

**ESTA INICIATIVA SIRVE PARA  
AYUDAR A PERSONAS AFECTADAS  
POR LA ENFERMEDAD MENTAL.**

**wn**

fundación **why not**

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



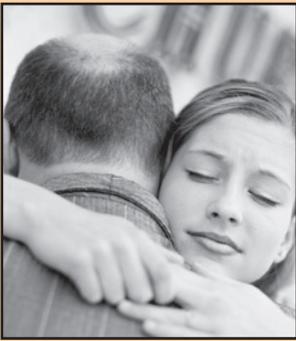
**c**  **munica**

*Revista realizada por pacientes del área de salud mental*

**nº 3**

*Publicación gratuita*

**LLÉVATELA**



**4-5**

**TESTIMONIOS**  
Familiares y  
Profesionales



**WHY NOT** **6-7**  
**RADIO**

Sumando voces e ilusiones.  
Otra iniciativa WhyNot



**8-11,24-25**

**TESTIMONIOS**  
Pacientes

Traumas, la esperanza, el  
estigma, desde el hospital...



Entrevista a **LA OREJA DE VAN GOGH**

**11-12**

Los pacientes entrevistan a uno  
de nuestros grupos estrella del  
panorama nacional.



**14-17,20-21**

**SALIDAS CON PACIENTES**

Atapuerca, Acuarium, Camino de  
Santiago, Teatro, Paseos por la ría de  
Bilbao, Entrenamiento emocional  
con animales...



**18-19**

**QUIÉN NOS FINANCIA**

Nuestro mayor agradecimiento  
por ayudarnos



**22-23,26-27**

**ACTIVIDADES CON PACIENTES**

Torneo Futbito, Pilates,  
Informática...



**28-29**

**EVENTOS**

Con el objetivo de  
recaudar fondos  
organizamos  
torneos, carreras...

**30-31**

Witz continúa con su ironía y  
sentido del humor, Laura nos regala  
poemas, Atilano reflexiona...



## Editorial

Tres años después de haber empezado este proyecto me quedo con LA GENTE. Con todas las personas a las que Why Not ha contagiado con su ilusión, con su fuerza y con su magia.

Nuestra manera de abordar la ayuda y el apoyo a las personas que padecen enfermedades mentales desde la comprensión, el respeto y las ganas de hacerles sentir parte importante de nuestras vidas y proyectos ha hecho que muchos se hayan unido a nosotros.

No solo hemos querido hacer más feliz la vida de las personas que padecen enfermedades mentales y hemos intentado apoyar a sus familias. Hemos sido más ambiciosos. Nos hemos interesado por lo que sienten y hemos descubierto que tienen mucho que decir y que compartir con nosotros. Y por eso Why Not Radio (WNR) donde ellos son la voz, ellos la dirigen y deciden lo que quieren contarnos. WNR ya es una realidad. Hemos emitido más de 40 programas grabados en centros de día, hospitales, proyecto hombre,..

WNR es una radio itinerante, inquieta, cambiante, totalmente emocional. La radio se mueve en busca de las voces que tienen cosas que decir. Este proyecto es como estar en una montaña rusa de sensaciones. Hay días que la tristeza se apodera de la radio a través de sus historias y otros días la carcajada se presenta como la protagonista de la jornada. Trabajamos con las emociones, porque la radio la hacen personas.

Su originalidad consiste en brindar contenidos desde la realidad de los radio nautas, que puede o no coincidir con la realidad cotidiana. De este choque surge la palabra distinta. La que se utiliza para nombrar las cosas desde otra perspectiva.

La comunicación es una de las cosas más maravillosas que hacemos los seres humanos. Y la radio pone de manifiesto que todos somos seres comunicacionales, las etiquetas en la radio quedan del lado de fuera. La radio pone en valor las capacidades de nuestros radio nautas. En este proyecto su palabra vale. Os animo a que entréis en la web y escuchéis los programas. Merecen la pena.

Y detrás de WHR está Silvina. Su creadora. Silvina se recorre cada día todos los hospitales y centros de día con su radio móvil.

Esperan su llegada con alegría y con ilusión. Con la misma alegría e ilusión con la que ella vive este proyecto. Porque como ella dice "Radio Why Not entró en mi vida para quedarse y seguir creciendo". Enhorabuena Silvina.

Y es que detrás de todo lo que hacemos están las personas que lo hacen realidad. Por eso después de este tiempo, me quedo con LA GENTE de Why Not.

Con todas las personas que conviven con su enfermedad mental y que han compartido risas y momentos especiales con Why Not?. Personas que cada día luchan y nos permiten luchar con ellos.

Con todos los trabajadores y voluntarios. Mercedes, Carolina, Natalia, Pichi, Silvina, Ainhoa,... y una mención especial a Ainara. Su llegada al equipo ha supuesto mucho para la fundación. Todas estas personas hacen posible que Why Not siga llegando al corazón de tantos. Quizás la palabra corazón pueda parecer cursi, pero cuando ves lo duro que es tener una enfermedad mental y ves que les aportas algo, entonces esa palabra tiene sentido. Gracias por vuestra entrega y por estar convencidos de que esto merece la pena. De que Why Not? es algo especial.

Y por supuesto, con todos los socios y colaboradores. Gracias por cada una de vuestras aportaciones. Vosotros sois quienes sostenéis Why Not? Y me disculpo porque a veces seamos "tan pesados".

La verdad es que han pasado más tres años y para mi parece siempre el primero. Seguimos conquistando nuevos retos. Este año nos presentamos a la Fundación Lealtad por cumplir los estrictos requisitos de transparencia que exigen.

El ser humano es un ser social. Se construye necesariamente con el otro. Somos lo que somos gracias a los demás y lo que vivimos junto a ellos. Todo lo que hemos construido juntos me llena de satisfacción y de orgullo.

Y termino dando las gracias. A todos. A toda esa GENTE que es Why Not? Prometo no ser tan emotivo en la siguiente editorial. Seguiré compartiendo con todos nuevos proyectos. Por cierto, tengo uno muy interesante que contaros.

PABLO MUNILLA



Sí, soy un padre, sólo un padre. Y esa palabra tiene diversos significados:

Se emplea la palabra “padre” para distintas acepciones bien diferenciadas. Como “su padre” se puede designar al autor de una novela, al pintor de un cuadro, y, en definitiva, al creador o inventor de cualquier cosa o idea. También se llama “padre” a un sacerdote, que lo es, pero espiritualmente, de sus feligreses.

Pero todas esas acepciones lo son por extensión. La más importante y auténtica, que lo es por derecho propio, es la que corresponde al procreador de seres vivos. El padre es el hombre que participa en la procreación de los hijos ... es PAPÁ.

Todos los padres son “papá” para sus hijos. Desde pequeños, y para siempre. Y cada vez que un padre oye esa palabra pronunciada por cualquiera de sus hijos, algo vibra en su corazón.

Pues bien, yo soy un padre. ...un papá.

El hombre, junto con su mujer, cambian radicalmente su forma de vida en cuanto nace el primer hijo y se convierten en padres. A partir de ese momento ese hijo pasa a ser el centro de su atención. Todo gira alrededor de él y de sus necesidades. Y según nacen los siguientes hijos, esa atención se acentúa. Cada momento puede ser un problema, y siempre hay que estar atentos para resolverlo si se produce. Pero todo ello representa una satisfacción que no puede compararse con nada.

Y cuando los niños son pequeños, no es fácil estar a todo, atenderlo y resolverlo. Y se piensa que cuando crezcan, todo será más fácil. Y no es así, sino todo lo contrario. Cuando los hijos crecen es cuando los problemas lo son de verdad. Vienen los que son realmente difíciles, y los peligros latentes afloran: los amigos, los estudios, la sociedad... Nunca se sabe por dónde vendrá el peligro. Y siempre hay que tratar de estar atentos para poder ayudarles. Pero, desgraciadamente, en muchas ocasiones los padres no nos apercebimos a tiempo y fallamos en nuestro cometido.

Todo lo que os he contado, lo ha sido para no comenzar frontalmente con el motivo por el que escribo este artículo. Porque los hijos, de mayores, a veces tienen problemas importantes que los padres no pueden o no saben solucionar, porque no todo está a su alcance. Los niños pequeños piensan que papá lo sabe todo y lo puede todo. Los mayores saben

que, desgraciadamente, no es así.

¿Y qué pueden hacer los padres ante esos problemas importantes de los hijos adolescentes o mayores? Muchas veces sólo tratar de paliarlos, con ayuda, sacrificio, entrega y mucho cariño, dando en lo posible lo mejor de ellos mismos.

Uno de los problemas más serios con los que un padre se puede encontrar es el de que alguno de sus hijos sufra algún tipo de enfermedad de carácter mental, que requiera un tratamiento psiquiátrico largo y recurrente.

Yo soy uno de esos padres, y os aseguro que daría mi vida porque se resolviera definitivamente. Pero sé que decir esto es sólo una frase, que, a veces, incluso no se siente, pero que en cualquier caso nunca sirve, ya que, desgraciadamente, ése es un trueque que no está en nuestra mano llevarlo a cabo. Sin embargo, sí quiere expresar el deseo de poner todo lo que esté a nuestro alcance para resolverlo.

En algún momento, mi actitud en la vida quizá alentó el nacimiento del problema, y de ello soy responsable. También lo soy de no haberme percatado de lo que le pasaba a mi hija hasta que se produjo todo. Seguramente pude haber hecho más en algún momento. No lo sé.

Ahora sólo me queda ayudar y comprender. Seguir preocupado por ella, desde que me levanto hasta que me acuesto.

Mi hija tuvo un problema importante, y cuando comenzó a recibir tratamiento, lo hizo sola. Ni su madre ni yo nos habíamos enterado de nada. El valor que tuvo para luchar en tan difíciles condiciones, y para buscar una ayuda que la gente tanto teme, fue lo que le permitió superarlo.

El proceso ha sido muy difícil, y, aunque el problema principal ya quedó resuelto, secuelas laterales, y menores, siguen vivas, y entran y salen repetidas veces, sin permitir una estabilidad total.

En ese proceso yo, como padre, he sufrido mucho, y he tenido muchos sobresaltos y momentos de angustia. Pero no es nada en comparación con lo que ha sufrido y pasado mi querida hija. Por ello no reprocho nada, salvo a mí mismo por mi torpeza. Y, mientras viva, no le regatearé entrega ni sacrificios por ella, a la que adoro.

Con ayuda de Dios, todo acabará bien. Lo sé.

Mariana Santos [DUE]

## Testimonios de profesionales



Mi primer contacto con la Psiquiatría fue durante mis estudios de enfermería en los que realicé prácticas en una Unidad de Psiquiatría en Oporto.

Aunque ya hubiera tenido contacto con estos pacientes, al comenzar a trabajar como enfermera en Salud Mental, he sentido “miedo”. Me he dado cuenta que el paciente psiquiátrico necesita de cuidados especiales debido a sus trastornos y conductas.

Para mí, estar con ellos es gratificante; cuando me acerco a un paciente y puedo mantener una relación de empatía basada en la comprensión, la presencia, la escucha activa y mantener la confianza que ellos depositan en mí.

El miedo que sentí al inicio para poder relacionarme adecuadamente con el paciente mental fue disminuyendo con la experiencia, con el contacto con ellos y la ayuda de los profesionales de salud que me han dado aliento para mejorar mi relación y confianza.

El comportamiento de los profesionales en esta especialidad requiere mantenerse firme, atento, comprensivo y poder mantener la “presencia” y en algunos momentos de distancia. Estos 2 años y medio trabajando en esta especialidad me han ayudado a entender al enfermo mental sabiendo que tengo que mejorar no sólo en mis capacidades como enfermera y en las habilidades de comunicación que establezco con los pacientes y con el equipo.

Como conclusión de mi experiencia con este tipo de pacientes puedo decir que deben ser tratados como si tuviesen cualquier enfermedad somática.

Ha sido un reto integrarme y conocer este “mundo” extraño para mí pero actualmente me siento realizada ejerciendo lo que me gusta, que es cuidar, relacionarme y ayudar a estos pacientes.

DUE: Mariana Santos

## WHY NOT RADIO



### Why Not Radio: Sumando voces e ilusiones

Creo profundamente que las cosas en la vida no suceden porque sí, en mi caso hay un camino invisible que recorro sin ser consciente para llegar a ese lugar que estaba buscando y que no sabía que quería encontrar. La Fundación apareció en mi hoja de ruta sin que yo me lo propusiera, pero como los amores que aparecen sin buscarlos: me enamoró a primera vista.

Pablo y Mercedes me convocaron para dar clases de iniciación a la informática en unos de los rincones montados por la Fundación a un grupo de usuarios de un C.R.P.S de Buenavista perteneciente a Agifes (Asociación Guipuzcoana de Familiares y Enfermos Psíquicos).

Este primer acercamiento me llenó de gozo y me inspiró para seguir en esa dirección. Comencé a fantasear con la idea de WNR (Why Not Radio), siempre había sido una ferviente admiradora del trabajo realizado por mis compatriotas en la Radio "La Colifata", un proyecto llevado adelante por un grupo de "locos o colifas" del Hospital Municipal Psiquiátrico José Tiburcio Borda. Y saltó la pregunta que nos rige a todos los que somos curiosos, inquietos y amantes de los desafíos: Why Not?

¿Por qué no proponer una radio on line para que cada uno de los Centros, Hospitales, Sanatorios e Instituciones en las que la Fundación colabora tenga un espacio propio? La ilusión fue el motor de este gran emprendimiento, la Fundación puso su corazón y su confianza a mi disposición. WNR surge de la necesidad de generar un espacio de construcción colectivo, donde el radionauta pueda crear, comunicar, expresar sus emociones y pensamientos. Darles voz para que la comunidad pueda compartir sus realidades, y de esta manera ir creando puentes que acerquen a las personas que han sido diagnosticadas con algún tipo de enfermedad mental con el resto de la comunidad. El objetivo es que a través del espacio de la radio se pueda llevar adelante un rol social, escuchar sus ideas, sus voces, y que entre todos comencemos a luchar contra el estigma que acarrearán por el prejuicio del diagnóstico.

Hoy WNR está presente en Aita Menni Mondragón, Irún y Maldatxo, Sanatorio de Usurbil, Proyecto Hombre y Gureak. Son casi 60 personas las que participan activamente de la radio. Cada grupo conformado por 6 o 7 radionautas tiene su propio programa, en el que hablan con la ilusión y la certeza de dejar sus ideas en el aire. No buscan respuestas, ni tienen preguntas. Sólo la enorme necesidad de ser escuchados, reconocidos y valorados por lo que son y no por lo que tienen.

