

wn

fundación **why not**

www.fundacionwhynot.org



c munica

Revista realizada por personas del área de salud mental

n°5



ÍNDICE



10



12-13



14-15



16

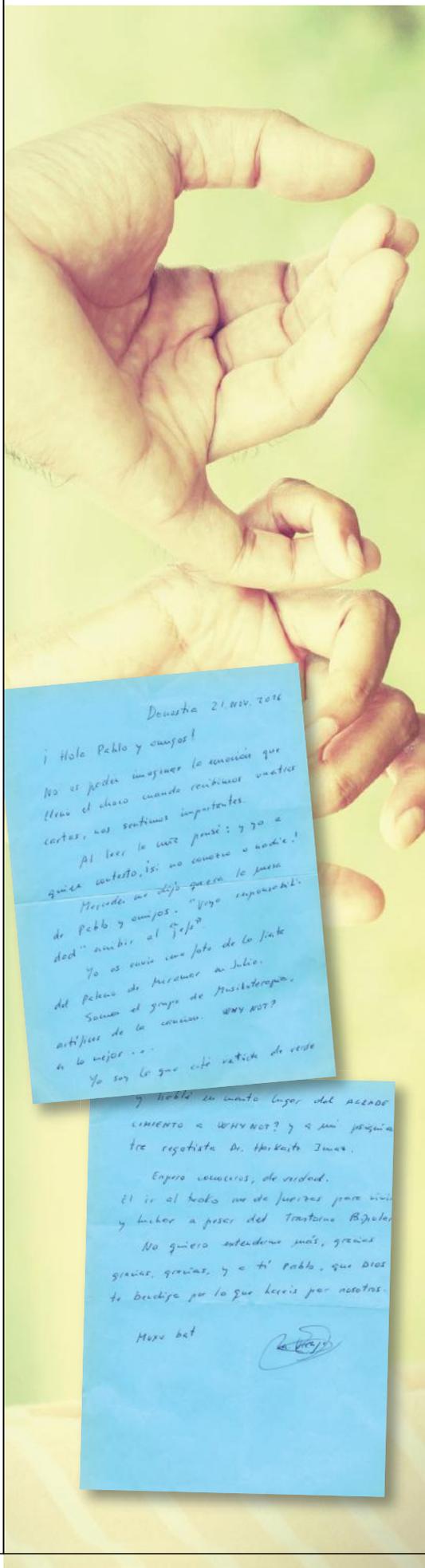
- 4-5 Teatro para el cambio
- 6-7 La música, la mejor terapia
- 8 Lectura-Gimnasia para la mente-Zumba
- 9 Un año lleno de actividad
- 10 Aprender compartiendo experiencias
- 11 Unidos a Aspace y Pausoka
- 12-13 Voluntariado corporativo
- 14-15 Why Not Radio
- 16 Compitiendo por la salud mental
- 17 Pilates como instrumento de relajación
- 18-19 Testimonios
- 20-21 Entrevista
- 22-23 Eventos
- 24 Día Mundial de la Salud Mental
- 25 Historias de la radio... Por Witz
- 26-27 Colaboradores



20-21



24



Me gustaría contaros que, este año, la cena solidaria que organizamos gracias a la iniciativa de Cabaña Marconi ha tenido un componente que la ha hecho aún más especial. Tras la bonita idea de Carolina, algunos de los usuarios de Why Not y del centro Reactiva López-Ibor redactaron cartas para los asistentes, y en cada una de las mesas tuvimos la ocasión responderles. Eran escritos llenos de emoción y sentimiento, donde nos contaban cómo viven la enfermedad mental y en qué les ayuda la fundación. Cartas que nos permitieron sentir en primera persona la trascendencia de la labor que se realiza desde Why Not y nos reafirmaron en la importancia de seguir adelante luchando por ello.

Desde aquí quiero daros las gracias a todos los usuarios que valientemente os acercáis a Why Not y le dais sentido. Gracias de corazón y ojalá sigamos disfrutando juntos de la fundación como el primer día.

PABLO MUNILLA

Donostia 21 nov. 2016

¡Hola Pablo y amigos!

No os podéis imaginar la emoción que llenó el choco cuando recibimos vuestras cartas, nos sentimos importantes.

Al leer la mía pensé: y yo a quién contesto, ¡si no conozco a nadie!

Mercedes me dijo que era la mesa de Pablo y amigos. "Vaya responsabilidad escribir al jefe".

Yo os envío una foto de la fiesta del Palacio Miramar en julio.

Somos el grupo de musicoterapia, artífices de la canción "Why Not es lo mejor...".

Yo soy la que está vestida de verde y hable en cuarto lugar del AGRADECIMIENTO a Why Not y a mi psiquiatra regatista Dr. Harkaitz Imaz.

Espero conoceros, de verdad.

El ir al Txoko me da fuerzas para vivir y luchar a pesar del Trastorno Bipolar.

No quiero extenderme más, gracias, gracias, gracias, y a ti Pablo, que Dios te bendiga por lo que hacéis por nosotros.

María Luisa Uranga

teatro para el cambio

Es un proyecto cuyo objetivo es acercar el teatro de l@s oprimid@s a personas diagnosticadas de alguna enfermedad mental, y viceversa. Este espacio creativo dirigido por Margui Rodríguez y María Zapata ofrece un lugar para probar, jugar y experimentar con el arte del teatro, pero a partir de un hilo conductor común: reflexionar conjuntamente sobre las vivencias cotidianas y la estigmatización tras haber sido diagnosticadas.

El teatro de las oprimidas es una disciplina que, a partir de juegos, técnicas y ejercicios teatrales, busca transformar las relaciones socio-estructurales de exclusión social que toda persona ha vivido o está viviendo desde que recibió el diagnóstico. A partir de historias personales, y con diferentes técnicas artísticas (teatro, danza, plástica, música, etc.), se realiza un análisis de cómo se han producido esas opresiones (o diferentes formas de exclusión) y se prueban -teatralmente- las posibilidades que hay para el cambio.

Esta actividad se lleva a cabo gracias a la colaboración de la **Fundación Jesús Serra** y forma parte de 'Olas de energía ciudadana' de **San Sebastián 2016**.



NACIMIENTO DEL PROYECTO.

Como practicantes del Teatro de las Oprimidas (T.O.) y como dinamizadoras de otros proyectos anteriores, nos parecía importante acercar estos procesos, tanto de creación colectiva como de reflexión crítica, al ámbito de la salud mental porque pensamos que carga con muchos estigmas y prejuicios sociales. Por esto, creíamos que un diálogo y reflexión conjunta podría ser necesaria, por una parte para que las personas que sufren estos prejuicios y estigmas sobre sí mismas pudieran tener nuevas herramientas con las que luchar contra las opresiones cotidianas que viven por haber

sido diagnosticadas y psiquiatrizadas. Y, por otro lado, también creemos que es igualmente o más necesario, que las no diagnosticadas tengamos oportunidades para cuestionarnos nuestras formas de ser y estar respecto a este tema, y después transformar lo que son actitudes opresoras o de abuso de poder.

Además, conocíamos proyectos parecidos de grupos de teatro de las oprimidas formados por personas que habían pasado por un proceso de psiquiatización y que habían resultado ser muy empoderantes y generadoras de crítica social.



Otro motivo era dar voz a las personas que viven en primera persona ese proceso de diagnóstico y psiquiatización, que hubiera un espacio de expresión y de escucha social para ellas, que son las verdaderas expertas en este ámbito y que, paradójicamente, suelen estar silenciadas porque se le da más valor a la de profesionales, algo que siempre me ha costado entender. Por eso, recoger estas voces que muchas veces se olvidan, trabajarlas colectivamente y darles la forma de teatro foro, hace posible que puedan llegar a un público más amplio y diverso.

