



wn



fundación **why not**

www.fundacionwhynot.org

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

c  **munica**

Revista realizada por pacientes del área de salud mental

nº 1

Publicación gratuita

LLÉVATELA



Gracias a la colaboración de las siguientes empresas, así como otras que prefieren permanecer en el anonimato , WHY NOT es posible.

Gracias a los particulares que han creído en nosotros apoyando nuestro proyecto, tanto económicamente, como aquellos que han colaborado con su dedicación.

www.fundacionwhynot.org



Índice

<i>Editorial: ¿Qué es Why not?</i>	4
<i>Ayudas como la de Why Not..., ¿aportan a la enfermedad mental?</i>	5
<i>La historia de Why not?</i>	6
<i>Pilar Hernández</i>	8
Testimonio de un familiar	
<i>Museo Chillida</i>	10
Actividades Why Not?	
<i>Gimnasio donado por la fundación Why Not?</i>	13
Actividades Why Not?	
<i>La importancia de los voluntarios</i>	14
<i>“Sobre todo necesito que me comprendas”</i>	16
Testimonios: Sandra	
<i>La historia de mis tinieblas</i>	17
Testimonios: Yaiza	
<i>Famosos solidarios</i>	18
Arzak apoya a Why Not	
<i>Entrevista a las Wavin’</i>	19
Por: Yuri	
<i>Drogas</i>	22
El espacio de Laura	
<i>Innsbruck</i>	23
<i>Padel</i>	24
Miguel Ángel	
<i>Golf</i>	24
Tomás	
<i>La actualidad en cifras</i>	26
<i>Musicoterapia</i>	27
<i>Entrevista al Dr. Francisco López-Ibor</i>	28
<i>Una reflexión sobre el teléfono móvil y los niños</i>	32
Borja	
<i>Concurso de fotografía</i>	33
<i>Entretenimiento:</i>	34
Julia, Pilar y Jesús	
<i>Proyecto de revista elaborada por pacientes de salud mental</i>	35

Editorial: ¿Qué es Why not?

Why not? es una fundación pequeña que nace con un proyecto grande.

Why not? es una fundación valiente, con una ilusión que contagia, con una propuesta diferente. Nos gustan los retos.

Hay tanto por hacer que a veces paraliza. Hace falta tanto y hay tantos que necesitan que no sabes por dónde empezar. Nosotros empezamos 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. Nosotros nos hemos acercado, hemos preguntado. ¡Necesitan tanto!

Lo saludable no siempre es lo no enfermo. Podemos estar enfermos y sentirnos más saludables. Nosotros queremos situar nuestra ayuda aquí. Buscando proyectos y propuestas que permitan a estas personas y a sus familias vivir momentos sanos, momentos felices.

Tener la posibilidad de escribir para una revista que se publica y que puede ser leída por otros, poder participar en el guión de un cortometraje o incluso poder actuar en él, contar con el apoyo y la ayuda de alguien que venga conmigo a renovar mi DNI, participar en un concurso de fotografía, tener en el centro al que asisto diariamente un gimnasio y un entrenador que me ayude a ejercitar mi cuerpo, salir un día de mi rutina e ir a un museo, ...

Queremos que se nos ocurran más cosas, queremos saber más de lo que necesitan. Si nos acercamos perderemos el miedo. Aparecerán las ganas.

Las enfermedades mentales están silenciadas, olvidadas. No verlas ni escucharlas, no pensar en ellas puede que las haga invisibles. ¡Pero existen! Una de cada cuatro personas padece una enfermedad mental a lo largo de su vida, y eso son muchas personas.

Todo supone una ayuda para Why not? Una idea, una sugerencia, un tiempo de voluntariado, una acción puntual o continua. La aportación puede ser la que tú quieras.

Puedes ayudar o puedes pedir nuestra ayuda. ¿Por qué no?





AYUDAS COMO LA DE WHY NOT, ¿APORTAN A LA ENFERMEDAD MENTAL?

Las personas que padecen una enfermedad mental, lamentablemente, todavía hoy viven estigmatizadas. A lo largo de su vida con la enfermedad, han sufrido numerosos rechazos tanto de su círculo de amigos como de la sociedad en general. Han sido insultados, etiquetados y tratados como locos. En definitiva deshumanizados.

El hecho de que alguien trate de hacer su vida un poco más feliz, les considere personas antes que enfermos y se preocupe por ellos, es muy importante, no sólo para su calidad de vida sino también para su imagen de sí mismos: Son PERSONAS, alguien les tiene en cuenta, tanto que quieren ayudarles.