Este camino invisible que recorro sin darme cuenta, no sé a dónde me llevará, mi deseo es que se extienda en el tiempo y que lo que empezó casualmente se transforme en una realidad que se materialice en una radio de todos y para todos.



# PREPARADOS... LISTOS... ¡YA!

Estoy emocionada, tengo muchas ganas de conocerlos, de crear lazos con ellos.

Son las 11.30... Ahí está una chica tirada, desparramada toda su humanidad sobre una mesa:

- Hola, le digo.

No se mueve de su cómoda posición y me dice: - Hola.

- ¿Estás cansada?

- Estoy cansada de la vida.- Contesta ella con los ojos grandes y oscuros semi vencidos.

- Yo a veces también me canso de la vida, pero estamos acá para darle la vuelta a eso. (mientras lo digo pienso que soy una prepotente, ¿cómo voy a poder yo darle la vuelta a lo que sienta esta chica?)

- ¿Cómo te llamas?

- Estefanía

A su lado otra chica escucha ausente nuestro diálogo.

10 personas con vidas diferentes, 20 ojos con miradas diferentes, 10 bocas con historias diferentes... Unidos por tantas cosas, el espacio, la desidia, la tristeza, la sensibilidad, la pureza de sus emociones, la enfermedad.

Pistoletazo de salida, hablan, se expresan, quieren contar porque están ahí, quieren hablar de las plantas, de la esquizofrenia y las drogas, de los distintos hospitales por donde pasaron, quieren escribir una poesía de protesta, hablan de la reaparición de la madre perdida, de arte, de filosofía, de las mascotas y los cocodrilos. De los hijos, de deporte, de la legalización de la marihuana, de la crisis mundial.

Siento que la energía me brota por los poros, tengo la fortuna de estar en el lugar que quiero con la gente que quiero. Pienso en que los voy a querer. Que tengo mucho espacio en mi vida y en mi corazón para que sea ocupado. Estoy feliz de haberlos conocido.

Pero, ¿y ellos? Me pregunto si esperan algo. Y si es así, ¿qué esperan? Es la mejor pregunta que puedo hacerles en nuestro próximo encuentro.

Y tras varias grabaciones en diferentes centros les pregunto a Miren, Alberto, Txema y Joana, usuarios del centro psico-social Anzaran de Irún participa en el programa "Cacatúas" que se graba todos los martes: "¿Qué os parece la radio?" :

Todos coinciden en que en Why not Radio han aprendido a convivir en armonía, respetando la palabra del otro y el momento de cada uno.



**Alberto** : "La radio es para mí una oportunidad de exponer tus inquietudes, tu vida en general, a veces lo que te rodea te alegra o te desanima, eso también se plasma en un programa de radio.

Al participar me siento como un divulgador anónimo. Me gusta que no me vean la cara y que al escucharme se hagan una imagen de mí que puede o no coincidir con mi imagen real. Quizás, en algún momento, la persona que me escucha por una serie de coincidencias fortuitas pueda descubrirme físicamente.

Yo apporto a la radio mi parte, mi opinión, mi sentir que puede estar en comunión o no con los que hacemos Cacatúas, pero es mi opinión.

Les recomiendo a todos los usuarios que se sumen a la radio porque les enriquecería, sobre todo, las cuestiones de la vida.

Los humanos no podemos estar solos y necesitamos compañía, y la radio es eso: COMPAÑÍA."

**Txema** : "Yo aconsejo la radio como terapia, para hacer amigos y sacar todo lo que tienes dentro. Para mí la radio es unión, la participación en grupo, hay que animar a la gente, que participe, porque se logra un mejor diálogo y se arman grupos para comunicar y cambiar impresiones con más gente"

**Joana** : "Para mí la radio es el medio de comunicación más importante que existe, me acerca al resto de los humanos. Esta nueva experiencia de participar en Why Not Radio, me ha enseñado que te permite mostrar tu interior a mucha gente, incluso a tus propios compañeros, con mayor facilidad. Te conecta con tu yo interior, me hace sentir mejor. Me aporta tranquilidad conmigo misma y pienso que es una forma de comunicación con el resto de mis compañeros que es vital."

**Miren** : "Es una actividad que me motiva mucho, que no quiero faltar nunca. Cuando me enteré que habría una radio no me apunté, pero luego Erica (monitora del centro) me dio mucho jabón: que yo era muy válida para la radio, que era muy culta y que iba a dar mucho juego. Entonces, me animé.

Yo creo que apporto a la radio mi persona, mi humor y una cierta ironía sobre mi particular manera de ver el mundo"

Hace algunos años estuve metida más en mi misma, se me olvidaban los paseos y muchas vueltas en las calles, de aquí de Donosti, y así fui encerrándome más, y cada vez más fuerte. Mi discapacidad de hacer nuevos amigos y tener más salidas, pensaba por dentro; y así recuerdo que me gustaría llevar o tener una casa para mí sola, y luego saciarla a mi gusto como si fuera mi conciencia.

Me diagnosticaron una esquizofrenia paranoide, y más tarde una aneurisma cerebral; más tarde, al cabo de unos meses, me operaron de una aneurisma y parece ser que la operación, o de tal operación salí bien, lo único que se quedaron algunas secuelas, y tengo que intentar realizarlas. Ahora estoy en un centro de amara de ocio y tiempo libre, y todo me va muy bien. Gracias por leer.

Fdo: Aranzazu

Los que tienen una enfermedad mental no quiere decir que son menos que los que no tienen, porque todos somos iguales o parecidos, la vida es, aunque cueste un poco, pero lo intentamos hacer con normalidad, la verdad también pues hay trabajos como Gureak o Ortzadar que te liminan ayudar un poco a establecer como un trabajo normal y corriente si no hay otros recursos para poder hacer y allí te ayudan un poco como es llevar todo y poder hacer más amigos y poder salir adelante. Lo que quiere decir que es que, con todas estas ayudas podemos salir adelante eso es si nosotros ponemos empeño en lo que queremos hacer.

Fdo: Eider

Esto sucedió un día que estaba en casa. Me llamó una amiga y me dijo la amiga: ¿quieres salir con nosotros a dar una vuelta por lo viejo? Yo por error le dije que no, ya que me lo hubiera pasado muy bien. Y no me hubiera alejado de ellas. Después de decirles que no me metí en mi cuarto y me puse a comer con lo que engordé mucho. No solo dejé de ir con mis amigas y empeoré sino que también deje de estudiar y mis notas eran muy malas. Ahora estoy en una época en que me gustaría retomar el principio, es decir salir con mis amigas, adelgazar... etc.

Fdo.: anónimo

Éramos 250 los estudiantes que pernoctábamos en aquel modesto colegio mayor de Madrid. No entendía a que se debía el hostigamiento al que me sometían mis compañeros. Yo sólo era un vasco pobre que nada más despertar se bebía una copa de coñac. Fue en Marzo de 1979 cuando se hizo patente la necesidad de asistencia psiquiátrica. No se me ocurrió nada mejor que ir a la biblioteca del colegio mayor y hacerme con unos libros de psicología y psiquiatría. No había manera de entenderlos. No tuve más remedio que regresar a San Sebastián donde se produjo el primer ingreso, en junio. El doctor aprovecho para enseñarme los libros de Madrid. Yo no los había traído pero estaban ahí. Me dijo que era mejor que no leyera aquellas cosas. Tenía razón. Julio fue el mes de alta pero no estaba satisfecho. No había recibido la ayuda médica que necesitaba. Esta iba a llegar 13 años más tarde, cuando me admitieron en el sanatorio de Mondragón. Por fin conseguí emanciparme del alcohol. Conseguí sustituirlo con una de los muchas ideas que nos inculcaban en esa institución: la filosofía zen.

Esta filosofía consiste en ser capaz de encontrar encanto y disfrutar las pequeñas cosas de la vida. En aprender a vivir sin grandes lujos, en extraer belleza de los detalles más mínimos.

Ahora estoy otra vez de regreso en San Sebastián, procuro mantener un equilibrio físico y mental, relajado y sensibilizado, la mejor manera de detectar las convulsiones que se producen a mi alrededor. Espero que estos días de salud se prolonguen razonablemente.

Fdo: Javier



## Testimonios de pacientes

### DIALOGO CON EL PSIQUIATRA

- Buenos días Doctor
- Buenos días. ¿Qué tal se encuentra?
- Estoy mejor, la medicación me sienta bien. He acabado con la crisis
- ¿Hay algo especial que le preocupe?
- Me preocupa el no tener trabajo, no poder tener dinero para mantenerme. Vivo con mi hermano, he estado de baja debido a mi enfermedad.
- ¿En qué ocupa el tiempo durante el día?
- Voy a un centro de día, me mantiene ocupada, cuando esté mas recuperada igual me dan trabajo.
- ¿Va por las mañanas o por las tardes al centro de día?
- ¡Sí! Como allí. Después del ingreso me han bajado la medicación. Quería saber si tengo que tomar lo mismo o hay que hacer algún reajuste
- Seguirá con la misma
- Me sienta bien ir al centro, hago actividades, variamos las actividades, estoy con gente que tiene los mismos problemas que yo.
- ¡Ya! ¿Le hago recetas?
- De acuerdo
- Venga, hasta dentro de dos meses
- Muchas gracias
- ¿Qué tal la familia?
- Bien
- Pues hasta dentro de dos meses
- Vale, muchas gracias doctor, adiós
- Adiós y si tiene algún problema llámeme
- ¡Así lo haré! ¡Gracias y adiós!

Fdo: Margarita

## ENFERMO

El día 15 de Octubre se celebra el día de la salud mental. Las enfermedades mentales aumentan sin parar, la depresión es cada vez más común y los servicios sociales cada vez están más sobrecargados ante el número de enfermos que deben atender.

Por otro lado, hay veces también que pones en duda toda la psiquiatría y por añadidura la medicación. Éstos indican que la mejora, que no curación, es posible con métodos naturales.

Es difícil de aceptar que tienes una enfermedad incurable o crónica; antiguamente se llamaba demencia, y había expertos que abogaban por la curación, que comentaban que la curación era posible.

Mi experiencia ha sido fundamentalmente positiva. Me he encontrado con una red sanitaria de médicos muy buena, con unos centros de terapia también muy buenos. En los periodos en que me he encontrado mucho mejor, me han procurado un trabajo protegido que, si bien no he podido responder en su totalidad, me ha venido muy bien para desarrollar unos conocimientos y capacidades que, como aquél que dice, “el saber no ocupa lugar”

Estoy un poco preocupado por mi futuro. Mis padres han fallecido recientemente, y yo tuve una racha mala que llevaron a los médicos a pedir un ingreso de cierta duración. Me aumentaron la medicación y ahora creo que esta controlada la enfermedad, con la que llevo casi diez años.

De todas formas, soy optimista, y creo que se irá reduciendo paulatinamente la medicación poco a poco.

Volviendo al asunto de la enfermedad mental, ahora mismo un enfermo mental está protegido ampliamente y ya no es como antiguamente, con lo que ese puede decir que tenemos suerte, mucha suerte, con los médicos y los tratamientos de medicación que existen actualmente.

Finalizo este pequeño comentario indicando que no podemos perder. Que tenemos que ganar esta pequeña o gran batalla que día a día se desarrolla para mejorar la salud de millones de personas. Ganaremos.

Es muy importante estar reunidos, crear un buen ambiente y ser comprendidos y comprometidos.

Estar alegres y sonreír.

No mirar hacia atrás, sino mirar hacia adelante.

Tener ilusión con las cosas pequeñas de cada día.

Lograr superarnos cada día.

Tener buenos compañeros que os hagan pasar buenos momentos, alegres y divertidos

Fdo.: Cecilia

En primer lugar, yo empezaría diciendo que yo me sentía diferente a los demás cuando tenía quince años. Aunque parezca algo extraño fui con mi madre al psiquiatra pero no me recomendó ninguna pastilla. Con dieciséis años deje los estudios porque no me gustaba estudiar y me apunté a un curso de costura que duraba dos años e incluía un título de FP1 pero tampoco aprobé. Con veinte años volví a hacer otro cursillo, esta vez por el INEM, que duraba dos meses y había que sacar el título de asistencia a domicilio y lo aprobé. Con veinte años me apunté a una academia de euskera que duraba el curso cuatro meses, y me fui bastante contenta, aunque no aprendí gran cosa porque solo cursé el primer nivel, y ya lo tenía del colegio. Cuando terminó el curso estuve parada dos años. Con veintitrés años estuve yendo a aprender algo más de costura al taller de la madre de una amiga de la infancia, de Enero a Abril. En otoño de ese mismo año me apunté a un curso de enfermera auxiliar en la academia para adultos de la parte vieja, y con veinticuatro años empecé a trabajar en limpiezas Gureak. En esta empresa estuve cinco años pero con veintinueve años me pasó una cosa que prefiero no contar y dejé de trabajar. Como entré en depresión estuve ingresada seis meses en Mondragón.

Fdo.: Elena

La enfermedad mental puede surgir en cualquier momento de la vida, bien sea por causas externas, por herencia o porque lo lleva uno dentro.

Yo, por ejemplo, fui al psicólogo con 8 años por primera vez por orden del colegio: no me acuerdo qué paso pero desde entonces las amigas me empezaron a decir: “qué niña más rara eres”.

Más tarde mi madre me decía: “Qué niña más difícil eres”. Yo tenía recelo de todo y de todo el mundo, incluso de mis padres, a los que hice mucho daño y me arrepentiré toda la vida, sobre todo hice daño a mi madre.

Más tarde todo siguió igual pero a pesar de que yo salía a jugar con un grupo numeroso de niños y niñas, yo no me sentía integrada, pero tampoco rechazada, era una cosa extraña.

Mi mejor época fueron los 14 años, cuando me dijeron mis amigas después de llegar del País Vasco a Madrid: “Has venido muy simpática”.

Me reía por todo, empezaba a reír y les hacía reír a ellas, etc. Llegó a los 15 años.

Fdo.: Begoña

## LA ENFERMEDAD MENTAL EN LA SOCIEDAD

La mayoría de las personas desconocen lo que es la enfermedad mental. Piensan por ejemplo que los esquizofrénicos somos personas agresivas y asesinos, debido en gran parte a los medios de comunicación, como la televisión, que en los programas informativos tachan de esquizofrénico a una persona que ha atacado o matado a alguien.

Muchas de estas historias pese a que sean duras para nosotros son verídicas en cuanto al diagnóstico de la enfermedad del asesino, pero crean un estigma en la sociedad sobre todo a aquellas personas que carecen de información sobre lo que es la enfermedad mental.