UN ESPACIO SEGURO, CÓMODO Y DE CONFIANZA

Algo que destacaríamos muy en positivo de este grupo, y me voy a los inicios del proyecto, es que en los primeros meses conseguimos entre todas que se generara un espacio seguro, cómodo, de confianza y escucha. Otro de los aspectos positivos que destacaríamos, muy relacionado con lo anterior, es la implicación y la confianza que las participantes han puesto en el grupo durante el proceso. No todas las personas tiene por qué querer compartir historias tan íntimas y que remueven tanto, y en este sentido el grupo lo ha puesto muy fácil, había ganas y deseo de compartir estas historias que generan dolor y rabia para poder colectivizarlas y transformarlas. Por último, destacaríamos cómo durante el proceso se han ido identificando, reflexionando y analizando grupalmente diferentes situaciones que nos parecen injustas, y que quizá antes de escuchar a algún compañero no nos las habíamos cuestionado.

Además habría que destacar la confianza que han ido adquiriendo las personas del grupo en el arte del teatro. Al principio había muchos miedos, como en todo grupo de iniciación: “me da vergüenza salir delante del público, yo no sabré hacer esto, yo no sirvo...” y, a día de hoy y después de nuestro primer estreno, yo creo que todas hemos entendido que el taller es una formación, que vamos aprendiendo poco a poco, y se han perdido muchos miedos escénicos.

RECORRIDO DEL PROYECTO

Desde el principio nosotras teníamos el deseo de llegar a crear una obra de teatro foro con todo el material que fuera saliendo durante el curso, siempre y cuando todo el grupo tuviera el mismo deseo. Nos parecía importante que todas estas historias no se quedaran en nuestro lugar de ensayo y se pudieran llevar al público, a la calle, para mostrar y poder cambiar todo aquello con lo que no estamos de acuerdo. Nos

“El día que empecé me gustó y era muy diferente de lo que me había imaginado. Es aprender a escuchar el movimiento del compañero, a ejercitar los músculos, soltar el cuerpo, sentir emociones y confianza en el grupo. Vivir durante un rato la vida del personaje.

Es una actividad que te ayuda a entender que nada es fácil, pero entre todos nos apoyamos”.

Cristina, usuaria de Why Not

pusimos con la creación de una obra en la que hicimos diferentes escenas relacionadas con algunos ámbitos que habitan las personas que han pasado por este proceso y las opresiones que se viven dentro de cada uno, por ejemplo: la infantilización que se da en las familias, la desaparición de los círculos de amistades después de haber sido diagnosticadas/os, los salarios no dignos que cobran en el trabajo, las vejaciones sufridas en la institución psiquiátrica... Hasta hoy, tenemos una escena que se desarrolla en el ámbito de las amistades y nuestra ilusión sería continuar con la construcción de la obra para poder plasmar todo el material que ha ido saliendo durante el curso. En un futuro más a largo plazo, nuestro ideal sería que este grupo pudiera ser autogestionado, independiente y autónomo, es decir, que fueran las personas que han pasado por esta vivencia y que se han formado en teatro de las oprimidas los cursos anteriores las que formen a otras personas que se inicien y mantengan el grupo o incluso lo reproduzcan en otros lugares.





La música, la mejor terapia

La música nos envuelve a lo largo de toda nuestra vida y nos acompaña a cualquier lugar del mundo donde vayamos. Tiene unas cualidades especiales como pueden ser la capacidad de movilizar nuestras emociones, pensamientos y sentimientos, puede activarnos o relajarnos y es un medio de comunicación muy cercano.

Y de esta forma, la musicoterapia es una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren un trastorno mental. Entre otros beneficios, mejora conductas sociales, el estado de ánimo y las emociones, aumenta la concentración, mejora habilidades motoras y aporta estrategias de relajación.

A lo largo de este año, los usuarios de Why Not han trabajado esta técnica comprobando sus buenos resultados, gracias al equipo de Musikanaiz y su profesor Yamel Romero.

Todos los sábados desde el pasado mes de abril se viene desarrollando sesiones de musicoterapia con usuarios de la Fundación Why Not en el centro de Formación Musical Creativa y Musicoterapia "Musikanaiz".

¿QUE ES MUSICOTERAPIA?

Musicoterapia es la utilización de la música para fines terapéuticos: la restauración, mantenimiento y mejora de la salud mental y física.

La música tiene la capacidad de mover al ser humano tanto en el ámbito físico como en psíquico. A través de ella también se entrenan habilidades sociales, pero con un componente de interacción social y con mayor énfasis en el aspecto afectivo. (Bruscia, 1989; Murow & Sánchez-Sosa, 2003; Pavlicevic, Trevarthen & Dunca, 1994).

Los objetivos generales de la intervención con los usuarios de Why Not consisten en que los participantes puedan desarrollar habilidades sociales y mejorar su funcionalidad, abordar temas que no podrían tratar solo con palabras. También se trabajan los siguientes aspectos: contacto con la realidad, atención, concentración, interacción interpersonal, reconocimiento y expresión de los sentimientos.

En las sesiones de musicoterapia se utilizan técnicas de improvisación



clínica en el que los participantes tocan diversos instrumentos de percusión melódicos, ya que son accesibles a todos los usuarios. Esta técnica parte de la base de que la forma como una persona toca los instrumentos y enfrenta la tarea y a la música es la manera como se relaciona con el mundo y por lo tanto se puede modificar la experiencia de la relación con el mismo (Bruscia, 1987). Las sesiones están orientadas al aquí y ahora para así adquirir las habilidades que requieren para lograr los objetivos.

El trabajo musical se basa en un tema propuesto por los usuarios participantes en la sesión, posteriormente se les pide que improvisen con los instrumentos sobre este tema.

Al término de cada sesión se les pregunta qué han aprendido de ellos mismos y se les pide que indiquen cómo lo van a poner en práctica en su día a día.

YAMEL ROMERO, PROFESOR DE MUSICOTERAPIA

“A mí la musicoterapia me ha valido para aprender que se pueden sacar muchas sensaciones que tienes escondidas. Encima Yamel es un profesor genial que se integra con nosotros y se hace muy ameno”.

PEQUEÑA HISTORIA DE UNA CANCIÓN

Camino de Igara a nuestra sesión sabatina de musicoterapia, en el autobús número 33, alguien dijo que podíamos hacer una canción dedicada a Why Not.

Fuimos soltando versos a bote pronto, como salían, y al llegar al local se lo propusimos a Yamel, nuestro terapeuta.

Le pareció buena idea y en su estudio de grabación la hicimos con todo nuestro cariño.

**WHY NOT ES LO MEJOR
Y TE DA MUCHO CALOR
WHY NOT TE TRANSFORMA
Y TE LLENA DE AMOR**

**En Why Not no te decimos no
Ven a probar y repetirás
El ir al Txoko te alegra la vida un poco
Cuando del Txoko salimos
Seguimos siendo amigos**

WHY NOT ES LO MEJOR...

**Cuando al Txoko vamos
Tres ángeles encontramos
Dais mucho y pedís poco
De abril a marzo
WHY NOT es un planazo**

WHY NOT ES LO MEJOR...

**Con la radio y la zumba
La cabeza no retumba
Si Yamel da a los timbales
Esto parece carnavales**

WHY NOT ES LO MEJOR...

ONGI ETORRI WHY NOTera

MARÍA LUISA, USUARIA DE WHY NOT

Lectura para todos



¡Y a tenemos en marcha nuestro Club de Lectura Fácil! Se trata de un grupo en el que nos reunimos para leer cada lunes. Permite a personas con diferentes capacidades disfrutar de la lectura de un mismo libro en formato Lectura Fácil y compartir historias guiadas por una dinamizadora.

Este tipo de clubes surgen de la sensibilización hacia personas con dificultades de lectura, concentración o de comprensión lectora. Es una manera de ofrecer materiales elaborados con especial cuidado para que puedan concentrarse, leerlos y comprenderlos. De esta forma, se logra recuperar la lectura como vehículo de comunicación, información, formación o de ocio.

Gimnasia para la mente

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, comprender y regular nuestras emociones y las de las demás personas. Y en ello trabaja el grupo de gimnasia emocional de Why Not en cada una de las sesiones. Este proceso permite aumentar nuestro bienestar personal y social. Se trata de una actividad que tuvo una acogida buenísima cuando se puso en marcha hace ya dos años y que ha venido consolidándose durante todo este tiempo.