Con cada proyecto, actividad o momento de felicidad que se les proporcione, se les ayuda a encontrar una motivación, a recuperar la ilusión que muchos han perdido envueltos en sus síntomas, tratamientos, ingresos y recaídas. Les hará sentirse más PERSONAS, más vivos y sobre todo recordar que son mucho más que enfermos. Les ayudará a descubrir todos los recursos que tienen y que han ido enterrando, olvidando o simplemente no eran conscientes que tenían.

Muchas de estas personas enfermas viven una rutina de la que no son capaces de salir. Intentando hacer realidad alguno de sus sueños, lo primero se les está invitando a soñar, a pensar en algo diferente a lo que están acostumbrados y a tener una motivación y una ilusión que les ayude a vivir el día a día con una alegría diferente, nueva.

Una de las características más comunes en estas enfermedades es el AISLAMIENTO SOCIAL. Tienden a meterse en sí mismos y a sentir que sólo así están protegidos frente al mundo. No se creen capaces de hacer algo diferente y sobre todo se plantean ¿pero para qué? Es entonces cuando este proyecto cobra sentido. Cuando se planean actividades diferentes y nuevas y consiguen animarse a participar, no hay que ser psicólogo para poder darse cuenta de cuánto aporta este proyecto en la vida de cada una de estas personas. Estas actividades les ayudarán a atreverse a salir de esa soledad con que se han ido encontrando por sus síntomas y por el rechazo social.

Incorporar en la vida de estas personas actividades de ocio personalizadas les abre la posibilidad de desarrollar habilidades sociales en contextos que faciliten la socialización. Muchos de las personas con enfermedad mental viven con sus familiares, con los que apenas ya se relacionan, o en centros donde la rutina les dificulta relacionarse de una forma diferente.

Ocuparse de la calidad de vida de estas personas es la faceta olvidada. Why Not, con su generosa iniciativa, aporta su grano de arena para darle la importancia que debería tener.

Marta Loring Díaz Bustamante

Psicóloga de Reactiva López-Ibor

IDEAS. De pronto surgen en tu cabeza. Les dedicas un rato y las dejas marchar.

A veces son tan fugaces y el paso por tu cabeza es tan breve que nunca llegan a tener entidad. Pero existieron. A veces vuelven.

Una idea puede convertirse en proyecto. Un proyecto puede hacerse realidad. Siempre hay una historia detrás de cualquier realidad. Para contar la historia hay que remontarse al principio. A esa idea original que fue la causante de todo lo que vino después.

Y también, siempre hay alguien que fue el portador de esa idea original.

Así empieza esta historia. Con Dodi y su idea de crear una fundación. Era una de esas ideas que vuelven. Que no se conforman con que las dejes pasar. El mar, la montaña y los aviones, a veces, te regalan esos espacios en blanco en los que las ideas ven la luz.