La enfermedad mental para mí, representa tener un desequilibrio en la mente y ver la vida de una forma distinta (no irreal) a lo que la ve el resto de la gente.

Para mantener una vida equilibrada mentalmente se debe tomar medicación diariamente, acudir a las citas de los médicos, no consumir tóxicos y acudir con regularidad a un centro o a un trabajo.

## LA ENFERMEDAD MENTAL

Mi enfermedad mental es la esquizofrenia paranoide; antes estaba muy mal vista. Al enfermo lo encerraban en una habitación y ahí lo dejaban, le daban de comer y nada más. Hoy todavía sufre un poco de rechazo ver las noticias que dan por la tele. El hijo ha matado a su padre, estaba en tratamiento psiquiátrico... Pero no todas las personas siguen ese mismo patrón.

La enfermedad mental es como cualquier enfermedad, y aunque la gente piense que es mala no lo es tanto. Hay personas con enfermedad mental que no son agresivas como la gente piensa, hay de todo, pero como en todos los sitios.

Os voy a contar un poco mi experiencia personal sobre la enfermedad mental.

Todo empezó en el colegio, en la adolescencia, empezé fumando un cigarro luego pasé a los porros, y luego drogas más fuertes, hasta acabar pinchándote y eso te mina el cerebro, por lo menos a mí me produjo la esquizofrenia; luego estuve cada cierto tiempo en psiquiátricos hasta acabar en Mondragón un año. Ahora estoy muy recuperado, he dejado las drogas, y estoy mejor que nunca, hace más de 10 años que no ingreso en ningún sitio, me cuido y me encuentro muy bien.

Fdo.: Juan Luis

# LAS PIEZAS DEL PUZLE

Como humanos tenemos asumido sin cuestionarnos nada, que una de las características de nuestra especie es la de ser seres sexuados en dos formas diferentes: Varones y Mujeres. Así que desde el nacimiento, incluso antes, gracias a la tecnología, tenemos asignado un sexo biológico. Sin embargo, el equipamiento de serie es muy escueto, y no trae incluida más que la capacidad potencial de procrear. Los varones con su aparato reproductor y su producto: los Espermatozoides; y las mujeres con el suyo y su producto: los Óvulos.

La sexualidad (la cual incluye identidad y orientación sexual, capacidad de goce, erotización y una larga lista de peculiaridades...) por gracia o por desgracia (yo quiero pensar que por gracia) no viene incluida en el paquete inicial, por eso los estudiosos del tema dicen de ella que es un "Constructo" o, lo que es lo mismo, que se construye a lo largo de la vida y cada persona tiene el trabajo y la responsabilidad de hacerlo a su manera. Paralelamente a eso, como ya llevamos muchos siglos de existencia, los diferentes grupos sociales han ido creando un montón de normas, aplicables a nuestro comportamiento sexual, que le han ido dando forma y también de-limitando. Estas medidas que en principio deberían ser una ayuda, una

guía o mapa más o menos claro por el que desenvolvemos, marcando en líneas generales lo que se espera que tenemos/ debemos ir haciendo en cada etapa de nuestra vida, algunas veces pueden ser generadoras de problemas, los cuales aparecen como consecuencia de la rigidez del esquema principal que no suele (ni puede) tener en cuenta las circunstancias vitales concretas de cada persona.

En cuestiones sexuales, muchas dificultades derivan principalmente de la falta de información. Por poner algún ejemplo, nadie nos avisa de las múltiples variables que acompañan cada etapa, no nos explican que durante la infancia es frecuente experimentar a través de algunos juegos sexuales, ni que la mayoría de las veces estos juegos se realizan con personas de nuestro mismo sexo (que son las que suelen estar más a mano), tampoco que en el periodo de la adolescencia la explosión hormonal nos lleva a curiosear sobre las nuevas posibilidades que nos brindan las transformaciones que se producen en nuestro cuerpo; ni que, como regla general, solemos echar mano de lo que tenemos más cerca (familiares, compañeros, amigos...) Todo esto no tendría importancia si alguien se encargara de aclararnos que son cosas habituales, esperables y normales. Desgraciadamente, en la mayoría de los casos, no ocurre así, y nuestra mente, aún inmadura, puede interpretarlo como algo que va contra las reglas pre-establecidas, interiorizando un sentimiento de vergüenza y culpabilidad que puede derivar, si no se detecta a tiempo, en

## MI ENFERMEDAD MENTAL

Cuando tuve 10 años tuve una experiencia en el caserío de mi tío Juan M<sup>ª</sup>. La cosa es que al mediodía mi primo Juan Mari y yo estábamos en el cuarto descansando. A mi se me ocurrió la idea de tumbarme y echarme una siesta cosa que no pude; cuando, de repente, vino mi primo y me abrió la bragueta, y me saco el pene, y a mi se me erectó, cosa que yo, por no pegarle ni molestarle, lo

dejé así. A él no se le ocurrió otra cosa que hacerme un daño increíble que me dolió un montón, y yo al terminar se lo dejé ahí.

Al cabo del tiempo fui dándome cuenta que estaba en otro estado ambiental. Empezaban a atraerme las personas y, con el tiempo, cuando fui creciendo sexualmente, me empezaban a atraer tanto los chicos como las chicas. Mantuve relaciones con un chico para

posteriores dificultades e incluso en problemas serios.

Las enfermedades mentales son trastornos o alteraciones de los procesos cognitivo/afectivos del desarrollo. Suelen ser producto de un variado elenco y cúmulo de experiencias vitales (entre las que por supuesto también se encuentran las de carácter sexual), que el sujeto no puede integrar, o que las gestiona inadecuadamente, de manera que se van problematizando hasta el punto de convertirse en pensamientos confusos e intolerables de los cuales hay que huir. Resulta muy difícil determinar los factores que influyen directamente en su origen, ya que se reconocen elementos de orden biológico, genético, neurológico, ambiental...

La labor de los psicoterapeutas consiste principalmente en identificar las diferentes piezas del puzle biográfico de cada paciente y, partiendo de ahí, ir añadiendo las piezas que le faltan. Luego solo hay que colocar cada pieza en su lugar, situándolas junto a esas otras piezas que no estaban, que son las piezas clave, las que dan un nuevo sentido a cada cosa que ha ido ocurriendo, para que resulte comprensible, tolerable y asumible. Es un trabajo minucioso que requiere dedicación y empeño y que, bien realizado, consigue resultados sorprendentes. Es el arte de dotar de contenidos las vivencias y proporcionar los recursos necesarios para manejarse con la coherencia que requiere vivir de manera saludable.

Elisa García Palenzuela.

Psicóloga Clínica y Sexóloga

masturbarme, y me enamoré de una chica, pero no encontré el amor que esperaba y me llevé un disgusto terrible. Y entré en un periodo de shock hasta que un chico me dijo si había tenido alguna experiencia antes, y me acordé de lo del caserío y tuve la enfermedad mental. Me ingresaron y ahora estoy bien gracias a Dios.

Fdo: Juan

# Es posible la esperanza...

Escribo para dar testimonio de que hay luz, de que existe esperanza y de que es posible la evolución en el tortuoso mundo de la enfermedad mental.

Desde los 20 años, y ahora tengo 30, mi vida psíquica ha sido un caos. Padezco neurosis obsesiva, y hace algo más de un año he tenido un episodio psicótico. Fue una experiencia aterradora, con alucinaciones visuales, táctiles, auditivas, delirios y paranoia, todo originado por un episodio de estrés propiciado por circunstancias externas e internas:

Ruptura de pareja, problemas de salud, mucho trabajo, demasiada soledad y un fuerte desequilibrio psíquico, nacido de mi incapacidad para gestionar e integrar las obsesiones que me atenazaban y de una especie de vacío existencial.

Mi estrategia el último año para recuperarme del episodio psicótico fue no pensar. Ocuparme, estar con gente, salir con chicos. Por ese motivo, porque no le había hecho frente a lo que me pasó y no lo había integrado y asimilado, hace unas semanas tuve una pequeña recaída. Pero gracias a las personas que están ahí, en especial a mi familia, a mi amigo Al. y a mi psicoanalista he podido salir del paso. Por eso ahora escribo, porque por fin he entendido todo lo que me sucedió y le he dado un sentido. Y me gustaría compartirlo. Tal vez era necesario que todo lo oscuro saliera a la luz para digerirlo, llorarlo y ser así sanado. Ese es el sentido de la enfermedad mental, al fin y al cabo. He comprendido que la enfermedad mental es la expresión de un conflicto interior. Tiene un lenguaje que te habla a gritos, violentamente, que te enfrenta al mundo, te aleja de él, es el olvido del si mismo. Salir de ahí es reincorporarse al mundo, volver a la vida, vencer con la tierra dentro de uno. Pues donde no hay autoconocimiento, no puede haber salud. Algunas de las experiencias

psicóticas que tuve eran la visión de luces, o de energías vibratorias sanadoras recorriendo mi cuerpo. Evidentemente, todo fue causado por la química cerebral pero, y lo que es más importante, se me ha revelado una parte importante de mi ser. Y es que yo también me emociono, siento amor, alegría y una riqueza espiritual que se me ha manifestado de esa manera en la psicosis. Pero sólo así, al interpretar todo lo bueno como poesía viva naciendo de mí, me he dado cuenta del potencial creativo, poético, sanador, intuitivo que yo y todo ser humano posee. Las alucinaciones negativas que tuve, en realidad, hablan también de mí; por lo tanto, me permiten integrar, gestionar y reconocer emociones que yo ignoraba que poseía. Lo que he ganado es la dimensión espiritual de mi ser, de la naturaleza, de la vida. Me he dado cuenta que la enfermedad es una oportunidad para aprender, si uno es humilde y deja atrás sus condicionamientos y prejuicios y confía en el terapeuta y en los seres queridos. Estoy aprendiendo a centrarme en mí, a reconocermelo como individuo, con mi amor y mi odio, y a aceptarme. Veo y entiendo el curso de mi vida, lamento los errores pero al fin soy capaz de verlos. Valoro lo que tengo, empiezo a dar gracias. Y, sobre todo, me escucho. Y cuando la mente, que es un sumidero oscuro, busca la destrucción, me alejo, dejo los pensamientos pasar, me imagino que se van al aire y se disipan. Y lo hago llena de confianza, segura, con una renovada fe en mi misma, como si una fuente interna, tal vez la fuente de la vida, me animase. Por último, aprovecho este espacio para agradecerle al escritor y yogui Ramiro Calle, sus enseñanzas. Recomiendo a toda persona que esté pasando por una enfermedad mental sus libros, puesto que a mí me están sirviendo de mucha ayuda. Gracias. MARIA T.

Bueno. Voy a intentar resumir 13 años de enfermedad y lucha, y por qué ahora me rindo, me avergüenzo, me escondo y no voy de frente sin miedo.

Chica conoce chico. Flechazo. El primer día que se conocen después de varios mails acelerados y envío de fotos se besan. Y ese mismo día pasan 48 horas juntos hablando, y hablando, y hablando... perdiendo la noción espacio-tiempo, y sin comer ni beber.

Fascinados el uno con el otro. La una con el otro. Y el otro, en teoría, con la una.

A los 6 días de conocerse, él tiene una exposición en Mallorca. Ella tiene que trabajar. Es autónoma. Freelance. Nunca dejó de trabajar. De buscarse la vida. Y se ponía muy triste cuando alguien, un "compañero" de batallas de los que conocía en hospitales, le decía que tenía una minusvalía con 20, 30, 40 años.

Se alinean los astros, y no tiene que trabajar esos días, ni agosto. Por primera vez en 13 años, chica está completamente libre en agosto.

Él le pide que se vaya con él. Lo suplica, prácticamente. Y cuando ella le da la buena nueva de que puede ir, chico dice algo así como...: "Hoy es realmente el día de mi cumpleaños."

Chica va conociendo a chico. Está en tratamiento psiquiátrico. Un TOC. Su psiquiatra ha hecho un informe donde, además del TOC, añade "tendencia severa a la bipolaridad". Además tiene 3 hijos adoptivos. Uno de ellos desde hace 4 años en Ciempozuelos. El otro esquizofrénico. La chica muy maja y "rara", según él. En Mallorca hablan de todo esto con naturalidad. No hay estigma. No hay prejuicios. No hay sustos, ni miedo, ni nada deshonoroso. Él quiere la jubilación anticipada. Es catedrático. La psiquiatra le dice que lo de la bipolaridad no le asuste, que lo ha puesto para que le den la baja. Que lo ha inflado... Flipa. Chica no se mete...

No se separan ni con agua caliente en todo el verano.

Él dice que la echa de menos cuando se va al baño.

Ella cada vez le quiere más.

En un momento dado ella recuerda que tiene que pincharse Modecate (Un antipsicótico mensual). Ella no nota nada, ni antes, ni durante, ni después. Pero no importa. ¿Algún problema?

Al parecer sí.

Él tiene que ir a ver a la psiquiatra. Ésta le propone tomar algo después. Nosotros, y ella y su marido. Sin problemas. Hasta aquí bien. Bueno... una psiquiatra que cruza la línea. ¿No va y le dice a la chica, esa sesión, que la transferencia con ella era buena? La chica sabe de sobra lo que es la transferencia. Ha leído y leído lo posible y lo imposible para curarse.

Agosto onírico, en el que dar una vuelta a las 12 de la noche a la manzana de mi casa (zona industrial) es una maravilla... No hay palabras. Sería demasiado largo explicar lo que pasó. Pero fue maravilloso.

Los médicos dicen que, cuando alguien despierta de un coma prolongado, y lo hace fenomenal, como si nada, aparentemente sano... es cuando más alerta están. No recuerdo cómo lo llaman. Creo que "la mejoría". Pero viene a ser que, una de dos: o se recupera y vive..., o es que se va a morir. A mí me tocó morir.

Después de 13 años en coma emocional, espiritual, sentimental... etc, la chica despierta. Mes y medio. Como si renaciera de las cenizas cual Ave Fénix.

En un momento dado, esa psiquiatra impresentable le pregunta que por qué se pincha el Modecate. La chica está confiada. No tiene nada que ocultar ni nada de qué avergonzarse. Pero hubiera sido una historia muy larga, y eso mismo le dice. Inocentemente. Y vuelve a bromear, divagar, etc. Supongo que hubiera bastado depresión mayor psicótica, y posterior psicosis cannabica.

Pero entonces, chico y chica, quizás, hubieran

seguido juntos. Y eso, psiquiatra malvada no lo podía permitir. ¿Por qué? Porque estaba enamorada de su paciente. Por muchísimos detalles que ahora recuerdo.