El objetivo es potenciar la relación positiva y armoniosa con las propias emociones. Se consigue así aumentar la autoestima y el pensamiento positivo. Además, se fomentan los recursos necesarios para experimentar en primera persona los beneficios de la risa, el humor



y el optimismo, tanto a nivel fisiológico, psicológico, emocional y social en las personas con enfermedad mental.

El grupo experimenta diferentes actividades y dinámicas grupales que despierten los sentidos, la creatividad, la risa sincera, desencadena el desbloqueo y libera del estrés.

Bailando Zumba



Este año hemos puesto en marcha un nuevo taller de Zumba Fitness que ha tenido muy buena acogida por parte de los usuarios. Se trata de una disciplina enfocada a mantener un cuerpo saludable mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Las clases han estado dirigidas por la voluntaria Belén Gonzaga y, además de realizar una actividad física, está ayudando a fortalecer las redes relacionales que buscamos apoyar por medio del ocio y tiempo libre inclusivos.

Un año lleno de actividad

Las clases de inglés se han convertido en todo un clásico semanal en el Txoko Why Not. Gracias a la colaboración de la profesora voluntaria Eider Aldabaldetrek, usuarios de diferentes niveles de conocimiento están adquiriendo nuevas habilidades en lengua extranjera. Se trata de clases muy dinámicas y atractivas con un gran éxito de asistencia.

Además de las actividades semanales o mensuales que realizamos, este año hemos podido participar en muchas actividades puntuales muy atractivas. Por ejemplo, nos hicimos con los fogones de la Cofradía Vasca de Gastronomía. Organizamos un taller con dos equipos que compitieron por ver quién elaboraba el mejor plato. Al más puro estilo 'Masterchef', cada uno explicó su creación y un jurado eligió el ganador. Terminamos la jornada en torno a la mesa comiendo y disfrutando todo lo que habíamos preparado.

Gracias a la colaboración de la **Fundación Jesús Serra**, realizamos también una gran jornada de Stand Up Paddle con nuestros amigos de Bask For All y Kairoscore. Tras una pequeña clase en la orilla, llegamos desde la playa de la Concha hasta la isla remando como campeones.

Además, hemos puesto en marcha una bonita colaboración con El Centro Internacional de Cultura Contemporánea. Tabakalera, gracias a la que hemos desarrollado dos actividades diferentes. Dentro del proyecto con centros educativos llamado 3+1, hemos creado "Ecos sonoros de otros txokos": un paisaje sonoro de San Sebastián y un mapa de recuerdos que todos estos sonidos nos evocan. Se trata de una descripción de San Sebastián a través de sus sonidos, un paisaje sonoro unido a nuestras voces. Realizamos el trabajo durante cuatro sesiones y tuvimos la oportunidad de presentarlo en el propio centro Tabakalera.

Positivizar una palabra que haya sido negativa para nosotros o nos haya hecho daño y positivizarla para llevarla con orgullo. Ese era el objetivo del segundo taller con Tabakalera, el 'Taller de los nombres'. Tras alguna sesión deliberando, llegamos a la conclusión de que loco/a era lo que más nos había marcado y nos pusimos manos a la obra para plasmarlo en unas sudaderas. Y sí, estamos loc@s, ¡lok@s por la vida!

Por otro lado, pudimos disfrutar junto a algunos de nuestros usuarios de una bonita experiencia hablando acerca de Why Not con los alumnos de Educación Social en la Universidad del País Vasco.



“Hemos tenido la oportunidad de tener dos colaboraciones con ellos y con Mertxe de Tabakalera, una chica muy dinámica. Hemos grabado y documentado sonidos de nuestra ciudad y dos de los cinco sonidos grabados han sido publicados en el mapa sonoro de la ciudad. Mereció la pena el chaparrón y la calada que nos llevamos.

El otro taller ha sido una explosión de sentimientos. Volver la palabra 'loka' de insulto a lema 'loka por la vida'. Un trabajo en común para darle la vuelta. Nos ayudó a entender el poder de la palabra según el contexto y todo este trabajo se plasmó en unas sudaderas diseñadas y hechas por cada uno de nosotros. Las expusieron en Tabakalera”.

CRISTINA, USUARIA DE WHY NOT



Aprender compartiendo experiencias

Gracias a la labor de dos voluntarios de la fundación y sus ganas de aportar nuevas experiencias, Miguel Postigo e Iñigo Munilla, una vez al mes llevamos a cabo un encuentro-coloquio en el centro. Se trata de una serie de reuniones en las que tratamos temas varios, generales, con los que cuestionarnos cosas desde una perspectiva constructiva, crítica y, por qué no, optimista. Tratan de hacer estos encuentros dinámicos, motivadores e interactivos.



Se trata de aprender a través de las experiencias propias, del resto de asistentes y de personajes referentes a los que puntualmente invitan para hacer, si cabe, más ameno el ratito del coloquio. Las temáticas no están cerradas y están abiertos a sugerencias de los asistentes. El cambio, la superación, la soledad, el hecho de ser todos artistas o la comunicación interpersonal son algunos de los temas en torno a los que se ha hablado hasta ahora.



En los encuentros planteamos temas variados que creemos pueden despertar su interés, aportar algo de valor, entretener y a veces divertir. Intentamos profundizar en los contenidos a través de sus experiencias, de sus opiniones, cuestionándonos muchas cosas.

La idea inicial era que el nexo común fuera "el cambio, la evolución", algo que no siempre hemos mantenido porque, como nos ocurre en cada encuentro, los participantes siempre nos sorprenden y nos llevan por caminos maravillosos que ignorábamos que existían. Hemos aprendido que los contenidos se pueden orientar, pero no se deben planificar con demasiado detalle. Hemos disfrutado muchísimo charlando con ellos sobre el miedo al cambio, la evolución, la superación (con dos invitados

de lujo aquel día). Hemos soltado también alguna lágrima cuando conversamos sobre la soledad y entre todos logramos encontrar algunas herramientas de ayuda para combatir el aislamiento social. Hemos compartido con ellos nuestros miedos y nuestras ilusiones, recuerdo con mucho cariño el día de un encuentro divertido que titulamos "Todos somos artistas". Pero sobre todo hemos aprendido muchísimo de ellos, así que queremos aprovechar la oportunidad para darles las gracias por todo lo que recibimos de ellos, que es mucho. Está siendo un auténtico placer y esperamos poder seguir disfrutando de esta actividad por mucho tiempo.

MIGUEL POSTIGO E IÑIGO MUNILLA



Unidos a Aspace y Pausoka

Este año hemos puesto en marcha dos proyectos muy bonitos con Aspace (Asociación de Parálisis Cerebral) y Pausoka (Asociación de padres y madres con hijos con necesidades especiales). Gracias a la recaudación de la **CENA PIRATA** organizada por el jugador de la Real Sociedad **ESTEBAN GRANERO**, desde Fundación Why Not hemos podido colaborar con niños y niñas de ambos colectivos.

En el caso de Aspace, se ha llevado a cabo una terapia asistida con perros en los centros de San Sebastián, Eibar, Bergara y Beasain. La presencia de Roxi y Lur, dos perros de Kidecan, suscitó gran expectación y asombro ante las habilidades demostradas y la relación que se establece entre niño y perro.

La intervención asistida con estos animales es una modalidad de tratamiento terapéutico que permite establecer mecanismos de comunicación no verbal que activan la imaginación y la percepción sensorial. El sólo hecho de acariciar al perro provoca relajamiento, lo cual, a su vez conduce a una disminución de la presión arterial, se reduce la agresividad, se eleva la motivación y la atención al entorno inmediato, aumenta la interacción social y al profesional de la salud le permite conectar más fácilmente con el paciente. Dicha terapia mejora el funcionamiento físico, social, educacional, emocional y cognitivo.



En cuanto a Pausoka, les hemos proporcionado material para poder trabajar en su centro con los niños y niñas que tienen necesidades especiales. Por un lado, una mesa cuya altura se puede regular para trabajar a diferentes edades. Cuenta con un reposabrazos para estar bien sentados en el caso de los problemas motores y poder escribir en una postura correcta. Por otro lado, cuentan ya también con una Escala Bayley III para valorar diferentes aspectos de los niños de entre 0 y 42 meses. Estas escalas evalúan si las habilidades del niño en cuanto al pensamiento, el lenguaje y la motricidad son similares a las de otros de su misma edad.





