de flores increíble.*

Tienes un caddy personal. ¿Viajas siempre con él a todas las competiciones?

*Normalmente si que tienes un caddy personal; al principio vas probando hasta que encuentras uno con el que estas a gusto y procuras mantenerlo. Ahora tengo un chico que juega muy bien y nos entendemos estupidamente.*





¿Hay buen ambiente entre los jugadores?

*Sí, como en todas partes hay ovejas negras. En Europa somos unos 250 y en Estados Unidos otros tantos, y entre tantos siempre hay algún bicho raro. Pero en general nos llevamos fenomenal. Lo que si hay diferencia es entre Europa y Estados Unidos. Los americanos son más individualistas, no se juntan tanto. Los Europeos, todo lo contrario, cuando estamos jugando fuera y terminamos de jugar, después de descansar un rato, nos solemos juntar en la cafetería del hotel a tomar algo y charlar de cómo nos ha ido el día, cómo vemos el torneo; y hasta nos reímos de nuestros fallos o de los golpes malos: "Ya te he visto el golpe que has dado en el hoyo 6, ja ja ja....". Lo pasamos muy bien.*

¿Es verdad que diseñas campos de golf?

*Sí, es verdad. Este que estamos es uno de ellos, y en España tengo otros 19, y dentro de poco otro más en Toledo y fuera en China, que es donde se ha jugado ahora la copa del mundo. Este es el mejor que he diseñado y tenemos mas proyectos por todo el mundo.*



Después de este rato de charla es Txema el que nos pregunta y de entrevistadores pasamos a entrevistados.

Txema y Alejo Cuadra (entrenador de la Federación Vasca de Golf) se ofrecen a darnos una clase.

Txema nos hace una demostración de como coger el palo y el movimiento de cintura y comienza a echar pelotas; le pedimos que tocara el metal que marca los 300mts y en un segundo oímos ese ruido del metal, ¡QUÉ GRANDE! Nos quedamos alucinados y muy contentos de haber visto que nuestra petición estaba cumplida, y la guinda de la mañana que habíamos pasado con este gran campeón tanto en lo profesional como en lo personal.



# Jamsession



## Eventos Why Not

*WHY NOT ha organizado diversos eventos a lo largo de este periodo con el fin de recaudar fondos para poder seguir con su labor solidaria en la lucha por mejorar la calidad de vida de las personas en tratamiento por enfermedad mental.*

*Estos son algunos de los eventos.*

*Why not? organizó una JAM SESSION el 23 de marzo de 2011 en el Callejón de Serrano (Serrano, 63).*

*Una Jam Session es una reunión informal de músicos que improvisan buena música, con la posible participación de cualquiera que se sienta preparado para subir al escenario.*

*Fue un éxito rotundo. Wavin' abrió la Jam*

*con tres de sus temas y luego empezaron las improvisaciones. Fue una oportunidad única para disfrutar de buena música a favor de una buena causa.*

*Fue la primera de muchas. ¡El público se quedó con ganas de más!*



# Carrerasolidaria

Eventos Why Not



El 4 de junio de 2011, 400 dorsales de adulto y 100 dorsales de niño le dieron un abrazo a la enfermedad mental, que recibe pocos. La primera carrera solidaria a favor de Why Not? tuvo lugar en la urbanización residencial de El Encinar de los Reyes, en Madrid. El Club Deportivo El Encinar fue el organizador y patrocinador principal del evento. Los corredores disfrutaron de una maravillosa mañana y su esfuerzo se hizo visible en el sudor de sus camisetas, todas del mismo color. Lo sano ayudando a lo enfermo. Lo físico animando a lo psíquico. Un placer haber sido testigo.

# Skirace



*El Stadium de Beret recibió a 100 corredores el 12 de marzo de 2011 que dieron lo mejor de su esquí por Why not? El tiempo no acompañaba, la visibilidad era escasa. Así comenzó la mañana. Pero hasta el cielo decidió ayudar a la fundación. La carrera terminó con un sol radiante y una entrega de premios llena de risas y satisfacción. Agradecemos a todos los patrocinadores y a la organización de la estación por el apoyo, pero sobre todo agradecemos a los esquiadores por una carrera perfecta.*