Durante un mes onírico, la chica y el chico se esforzaron mucho, consiguiendo grandes logros cada uno con su problema. Verdaderamente grandes logros. Psiquiatra se asusta porque, si sigue así, perderá a su amor platónico.

La chica veía un futuro difícil. ¿¡Importaba? No. La ilusión y la felicidad podían derribar cualquier fortaleza en la que intentara esconderse el miedo. Y machacar el estigma, el prejuicio. Por el contrario. No hay enfermedades. Hay seres humanos. Ella no le veía a él como un enfermo; porque su médico Sí le había enseñado a ella eso: QUE ENFERMO SÓLO SE ESTÁ ANTE EL MÉDICO. Hasta entonces eres un ser humano... con virtudes y defectos.

Esa psiquiatra tuvo suerte. La chica, a finales de mes, pensó que sería bueno que pasara sólo él primero, y que le hablara de su "acelere" para ver si le daba algún tranquilizante. Imagínate. La bruja le dijo que si quería vivir un infierno, tuviera un hijo conmigo. Que sus genes y los míos iban a crear un monstruo. Que si quería volver a vivir lo que vivió con sus hijos adoptivos, siguiese. Que mi pinchazo no se daba así porque sí, y que era lo mismo que pinchaban a sus hijos adoptivos. Burradas múltiples. Inconcebible, ¿no?

De los propios médicos... ¡hasta los médicos! (Bueno, ésta es una nazi, pero lanzó el torpedo a la línea de flotación aprovechando que la tonta inocente de la chica había bajado las defensas... )

Después de soltar la bomba de Hiroshima sobre nuestras cabezas, se fue un mes de vacaciones. Cuando yo entré..., en ese momento..., la tía me hablaba de los pajaritos que hacían un gran estruendo a esa hora, y de yo que sé más. Él estaba como ido. Yo no me enteré de nada. Y no supe interpretar en ese momento por qué me miraba como asustada

en el ascensor. Miraba el suelo y elevaba de vez en cuando la vista como con miedo, analizando, y la bajaba. Yo la tenía enfrente. Y no supe interpretar eso que me pareció tan raro.

En esa media hora, él decidió que los genes de la chica no eran los que quería para su hijo. (Su gran ilusión) Esa merluza, diagnosticó sin entrevista alguna, sin datos, sin hablar con mi médico. Me da igual. Es para que le quiten la licencia, pero ella me da igual.

Lo que no me dio igual fue ver cómo él se alejaba, cómo no confiaba en mí, y muchas cosas dolorosas que hubo en los 4 días siguientes a despedirnos para siempre. (Por su parte). La magia se esfumó esos 4 días.

Pero es igual. Me dejó aquella tarde-noche en aquel despacho. El resto fue un estertor.

Y aunque esté más cuerda que ellos dos juntos... No sé. Fue más fuerte el miedo. El estigma. El maldito pinchazo. Y el veneno claro. Es un cobarde. Pero qué más da. Yo le quería. Yo sí. Él me veía como una psicoKiller.

Ya estamos en verano del 2013. Casi ha pasado un año. No me recupero. No lo acepto. Pasé el duelo: la incredulidad, la ira, la depresión... pero no pasé la prueba de la aceptación. Ni la paso. No es justo.

Mis genes dice...

En fin.

Que el estigma está durmiendo debajo de tu cama. Y te acuchilla cuando bajas la guardia.

El asunto me mandó un mes al hospital, y tengo una fuerte depresión. No puedo trabajar. Y sí..., después de 13 años convenciendo a compañeros de viaje con mis soflamas, me toca pedir la incapacidad. De momento temporal. Estoy demasiado cansada. Hundida. Triste. Desperté de mi coma para morir. Esta vez sí. Creo que sigo respirando. Pero nada más. Y ya no voy de frente. Ya no peleo más..

Ahora escondo lo que me pasa. Mis problemas. Reales o imaginarios. Mis fantasmas... son para mí y mi médico. Fdo: María.





## Entrevista a:

# LA OREJA DE VAN GOGH

Por fin hoy es el día, después de esperar, para nosotros muchísimo tiempo, ya ha llegado.

Tenemos que reconocer que será uno de los grupos que más nos gustan, y encima son de nuestra tierra.

Nos quedamos un poco chafados cuando nos enteramos de que Leire y Álvaro no estarán en la entrevista, pero las ganas no se nos quitan.

Con el primero que nos encontramos es el batería Haritz, mas tarde Pablo y después Xabi.

Comenzamos la entrevista, hace solo unos minutos que les conocemos, y nos sentimos tan a gusto como si les conociéramos de siempre, esa es la primera sensación que nos transmiten.

Charlando con ellos nos vamos enterando de distintas anécdotas de su carrera, como que, en sus comienzos, eran LOS SIN NOMBRE: (“la primera vez que tocaron en público no tenían pensado ni el nombre”) que, como buenos “ñoñostiarras”, el Tambor de oro de Donosti ha sido uno de los premios que más ilusión les ha hecho, que en Sudamérica son muy queridos y en norte América les ha ido muy bien.

No tienen idea de cuál ha sido la causa por la que su música es escuchada por todas las edades y que, en un concierto suyo, puedan coincidir la nieta, la madre y la abuela.

Nos cuentan que Leire se ha acoplado muy bien al grupo después de tener un comienzo algo rocambolesco.

En el primer concierto, tuvieron un apagón de luz justo en el momento que comenzaban con la primera canción, lo que supuso que los instrumentos no funcionaban, y Leire canto a capela demostrando su profesionalidad; con esto, si ellos ya estaban convencidos de que habían tenido buen ojo en la elección de la sustituta de Amaya, esto ya les ratificó la buena elección que habían tenido.

El concierto último en Donosti les dejó un muy buen sabor, para ellos el tocar en casa les hace recordar sus comienzos y sentirse súper contentos.

Ellos se ven como gente corriente. En Donosti siguen haciendo los mismos planes con sus amigos de toda la vida. La gente en la calle no les atosiga pidiéndoles fotos, autógrafos...

Las giras no les resultan demasiado pesadas ya que están haciendo lo que más les gusta: CANTAR. Siempre intentan organizarlas de tal manera que falten el menos tiempo posible de casa (lo que nos demuestra que son muy de casa y de amigos)

La canción dedicada al 11M les salió pensando en aquellas personas que sufrieron ese atentado, y que mejor que su música para recordarles.

A la pregunta de ¿tendremos Oreja para rato?

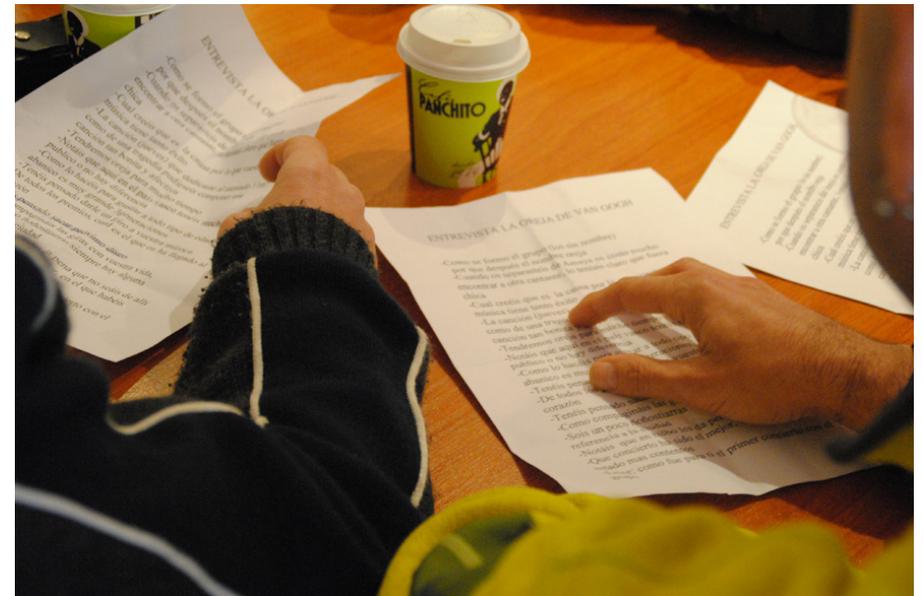
La contestación es “mientras la gente nos siga nosotros seguiremos”; lo que nos hace pensar que, por nosotros, estaréis mientras queráis.

Hemos tomado un café, charlado, ellos son famosos y nos han tratado como si nos conocieran de siempre (ya sabéis, de igual a igual) esto nos provoca un “subidón” que nos va a durar.

Después de que nos enseñen el local donde ensayan y por unos minutos nos den el privilegio de poder tocar la batería, las guitarras eléctricas y el micrófono, nos hacemos unas fotos que las tendremos siempre en un lugar destacado; nos despedimos de ellos como lo haríamos de cualquier amigo.

Solo nos queda decir:

Muchas gracias



# ACUARIUM DE SAN SEBASTIÁN

En un bonito día de marzo subimos al autobús para conocer el Acuarium de Donosti. Allí nos recibió Iratí que nos hizo de guía.

Lo primero que hicimos fue montarnos en el ascensor en el que cabían 25 personas y lo llenamos. Nada más llegar nos encontramos con maquetas de barcos de todo tipo para, acto seguido, ver el gran esqueleto de la penúltima ballena pescada en la costa guipuzcoana. Nos llamó la atención cuando Iratí nos comentó que antiguamente se utilizaban las barbas de las ballenas para hacer cepillos, peines...

Siguiendo el recorrido vimos medusas, estrellas de mar a las que si pierden un brazo les vuelve a salir, y pueden tener hasta siete.

Nos sentamos frente a una gran pecera en la que había distintas especies de tiburones y otras muchas variedades, tortugas, mantas, rayas... A los tiburones más grandes se les ha puesto el nombre de Txuri y Conchita, ya que tenían dos órganos sexuales tanto los machos como las hembras; tienen tres filas de dientes por lo cual nunca se quedan sin dientes. Dos especies de tiburones duermen durante el día y de noche están despiertos.

Hay una pecera cilíndrica llena de anchoas que no paran nunca, para descansar bajan el ritmo, otra curiosidad fueron unos peces que nacen todos hembras pero, para aparearse, se convierten en machos y cambian su aspecto, son las doncellas.

En otra zona nos encontramos con congrios y morenas.

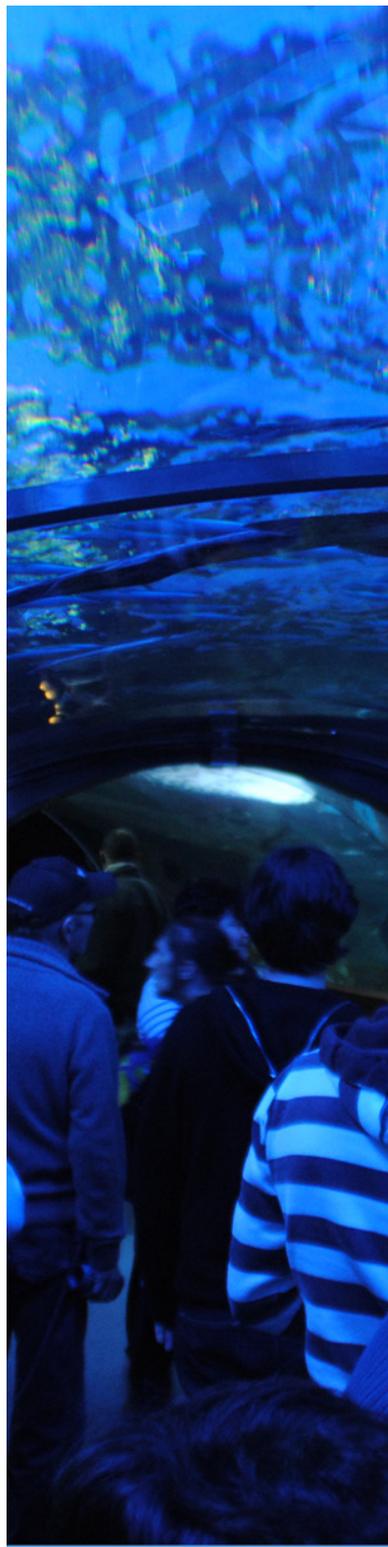
A todos los peces grandes les dan de comer a la boca cada tres días. Y lo que más nos sorprendió fueron los huevos fecundados de los tiburones, era como una placenta y fijándose se podía distinguir el feto.

Lo siguiente fueron los peces tropicales que la temperatura del agua se tenía que mantener a 24°C, estos de muchos colores y, cómo no, allí estaban "Nemo y Dori", y con ellos caballitos de mar, pirañas, nautilus.....

Salimos muy contentos de la visita, y como el tiempo era tan bueno el paseo por todo el puerto hasta el restaurante nos resultó muy agradable.

Volvimos a Usurbil con la sonrisa puesta y pensando en la siguiente excursión.

GRACIAS a FUNDACIÓN WHY NOT



## Salidas Why Not con pacientes

### BURGOS Y ATAPUERCA

Salimos de la sede de la Asociación más o menos a las 9,30 horas, ya se sabe que a algunas personas se les "pegan" las sábanas y les cuesta ponerse en marcha. El autobús era estupendo y nuevo, y enseguida tomó la autovía que, desde Valladolid, va a Burgos.

Llegamos sin novedad a Burgos, y aparcamos cerca del museo de la Evolución Humana, que era nuestro primer punto de destino. Mientras se solucionaban las cuestiones de entradas y esperábamos a la guía que nos iba a enseñar el museo, aprovecharon los que fuman para "echarse" un pitillo antes de entrar, pues ya se sabe que dentro no se puede hacer. La visita fue muy entretenida y amena; el edificio es espectacular, y los contenidos dan para varias horas si se quiere ver con detenimiento todo. Está muy bien estructurado y las explicaciones de nuestra guía fueron de gran ayuda para que pudiéramos entender mejor todo. Había mucha gente visitando el museo, lo que da idea del éxito y de lo que han significado para Burgos los yacimientos de Atapuerca. Al final algunos compramos objetos en la tienda (bolígrafos, libretas, lapiceros...). Del museo nos encaminamos a comer, que no solo de cultura se alimenta el hombre, en un lugar que se llamaba "los Braseros", a las afueras de la ciudad; es un restaurante muy original en su decoración, lleno de antigüedades de todo tipo. Se celebran comidas de boda, bautizos y comuniones en los diversos salones, pues es muy grande, y cabe mucha gente.