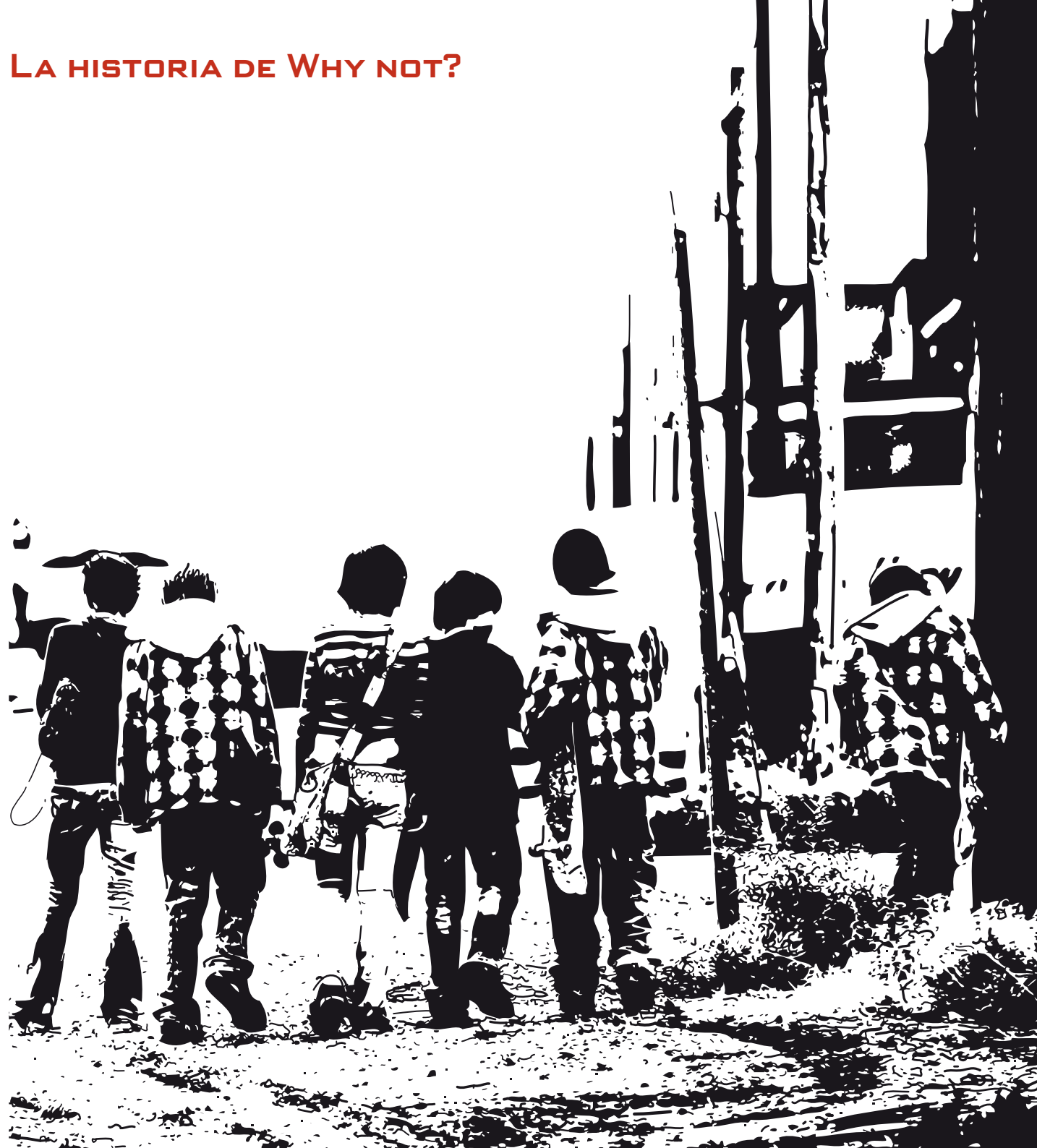
Hay que decir que esta idea se gesta en la cabeza de alguien muy especial. Por eso nuestra fundación antes de tener cuerpo, tuvo alma.

La ilusión que ha acompañado desde el principio a “Why not?” es su mayor virtud. Nuestro fundador la dotó de una dosis de ilusión tan potente, que nada pudo con ella.

Aparte de ilusión, esta idea venía con una auténtica necesidad de ser compartida. En estos tiempos que corren en los que se cree que “el otro” lejos de construir, complica; cuando aparece una idea tan impregnada de necesidad de otros para su supervivencia, se hace casi imposible resistirse a formar parte de ella.

Un día volviendo de Gijón a Madrid recibí un sms de Dodi que decía: “Ideas para el nombre de una fundación”. Pero, “¿una fundación?”. Teníamos que saber más para bautizarla.

LA HISTORIA DE WHY NOT?



Le contestamos: ¿Quién la crea?, ¿Qué proyectos tiene?,.... El contestó: “No lo sé todavía. Eso ya lo decidiremos luego. Por ahora vamos a ponerle un nombre”.

Después de barajar muchísimas posibilidades (las niñas estuvieron muy productivas esa mañana) teníamos tres opciones para la “fundación de Dodi” (todavía no sabíamos que también sería nuestra). Cuatrocientos kilómetros después le contestamos con otro sms con los tres finalistas a nombre. Uno de ellos era Why not?

Con la claridad que a veces da la distancia, ahora y pasado el tiempo, creo que ponerle un nombre a

Y fue en esa cena cuando nos ilusionamos con la idea y la convertimos en proyecto. Todos aportaban, daban más ideas. Los obstáculos aparecían, pero enseguida los salvábamos.

Creo que esta cena fue clave y le dio a Dodi la determinación necesaria para convertir el proyecto en realidad.

Dodi ha sido como un marcapasos en este proyecto. Ha garantizado que el corazón no dejase de latir. No vale que a veces lata muy fuerte, si luego se para. Es condición indispensable que un corazón nunca deje de latir.

daba sms donde desplegaba todos sus encantos recordándote que no habías hecho los deberes (este escrito le ha costado muchos mensajes de este tipo), fijaba los siguientes encuentros,... Siempre con su capacidad de conseguir poco a poco que todo siguiese, que no se parase.