# Campeonato de Padel



*El Club Rotaract Valladolid, compuesto por un grupo de jóvenes especialmente comprometidos con la sociedad, organiza por segundo año consecutivo el torneo benéfico de pádel que lleva su nombre, en colaboración con la fundación de ámbito nacional FUNDACION WHY NOT? Tuvo lugar en el Hotel FOXÁ Valladolid los días 18, 19 y 20 de Noviembre. Se repartieron obsequios para todos los participantes, y los ganadores de cada categoría recibieron premios por cortesía de los patrocinadores y trofeos.*

*Las cuotas de inscripción serán donadas íntegramente a Fundación Why Not para financiar su proyecto en el centro de enfermedad mental "El Puente" de Valladolid.*

*[Fundación Why Not?](#) se acerca a los enfermos mentales y a sus familiares, rompiendo la barrera del temor y trabajan día a día intentando hacer más feliz la vida de todos ellos, organizando actividades lúdicas, culturales, educativas.*

*Agradecemos a los sponsors y patrocinadores por su granito de arena a este gran proyecto: Crédito y Caución, Fernando Potente, Hotel Foxá, Zas-Visión, La Chica de Ayer, Orto-Laguna, Principe Sports Valladolid, El Norte de Castilla, Wimbledon, Floristería Carmen, En Blanco y Negro Fotógrafos, Energy Roche-Uña, Fisioterapia Laguna, Peluquerías Miriam, La Central Rugby-Bar, Bagur Events, Padel Trainer y GEMA por todo su apoyo a esta causa.*

CRÉDITO Y CAUCIÓN  
CLUB ROTARACT VALLADOLID

TORNEO BENEFICO DE PADEL ROTARACT-FUNDACION WHY NOT?




# Campeonato de Golf

El pasado 15 de Octubre tuvo lugar el [Primer Torneo de Golf Fundación Why Not?](#)

108 golfistas se reunieron en el Real Nuevo Club de Golf Basozabal de San Sebastián, y 30 jugadores se quedaron sin poder jugar en las listas de espera. Jugaron al golf en un gran día soleado, donde tanto el tiempo como las condiciones del campo reunieron todos los requisitos perfectos para la práctica de este deporte. Todos los participantes apoyaron esta causa tanto con su inscripción como con la compra de boletos para la fila cero. Muchísimos colaboradores aportaron los premios. Todos los resultados y fotos están colgados en la página web [www.fundacionwhynot.org](http://www.fundacionwhynot.org).

Gracias a estos eventos podemos seguir trabajando en el gran proyecto de esta fundación: apoyar a los enfermos mentales y a sus familias. Todo lo que se haga es poco y poco a poco se va haciendo mucho.

Tras este gran éxito y contando una vez más con los colaboradores repetiremos este Torneo año, tras año. Muchas Gracias a todos participantes y Colaboradores.

Colaboraron: Restaurante Arzak, Chateau Brindos, Blanca Arsuaga, Comet, Restaurante La Bernardina, José María Olazabal, Federación Guipuzcoana de Golf, Salvador Bachiller, Noventa Grados, Oh!Delis, Super Sonido, Don Pascual, Ridel, Melonhead, Cervezas San Miguel, Motocaddy, PING, Hirapesa, Hotel San Sebastián, Foster Hollywood, Cold Alaska, Optica Azcuene, Wilson Staff, Bodegas Remelluri, Golf Inteligente,  Golf, Beatriz, la casa de las cortinas, Arbelaitz, Brasserie Mari Galant, Joyeria-AntigüedadesMATA



## LA SOLEDAD, LA HISTORIA DE MI VIDA

Llevo toda la vida rodeada de gente, familia y amigos, pero de alguna manera siempre me he sentido sola, triste, angustiada, depre.

Finalmente acabé yendo al psicólogo y al psiquiatra, de cierta manera sentí que por fin podía haber una solución para lo mío; me ingresaron en un psiquiátrico donde pasé 9 largos meses y de donde salí feliz y contenta. Pero nada más salir me empezaron los problemas: mi padre no quería contratarme, no encontraba trabajo y, en fin, que de una u otra manera volví a sentirme triste, atormentada y depre.

He de decir que mi psicólogo me ayudó más

que nadie y, al final, siguiendo sus consejos, volví a trabajar para mi padre y creí que sí acabarían mis problemas. Pero luego apareció mi pareja, que aunque llevaba muchos años conmigo, ahora las cosas no iban bien; poco a poco fue pasando el tiempo, y volví a ir cayendo, nadie podía hacer que mi ánimo subiera. Seguía yendo a mi psicólogo que, finalmente, me mandó ingresar otra vez porque la única salida que veía yo para mi vida era la muerte.