La comida fue... estupenda: Morcilla y chorizo, cordero y tarta, y el servicio estuvo muy atento a nuestras necesidades y apetencias. Ya colmados y con el estómago lleno, nos pusimos en marcha al siguiente punto de nuestro destino: El parque Arqueológico de Atapuerca, donde enseñan a través de guías los distintos aspectos de la prehistoria (viviendas, la caza, el fuego, los útiles etc), Nos pasamos un rato muy bueno utilizando los arcos y las lanzas, haciendo fuego, golpeando las piedras... Fue una verdadera clase de historia práctica. De allí nos encaminamos a Burgos donde tuvimos una hora para visitar la ciudad y comprar cosas,- ya se sabe la catedral, el espigón...- Y con las mismas, autobús y vuelta a casa donde llegamos sin novedad, cansados y felices del día tan bueno del que disfrutamos todos... ¿Se podrá repetir?

GRACIAS a FUNDACION WHY NOT



# CAMINO DE SANTIAGO HOSPITALARIO. Usuarios de SAN LUIS, PALENCIA

El día 10 de julio, un grupo de 27 personas del Complejo Hospitalario San Luis de Palencia, emprendimos una apasionante aventura de tres días de duración, dentro de la programación del Servicio de Voluntariado para este verano. Realizamos 3 etapas del Camino de Santiago francés por tierras palentinas y leonesas con nuestras mochilas al hombro repletas de ilusión y con muchas ganas de compartir experiencias con peregrinos de todo el mundo. No ha sido una excursión, ha sido una peregrinación con carisma hospitalario, un camino hacia dentro de nosotros, caminando hacia Compostela.

Nuestra andadura comenzó en el mismo lugar que terminamos el año anterior, en Ledigos, donde nos pusieron el primer sello en nuestras credenciales; caminamos 7 km. hasta Moratinos. El día 11 partimos de Moratinos, y llegamos hasta Sahagún de Campos

tras haber andado casi 10 km. y el último día, partimos de Sahagún, y caminamos 10 km. hasta llegar a nuestro destino final, Bercianos del Real Camino.

Por ser un grupo especial de peregrinos los tres días nos hemos alojado en el Albergue Parroquial de Santa María de Carrión de los Condes, atendido por las hermanas Agustinas del Monasterio de la Conversión. Para que esto fuera posible, un autobús cada día nos recogía en Carrión y nos llevaba al punto de partida.

Esta experiencia ha estado salpicada por momentos compartidos diferentes, y algunos "muy ricos": pasear por el pueblo, jugar en el parque a los bolos, breves momentos de oración en las Iglesias de los pueblos, un baño en la piscina, tomar un café,

helados...., pero, sin duda, lo mejor de todo ha sido la excelente convivencia entre los 18 pacientes y los 9 voluntarios y colaboradores del centro que cada día daban un ejemplo de saber estar. El momento más esperado era el encuentro musical con las Hermanas Agustinas en el albergue, donde cada tarde nos hacían vibrar con sus canciones, y todos nos enriquecíamos con las experiencias de otros peregrinos de todo el mundo que allí se alojaban. Un año más agradecemos desde el corazón a las hermanas sus atenciones, sus cuidados, su disponibilidad, simpatía, cercanía..., y todos nos hemos sentido familia, cumpliendo así la vivencia de la HOSPITALIDAD.

Por último gracias a los pacientes, voluntarios y colaboradores del centro porque, sin ellos, no hubiese sido posible llevar a cabo esta experiencia. Gracias también a los que se acercaron a visitarnos

a Carrión para compartir un poco de su vida con nosotros, a las Hermanas Hospitalarias, compañeros de trabajo, voluntarios, familia y amigos.

Desde aquí, queremos agradecer la generosa ayuda de la Fundación Why Not, porque con ella ha ofrecido la posibilidad de que pacientes con escasos recursos económicos pudiesen participar en esta rica experiencia.

Para finalizar, compartimos una frase que puede resumir la esencia del camino: "He llegado a vislumbrar que la convivencia en libertad es un medio excelente de tratamiento para los enfermos mentales. Gracias por permitirnos vivir esta experiencia".

Todos quedamos emplazados para el año que viene. ¡BUEN CAMINO!



# PASEO POR LA RÍA DE BILBAO

# TEATRO EN MADRID

10 Oct 2012 10:00 AMSA 644215770 pag. 3

Why not

Respecto a la excursión del 12 de agosto me parece que se ha interesado demasiado Why not en que sea una empresa en primera que sufrague dicho espectáculo, que luego de una semana de actividades, que luego se va a hacer para otros usuarios de la red pública de atención social para personas con enfermedad mental grave y duradera de la comunidad de Madrid.

Ojala que haya otras empresas o personas que hagan cosas así para que otros usuarios puedan sentirse felices, que se diviertan, que tengan esas experiencias que ellos necesitan en este momento.

José María

10 Oct 2012 10:00 AMSA 644215770 pag. 4

La excursión del lunes me pareció entretenida. Hubo buen ambiente, compañerismo y buen trato. La comida en el restaurante italiano no fue nada exquisita pero estaba buena. Principalmente me quedo con el buen ambiente que hubo.

10 Oct 2012 10:00 AMSA 644215770 pag. 5

La excursión estuvo muy bien, yo me la paso increíble y me gusta mucho. Yo de lo que soy soy un usuario de la red pública de atención social para personas con enfermedad mental grave y duradera de la comunidad de Madrid. Yo me gusta mucho que se hagan cosas así para que otros usuarios de la red pública de atención social para personas con enfermedad mental grave y duradera de la comunidad de Madrid.

José María

10 Oct 2012 10:00 AMSA 644215770 pag. 7

La excursión, desde la salida hasta el momento de la comida, me ha gustado mucho. De entrada agradecer a Why not por sufragar los gastos de la excursión. Fue agradable el picnic en el barco que había de 12 personas, estuvo bien dicho pero yo ya me voy a casa a mi casa, pero que hubo compañeros con hijos, al poco por diferentes puntos de interés. El picnic estuvo muy bien, pero con demasiado de beber, de la comida todos en grupo comieron. Después de la excursión fueron invitados a una comida que resultó agradable, donde se comió de todo, sobre todo agua (¡¡¡¡), se comió el vino de calidad en el momento. De todo, forma, visto y conocido, a What not el nivel que ha mantenido desde Always y espero que pueda haber otras cosas para otros usuarios de la red pública de atención social para personas con enfermedad mental grave y duradera de la comunidad de Madrid.

José María

**UN GRUPO DE USUARIOS ERAN DE REACTIVA, Y DE LOS RECURSOS DE FUNDACIÓN MANANTIAL, GRUPO5, GRUPO EXTER Y HERMANAS HOSPITALARIAS, TODOS ESTOS RECURSOS ESTÁN INCLUIDOS EN LA RED PÚBLICA DE ATENCIÓN SOCIAL PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL GRAVE Y DURADERA DE LA COMUNIDAD DE MADRID.**

¿Quién nos lo iba a decir?  
Bertín Osborne, el galán, el cantante de la garganta de oro, el empresario de éxito...alto. Y por otro lado Arévalo, el especialista en chistes de gangosos, el pícaro, ... bajito.

¡Y ahora resulta que dicen que son gemelos! Y se pasean por todos los teatros de España cantando y contando sus anécdotas más "canallas". Y al final, queda totalmente demostrado. ¡Es verdad! Son gemelos. Después de verles la tarde del nueve de junio gracias a la colaboración de Fundación "Why not?", no me cabe la menor duda. Además lo pasé bien con mis compañeros. Alguno y alguna no pararon de reír. También hubo momentos para recordar nuestros años jóvenes, y para recordar canciones eternas. Me sorprendió el talento oculto de Arévalo como cantante y el de Bertín como humorista. Podemos decir que el broche final de Arévalo danzando con tutú mientras Bertín cantaba "What a wonderful World" no tuvo desperdicio.

Sagitario.



# Salidas Why Not con pacientes **PACIENTES ACTUANDO PARA PACIENTES**

ASISTIR A LA REPRESENTACIÓN DE LA OBRA DE TEATRO:

“Don José, Pepe y Pepito” de J.I. Luca de Tena

Grupo de Teatro “LUZ VERDE”

El día 5 de Diciembre de 2012 quedará en la memoria de todas las personas que componemos el Hospital de Día de AMSA como un GRAN DÍA.

Desde el mismo momento en que planteamos la actividad, percibimos la disposición de los Pacientes y Profesionales AMSA para disfrutar de esta obra de teatro. Estamos seguros de que esto es así porque no era un grupo de teatro cualquiera, era, es, un grupo de teatro compuesto por personas con Trastorno Mental Severo, en tratamiento en un centro de Rehabilitación Psicosocial de Gasteiz. Durante muchos días percibimos la expectación que este hecho despertaba, se hacían comentarios entorno a que un grupo de pacientes utilizara el teatro como elemento terapéutico; había curiosidad por conocer a esas personas que osaban desafiar sus miedos para enfrentarse a un “papel”, a la vergüenza de actuar en público, a la crítica.... En fin, al estigma.

Tras varias gestiones para conseguir una sala donde poder representarla, llego el gran día : Pudimos ver sobre el escenario a un grupo de Actores y Actrices representando una obra de teatro de enredo, divertida, construida en base a una serie de equívocos y entorno a varios de los temas centrales de la existencia: el amor, la necesidad de amar y ser amado, la galantería, la caballerosidad, los celos, el amor platónico...

Queremos felicitar al grupo de teatro “LUZ VERDE” por el delicioso rato que pasamos disfrutando antes, durante y después de la representación.

Queremos agradecer su generosidad, pues entendemos que preparar esta obra supone un gran esfuerzo personal y colectivo y un gran esfuerzo de cooperación: escenario, vestuario, atrezzo..

Muchas Gracias “ LUZ VERDE” gracias por recordarnos QUE SÍ, SE PUEDE

Con nuestro agradecimiento a WHY NOT. Por posibilitar este encuentro, por hacer posible que algunos proyectos se puedan hacer realidad.

Con nuestro deseo de seguir colaborando... ¿Por qué No?

Fernando Cuevas (Educador Social) AMSA

## PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL DEMOSTRANDO DE LO QUE SON CAPACES: ACTORES CON ENFERMEDAD MENTAL DE ÁLAVA ACTÚAN PARA PACIENTES DE BILBAO Y LLODIO



El 5 de Diciembre del 2012, las Unidades de AMSA fuimos a ver una obra titulada Don José, Pepe y Pepito, realizada por personas de un centro de rehabilitación de Vitoria.

Hay que destacar su trabajo, su esfuerzo y su preparación continua. Valorar la valentía por salir al escenario y felicitarles por ello.

Nos hicieron pasar un momento muy agradable, con el que compartimos risas y aplausos, por lo que sería bueno poder realizar este tipo de actividades más a menudo.

Lo hicieron fenomenal, estando involucrados en cada uno de sus papeles, cada uno de los personajes tiene su propio arte.

Se comparte la idea de que es una muy buena terapia, que les hace asumir responsabilidades propias y que, todo esto, tiene gratas recompensas. El aplauso del público y el apoyo entre compañeros es una de las más importantes para ellos.

Han viajado por diferentes países representando diversas obras. Y les encanta conocer y vivir estas experiencias. Cada papel lo reciben con una gran ilusión.

Por último, agradecerles su invitación, ya que todos nos llevamos una grata impresión, es fascinante la implicación de cada una de las personas que hacen posible que el público pueda pasar un momento ameno y disfrutar con ello.



\*ESPECTACULO DEL TANGO\*

• A MI NO ES QUE ME GUSTE BAILAR BAILES TRADICIONALES, PERO SI ME GUSTA DISFRUTAR VIENDOLOS, EN TV. CINE O DIRECTO. EL ESPECTACULO DEL DIA PASADO ME GUSTO SOBREMEDERA, PORQUE EL PUBLICO GUARDABA SILENCIO Y LO ESTABA VIENDO EN PRIMERA PLANA, Y A MI SIEMPRE ME HAN GUSTADO LAS CHICAS. Y COMO LA MUSICA LA LLEVABAN DOS Y SOLO HABIA UNA PAREJA ACTUANDO, PUES ESTOBE MUY A GUSTO CON ELLAS.

LA PAREJA BAILABA BASTANTE BIEN Y ELA SE CAMBIO EL VESTUARIO VARIAS VECES, LO QUE NO HIZO LA AGUAGION TAN MONOTONA. LA CHICA QUE BAILABA ERA QUAPA Y CON UN BUEN TIPO Y LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO LO OCUPA OBSERVIANDOLA CUANDO TERMINARON LA ACTUACION SALUDARON AL PUBLICO Y SE LLEVARON SUS MERCEDES APLAUSOS. LAS CHICAS QUE TOCABAN EL ACORDEON Y EL PIANO ESTABAN TAMBIEN IMPONENTES.

Habi.  
Gaima L.

Es espectáculo de tango

Me pareció muy bien. Erán dos buenos intérpretes, tanto la del acordeón como la del piano. No es un espectáculo que se ajuste exactamente a lo que era la música original, con bandoneón, contrabajo, guitarra, etc. Pero cabe con unos los espeluznos de quien va a escuchar este tipo de música, que, da lujo, estaba correctamente interpretada por los dos citados, los chicos del acordeón y la pianista. En cuanto a los bailarines, me pareció que dominaban perfectamente este tipo de baile, formando una pareja muy conjunta. Además, y para crear un poco de variación a el espectáculo, se cambiaron varias veces de vestuario a el espectáculo, tanto en sus movimientos como en sus gestos, bien presentados, tanto en sus movimientos como en sus gestos, bien bailados por la pareja de bailarines. Un espectáculo muy digno y que se puede presentar ante cualquier aforo.

## EMPRESAS:

FERROSA, PRODUCTOS TUBULARES, COMSIMET, HIERROS NAPARRA, INCARGO ANDALUCIA, INTERALLOYS, ACEROS INOXIDABLES OLARRA, IBERINOX, BROKERMET, HIJOS DE JM LLANOS, VILLAVERDE GESTION CORREDURIA, GESCRAP, AGENCIA MARITIMA ALGEPOSA, ALFRED H KNIGHT, HIRUMET, LOWENDALMASAI ESPAÑA, CELMET TRADING, WAY AHEAD, HIERCOR, COMETAL, SEMATEC, CHROME IBERICA, CRC INDUSTRIES, REINOXMETAL, VADISA, VASCONSULTIN, TRANSMUNILLA, EASOVOX, THE MOVIE, TAMARINDO CAPITAL, ARCOS JIO, URTIRA, AGIFES, SANATORIO DE USURBIL, LOYOLA NORTE, GRAFICAS GANBOA, IDM, QUIBOR, TS FUNDICIONES, ZONA CINCO, GEUK, SECURITY WORLD, NUTRYFISH, IBERINFORM, CLINICA DENTAL LANCHARES FUENTES, CABAÑA MARCONI, SUSHISPOT, SALTO SYSTEMS, LABORATORIO DENTAL ETOR BOLIBAR...