Durante año y medio nos hemos reunido periódicamente y en estas reuniones se ha decidido todo. Cada reunión tenía su orden del día con todos los temas a tratar. Acuerdos, desacuerdos, preferencias, peticiones,... y finalmente decisiones. Todo ello acompañado, siempre, de muchas risas.



Why not? antes de que existiera la ayudó a existir. Al ponerle nombre la dotamos de un cuerpo, aunque todavía no tenía corazón.

Unas semanas después, en una cena en casa con “los dodis”, el corazón de Why not? empezó a latir.

Antes de continuar con la historia voy a hacer un pequeño paréntesis para hablar de “los dodis”, porque han sido una parte importante de esta historia. Aunque pueda sonar a grupo de música de los 80, se trata de un grupo de amigos. Una amistad muy auténtica y muy activa. Estar juntos nos aporta tanto a todos, que nos ocupamos de buscar esos encuentros. Y cada encuentro nos hace más amigos.

Se decidió que íbamos a hacer una reunión al mes para “tomar decisiones”. Cuando estábamos juntos en esas reuniones (que tenían lugar en nuestras casas, y hay bastantes kilómetros entre las casas de algunos) todo parecía posible. Había que hacer tal cosa, que averiguar tal otra. Uno se encargaba de esto, otro se encargaba de esto otro. El corazón de Why not? latía con fuerza.

Cuando cada uno volvía a su realidad (familia, trabajo, problemas,...) teníamos nuestro marcapasos a prueba de bomba que mantenía el corazón latiendo. Dodi nos enviaba mails con los fantásticos resúmenes de las reuniones que preparaba Mercedes donde te marcaba en rojo lo que tenías que hacer, te man-

Por fin, Why not? empieza su viaje. Empieza con ganas, con fuerza, con muchas propuestas y proyectos. Mantiene la ilusión y las ganas de compartir con las que nació. ¡Queremos compañeros de viaje que se ilusionen como lo estamos nosotros! ¿Por qué no? Why not?

Testimonio de un familiar

PILAR HERNÁNDEZ

Un hijo es un maestro. Cada hijo es un maestro. Esa es mi experiencia y mi convencimiento desde hace mucho tiempo. Si un hijo “normal” constituye en sí mismo el mejor de los maestros, un hijo enfermo vendría a ser un maestro de educación superior. Pero la maestría que exige un hijo que sufre una enfermedad mental —si se me permite el eufemismo—, equivale a la obtención de un doctorado.

A veces me gusta pensar que en el momento de mi nacimiento, mis hadas madrinas —o mis Ángeles de la Guarda... que en el fondo vendría a ser lo mismo—, se inclinaron sobre mi cuna para otorgarme sus dones y me concedieron uno de inestimable valor: el optimismo. No sé de qué otro modo calificar a esa indómita manía mía de buscar la parte buena de todo lo que me sucede en la vida para poder capitalizar los sucesos, incluso los más dolorosos, en positivo. Un rasgo de carácter —o una cualidad de la voluntad— que tengo que agradecer no sólo el haber sobrevivido a algunos de los acontecimientos de mi vida sino el hecho de

haber salido fortalecida de los ellos.

Ese optimismo, sin embargo, no le resta a mi mente ni un gramo de lucidez ni a mi corazón una pizca de emotividad. Lo que en realidad quiero decir es que extraer la “parte buena” de las circunstancias no significa engañarse a sí mismo ni ser incapaz de sentir, sin embargo, supone una gran ayuda en los momentos especialmente desconcertantes y dolorosos.

Y creo que estaréis de acuerdo conmigo si os digo que, en mi opinión, en determinadas circunstancias hace falta mucha fuerza de voluntad para no rendirse y dejarse llevar hasta el fondo por la depresión, por el miedo y por la angustia.

De hecho, el camino a la maestría por el que te guía un hijo que padece una enfermedad mental grave creo que solo tiene dos posibles senderos: la depresión o la iluminación (en el más literal sentido de la palabra). Aunque, si he de ajustarme a mi experiencia, más bien se trataría de uno solo que puede recorrerse en-

tero o dejar a medias porque, si bien no todos somos capaces de alcanzar la iluminación, creo que todos los padres que tenemos un hijo con una enfermedad mental hemos recorrido el sendero de la depresión, de la angustia, del terror y hemos experimentado una pena que en ocasiones hemos sentido, sencillamente, insostenible.