Voluntariado corporativo

Teniendo en cuenta que las empresas son parte de la sociedad, el objetivo del voluntariado corporativo es apoyar a entidades sin ánimo de lucro como Why Not, que son parte de esa misma sociedad. Desde la fundación hemos participado en varias jornadas de este tipo de voluntariado, promovidas por una empresa, que tienen como finalidad la involucración y participación libre de sus empleados dedicando su tiempo y capacidades a organizaciones como la nuestra.

Nuestra primera experiencia fue con el Grupo Liberty Seguros. Junto con sus empleados de la sede de Bilbao y usuarios de Avifes (Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental), llevamos a cabo un taller de camisetas. Serve with Liberty es una iniciativa que plantean como un ejercicio de compromiso, motivación, trabajo en equipo y solidaridad, y en la que estuvimos gracias a la consultora Voluntariado y Estrategia.

Mientras realizábamos camisetas, intercambiamos impresiones y pudimos acercarles la realidad de la enfermedad mental. Nuestra radio no faltó a su cita, y cerramos la actividad realizando un programa entre todos en el que se trataron temas como la ansiedad y el estrés o los prejuicios que sufren las personas con enfermedad mental.





“Voy a hablar de la salida que hicimos con los de la empresa Pernod Ricard en piraguas. Personalmente, ese día fue uno de los mejores, aparte de otros que yo he pasado en Why Not. Eran voluntarios de la empresa arriba indicada. Yo cuando llegué a la bahía conecté con todos pero en especial con Javier.

A mediodía comimos con ellos y después hicimos radio. Tanto ellos como nosotros conectamos en seguida. Fue un día espectacular”.

YOLANDA, USUARIA DE WHY NOT

¡Al abordaje de la Concha!

Otra experiencia muy especial tuvo como escenario la playa de la Concha. Una divertida jornada de piragüismo que pasamos junto a voluntarios de la empresa Pernod Ricard Bodegas. Fue una gran iniciativa para todos. Pasamos la mañana en el agua en piraguas dobles, compartiendo la actividad un usuario de Why Not junto a un empleado de Pernod Ricard. Después comimos todos juntos y tuvimos la ocasión de conocernos un poco más y cerramos la jornada grabando un programa de Why Not Radio en el que charlamos acerca de la actividad y de la propia enfermedad mental.



Experiencia doble con Telefónica

Con Telefónica la experiencia ha sido doble, ya que hemos participado en sus dos últimas jornadas del Día Internacional del Voluntario. La primera vez contamos con un grupo de sus empleados para llevar a cabo nuestro torneo de fútbol entre centros de salud mental. Nos ayudaron en la organización e incluso se animaron a jugar en algunos de los equipos, al tiempo que pudieron compartir la experiencia con personas con algún trastorno o enfermedad mental.



Más recientemente, en el último Día Internacional del Voluntario que han celebrado, volvimos a realizar una actividad conjunta para acercar a los empleados de Telefónica la realidad de la enfermedad mental. Se acercaron a nuestro centro a participar en un taller de pintar y personalizar camisetas con Zurjole y, a continuación, charlamos reunidos en torno a nuestra radio sobre el taller y los usuarios de Why Not pudieron contarles cómo viven su enfermedad para romper la barrera del estigma.



Why Not Radio

Han pasado más de tres años desde que el proyecto de Why Not Radio dio sus primeros pasos. No hemos parado de sumar voces e ilusiones en todo este tiempo y son ya más de 500 programas los que hemos emitido. Cerca de 100 personas participan en los diferentes programas que realizamos. A los ya habituales radionautas del Sanatorio Usurbil ('La Mente en las ondas'), Gureak ('Ensalada de colores'), CRPS Anzaran Irun ('Cacatúas'), Proyecto Hombre ('Alo Eraiki'), Reactiva López-Ibor Madrid ('Libro abierto') y Txoko Why Not ('Cubriendo aire'), se les han sumado las valientes voces del Hospital San Juan de Dios San Sebastián ('Descubriendo la mente contra viento y marea'), Avifex Bizkaia y Sarquavita Villa Sacramento ('Artaburus').

Gracias a la radio seguimos trazando nuestro camino dando voz a las personas con enfermedad mental para que puedan compartir su realidad, acercarla al resto de la sociedad y romper la barrera del estigma y los prejuicios. Una herramienta perfecta con la que, además de los programas semanales, tenemos la oportunidad de sumergirnos en eventos como el Festival Internacional de Cine de San Sebastián o hacer entrevistas a conocidos personajes que nos ayudan a extender nuestro mensaje.



“Conocí Why Not por una amiga y me propusieron la radio entre las actividades. Me gustó y me enganchó. Es amena, divertida y tenemos libertad para hablar de lo que nos gusta o nos preocupa. También hacemos entrevistas, como las del programa en el que hablamos de sexo con una sexóloga. Esto es una muestra de todo lo que nos aporta. En una palabra: LIBERTAD.

En el grupo ‘Cubriendo Aire’ al que pertenezco debatimos los temas antes y después de grabar. Hablamos desde el corazón, ponemos pasión en los temas, intentamos no hablar más de uno (cosa difícil) y somos espontáneos”.

CRISTINA, USUARIA DE WHY NOT



Bienvenidos a Why Not Radio

Hablar de WNR es hablar de voces, de Willy, Fernando, Cristina, Maria Luisa, Toñín, Marta, Jon y seguiría con la lista hasta no acabar porque cada día, vamos sumando voces.

Porque WNR es una radio itinerante, nómada, que no cesa en buscar nuevos lugares en la que establecerse y sumar.

Gracias a la Fundación Why Not que me ha dado la oportunidad de adentrarme y seguir con este proyecto pero sobre todo gracias a cada uno de nuestros radionautas que con sus programas La Mente en las Ondas, Cubriendo Aire, Aló Eraiki, Ensalada de colores, Artaburus, Avifes, Cacatúas, Libro Abierto y Descubriendo la Mente mantienen viva WNR.

Cada semana vienen con ilusión renovada, con ganas de compartir con vosotros su mundo, sus inquietudes, su día a día, sus alegrías y por qué no, sus tristezas.

La palabra en radio es el elemento fundamental, pero es la palabra imaginada lo que la hace mágica al estar excluida la visualización del interlocutor.

Por eso, os aseguro que en cada lugar al que llego con "mi maleta radio" se convierte en un espacio lleno de magia en el que todos escuchan y son escuchados.

Ellos luchan contra el estigma y nosotros nos encargamos de darles voz.

Por eso, os animamos a tod@ a que escuchéis WNR.

MARÍA ASUERO, DIRECTORA DE WHY NOT RADIO



¿Qué es para nosotros la actividad de Radio Why Not?

La Radio nos permite abrirnos a los demás, ya que en nuestro día a día no somos capaces de ser tan espontáneos y gracias a la radio podemos expresar sin problema lo que pensamos.

También nos ayuda a poder relacionarnos con los demás y a sacar lo mejor de nosotros mismos. Cuando cojo el micrófono me siento muy bien, ya que aprendo a poder comunicar mejor las cosas y que mis compañeros escuchen lo que tengo dentro. Yo tengo dificultades para expresarme y la radio me ayuda a soltarme.

Es una forma de desinhibirme, de poder responder las cosas que me preguntan al momento, sin pensarlo demasiado, con mayor espontaneidad.

Es un espacio para pasar el rato de manera muy agradable y divertida que para nosotros es fundamental y para poder comunicar como te encuentras. También me doy cuenta de que tenemos que aprender a poder comunicar con mayor fluidez, que todavía no lo hacemos para que todo salga más fluido, y cuando lo consigamos va a ser estupendo. Los programas van a ser más dinámicos. Es importante que podamos aprender con la práctica a que cada una pueda aportar lo que piensa y siente con mayor rapidez y así no parecería un monólogo como a veces sucede. Seguramente esta temporada lo vamos a lograr y así será más divertido. Aunque ya lo es, es un espacio divertido.