Y aquí estoy, ingresada otra vez, intentando sacar de mi mente la idea de la muerte, esa idea que con el paso del tiempo tanto y tanto me atrae. Así que ya veis que no puedo acabar esta historia con algo bonito para contar, todavía estoy en la etapa de tomar mis pastillas y echarme a dormir. Lo más difícil será encontrar la manera de despedirme de mi niña.

## MI OPINIÓN

Me presento: soy Alfredo, y estoy ingresado en un hospital psiquiátrico. El motivo es el alcohol; estos tres últimos días lo he pasado fatal ya que me han cambiado de la planta 1 a la planta 2. Y me he sentido como más nervioso, ya que el compi que tenía era de "puta madre", es decir, un buen compañero. Ya sé que he hecho gamberradas que no van a ninguna parte. Pero por lo visto también he estado aislado desayunando y fumando en el patio con la auxiliar por decir la verdad. Me da la sensación que soy el caballo del malo.

Luego he tenido otro con el ping-pong: le llamo la atención para que se levantara y lo único que hizo fue reírse, y decir que yo se pagara, habiendo sillas libres.

Cambiando de tema este centro está estupendo y, empezando por las enfermeras, auxiliares, doctores, psiquiatras...El café está de lujo, y la limpieza absoluta.

ALFREDO

# Desde el hospital

## Testimonios



## LA VUELTA A CASA

Aquí en el hospital, rodeado de amigos, me siento bien; tengo cama, comida y todo lo que necesito. Volver a mi casa me angustia, tengo que cocinar, lavar..., pero sobre todo la soledad; la soledad me hace pensar, y esto me hace beber y volver a consumir de nuevo el alcohol. Me gustaría compañía, pero no de mis amigos, porque volverían borrachos y yo me emborracharía con ellos. Quiero nueva compañía, nuevos amigos, una nueva vida. Lo que tengo en el hospital pero en mi casa, necesito ayuda pero en mi casa.

JAVIER

## MI CÉLULA

Me llamo Ricardo; caí enfermo a los 16 años a causa de las drogas. Se conoce que la descomposición de mi célula se hizo difícil, y cayó en la enfermedad. Soy un poco tímido ante las mujeres, por eso mi célula masculina se reproduce lentamente, y necesito mucho apoyo mental y físico para cuando mi célula se descomponga como Dios manda. Tengo esperanzas de curarme; aunque otros se queden en el camino, yo seguiré luchando

RICARDO

## UNA MUJER SOLDADORA

Yo comencé mi vida como muchas mujeres, estudiando; y estudié hasta 3º BUP. Luego me entró la edad tonta, y comencé a perder audición, lo cual me llevó a dejar los estudios y a ejercer diferentes trabajos. Por ejemplo, al comienzo me dediqué a arreglar medias (trabajo que creo que ya no se ejerce), luego he limpiado casas, portales, etc. En ese tiempo nacieron mis hijos, con los correspondientes parones laborales, hasta que los crié los primeros años; y desde que he criado a mis dos hijos me llamaron para trabajar en una empresa. En esa empresa, al comienzo, me

dedicaba al trabajo en línea; posteriormente, me pasaron a otra zona de la fábrica, donde comencé a trabajar en robots que soldaban sillas. Un día, de repente, un encargado vino a decirme que me iba a enseñar a soldar manualmente; me entró un miedo horroroso, pero pronto empecé a hacerlo bien, y ya pasé a ser soldadora y al convenio del metal. Trabajé muy a gusto, y me sentía alguien; pero como todo, tenía su otra cara, y no me refiero a las quemaduras sino a mis hijos, a los que quise criar yo. Fue duro, muy duro criar a mis hijos combinado con un trabajo a tres relevos como el que hacía yo. Ahora me siento orgullosa de haberlo conseguido y de verlos tan estupendos.

OS QUIERO.