## ¡GRACIAS AMIGOS COLABORADORES!

Salvador Bachiller, Ridel, Noventa Grados, Blanca Arsuaga, José María Olazabal, San Miguel, Chateau Brindos, Restaurante Arzak, Comet, Restaurante la Bernardina, Federación Guipuzcoana de Golf, Oh!delis, Don Pascual, Beatriz la casa de las cortinas, Naranjas Orbe, Clínica Alvarez, Puma & Cobra, Taylor Madre, Pernod Ricard, Restaurante Ni Neu, Hotel de Londres, Hotel San Sebastián, Restaurante Regatta, Hoteles Husa, Bar Café Bully, Restaurante Recondo, Angulas Aguinaga, Seguros Villaverde, Arbelaitz, Foster Hollywood, Librería Zubieta, Galerías Guipúzcoa, Kefren, Hotel El Secreto de Ollo, Ind & Cold, Agroturismo Izarre, Domecq Bodegas, Adidas Taylor Made, Pablo Guiroy, Peluquería Esther, CCC, Restaurante Portuex, Bengoa Audiovisuales, BM, McDonalds Urbil, McCafe la Brecha, Diario Vasco, Coca Cola, San Miguel O'O, Uneonak, Lancome, Isabel Pereiro, Joyeria Olazabal, Curumi, El Encinar, Forevent, versatils, Elmelar, Feelfree Rentals, Hotel Astoria, Polo Swing ...

## SOCIOS:

Arantxa, Juncal, Natalia, Oscar, Iban, Carol, Mar, Merche, Miguel, Gonzalo, Ainhoa, Pedro, Francisca, Chemi, Iñigo, Patricia, Sergio, Iñigo, Jon, Andrés, Marta, Cristina, Nora, Sergio, Mercedes, Pablo, Carmen, Carlos, Eva, Karina, Kuko, Mónica, Sabela, Francisco, Verónica, Jorge, Yon, Ramón, Daniela, M<sup>a</sup> José, José, Eulalia, M<sup>a</sup> Carmen, Claudia, Ana, Irene, Vicente, Lucia, Alejo, Bárbara, Antonio, Ignacio, Natalia, Carlos, Leire, Bernardo, Alejandro, Maite, Patxi, Juanjo, Ramón, Javier, Ricardo, Fernando, Teresa, Ricardo, José Ángel, Gala, Sofía, Jorge, Rosa, Jotxu, Kike, Telmo, Manolo, Patricia, Maribel, Javi, Carlos, Esther, Gregorio, Izaskun, Sandra, Juan Ramón, Victoria, Belén, Silvina, Alex, Maud Gunnar, Nekane, Alejandro, Jaime, María, Guillermo, Ander, Mikel, Ainara, Wiki, Facundo, Silvina, Victoria, Vanesa, Juan, Fernando, Eduardo, Conchi, Elena Pedro, Cecilia, Carmela, Alvaro, Juan, Alexis, Margarita, Iñigo, Clara, Antonio, Jenaro, Jaime, Gorka, Vanesa, Marina, Oscar, Patricia, Mari Luz, Telmo, ...

¿Quién nos financia?



Empresas colaboradoras con WHY NOT



A lo largo de los 2 últimos años, conseguimos que más de 150 particulares y 40 empresas nos apoyen con sus aportaciones. Así mismo, muchas empresas patrocinan los diferentes eventos deportivos con aportaciones económicas o con regalos.

# ENTRENAMIENTO EMOCIONAL ASISTIDO CON CABALLOS EN MADRID



## EL HOMBRE EN LA NATURALEZA

Un lunes vino a visitarnos al Centro Don Fernando Noailles. Es un señor experto en psicología y tratamiento de caballos. Nos habló de diversas cosas.

Nosotros somos animales humanos. Por lo tanto somos también animales.

Los animales viven el instante. Se preocupan de la comida, aquí y ahora. No tienen preocupaciones o angustias sobre qué será del futuro; no puede ser que nos deje sin vivir el ahora y nos bloquee.

Nosotros formamos parte de la naturaleza.

Las personas podemos controlar nuestras emociones. Es una de las particularidades que nos diferencia de los animales.

Los animales tienen valores. Don Fernando nos explicó, acompañado de un video de National Geographic, un ejemplo.

Un leopardo agazapado, fue acercándose lentamente, sin hacer ruido, a su presa, un mono beduino. Lo cazó mordiendo el cuello, sin que pudiera reaccionar ni avisar al resto de la manada. Lo arrastró hasta la copa de un árbol. Pero vio que se caía del mono una cría.

El leopardo dejó a buen recaudo la presa cazada para que no se la pudiera comer otro animal y fue a ayudar a la cría del mono. Se desentendió de la comida y se preocupó solamente de cuidar a la cría. Pero, a la mañana siguiente, la cría había muerto debido al frío.

Sólo entonces, el leopardo volvió a por la presa que había cazado el día anterior.

Las dificultades que tenemos las personas, podemos

pensar que son enormes. Pero, en realidad, siempre podemos encontrar a otro con problemas mucho más graves que nos hacen darnos cuenta que los nuestros son una nimiedad.

La actitud que tenemos con los problemas, o lo que para nosotros son problemas, que, en realidad, no son nada o muy poco comparado con otras personas.

Don Fernando nos explicó otro ejemplo.

Una familia, formada por un padre y un hijo, vivía en el campo y necesitaban los caballos para realizar todos los trabajos del campo. Pero un día se escapó el caballo. El hijo fue al padre diciéndole: ¡qué vamos a hacer ahora sin el caballo! No podemos trabajar el campo. Es un desastre. No podremos comer.

Pero el padre le dijo al hijo que estuviera tranquilo. Y a los dos o tres días volvió el caballo junto con tres más.

Al cabo de un tiempo, el hijo sufrió una caída rompiéndose una pierna. Y otra vez empezó a decir: ¡qué vamos a hacer papá! No puedo trabajar el campo. No puedo llevar el caballo. No puedo hacer las tareas.

Y el padre le volvió a decir que estuviera tranquilo.

En esa época, en esa región había una guerra. Varios soldados pasaron a reclutar a los hombres para la guerra. Pero al ver que el chico tenía la pierna rota, no lo reclutaron. Entonces el hijo dio las gracias por haberse roto la pierna.

Por tanto, cuando ocurre algo, aunque sea un desastre, hay que mantener el duelo y después rehacernos.

Don Fernando nos puso un ejemplo que le sucedió a él. Hay veces que ocurren cosas inexplicables. Nos contó que él estaba sentado en una mesa, y acto seguido, se

levantó y llamó a su hermano; su tío cogió el teléfono y le dijo que acababa de morir. Hubiera podido llamar a muchas personas, pero de repente había tenido la necesidad de llamar a su hermano.

Hay cosas que todavía no comprendemos, pero que existen, que están ahí.

La vida está en todas partes, incluso en las piedras. Por ejemplo, el átomo de sodio tiene un electrón que da vueltas en un orbital y salta de un orbital a otro. La fase intermedia entre orbitales no está clara. Por eso el espacio-tiempo.

Don Fernando nos habló de la energía vital, del Ki, la naturaleza y de otras cosas.

Por último, nos hizo hacer un ejercicio de relajación, en donde quedamos en paz con el mundo.

Llegado el día, cuando llegamos, todo lo que nos explicó empezó a recobrar más sentido. Todo lo que él nos explicó de la naturaleza, controlar las emociones, relajación, etc.

Y ahora sólo voy a contar mi experiencia.

Él estaba con el caballo tumbado. Es un caballo adiestrado y escogido, porque tiene una sensibilidad especial: nota cuando tus emociones o tus pensamientos no son los adecuados.

Don Fernando me llamó. Me acerqué a él. Le di las manos como él indicó y me relajé: - Deja el peso en tus pies, destensa los músculos, relájate. Yo ya había practicado, como él indicó, durante dos días, no me resultó difícil.

Primero me hizo sentar en el lomo del caballo tumbado. Me senté en el lomo y el caballo se levantó.



Volvió a tumbar al caballo y me tumbé encima de él. “Relájate. Deja descansar tus brazos, tu cuerpo, tus pies...”

Él iba ayudando cuando yo estaba encima del caballo, hasta que se llegaba a un estatus de relajación total.

“Ahora siente la respiración del caballo, siente su calor”.

Entrabas en un mundo de conexión con el caballo, con la naturaleza. Estabas tan bien allí. Conseguías un nivel de relajación más alto.

Después, Don Fernando te ayudaba a separarte del caballo, te ponía de pie y él te abrazaba.

Allí, yo sentí su respiración y su calor. Él está lleno de humanidad. Es un hombre especial, conectado a la naturaleza. Sentí una paz interior más intensa que además me abrazaba. Nos separamos y me fui arrojando donde estaba el grupo.

Allí me di cuenta, con ese estatus, alcé la vista y miré a mi alrededor. No sé lo van a creer pero era un paraje maravilloso rodeado de montañas, árboles, vegetación. Estaba en el cielo. Todo, el compendio de todo, me transmitía. Miré hacia arriba. Yo estoy en la tierra, en el universo. Yo existo.

Don Fernando dijo que ese momento teníamos que recordarlo, y si alguna vez nos encontramos en una situación difícil, recurrir a él.

Quisiera agradecer primero a Doña Carolina y después a Why Not, y con él a Don Pablo, el preocuparse de nosotros, y habernos ofrecido esta oportunidad de mejorar. Yo creo que la he aprovechado.

Muchas Gracias



### UNA EXPERIENCIA POSITIVA

Ayer mis compañeros y yo, fuimos con dos auxiliares, voluntarios y Silvia, la Terapeuta Ocupacional, al pueblo de Oлло, situado en el valle del mismo nombre.

Oлло es un pueblo de unos cincuenta habitantes, los cuales se dedican a la ganadería vacuna pirenaica.

En un bar tomaron café la gente nada más llegar, yo me abstuve; y luego recogimos plantas medicinales y elaboramos una crema con los monitores de la granja.

Comimos; el menú consistía en macarrones, lomo con patatas y helado de chocolate.

Después nos dirigimos andando a la granja. En ella se percibía un olor agradable.

Había burros, entre otros Princesa, una burra de veinte años, en edad adulta pues la esperanza de vida de estos animales es de cuarenta años.

Estuvimos paseando, no en lomos, sino haciendo un circuito varios compañeros, entre otros primero una chica y luego servidora.

Los machos estaban separados para que no riñeran, y uno para que no se apareara con Princesa, pues el incesto es malo entre animales.

Entre los burros, suelen ir en manada, la burra manda dónde ir, pero el burro es el primero que come.

Son muy queridos para hacer terapias con personas con diversas discapacidades psíquicas, mejor que con caballos, pues los burros son más mansos.

Después dimos de comer a las cabras con la palma de la mano plana, entramos en el gallinero y en las conejeras, y los conejos huían.

Se hizo la hora de marcharnos, y nos fuimos muy contentos y cansados.

Ha sido una buena experiencia y he sacado como conclusión que deberíamos ir a este tipo de granjas a menudo, pues a nosotros tal vez nos beneficie.

Muchas gracias.

Martes, 18 de Diciembre del 2012

Mercedes

# I TORNEO FUTBITO FUNDACION WHY NOT? en el Sanatorio de Usurbil.

*Las dosis de energía y felicidad que se ha vivido esta mañana soleada en los preciosos jardines del Sanatorio Usurbil, y el ánimo, se han visto potenciados gracias al "I Torneo de Futbito Fundación Why Not?".*

*Los cuerpos en continuo movimiento y la mente sana. Una terapia deportiva es efectiva para luchar contra el desánimo, y el estrés y al mismo tiempo, muy beneficiosa para mantener una buena salud física y mental.*

*La felicidad en el terreno de juego, en el público, las risas, junto con los gritos de ánimo de los compañeros han inundado el campo multideporte financiado por esta misma fundación en los jardines del Sanatorio de Usurbil.*

*Uno de los equipos de AGIFES como campeón, y SAN JUAN DE DIOS DE MONDRAGON como subcampeón, con empate a puntos y ganador por gol-average han demostrado un entrenamiento durante los meses previos al torneo. Y un tercer puesto para los anfitriones SANATORIO DE USURBIL, con algunas bajas por lesión.*



Actividades V

*Es la primera vez que se organiza un evento de este tipo entre diferentes hospitales, y ha sido un éxito, el compañerismo ha sido buenísimo y esperamos poder repetir un año más.*



*Tras la entrega de trofeos los más de 50 pacientes y monitores han podido disfrutar de un bien merecido lunch en los preciosos y cuidados jardines (por los pacientes del sanatorio.)*

PILATES - Ejercicios fundamentalmente respiratorios y simultáneamente relajantes. Lo que más me ha impresionado es descubrir la capacidad que tenemos para asimilar el aire a través de todo el organismo con una mínima acumulación de aire en el sistema respiratorio, y cómo repercute en todo el cuerpo, produciendo una sensación de oración con la naturaleza, aún y conteniendo también la capacidad respiratoria habitual, para evitar perder la conciencia. Por lo que si pudiéramos continuar estos ejercicios con Elena sería estupendo. ALEJANDRO

VALORACION SOBRE PILATES - Estar en forma. Entrenamiento físico y mental. Respiración y precisión. Me gustó mucho y me gustaría repetir. Me ayudó a relajarme. ALICIA

PILATES - Me gustó mucho. Era muy relajante, y la profesora muy buena. Me gustaba mucho lo que hacíamos. Eran

ejercicios sencillos y suaves y fáciles de hacer. Me relajaba mucho. Sin más, de nuevo comentar que la profesora era muy maja y profesional. IKER

PILATES – Me gusta mucho sobre todo la relajación; no sé qué es Pilates pero me gustaría que volvieses – Miren Ana

PILATES – Me ha parecido muy bien, muy relajante y muy original. La duración ha sido correcta, pero quizás ha sido poco tiempo. La profesora se expresa muy bien y con rigor - Carlos

PILATES – Es una forma de expresarse corporalmente, mediante unos ejercicios y una respiración profunda. Me gustaría que se volvieran a dar clases. BLAS

PILATES – Me ha gustado mucho porque a veces intento hacerlo en casa. Encima, hay cosas que sirven para poder mover el cuerpo entero si no podemos estar rígidos, y así estamos mejor.