PACIENTE QUE ASISTE A
TERAPIA DE REACTIVACIÓN DE LA CLÍNICA
LÓPEZ-IBOR DE MADRID

Compitiendo por la salud mental

Cerca de 200 personas han participado en los torneos deportivos que hemos organizado este año. Con el objetivo de pasar una jornada en la que se fomenta la convivencia, la responsabilidad, el afán de superación o el respeto, hemos llevado a cabo la tercera edición de nuestro campeonato de baloncesto y la quinta del torneo de fútbol entre centros de salud mental.



El equipo formado por usuarios de Agifes y Why Not fue el campeón del torneo de basket y San Juan de Dios Mondragóm se proclamó subcampeón. Ambos trofeos fueron entregados por un invitado especial, David Doblas, jugador del Gipuzkoa Basket Club.

Agifes fue el ganador del campeonato de fútbol y disputó la final con el equipo de Emaus. En esta ocasión contamos con la presencia de los exjugadores de la Real Sociedad Joxe Mari Martínez, Bixio Gorrioz, Periko Alonso y Miguel Fuentes, quienes realizaron la entrega de premios y a los que pudimos entrevistar en Why Not Radio.

Desde Fundación Why Not queremos dar las gracias a todas las personas que han participado y a todos los colaboradores que han hecho posibles estos eventos: Gipuzkoa Basket Club, Federación Guipuzcoana de Baloncesto, Atlético San Sebastián, Urkabe, Coca-Cola, DYA, Café Bar Bully, Real Sociedad Fundazioa, Coca-Cola, CD Vasconia, Agifes, Fundación Eraiki Proyecto Hombre, San Juan de Dios (San Sebastián y Mondragón), Aita Menni (Mondragón, Beasain e Irun), SARquavitae Villa Sacramento, Sanatorio Usurbil, CSM Rentería, Emaus y Why Not.





Pilates como instrumento de relajación

Gracias al apoyo de **FUNDACIÓN JESÚS SERRA**, de Catalana Occidente, hemos podido poner en marcha clases de pilates en el centro Reactiva López-Ibor de Madrid. Tras las sesiones, los usuarios se sienten relajados, más tranquilos y con la sensación de ejercitar partes del cuerpo que normalmente no se mueven.

Algunos de los protagonistas de estas clases han querido contarnos su experiencia con el taller.



Nines: "El profesor es muy agradable y nos dirige muy bien. Me ayuda a controlar mis niveles de ansiedad con el conocimiento del uso de la respiración para luego aplicarlo en casa".

María: "Ejercito músculos que tenía atrofiados. Practicando durante estos días ya soy capaz de hacer estos ejercicios en casa".

Amalia: "Beneficia mi elasticidad que a mis 92 años es muy importante".

Pedro: "Me ayuda a relajarme, tanto en lo mental y en lo muscular. Me ayuda a controlar mis pensamientos negativos. Cuando estoy tranquilo no pienso en nada y esos me relaja".

Carmen: "Voy relajando cada vez más las zonas del cuerpo que el profesor va diciendo. Soy capaz de tener más control de mi cuerpo en zonas que antes no sabía controlar".

TESTIMONIOS

WHY NOT

Cuando A. se encuentra escribiendo una historia, placenteramente y por las noches (pocas veces lo pasó tan bien por las noches), y que parecía ir terminando con gusto, porque es su historia en el mundo que rodeó a su patología, en donde no hay elementos muy habituales (es por eso que le sale fácil, la historia estaba escrita a sangre en muchos años de su vida) se empieza a sentir eufórico sin causa aparente. Recuerda cuando se puso muy eufórico sin causa aparente, casi nueve años antes; entonces tiene 33 años, su primera euforia fue con 24; recuerda que aquella euforia derivó en paranoia, (interpretación disparatada y autoafirmativa de la realidad) A. estaba seguro de que lo que él sentía (la falsa realidad) era la verdad.

Muchos meses después de la primera euforia de los 24 años, y tras un traumático descenso a la depresión y a un ingreso infernal, pensó que aquello que creyó como real al caer en paranoia, pudo ser verdad: lo vivió con tanta intensidad "real", que no podía creer que aquello no fuera verdad pero que sería mejor dejarlo atrás. Hoy está seguro de que aquello, aquella realidad en donde la cabeza le decía que era alguien de trascendencia, no era verdad, sino una realidad que sólo había existido en su cabeza. En la euforia, la enfermedad hace creer al paciente que uno es un fenómeno. En la depresión, que eres basura. No les juzguéis por favor. Porque A. sabe que hizo el ridículo.

Pues bien, ocho años y pico después, vuelve a sentir síntomas de euforia mientras escribe, y como es demasiado racional, dice, no, otra vez el ridículo no, corto con esto; decide entonces, no sólo abandonar la escritura del libro en pos de que la euforia no le lleve al desastre, sino también a abandonar su vida, exceptuando a su novia y algunos amigos; decisión letal; para defenderse de algo peligroso toma una decisión que le llevará al despeñadero, pues estuvo en algo parecido al infierno desde e2005 (finales) hasta 2014 (mediados), cami-

nando de psiquiátrico en psiquiátrico: En 2009, por consejo de su psiquiatra de toda la vida (quien le riño por haber echado la vida por la ventana) decidió recuperar el tiempo perdido combinando idiomas con otros estudios, pero con tal ansiedad y violentándose tanto, que tras meses de estrés muy violento provocado por él mismo cuando, el psiquiatra analizó la situación creada, le tuvo que parar los pies a A : "Déjalo, tienes que estar más estresado que Obama, tal y como te lo tomas, haz lo que te vaya saliendo". A. se tranquilizó mucho y lo que le fue saliendo fue pulir un texto hecho seis años antes que se convirtió en libro. El "haz lo que te vaya saliendo" duró unos meses de 2011, pero en verano de ese año volvió el tirano del DEBER; y en 2014, Agosto, la vida empezó de cero. Fuera obligaciones innecesarias: sólo disfrutando y mandando al tiránico deber a la mierda pudo empezar a salir. Las obligaciones fueron cumpliéndose solas al estar A. más feliz y esperanzado.

Desde 2014, con no pocas lágrimas y tortazos va saliendo, sigue saliendo, siempre estará saliendo, de la manera en que los budistas dicen que la rehabilitación de los males provocados por sociedades y educaciones disparatadas, es una tarea de toda una vida; pero no se sale así como así. Hoy mismo está bien pero siguen apareciendo, cada cierto tiempo en su vida, mecanizaciones violentas del deber metidas en sí mismo desde hace más de 31 años (13 años, exámenes, él no podía fallar, no podía decepcionar a una familia que le puso un alto listón) ahí empezó el autocastigo que todavía se ejerce sin poder evitarlo. Sí A. es un desastre pero tiene memoria superdotada.

Ha empezado el sol para A. y seguirá subiendo a una cumbre de plenitud a la que nunca llegará. Sólo unos pequeños privilegiados llegan a la auténtica autorrealización; el problema es que A. tiene además una enfermedad que juega con él. Va hacia una pequeña cumbre, pero no de éxito, no le gusta esa palabra; el objetivo está aquí ahora en estas mismas palabras, está en que ya se está en el

objetivo de ir caminando a mejor; no pierdas la esperanza A., vendrán momentos duros pero tú mereces ser feliz porque vales mucho más de lo que pensaste. Un abrazo Antxon.

Te deseo la felicidad que mereces. Por haber amado a otros más que a ti.

ANTXON

Deep so deep
the silence here
quiet and wet
the place I'm in
cold so cold
lying in this hole
narrow and lone
this muddy ground.

Frozen is my blood
my remains and roots
now everything's lost
in this empty lodge.

This is the voice of a dead
and this is what remains
here we go
where the crosses go.

The rain on me falls
the mist on my bones
the bloom from me births
my soul on you flows.

This (is) not the end at all
this means just I reborns
life and death – we know
where the crosses grow.