# Historias de la radio... Por Witz

*Noticia: Un ejecutivo de Procter & Gamble acude corriendo todas las mañanas al trabajo*

Antonio Soler, un ejecutivo de 39 años ha puesto en marcha una particular manera de acudir al trabajo. Afincado en la población de Villalba, recorre todas las mañanas 42 kilómetros para presentarse en las oficinas de Procter & Gamble en el centro de Madrid. Antonio se levanta a las cinco de la mañana y recorre esa distancia que le separan de su despacho a través de la carretera de la Coruña para estar puntualmente en su escritorio a las nueve de la mañana. Nos comenta con una sonrisa: "A esas horas tan tempranas los coches no te ven y es peligroso, por eso procuro llevar siempre mi chándal reflectante". A la pregunta de si luego rinde en el trabajo con la misma facilidad que sus compañeros y de si no llega exhausto, replica: "Todo lo contrario. Me despeja. Llego con unas energías renovadas dispuesto a dar lo mejor de mí. A veces trabajo entre doce y catorce horas." Antonio dirige el departamento de Análisis de Riesgos de la firma y decidió una mañana que una buena dosis de deporte era la solución a una salud longeva. - "La vida es como los seguros, si no tomas precauciones te puede sorprender" Antonio planea para el próximo año apuntarse a clases de parapente para contrastar la seguridad que le brinda el saber que su cuerpo está en plena forma.

*Noticia: Un cirujano plástico se opera el rostro para parecerse a la Gioconda*

Cuando nos recibe nos lo encontramos con una ligera sonrisa. Al principio de conocerle cuesta adaptarse a su mirada, pero hoy Gregorio Ballesta, un cirujano plástico de 52 años afincado en Rio de Janeiro, es un hombre feliz al ver por fin su sueño cumplido. Parecerse a la Mona Lisa, ser la Mona Lisa, al principio no contaba entre sus planes. Cuando le pregunto en que momento empezó a fraguarse la idea me dice: "En el colegio siempre pasé desapercibido. Mis compañeros me ignoraban como si no existiera. Fue entonces cuando empezó a interesarme la idea de tener un rostro popular." Al principio barajó varios personajes populares: Mickey Mouse, Jesucristo, Michael Jackson, incluso otros cuadros, como Las Señoritas de Avignon. Pero fue la poderosa imagen de la Gioconda lo que al final lo cautivó. Nos cuenta que la operación duró 79 horas y se necesitó un equipo de 9 personas, todas dirigidas por el propio Ballesta: "Imagínese, por unas días me sentí como Leonardo, fui Leonardo" Hoy Gregorio es un personaje popular en Río, y por las calles la gente lo reconoce como lo que es, un hombre de rostro inmortal.

*Noticia: Una empresa holandesa compra un terreno para poner un cementerio en la Luna*

"Morirse nunca es plato de buen gusto. Pero si podemos aliviar nuestra despedida con algo que permanezca en la memoria de nuestros seres queridos entonces la cosa cambia." Eso es lo que opina una empresa holandesa que acaba de comprar un terreno en la Luna para que sus clientes descansen en paz. En pleno Mar de la Tranquilidad se extiende lo que será el primer cementerio intergaláctico. La empresa ha firmado un contrato multimillonario con la NASA por los próximos treinta años para trasladar a sus clientes en su último viaje. Dado el costoso mantenimiento que supone trasladarse hasta la luna, no será posible trasladar a las personas que quieran acudir al funeral. En su lugar se utilizarán unos sofisticados equipos de realidad virtual que permitirán a los asistentes presenciar el acto como si estuvieran en la Luna. También se implantará un servicio especial para enviar flores cada cinco años. Uno de los clientes nos comenta su interés por el proyecto: "Siempre quise ser astronauta, pero no soy lo suficientemente listo. Visitar la luna, aunque sea de una manera un tanto especial, hará que se cumpla mi sueño". Ahora solo nos falta saber - ¿Cuál será la opinión del Vaticano a este respecto?

*Noticia: Una mujer muere electrocutada al encender la radio del coche*

Cuentan que le encantaba Julio Iglesias. Pero hoy será el último día que escuche sin parar a su cantante favorito ya que Kathy Bates, una juez de 43 años de edad del estado de Michigan en Estados Unidos, falleció ayer de forma súbita por la enorme sacudida eléctrica que le produjo encender la radio de su coche. Un pariente cercano nos explica: "Compré la radio nueva en unos grandes almacenes. Vino entusiasmada contándonos como el dependiente le había dicho este era un modelo exclusivo que no tenía casi nadie. A ella siempre le gustaba ser la primera en todo." La empresa que fabrica la radio ya ha puesto en marcha una investigación para saber cual fue el motivo de lo sucedido. El forense que atendió el cadáver nos da una pista: "El hangar donde se fabrican era una antigua central nuclear. Encontramos restos de plutonio 14 por todo su cuerpo." Es curioso destacar como Kathy Bates era una fervorosa defensora de la pena de muerte y en el pasado año había condenado a 13 reclusos a la silla eléctrica.