PILATES es como gimnasio o yoga; te

hace mover y poder e intentar no estar rígido – EIDER

PILATES – Me ha gustado mucho. Es una relajación muy efectiva (mental). La profesora es simpática. Además no te cansas mucho. La música es súper tranquila. Se pueden hacer ejercicios físicos. Me gustaría seguir. JAVIER

Para mi PILATES es un buen ejercicio. Lo ejercito. Gracias ENDIKA

PILATES – me parece un buen método de relajación, aunque yo voy a nadar y al gimnasio – Gerardo

PILATES – Me ha parecido positiva la experiencia de hacer Pilates con Elena, ya que me he relajado bastante a través de los movimientos de brazos, cuello, cabeza y tronco.

La relajación haciendo PILATES tiene que ir con la respiración, es decir, cuando inspiramos simplemente inspiramos, y cuando expiramos hacemos el

movimiento con las distintas partes del cuerpo. Me gustaría que Elena volviera a darnos esta clase de relajación porque es positivo y me lo paso muy bien con ella.

Soy Elena, y he echado en falta tumbarme en colchoneta en clase de PILATES. Por lo demás me ha gustado esta gimnasia con sus respiraciones.... Gracias Elena, ha sido muy relajante.

Soy Begoña, y tengo que decir que me gustó muchísimo hacer PILATES. Lo cual, me gustaría repetir en un nuevo curso. Por lo tanto, no tengo más que decir que eran unas clases estupendas, relajantes y muy atractivas con sus movimientos. Clases que gustosamente repetiría, gracias a vosotros.

PILATES – Me parece un buen descanso de nuestro o mi cuerpo. Nos levanta mucho los ánimos y relaja por un rato o entorno que nos rodea. Es bueno también para soltar los músculos agarrotados. Todos

deberíamos experimentarlo en el tiempo libre. A todos nos gusta estar tranquilos, familia, amigos y demás parientes. Se lo aconsejo a otros muchos, es un buen momento. También con música suave. Arantxa

PILATES – Daba Elena monitora y es hacer gimnasia en poner la mano bajo el pecho y respirar por la nariz y la boca; inspirar por la nariz y echar por la boca; será para bajar y adelgazar y concentrarse mejor y bien. Solo dábamos una hora de clase. Rosa.

Bueno, voy a hacer un resumen de cómo me gusta hacer gimnasia, o sea, PILATES. Bueno, la chica de los Pilates, nos dejó, Enero, Marzo, Abril, Mayo, y no vuelve más porque tiene otras cosas que hacer.



JAVI

Javi había sido un niño introvertido, había tenido una adolescencia y juventud sin amigos. Un carácter llamado esquizoide. Se había refugiado en la lectura, le encantaba leer.

Buen estudiante, terminados sus estudios eligió la carrera de derecho porque le gustaba mucho y no quería estudiar fuera de su ciudad.

Pidió prórrogas en el servicio militar, y una vez acabados los estudios se incorporó al ejército. Allí tuvo la primera crisis. Intentó suicidarse, era una mezcla de barbitúricos y alcohol, y se quedó en coma. Le llevaron al hospital militar, donde no había ni UVI. El cuenta que estando en coma se sentía muy

relajado, y que oía a alguien que decía que tenía la nariz de cadáver. Dicen que el sentido del oído es el último que se pierde, pero de repente quiso orinar y por suerte expulsó todo y sobrevivió. Todos respiraron aliviados. Entró en depresión, y estuvo varios meses ingresado, hasta que le declararon no apto para el servicio militar.

Una vez en su ciudad, tuvo un seguimiento por un psiquiatra al que acudía con regularidad. Mejoró hasta el punto que trabajó; pero al cabo de tres años empezó a ponerse mal. El psiquiatra le dijo que tenía una esquizofrenia y fue un mazazo para él. "¿Yo Loco?" pensó. Empeoró hasta el punto que tuvo que ingresar en la clínica de Elizondo.

Diagnosticó esquizofrenia catatónica. Cuenta que no sabía al principio donde estaba. Se parecía a un parador, luego le llevaron a la habitación. Pasó el tiempo en la cama, y cuando venía el médico a visitarle, le daba mucha confianza.

Se confundía mucho, los grifos pensaba que el de agua caliente era fría y viceversa. Al mirar por la ventana y ver la luna de día pensaba que no podía ser cierto. Eran situaciones de perplejidad.

En verano iba con manga larga y abrigado y no notaba el calor ni le importaba. El médico era ... Y con el tiempo se curó.

Al cabo de varios años comenzó con crisis, comenzó con crisis paranoides. Le ingresaron en el

psiquiátrico de San Sebastián, la primera vez pasó miedo. Él entre locos. Le llamaba la atención que estaba encerrado. Todo eran puertas cerradas, abrir y cerrar puertas.

Tenía miedo a la locura. Con el tiempo se dio cuenta que era una persona normal con enfermedad mental, que la gente que le rodeaba, los enfermos, eran normales, con crisis puntuales y luego mejoraban haciendo vida normal.



#### LA GRAN FAMILIA

Somos un grupo de personas que tenemos en común alguna dificultad para relacionarnos con los llamados Normales, no somos distintos a los demás pero nos ven diferentes. Yo me pregunto dónde está esa diferencia, nuestro punto de vista es que somos tan válidos como los demás. Yo sufro estrés posttraumático agudo, lo que me hace padecer alguna minusvalía física pero me siento tan válido como los demás. MIRA BIEN ANTES DE CLASIFICARME

La locura es un@ compañer@ como tú.

Fdo: José María

Fdo: Endika

La historia de la enfermedad mental es tan antigua como la propia historia de la humanidad. Al principio, a los que padecían esta enfermedad se les consideraba que tenían posesión demoníaca. Hoy en día se ha avanzado mucho, y sabemos más de esta enfermedad pero queda todavía mucho camino que recorrer. En siglos anteriores, los enfermos eran recluidos en psiquiátricos de por vida. Todavía hay mucho desconocimiento. Sigmund Freud consideró que la enfermedad mental tenía que ver con la sexualidad. El término locura es despectivo, y está fuera de lugar. Todos los enfermos mentales tienen problemas familiares. La esquizofrenia es la más común de las enfermedades mentales. Y está considerada como incurable. Ello acarrea la toma de medicación de por vida. Si se deja la medicación se produce una crisis. La enfermedad mental puede alcanzar a cualquier persona normal, bien por aspectos genéticos o bien por el consumo de tóxicos, drogas o alcohol. Pero dicen los expertos que los que la padecen tienen cierta predisposición genética. La locura a veces puede conllevar la genialidad. El índice de porcentaje de suicidios es más elevado entre los que la padecen, y muchos de ellos no se hacen muy viejos.

El funcionamiento del cerebro humano es uno de los grandes misterios de la humanidad. Los psiquiatras están en pañales. Es peor el remedio que la enfermedad, ni están todos los que son, ni son todos los que están. Unos cogen la lana y otros cogen la fama. En todo amor hay parte de locura, aunque en toda locura hay parte de amor. Yo creo que los psiquiatras saben tanto de la enfermedad como la NASA sabe del universo. Hay muchos tipos de medicación para tratar la enfermedad mental. La medicación además de curar la esquizofrenia hace retención de líquidos y se engorda, se estropean las uñas, los dientes y el pelo. Hace que vayas mal al baño. Muchos enfermos fuman y además duermen mal. Toman medicación para dormir. Hoy todavía hay mucho desconocimiento de la enfermedad en la sociedad; los enfermos están considerados como bichos raros.

Fdo: anónimo.

## Testimonios de pacientes

### EL PEZ ERA YO

ÉRASE una vez un pez  
Que vivía en un coral  
Donde comía y bebía con se  
ÉRASE una vez un pez  
Que meditaba sobre el mar  
El extenso e intenso mar  
La marcha la ponía él  
La paciencia y la templanza  
También que contemplaba con su miel  
CHE, VETE a hacer la mar!  
Se burlaban de él  
Así que dudó, se enojó y  
Se puso a pensar en el amor.  
Él y el mar  
VETE a hacer el mar!  
Es cosa de dos  
Él y su pareja  
Que como una oreja, oyó  
Por fin: ah! Es cosa de hacer el amor  
Así que de esta manera  
Salvó el honor y su miel.  
Esta es la canción del mar y de una pareja  
Que con amor y paciencia oyó la voz de su conciencia  
Fdo: Navascues

### MI FAMILIA ME ARROPA

Soy un chico con enfermedad mental, a veces me encuentro muy bien y tengo ganas de cantar, y otras veces estoy nervioso, con rollos en la cabeza, tengo muchos altibajos. Me gusta mucho el monte, me gusta hacer excursiones, me lo paso muy bien en contacto con la naturaleza, para mi es una terapia muy buena la del monte, porque me hace sentir feliz, me cura. También tengo una cuadrilla de amigos que suelo quedar con ellos los sábados de 5,30 a 6 de la tarde, en el buen pastor, y los domingos a las 6 de la tarde en la plaza Guipúzcoa. Tomo medicación; tomo dos pastillas y media en todo el día, tomo una pastilla, y media de Risperdal 3 mg y 1 pastilla de cipralex 15 mg; tengo una familia que me quiere mucho, que me ayuda cuando me encuentro mal, que no me abandona cuando tengo un problema, me siento muy arropado y contento con mi familia.

Fdo.: Peio

### UNA EXPERIENCIA SOBRE LA ENFERMEDAD MENTAL

En el mes de enero del año 2012 tuve que ingresar en un hospital psiquiátrico en el pueblo de Mondragón. La experiencia es dolorosa, y a nadie le gusta tener que ingresar en un hospital. Sin embargo, saqué algo de positivo de aquella experiencia que me valió después a nivel personal, y fue el conocer a gente nueva y haber convivido con ellos durante unos meses.

No todo tiene porque ser negativo en un ingreso, si bien tener que estar allí encerrado, y tener que ver o oír algunas cosas duras y sentir las puede ser desagradable para la propia persona, pero también me sirvió para entablar amistad con otras personas, hablar con ellos y pasar algunos buenos momentos.

Todavía recuerdo algunas excursiones donde visitábamos lugares muy interesantes y aprendíamos siempre cosas nuevas. Íbamos en grupo y todos sentíamos la ilusión de salir un día del psiquiátrico. Nos llevaron a Bilbao, a Burgos, y la experiencia mereció la pena.

También recuerdo los buenos momentos jugando a cartas, a los dardos, viendo la televisión o simplemente paseando por el jardín. También recuerdo las fiestas del hospital, donde nos dieron pinchos, bebida y hubo música, la verdad es que fue muy divertido.

Un ingreso en un hospital psiquiátrico no se olvida nunca, por lo doloroso y lo desagradable que puede ser, y también por algunas experiencias muy agradables con los demás compañeros que tampoco se olvidan.

Fdo.: Juan Carlos

### POESIA DE LA ENFERMEDAD MENTAL

ESTA ENFERMEDAD ES UNA NOVEDAD  
SI BROTA DEMASIADO ENTRETENTE CON UN DADO  
CUANDO YA DESAPARECE TE SONRIEN HASTA LOS PECES  
VENGA VAMOS, APRENDAMOS A TRATARNOS  
A MITAD DEL CAMINO, TENGO EL MORRO MAS FINO  
¼ DEL FINAL, LA ENFERMEDAD, SE VUELVE LOCUAZ  
EN CUALQUIER CASO, LA PERSONA ES UN PAYASO  
RELATIVAMENTE LO QUE SE CURA ES LA MENTE  
ABSOLUTAMENTE SE CURA CON PASTILLAS DE FORMA  
COHERENTE  
PARA TERMINAR, NADA MAS QUE HABLAR  
SIMPLEMENTE HAY QUE SER UN POCO SOLVENTE, OSEA  
INTELIGENTE E INDULGENTE  
COLORIN COLORADO, UNA META HABREMOS ALCANZADO

Fdo: Javier



16/07/2012

Primer clase de informática: "Word y Paint"

El centro dividió a los chicos en tres grupos de entre 5 y 6 personas.

El primer grupo estaba formado por los chicos que ya habían tenido contacto con un ordenador y tenían cierto conocimiento.

La actividad propuesta fue escribir en Word sus datos personales, abrir y nombrar una carpeta propia y aprender a guardar los documentos en ella.

Luego estuvieron dibujando con el Paint. Seguimos con el mismo procedimiento de nombrar y guardar los documentos realizados en su carpeta.

El segundo grupo estaba formado por los chicos

que alguna vez habían tenido contacto con un ordenador, y el tercer grupo por los chicos que nunca habían tenido contacto con un ordenador.

Dentro del último grupo teníamos dos chicos que no querían saber nada, y se negaban a tener la clase. Finalmente lograron hacer lo mismo que sus compañeros y disfrutaron de la actividad propuesta.

Conclusión: Todos llegaron al mismo punto. Escribir en Word, aprender a guardar un documento y utilizar el Paint.

23/07/2012

Segunda clase de informática: "Aplicar herramientas del Word"

Con la misma dinámica de trabajo por grupos,

revisamos lo hecho en la clase anterior. Luego con un texto que había preparado para ellos sobre los animales de la selva, les propuse que identificaran con distintos colores cada uno de los animales que aparecían en el texto.

Una vez terminado este ejercicio, comenzamos con cambio de tipografía, cambio de tamaño, uso de negrita, subrayado. También empezamos con la noción de copiar/pegar en otro documento, donde libremente lo modificaron a su gusto.

Conclusión: Si bien todos logran hacer los ejercicios propuestos, noté más facilidad para realizarlo en el primer y segundo grupo. Algunos chicos muestran curiosidad sobre otras aplicaciones como redes sociales y chat.

30/07/2012

Tercera clase de informática: "Armado de currículum"

Había planteado para esta clase comenzar con la elaboración de un currículum, buscar "info" en internet, pero era el cumpleaños de una de las chicas y, debido al puente, habían faltado algunos chicos.

Hicimos una aproximación al uso de los buscadores, Google, buscar "info" que les interese, desde música, piedras, cañas de pescar, mascotas, heráldica.

Conclusión: Vieron que internet es una ruta de información y que pueden encontrar en ella lo que quieran saber.