ALBERTO GRACIAS

Solo para tus ojos tu boca
Encantado me tenéis bellas damas
Dramaturgas cuando al escenario salís
Todos muchos por el influjo cuando salga
Luz nuestra obra

ANDER MIRENA

Why Not para mi significa mucho. Es como una tabla de salvación. En ese rinconcito encuentro un momento de distracción y entretenimiento enorme. Esta fundación ha conseguido hacerme olvidarme de mis problemas. En ella he conseguido encontrar gente que me entiende y me ayuda a superar mis problemas.

Las actividades que ofrecen son variadas y están al alcance de todos. Aquí nadie es más que nadie, cada uno aporta su granito de arena y da lo mejor de uno mismo.

Entre todas las actividades las que más me gustan son radio y risoterapia.

La radio nos ayuda a expresar nuestros sentimientos y a hablar de problemas cotidianos así como a tratar temas de actualidad.

Las monitoras Mercedes, Ainara y María nos lo ponen muy fácil y hacen que ese rato sea agradable y entretenido y, a su vez, nos ayudan a olvidarnos de todo lo demás.

La risoterapia para nosotros es vital. Bharat es nuestro maestro. Es quien nos enseña a sonreír y ver o entender la vida de otra manera.

Why Not además está en contacto con centros como San Juan de Dios donde dan cobijo a sus pacientes, haciéndoles partícipes de sus actividades. Proyecto Hombre también está entre esos centros en los que Why Not presta su colaboración.

Para finalizar, me gustaría dejar clara la gran labor social que esta fundación aporta entre las personas con problemas tanto mentales como adictivos. Animo a todos aquellos que están pasando por malos momentos a venir, puesto que con el paso del tiempo Why Not es más que una asociación. Se convierten en parte de tu familia.

MILAGROS PONGA

Para mi Why Not me ha revivido, desde que he empezado me siento más alegre. Voy a Zumba, manualidades, coloquios, musicoterapia y las salidas.

En las salidas me siento importante porque hacen cosas super interesantes como ir a andar en piragua con unos voluntarios super majos, ir al cine que abren la sala solo para nosotros o ir a una sociedad super chula en la parte vieja de Donosti con unas vistas super buenas.

En Zumba me siento a gusto porque la profesora tiene una paciencia impresionante.

En manualidades lo hacemos todo entre nosotros que es muy interesante, con dos compañeras que nos enseñan.

Los coloquios son muy interesantes y se aprende mucho de ellos.

Musicoterapia tocamos instrumentos y cantamos, hemos hecho una canción para Why Not preciosa, el profesor se enrolló super bien.

En fin, doy gracias por haber encontrado Why Not y conocido a los tres ángeles que lo llevan y, sobre todo, a los que lo fundaron y como no a mis compañeros.

LOURDES

LA ESTACION

En una estación está lloviendo
Todos los transeúntes con los
Paraguas abiertos, cae la lluvia...

El tren viene con retraso.

Es la última estación.

El tren viene lleno de pasajeros.

La estación sigue llena de transeúntes
con los paraguas abiertos.

Sigue lloviendo.

CUENTO

Hay una pareja de jóvenes que viven
en Donosti.

Llevan 6 meses enrollados, deciden separarse hasta los 50 años y juntarse a esa edad para contarse sus aventuras.

Ella se va a Tolosa de picos pardos a la noche con uno y con otro tomando cañas.

Él decide estar en su casa leyendo libros y escribiendo.

Se juntan a los 50 años para contarse sus aventuras.

SE QUIEREN TANTO.

ERNESTO ARSUAGA

LA ARENA

Eras parte de ella
Fruto del amor infinito

Del mar finito

No podías andar

Eras arena

Tus patas se movían con el roce de las chancletas

Marcaban el ritmo de la vida

La marea te acompañaba

El paso te marcaba

Oías al viento silbar entre las gradas

Gritaban tu nombre

Las ignorabas

El tiempo pasaba

No reaccionabas

Estabas atrapada

Eras presa de un alma desalmada

Tus ojos lloraban, se desangraban

Permaneciste estática

Como la lava

La cual del volcán mana

Tu tiempo se acababa

Se agotaba

Las lágrimas brotaban

Ellos saludaban

Tu nombre bitoreaban

Era la muerte la que te aguardaba

Ocultaba bajo un lienzo que tu nombre callaba

TU FRENTE

Son las trincheras las que hablaban
Llenas de soldados y arlequines
Bailaban y hablaban, disparaban conversaban

Su conciencia era su frente, su arma más valiente

Vestían alegres, uniformes diferentes, distantes

Macabras danzas fúnebres, alegres videntes

Al pitido de una bala dialogaban

Aquella que a veces les rozaba, silbaba

Eran frentes inconscientes, mentes errantes armas mortales

El enemigo se vestía de un color rosa

Un rosa inadvertido, distraído

Sus venas ocupaban las espinas

Pero ellas no sangraban, sonreían

Bailaban en el filo de una navaja

La escena era un teatro

Un teatro de figurantes

Un teatro lleno de disparates

ENTREVISTA



Antxón, Endika, Cristina, MAria Luisa y Gema junto a Lucas Eguibar tras la entrevista.

Lucas Eguibar: “Ver que mi hermano luchaba por su vida me llenó de motivación a mí”

¿Qué retos tienes ahora mismo por delante?

En 2018 serán las próximas Olimpiadas en Corea del Sur y uno de mis objetivos es poder ir, que nos clasificamos ya este invierno. Estoy muy motivado y tengo muchas ganas. Ir a los Juegos, solo el hecho de estar ahí, es un premio. Antes, esta temporada tenemos Campeonato del Mundo en Granada, en Sierra Nevada en marzo. Intentaré volver a lo más alto del cajón.

¿Creías que llegarías hasta donde lo has hecho?

Cuando tenía 18-19 años veía a los lejos los Juegos Olímpicos de 2014 y un entrenador me preguntó qué idea tenía. Le dije que con estar allí estaría contento. Una vez clasificado, me dijo “¿Y ahora qué? ¿Ahora por qué no vas a ganar?”. Hay veces que no crees en lo que puedes hacer. Y a mí me pasó eso, hasta que no logré ciertos resultados no creía que podía luchar por las medallas. Una vez ganado el Campeonato del Mundo se que si hago el trabajo como lo he estado haciendo puedo estar entre los mejores.

¿Quizá la falta de expectativas y de presión te ayudó a rendir mejor?

En mi caso, yo siempre intento ir a ganar y entreno para conseguir el oro, pero no me obsesiono porque si no al final llegas con una sensación de presión y más cosas que te influyen para no competir bien. Hay que tener la mente fría, hacer el trabajo correcto y en carrera ya se verá. Mike Tyson decía que un boxeador feliz es un boxeador peligroso. Y así es, yo cuando he estado contento y he afrontado las carreras contento es cuando he disfrutado y he podido pensar más. En una carrera de las mías hay que pensar mucho, por ejemplo las estrategias, y si estás tenso y agobiado pensando en hacerlo bien no tienes la cabeza tranquila.

Lo que sucedió con tu hermano y el hecho de cómo lo afronta y cómo te quiere, ¿qué te ha enseñado?

Lo primero, a valorar mucho las cosas que tenemos. He podido aprender con Nico y también con vosotros. Él tiene muchas dificultades y a pesar de eso se levanta todos los días, intenta sonreír, bromea con la gente... Y eso llega mucho. Tenemos mucho que aprender de alguien que teniendo dificultades se levanta feliz casi todos los días e intenta contagiar al resto. Gente como yo que físicamente estamos bien y podemos ganarnos la vida gracias a nuestro cuerpo tenemos que valorar la suerte que tenemos de poder hacer esas cosas.

¿Qué provocó en ti el accidente de tu hermano Nico?

Era mi hermano, alguien con quien siempre había estado y de repente verle tan mal fue duro. Incluso le dijeron que tenía pocas horas de vida. Me afectó mucho y se me quitaron las ganas de todo. Tenía los Juegos Olímpicos a los cuatro meses y me dieron ganas de no ir, estuve a punto de no hacerlo. Y al ver la recuperación de mi hermano, que salía

adelante y lo hacía motivado, eso me empujó. Ver que él luchaba por su vida me llenó de motivación a mí. Y me puse como reto que lo que consiguiese se lo dedicaría a él. Sabía que si me veía hacerlo bien se iba a poner contento.