# El rincón de Laura

## NO ES NECESARIA LA NOCHE PARA CONOCER LA OSCURIDAD

*Anochece.*

*Pero desde aquí en el exilio, las estrellas no parecen las románticas y pequeñas lucecitas que nos iluminaban, y que íbamos bautizando como si nos pertenecieran,*

*te cambio esta por esta, o esta otra por aquella.*

*Anochece,*

*pero no oscurece. Sólo llega la noche oscura que no ensombrece.*

*Siento que me rindo. Que algo o alguien me vence.*

*Que no hay tiempo, ni momento perfecto que no haya de fenecer abrupto.*

*Siento que anochece, y mi vida se desvanece mientras intento ser noche, buscando un disfraz que me camufle de nocturnas partículas que se confundan con la negrura absoluta.*

*Y sólo hay noche mientras los astros amanecen.*

*Invento un nuevo lugar; una nueva vida donde el sol y las estrellas convivan y se respeten. Un mundo donde lo imposible no parezca inalcanzable.*

*Y esperando veo cómo anochece.*

*Como si la noche fuera a devolverme algo mío.*

*Soporto el frío, soporto el dolor.*

*Soporto el calor, la nieve, pero no soporto el futuro incierto que presiento que abre sus brazos para envolverme rodeado de engañoso consuelo.*