## RINCÓN INFORMÁTICO en Valladolid

PEDRO L. GARCIA

Hace poco más de diez años, salí una mañana al pasillo de la Asociación FEAFES-VALLADOLID (Asociación de Personas con Enfermedad Mental, Familiares y Amigos "EL PUENTE") y vi cómo poco a poco iban dejando allí máquinas. ¿Qué máquinas? Eran ordenadores, unos ordenadores que parecían más modernos que los antiguos y desgastados de la oficina de la Asociación. Pregunté cuál era su objeto, que de dónde eran, y me dijeron algunas compañeras que venían de una empresa, que los había donado a la asociación, que eran ordenadores gastados en la empresa, y que se podrían utilizar por nosotros.

Y así fue. Al poco tiempo, comenzó un Taller de Informática que se unió a los ya conocidos Talleres de Ebanistería y Jardinería que más se utilizaban. Este Taller de Informática, decían, no tenía de momento un fin en concreto, pero se empezó a poner en práctica. A él se apuntaron personas que no habían utilizado un ordenador en su vida, y otras que lo habíamos manejado, aunque no mucho. Así, mediante las clases de un profesor contratado, pudimos conocer sobre todo la informática Office de Word, Excel, Access y Power Point. Así estuvimos más de cinco años.

Posteriormente, con un nuevo profesor, entramos en el mundo de Internet. Esto sí que era verdaderamente fascinante: mediante Internet podíamos entrar en el mundo mundial, consultando periódicos, revistas, radios, televisores, y chatear con grupos de amigos en la asociación, en Valladolid, Castilla y León, España, Europa, o el planeta entero.

A los que estamos desde hace casi once años en el Taller de Prensa, se nos abrieron los ojos, ya que teníamos otro modo de buscar, ordenar y redactar noticias en el periódico "Crónicas El Puente" y actualmente en el programa de radio Onda Puente, emitido en la emisora Onda Verde.

Pero con el tiempo, empezaron a aparecer problemas. Eran los ordenadores los que los causaban. A fin de cuentas, son máquinas, y las máquinas tienen un periodo concreto de vida. Ya no consistía en que hubiera que cambiar piezas, sino que nos dejaban colgados en medio del trabajo. Cuando no que encendíamos los ordenadores, e íbamos a buscar en Internet, e Internet no funcionaba en la mitad de estos trastos, porque ya eran unos trastos, unos bichos o mazacotes

que ocupaban espacios muy grandes en las mesas y te decían que no podían conectarse a Internet. ¿Se reían de nosotros o verdaderamente no servían ya para nada? Ah... y no digamos cuando se encendían los ordenadores y se fundía la luz.

Decíamos: esto no sirve para nada, bien necesitamos otros ordenadores nuevos. Pedíamos a la Asociación ordenadores nuevos como regalo de Navidad o de Reyes, pero nada, nos decían: ¡Ya veremos! Y cómo no, alegaban la consabida frase: ¡Es que estamos en crisis, y no nos lo podemos permitir!

El deseo se hizo por fin realidad en marzo de este año. Nuestro Papá Noel o Reyes Magos fue la fundación Why not? (¿Por qué no?) de ayuda a los enfermos mentales y sus familias. Su regalo fueron... ¡imuy bien! ¡lo han acertado! ¡Felicidades!) unos ordenadores nuevos, con monitor LCD, del estilo de los televisores de ahora, y un programa Windows 7 que deja atrás a los programas anteriores, los cuales eran ya una antigualla, y los más modernos eran los de Windows XP. Ni qué decir tiene que se disfruta de Internet como una maravilla.

Como dice la misma fundación WHY NOT? empieza «por la enfermedad mental. Por los que la padecen y por sus familias. Lo hacemos porque estamos convencidos de que necesitan nuestra ayuda». «Lo psico asusta. Es un terreno del que sabemos poco. Como nos da miedo nos aleja. Y al estar lejos no sabemos si necesitan, qué necesitan, cómo lo necesitan».

Las enfermedades mentales son afecciones o síndromes psíquicos y conductuales, opuestos a los propios de los individuos que gozan de buena salud mental. En general, son causa de angustia y deterioro en importantes áreas del funcionamiento psíquico, afectando al equilibrio emocional, al rendimiento intelectual y a la adaptación social. A través de la historia y en todas las culturas se han descrito diferentes tipos de trastornos, pese a la vaguedad y a las dificultades que implica su definición.

Estos trastornos conllevan una deficiente calidad de vida. Pueden degenerar en aislamiento social, inactividad, abulia, desorden del ritmo de vida en general y, en ciertos casos y circunstancias, comportamientos violentos e intentos suicidas. Pero su tratamiento ha mejorado materialmente en los últimos tiempos. La medicación, la desaparición de los antiguos manicomios y los hospitales psiquiátricos,



la consideración como personas de los enfermos mentales, han sido grandes avances. Pero siempre será necesario mejorar la vida. ¿Por qué no?

Cubrir las necesidades materiales ha mejorado la vida de los enfermos mentales. Además, el enfermo mental es capaz de establecer una relación sentimental con otra persona del sexo contrario, y cuando esto se produce, se constata una gran mejoría en su estado vital general. La vida en pareja es uno de los grandes dones del ser humano, una enorme fuerza vital, un poderoso estímulo que ayuda a salir de sí mismo y a afrontar la vida con nuevas perspectivas.

Relaciones con otras personas, tener amigos, salir con los compañeros del centro escolar o laboral, ir de excursión, participar en fiestas, es particularmente esencial para los discapacitados psíquicos, puesto que la discapacidad lleva siempre consigo el peligro real del aislamiento. Esta restricción le conduce a una vida continuamente supervisada y protegida, en la que la privacidad y la libertad de expresión son difíciles de alcanzar. Por eso, cuando se consiguen, el afecto y el calor de las relaciones humanas, especialmente de la pareja, proporcionan mucha felicidad a la persona enferma mental.

Las relaciones de pareja son en sí mismas una realidad difícil y compleja para todos y para los enfermos mentales el tema se complica, aunque no tanto por una especial dificultad de ser vivida por ellos, sino más bien de ser asumida por la sociedad. La sociedad se preocupa de asegurar un mejor trato para las personas con enfermedad mental, pero no parece muy dispuesta a concederles el derecho a la satisfacción emocional y sexual. Sin embargo, hay que seguir insistiendo en que la sociedad no debe hacer más incapaz al discapacitado psíquico imponiendo limitaciones sobreañadidas a las naturales. El enfermo mental debe poder desarrollarse con libertad y confianza y debe disponer de las mismas garantías y derechos que se establecen en el conjunto de la sociedad. No se puede prejuzgar su respuesta. Es mejor equivocarse por ampliar el ejercicio de los derechos que por restringirlos desmesuradamente. La vida de la pareja es consustancial a la naturaleza del ser humano y su expresión debería fluir con espontaneidad y legitimidad.



## “5 millas por la salud mental”

Junto con Agifes, Asociación Guipuzcoana de Familiares y Enfermos Psíquicos, llevamos a cabo la primera edición de la carrera solidaria “5 millas por la salud mental”, en San Sebastián. Se trata de una prueba sencilla apta para deportistas expertos y principiantes, y contó

con más de 600 participantes, entre ellos el cantante Mikel Erentxun o el atleta Mikel Odriozola. Con esta prueba queremos contribuir a superar los mitos y prejuicios que existen en torno a la enfermedad mental y hacer visible a este colectivo y sus familiares.



## Carrera Solidaria El Encinar II

Durante 2012 tuvo lugar también la 2ª Carrera Solidaria El Encinar. Promovida por el Club El Encinar, se lleva a cabo por las calles de Encinar de los Reyes, en Alcobendas, y el recorrido consta de 5km. Las dos ediciones llevadas a cabo hasta el momento han tenido gran

aceptación, alrededor de 600 participantes entre niños y adultos. Se trata de un día muy especial abanderado por la entrega de los participantes, las ganas de los voluntarios y el esfuerzo común por llevar adelante los objetivos de la fundación.



## Eventos WhyNot

Con el objetivo de recaudar fondos para la consecución de nuestro objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental, desde Fundación Why Not organizamos varios eventos durante el año 2012.

## Torneos de Golf

Con gran éxito de participantes organizamos también los dos torneos de golf que se están convirtiendo en un clásico y referentes de la fundación: el del Club de Golf Basozabal de San Sebastián y el del Real Golf Club de Jaizkibel de Fuenterrabía. Las inscripciones se llenaron en ambos torneos y gracias a los regalos donados por diversos colaboradores sorteamos cantidad de premios.



# Historias de la radio II... Por Witz

## *Noticia: Atrapan al asesino de la pértiga*

Este domingo la policía ha cerrado el caso que la traía de cabeza desde hacía meses. Ha sido capturado con las manos en la masa el misterioso asesino que fracturaba el cráneo de sus víctimas lanzándose sobre ellas. Julio Espinosa, que así se llama, utilizaba una pértiga con la que saltaba a gran altura para luego caer de un golpe seco sobre la cabeza de los agredidos. El agente que lo atrapó nos informa sobre el particular método de este asesino: "Julio Espinosa era un atleta frustrado. Quiso ir a las olimpiadas en 1994 pero un accidente truncó su carrera. Es un hombre amargado desde entonces." Sus víctimas eran todos campeones de salto de pértiga en competiciones nacionales e internacionales y sobre el cuerpo de los cadáveres dejaba siempre una medalla de oro. Para atraparlo la policía utilizó como cebo a Dimitri Korpov, una auténtica leyenda en esta modalidad deportiva. : "Sabíamos que iría a por el ruso. Sería demasiado grande la tentación cuando supiera de su paradero". Ahora Julio Espinosa solo ha pedido una cosa: que lo trasladen a una cárcel donde pueda seguir practicando su deporte favorito.

## *Noticia: Una familia de Soria contrata los servicios de un árbitro*

Una familia numerosa de Soria ha contratado los servicios de un árbitro para intentar acabar con sus numerosas discusiones. "En la reuniones familiares siempre hablamos todos a la vez. Al final siempre alguien acaba gritando, insultándose o llorando. Necesitamos a alguien que ponga un poco de paz". Gabriel Benítez tiene experiencia arbitrando partidos de tercera división, pero nunca había arbitrado un evento familiar. Nos comenta sorprendido: "Aunque no haya goles, se parece mucho a un partido de fútbol. Los bandos están claramente definidos y los contraataques entre los diferentes familiares son constantes. Todos quieren tener razón y cuando pito falta por algún insulto siempre hay un enfado" Mas de uno ha sido vetado de más de una reunión familiar a causa de alguna tarjeta roja y en otros casos se han dado de baja familiar por lesión. Como cada año las discusiones son más acaloradas alguno ha comentado contratar los servicios de un entrenador para poner más a tono sus facultades.

## *Noticia: Una huelga de paparazzis asola Italia*

Los paparazzis italianos se han declarado en huelga a raíz de la negativa de las revistas de prensa rosa a una subida de sueldo. Se han tomado la justicia por su cuenta y a partir de ahora han decidido fotografiar únicamente a personajes desconocidos. Las revistas del corazón italianas están ahora llenas de gente que nadie sabe quienes son. Portereros, peluqueras, amas de casa, en consecuencia, gente corriente, han tomado ahora el protagonismo que tenían antaño personajes de la vida pública italiana. Si la negativa a subirles el sueldo sigue en pie, los paparazzis han amenazado con un masivo ataque a la prensa que se nutre de este tipo de fotografías, a la manera de algunas empresas japonesas. Sin embargo, mucha gente ha se ha mostrado encantada con la nueva situación: "Ahora ya no hace falta ser famoso para que te fotografien. Cualquiera puede salir en las revistas y me parece un paso adelante para nuestra democracia."

## *Noticia: Una empresa japonesa ofrece un servicio de dobles*

En Japón se ha puesto en marcha una curiosa iniciativa para aquellos que ya estén cansados de ser ellos mismos. Por un módico precio, una empresa nipona pone a disposición un servicio de dobles que lo suplantan en todas aquellas tareas que los clientes consideren ingratas. Desde segar el jardín, hasta sacar la basura o fregar los platos, estos simpáticos mayordomos nos hacen la vida más fácil. Uno de ellos nos comenta: "Detesto mi trabajo. Tener una persona que lo haga por mi sin que el jefe se de cuenta es para mi un alivio" Dicha empresa se encarga de contratar actores profesionales lo más parecidos posibles al interesado, que se alquilan por horas, días o incluso años "No soportaba más a mi mujer. El haber podido separarme de ella estos cuatro años sin tener que firmar un divorcio para mi ha sido todo un lujo." Por la ingente cantidad de demandas, se ha prometido un servicio extra el año que viene para aquellos que requieran un doble en su propio entierro y así no tener que soportar más a familiares, conyugues o amigos pesados.



# El rincón de Laura

2012-10-15

*Ayer viajé en secreto al lugar donde moran mis sentimientos.*

*Me disfracé de fantasma, y pululé entre ellos.*

*Encontré un jardín precioso.*

*Con viejos árboles y un camino inacabable.*

*Al seguirlo iba encontrando ruinas, a las que el tiempo había embellecido.*

*Y recordé cuánto las había amado.*

*El día era soleado pero frío.*

*Como si de mi corazón helado fluyesen vientos que cortan los labios.*

*Vientos congelados.*

*Quizá sólo sufro a ratos.*

*Ya no lo sé muy bien.*

*La más hermosa y joven de las ruinas eras tú.*

*Pues aún el verdín y el musgo no te habían arropado.*

*No supe pasar de largo.*

# El rincón de Atilano

*Una vida en un instante*

*Desde el tiro al blanco a Lacrosse femenino 2 todo es cuestión de perder o ganar, se nace o se hace, la casualidad del éxito, existe la fórmula donde se diga "valemós", nuestros medios al alcance dicen que no.*

*Karl Marx (1818-1883) empezó muy temprano, y, sin medios a su alcance, escribiendo en una gaceta más tarde censurada, no por ello dejó de escribir, entre sus obras "El manifiesto comunista". Vivió en varios países. Su obra cumbre: "El capital", es una tesis que llevó a cabo sobre la economía, (la cual alguna persona debería releérsela), y podríamos salir de esta bien parados este año, más bien verano, donde habrá más puestos de trabajo.*

*"Hipotecas", alojamientos, menos hambre, quién decide nuestra vida, resumida en unas líneas, en homenaje a Chico, Harpo y Groucho. Todos podemos reescribir nuestras vidas.*

*La parte contratante sale en primera plana. La parte ignorante son las dos cosas iguales a mi pequeño debut de escritor, sigue estando en la calle, pero no en primera plana.*

*Junio de 2013 escrito por Atilano desde el Sanatorio de Usurbil*

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



Revista elaborada por pacientes del área de Salud Mental

ESTA INICIATIVA SIRVE PARA AYUDAR A PERSONAS AFECTADAS POR LA ENFERMEDAD MENTAL