A mí siempre me ha gustado sacar las cosas buenas dentro de lo malo. Y yo estaba muy centrado en mi carrera deportiva y cuando pasó lo de Nico se me abrieron los ojos y me fijaba más en la familia, en él... De hecho, toda la gente a nuestro alrededor se paró para ayudarnos y eso me llamó mucho la atención.

¿La familia ha sido un apoyo importante a la hora de lograr tus metas?

He tenido la suerte de tener un gran apoyo familiar. Cuando pasó lo de Nico todos estuvimos ahí y cuando yo compito todos están conmigo. He tenido mucha suerte de tener la gente que tengo alrededor y gracias a ellos también estoy aquí.

¿Dónde te proclamaron campeón del mundo y qué sentiste al subir al pódium?

La final fue en La Molina, Girona, y sentí muchísima alegría. Dedicarme al deporte, al snowboard, no significa solo ganarme la vida o ganar dinero. En momentos de grandes logros, ver la cara de toda mi familia y saber que gracias a ti todos están contentos es una de las cosas que más me llega, es una gran satisfacción. Ves que



Lucas y Nico Eguibar son dos “gigantes paralelos” como bien les califica el vídeo motivacional del que son protagonistas. El primero, campeón del mundo de snowboard en 2015. El segundo, campeón de la vida tras sufrir un accidente de moto que le causó graves lesiones en el cerebro y que protagoniza un avance casi milagroso en su meta hacia la recuperación total. En Why Not hemos charlado con estos dos hermanos donostiarras sobre sus historias de superación paralelas.

todo el trabajo y todos los años de esfuerzo sirven para llegar lejos y que has hecho las cosas bien.

¿Cuántas horas entrenas al día?

Estando en la nieve, por la mañana unas tres horas y media y por la tarde otra hora y media o así. En Donostia estoy haciendo dos horas y media por la mañana y otro tanto por la tarde, más o menos.

Además de los entrenamientos, ¿sigues alguna dieta alimenticia?

Sí, tenemos que cuidar todo lo que nos rodea. Por ejemplo, al descanso se le llama el entrenamiento invisible. Un cuerpo después de entrenar si no descansa para recuperarse no sirve de nada volver a ponerse a ello porque no vas a avanzar. Al final importa todo. Si quieres ser el mejor y ganar todo, tienes que dedicarte plenamente a ello.

¿Cuál suele ser la edad máxima de un snowboarder?

Se suele ver en torno a los 30 años, pero yo he llegado a competir incluso contra uno que tenía 45 años.

¿Qué es lo que más te gusta de tu deporte?

Viajo, conozco gente, hablo idiomas y, desde luego, que siempre estoy en la naturaleza, la montaña es mi casa.

¿El snowboard cuenta con apoyos suficientes?

Hoy en día ha mejorado muchísimo gracias a los resultados que hemos ido consiguiendo. Eso ha hecho que nos apoyen más y no tengamos que abonar cosas que antes pagábamos nosotros.

No viviendo rodeados de nieve, ¿crees que es un deporte al alcance de cualquiera?

Es difícil porque tenemos las montañas a dos o tres horas y eso ya es una distancia considerable y hay gente que no puede ir. Y también admito que el deporte que yo practico es caro porque tienes que desplazarte, comprarte el material, el pase para subir a pistas, etc. En cuanto al potencial, si se trabaja bien, yo creo que puede haber en todos lados. Es un deporte muy bonito y todo el que va a probar el esquí o el snow me dice que le encanta, y a mí me encantaría que todo el mundo tuviese la oportunidad de probar mi deporte.

¿Cómo está el snow femenino?

Hay chicas muy buenas. Sí que es verdad que hay menos, pero el nivel es alto. Hay algunas muy jóvenes que vienen muy fuerte. La campeona del mundo de este año es italiana y tiene 17 años.

Nico Eguibar: “Vi en Lucas que aunque tu meta cueste infinito trabajo hay que esforzarse”

¿Cómo se afronta el momento que te dicen que igual no vuelves a andar y de dónde sacaste la fuerza?

Desde un inicio no sabían ni los médicos qué camino iba a llevar esto, mi cuerpo y mi recuperación. Lo que sí me dijeron era que podía ir muy mal o muy bien, dependía de mi cuerpo y mi cabeza. Lo único que podía hacer yo era rehabilitarme, esforzarme y darlo todo y, como quería quedarme lo más parecido a antes, así hice.

¿Viste en Lucas un espejo en el que mirarte?

Ví en Lucas que aunque tu meta cueste infinito trabajo hay que esforzarse como hace él. Entrenar los siete días de la semana como él, cuesta menos si crees en ti y que eso que haces es un medio de llegar a ese destino que deseas.

¿Qué expectativas tienes ahora?

Después de lo que he pasado, yo creo que un merecido descanso. A lo único que aspiro ahora es a ser una persona totalmente normal, ni más ni menos.

¿Qué cosas valoras ahora que antes no hacías?

Eso es fácil de responder. Todo lo

pequeño y todo lo que antes daba por hecho o por supuesto. Por ejemplo el estar con mi familia, con los amigos... Un buen momento en su compañía antes era “bah, qué normal”, y ahora en cambio lo exprimo y disfruto mucho más. Vivo el momento mucho más.

Lo que se ve de mis males, la cojera, el habla lenta y robótica, etc. es lo que menos me fastidia de mi accidente. Lo que no se ve, como el cansancio, lo que me cuesta hablar o moverme o lo mucho que tengo que descansar, eso que va a seguir estando en mi cuerpo y mi vida siempre es lo que más jode.

¿De dónde sacas ese humor que tienes para la vida?

Mira, yo eso no lo he rebuscado mucho, pero como veo que por los pelos es por lo que estoy vivo y que la vida son auténticamente dos días, hay que aprovechar al máximo cada momento, y más vale tomárselos a cachondeo, reírte y hacer reír a los demás. Además así creo que eres más feliz, o yo por lo menos lo soy. Y esto es lo verdaderamente importante en la vida, hagamos lo que hagamos o hagáis lo que hagáis, ser y buscar la felicidad.



GRACIAS

Desde Fundación Why Not seguimos organizando eventos para recaudar fondos y continuar con nuestra labor de ofrecer actividades de ocio para personas con enfermedad mental. Además, estos eventos nos ayudan a dar a conocer los trastornos y romper con el estigma que pesa sobre ellos.

Tuvimos la suerte de ser los protagonistas de la tercera edición de la **CENA PIRATA** organizada por el futbolista de la Real Sociedad **ESTEBAN GRANERO** en enero de 2016. El acontecimiento tuvo lugar en el Palacio Miramar y los fondos recaudados se destinaron íntegramente a Why Not. El evento fue presentado por Luján Argüelles y contó con la presencia de futbolistas de la Real Sociedad, el surfista Aritz Aranburu, el cantante Leiva y el integrante de La Oreja de Van Gogh Pablo Benegas entre otros invitados.

El premio Fundación Why Not se está consolidando como uno de los mejores torneos en cada uno de los clubes de golf en los que estamos presentes: Club de Campo Laukariz, Real Golf Club de San Sebastián (Jaizkibel), Real Sociedad de Golf de Neguri, Real Golf Club de Zarauz, Real Nuevo Club de Golf de San Sebastián (Basozabal) y Retamares Casino Club de Golf. Además, hemos incorporado el torneo de golf solidario infantil en Basozabal. Son más de 700 personas las que de esta manera aportan su granito de arena a nuestra causa.

También nos hemos animado a sumar el fútbol a nuestros eventos y contamos con un torneo benéfico de fútbol 7. La primera edición tuvo una gran acogida, nos reunimos más de 150 personas y compitieron 10 equipos durante toda una mañana luchando por entrar en las eliminatorias de la tarde.



En cuanto al baloncesto, estuvimos junto al **GBC Gipuzkoa Basket Club** en su partido contra el B. Sevilla, recaudando fondos por medio de un sorteo en el pabellón de Illumbe, gracias a la solidaridad de su afición y con el apoyo de las chicas de Easo Saskibaloia Taldea.