*Soporto la soledad. El silencio.*

*Soporto todo lo que tengo dentro.*

*Cualquier cosa. Mientras no sea tenerte lejos.*

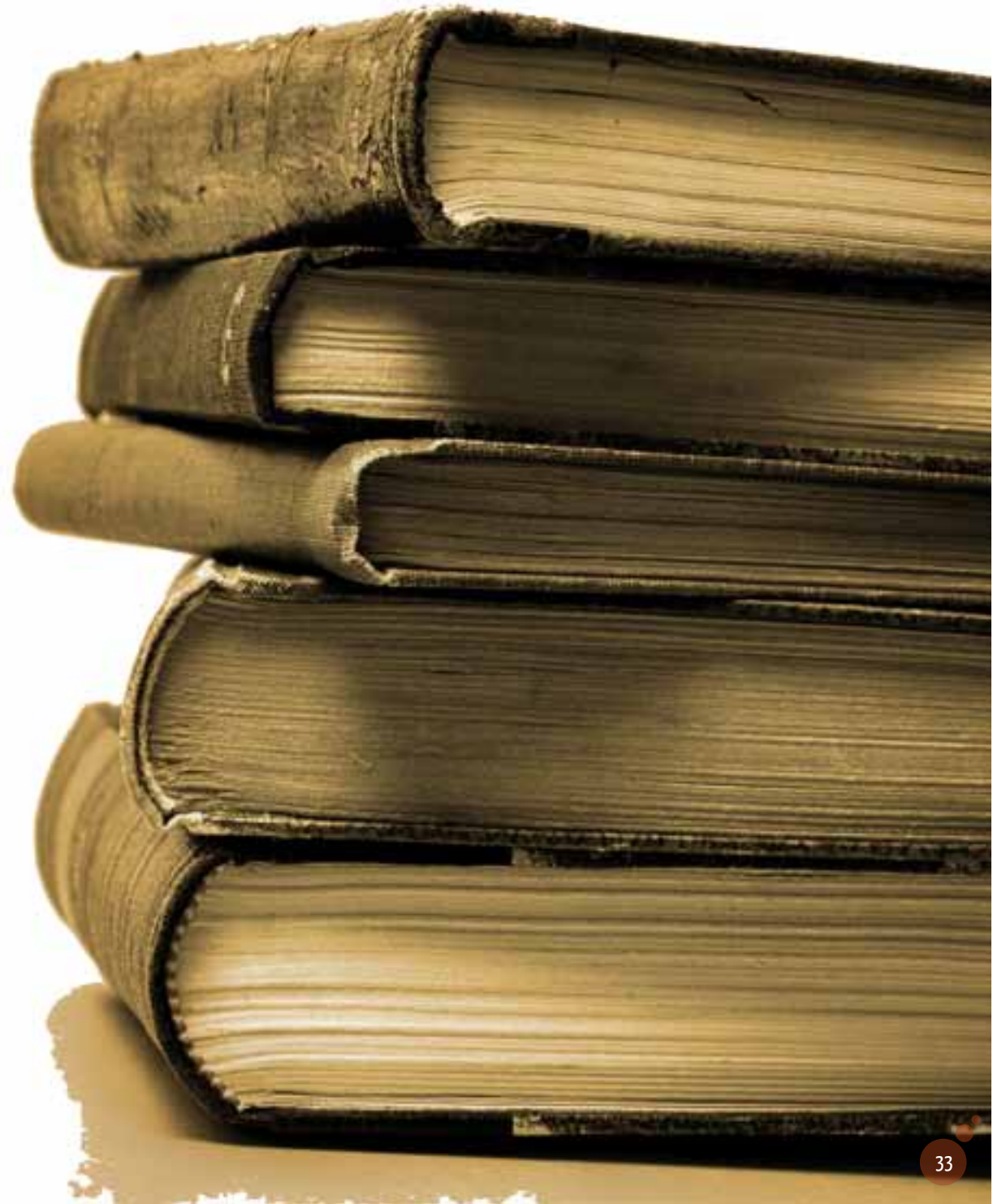
*Mientras veo en soledad como anochece*

*y la luz desaparece. Y entonces todo se oscurece*

*y en esa oscuridad te busco omnipresente, cada átomo de mi te pertenece, y su naturaleza es encontrarte*

*allá donde estés.*

*Aunque sea en el eterno anochecer*



## EL REGALO DE UNA SONRISA

Esta es una bonita historia que comienza mi último día de trabajo donde gracias a una conversación con mi compañera me entero de la existencia de un niño que necesita ser operado y busca una familia que le acoja durante su estancia en España.

Nos llevó poco tiempo tomar la decisión, ya que creímos que era una experiencia increíble para nuestra familia y para que nuestros hijos conozcan otra cultura y otra forma de ver la vida.

Martín es un niño de Guinea Ecuatorial que necesitaba ser operado de una malformación en su zona genital. Tenía una malformación en el conducto Urinario que podía indicar que hubiese algo más como un hermafroditismo y por tanto una compleja operación con el tratamiento psicológico que ello conlleva.

Gracias a la eficiente ayuda de Fundación Why Not Martín pudo venir a España a operarse y, con mucha alegría, pudimos ver que se trataba de una Hipospadias (reconducción del conducto urinario a través del Pene). Por tanto todo fue más sencillo de lo que esperábamos.

Los Doctores Eizaguirre y Villanueva de la Residencia de San Sebastián operaron exitosamente a Martín durante 5 horas. La recuperación fue muy rápida (milagrosa capacidad que tienen los niños).

En cuanto a la experiencia que esto ha supuesto, tanto Martín como nosotros hemos cambiado. Martín era una persona con una falta de afecto muy grande y con mucho carácter, ya que en su país les inculcan desde pequeños que el hombre tiene que ser fuerte y no demostrar sus sentimientos. Martín no sabía dar un beso o recibir una caricia.

Poco a poco se fue integrando en nuestra sociedad y se fue abriendo. Durante el mes y medio que ha estado con nosotros se fue convirtiendo en uno más. Mis 4 hijos han tenido un peso muy importante en este logro, ya que ellos le admitieron como un hermano más desde el principio. Era muy especial ver lo asombrado que se sentía Martín por su aceptación como uno más sin que tuviera que pelear o enfadarse para conseguir algo.

Este amor del que se fue impregnando ha hecho que Martín nos regale una experiencia difícil de explicar y de compartir. Ha sido maravilloso ver como se relajaba y disfrutaba de su entorno. Realmente su sonrisa ha sido el mayor regalo que nos podía dar.

Gracias Fundación Why Not!! Sin vosotros esto no hubiese sido posible. Ésta se ha convertido en una preciosa historia con final feliz.

JUNCAL ECHEZARRETA



# Proyecto Martín

# CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

Siga las bases para participar en [www.fundacionwhynot.org](http://www.fundacionwhynot.org)



Finalistas



Carmelo



Pablo



Teresa

Ganador: Beñat

*Revista elaborada por pacientes del área de Salud Mental*



[www.fundacionwhynot.org](http://www.fundacionwhynot.org)