Nuestro tercer pintxo pote solidario en el centro comercial del barrio **Bera Bera** también fue un éxito. Gracias a la **agrupación de vecinos** del propio barrio y su aportación, pasamos una mañana muy divertida con juegos para los más pequeños y buenos pintxos para todos.

Además, hemos sido parte de **Pintxokoop**, un programa de cooperación que busca mejorar la calidad de vida de la sociedad a través de diferentes iniciativas. Para la consecución de estos objetivos trabajan conjuntamente con establecimientos de hostelería donostiarra que dedican parte de la recaudación de un pintxo a la financiación de los diferentes objetivos. Nosotros fuimos el 4º reto que pusieron en marcha: 2.000 euros que nos permitieron financiar la adquisición de un nuevo equipo de radio para el grupo de la asociación Avifes de Bilbao.





Cabe destacar los tres eventos llevados a cabo en Madrid. Por un lado, los grupos **Wavin'** y **Dam** celebraron un concierto solidario en beneficio de Why Not. Por otro, gracias a la generosidad del restaurante **Cabaña Marconi**, impulsor de esta bonita iniciativa, se volvió a celebrar la cena solidaria en la que parte de los beneficios se destinan a la fundación.



Por último, el 21 de mayo tuvo lugar la sexta edición de la Carrera Solidaria El Encinar, evento que el **Club Deportivo El Encinar** promueve en Alcobendas. Los participantes, en la mayoría de los casos familias enteras, llenaron las inmediaciones de la salida para aportar su granito de arena en esta gran iniciativa que se va consolidando año tras año. Por segundo año consecutivo, el **Liceo Europeo** colaboró en la organización del evento aportando tanto voluntarios como sus instalaciones para el reparto de dorsales y bolsas del corredor.





El 10 de octubre fue el Día Mundial de la Salud Mental y nosotros lo celebramos de una forma especial. Con el objetivo de hacer más visibles este tipo de trastornos, nos juntamos alrededor de 150 personas de diferentes centros con los que trabajamos para recorrer el Paseo de la Concha de San Sebastián. Camino que aprovechamos para informar sobre la fundación a las personas que se nos acercaban, charlar con ellas y romper la barrera del estigma que pesa sobre las

enfermedades mentales. Finalizamos el recorrido en el Peine del Viento para hacer una gran foto de familia.

Y como un día tan señalado merecía, continuamos la jornada todos reunidos en torno a una gran comida, tras la cual contamos con actuaciones de los grupos de teatro y musicoterapia de Why Not, además de la coral del CRPS Anzaran de Irun.

¡Gracias a todos por acompañarnos!



Historias de la radio...

Por Witz

NOTICIA:

Una orquesta de Viena utiliza electrodomésticos como instrumentos musicales

La orquesta sinfónica más prestigiosa de Viena, ha decidido dar un giro a sus propuestas musicales. A partir de ahora utilizarán solo electrodomésticos como la plancha, la lavadora, la tostadora o el secador de pelo para crear hermosas melodías que harán las delicias de las amas de casa más ocupadas. Wolfgang Brecht, uno de sus músicos más sobresalientes nos explica con entusiasmo: "Llevo muchos años tocando el violín y ahora llevo dos practicando con la lavadora. Es hermoso las potencialidades que se le pueden sacar al centrifugado." Amadeus Kafka, otro de los músicos con más talento nos adentra en sus experiencias con la tostadora: "Pasar del contrabajo a la tostadora ha supuesto para mi un gran esfuerzo. En una ocasión se me quemaron unas tostadas en pleno concierto y casi me da un patatus."

NOTICIA:

Inventan un telescopio capaz de mirar el culo

Un psiquiatra americano ha inventado un nuevo artilugio para aquellos que piensan con el culo. A través de un prodigioso telescopio los especialistas

serán capaces de adentrarse en el prodigioso mundo de estos pensadores y así ser capaces de resolver los más variados enigmas que llevan trayendo a la humanidad de cabeza desde hace siglos. El aparato en cuestión, también hace fotos que se exhibirán en galerías de alto prestigio y seguro que habrá algún interesado (que seguro también piensa con el culo) en comprarla por varios millones. Se planea para el próximo año conectarlas con el telescopio Hubble para aquellos interesados en contactar con extraterrestres que también piensan con el culo.

NOTICIA:

Atrapan al fantasma del casino

El casino más famoso de Múnich ha puesto fin a la pesadilla que le ha costado 317 millones de dólares. Ha sido por fin capturado el fantasma que les colocaba la bola de la ruleta de la mesa siete para el propio beneficio de los jugadores. Estefanía Maple, una de las croupiers que primero empezó a sospechar nos cuenta el motivo de su despido: "Aquella tarde salió el diecisiete veinticuatro veces. La bola parecía estar poseída por el demonio". Otro de los empleados del Casino nos comenta sorprendido: "En ocasiones la bola flotaba en el aire. Ahí fue cuando nos dimos cuenta que algo raro estaba pasando." Para atrapar al fantasma los dueños del casino utilizaron una manta y una cuerda. Al parecer se trataba de Victoria Campos, una anciana de 84 años de edad que acudía todos los días y que murió de un infarto en el casino al ver como perdía toda su fortuna jugando.

Fragmentos sinápticos

Desde una edad temprana, Sigmund practicaba a menudo con la soledad elegida. Manejaba a la perfección los tiempos de cómo distribuir su tiempo.

- Sigmund, estás solo en un banco. ¿Te pasa algo?
- Solo leo y no me siento solo, estoy conmigo.
- ¿Y qué lees?
- El Ocaso del Pensamiento.
- Pues nos vamos a cazar lagartijas para cortarles la cola.
- Quizás mañana.

Sigmund poseía la facultad de provocar admiración e incertidumbre a partes iguales. A partes desiguales cuando trataba de relacionarse con todo aquello que era capaz de alcanzar sus sentidos, lo que le llegó a destacar en diferentes disciplinas.

Después de un concierto de piano, su maestro le preguntó:

- ¿Por qué te sientes tan abatido?
- Mientras tocaba todo parecía encajar, el orden y la armonía emergió una belleza inalcanzable.
- ¿Y qué provocó esa desazón?
- Mientras conversaba con Bach y sus amigos el caos exterior se redujo a la pulsación de un recién nacido.
- ¿Y cuál es el problema?
- Cuando la última nota se deshizo entre mis dedos todo volvió a ser como antes. Ese es el problema, maestro.
- Pues tendremos que trabajar en ello.
- Quizá mañana.

- Padre, madre, hoy no me puedo levantar.
- ¿Es una broma?
- No se bromea con la sinopsis, se les obedece y punto.
- No te hemos entendido nada, hijo.
- Baudelaire tampoco entendía nada y se inventó una palabra "Spleen". No creo que bromeara con algo tan serio.

Pasaron días consecutivos y eternos, meses de una calma tensa, nadando en la inmensidad de un océano de brea. Entonces Sigmund decidió darse permiso consciente para no saber más de él inconscientemente. Una mañana cualquiera le sorprendió su propio reflejo en la laguna negra. Fue su rostro quien se dirigió a él:

- Sigmund, ¿quieres volver a aprender de tí?
- ¿Quién, yo?
- No, tú.

VIRTU, SANATORIO USURBIL

GRACIAS

a todos vosotros que, caminando a nuestro lado, hacéis posible el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental.





Nuestro equipo

Pablo Munilla, Gerente y Fundador de Why Not, agradece el trabajo de todo su equipo:

Natalia Álvarez Loring, Carolina López Ibor, Ainhoa Sedano, Mercedes Ohlsson, María Asuero, Mónica Simón y Ainara Hernando.

Y el apoyo que con ilusión ofrecen todas las personas voluntarias:

Belen, Eider, Carmen, Natalia, Floren, Laura, Ainara, Tania, Irene, Iñigo M., Iñigo U., Miguel...

wn?
fundación **why not**

comunica

Revista elaborada por personas del área de Salud Mental



www.fundacionwhynot.org

Impreso con la colaboración de:



www.ganboa.com