Cuando mi hija nació los médicos me dijeron que sospechaban la existencia de un retraso psicomotor gravísimo. Era mi segunda hija. Yo solo tenía 24 años y, de un plumazo y a pesar de todos los pronósticos, taché de mi perspectiva mental el calificativo “gravísimo”.

Creció siendo tratada como una “igual” entre dos hermanos especialmente inteligentes. Fue alcanzando sus hitos motores con cierta lentitud pero dentro de la normalidad. Requirió muchas horas de dedicación, mucha paciencia e insistencia en el aprendizaje de sus tareas familiares y en la realización de las escolares y, naturalmente, un apoyo especial en el colegio. Pero jamás la consideré

inferior a sus hermanos ni menos importante que ellos ni le otorgué responsabilidades inferiores a su capacidad.

Jamás he vivido a mi hija como discapacitada. No porque creyera que no tenía un “handicap”, sino porque siempre he pensado que cada ser humano, tonto o listo, guapo o feo, rico o pobre, simpático o antipático, o con cualquier otro de los calificativos que, irreflexivamente, otorgamos los humanos, nace con una misión que cumplir y unos talentos que desarrollar; y que el éxito de una vida no puede medirse por lo que la sociedad ha dado en considerar éxito. Porque el éxito, el verdadero éxito constituye una condición diferente para cada persona en virtud de su individualidad. Por eso jamás consideré a mi hija discapacitada. De hecho siempre he pensado que ella ha nacido con las capacidades necesarias para desarrollar su tarea evolutiva y que mi misión como madre consiste precisamente en ayudarla a descubrir y a desarrollar esas capacidades.

Sin embargo ella misma, inevitablemente, estableció las comparaciones... especialmente con sus hermanos y con sus compañeros “normales” y sintió que salía perdiendo... Ahí empezaron sus verdaderos problemas, los emocionales...

No obstante y visto desde la perspectiva que da el tiempo, todos esos problemas se encuadraban dentro de lo que podríamos llamar una “zona conocida”. Es curioso como incluso las situaciones más duras pueden volverse soportables cuando se las compara con otras aún peores.... Y es curioso como siempre pueden existir otras peores que las que juzgábamos insuperables. Todo es una cuestión de percepción y perspectiva ...

Una mañana de otoño, al levantarnos, mi hija había desaparecido. La buscamos por todos los lugares habituales. Sin éxito. Estábamos a punto de llamar a la policía cuando recibimos una llamada del Centro de Servicios Sociales para decirnos que era precisamente la policía quién la había llevado hasta allí al encontrar-

la vagando en pijama y descalza, huyendo de su casa porque, según afirmaba, sus padres la querían matar...

No me resulta fácil expresar lo que sentí en el momento en que, al llegar dónde ella estaba, la trabajadora social se interpuso entre mi hija y yo diciéndome que no podía acercarme a ella. Naturalmente –pensé–, según dice, la quiero matar....

La explicación que un segundo antes parecía tan obvia, tan lógica y comprensible a los ojos de cualquiera e incluso a los míos propios, se transformó de pronto en mi interior en un sentimiento de injusticia tan profundo ... , en una comprensión de lo “comprensiblemente perversa” que puede llegar a ser la sociedad cuando le faltan elementos de juicio que, mientras sentía que las lágrimas brotaban de mis ojos a raudales sin que yo fuera consciente de haber querido llorar, sin un gemido, miré directamente a los ojos a aquella bienintencionada e ignorante trabajadora social y recuerdo que le dije muy bajito: “Apártate si no quieres que te empuje”. No sé cómo lo dije, ni que es lo que ella percibió en mis palabras, pero se apartó.

Sin embargo mi hija me temía. Y recuerdo claramente que, en ese momento, mi conciencia se desdobló. Una parte de mí sentía una pena tan honda, tan honda, que hubiera querido dejarse llevar, pedir a gritos una explicación a Dios o al Universo sobre qué estaba pasando allí. Pero otra parte me susurraba como una canción: “Mantén la calma, no permitas que tu miedo te lleve a hacer algo que justifique de algún modo delante de estas personas que los temores de tu hija pueden estar justificados”. Y mientras las lágrimas seguían resbalando

silenciosas por mis mejillas fui acercándome a mi hija, susurrándole palabras de consuelo cómo cuando era pequeña y sufría una pesadilla y acariciándola hasta que ella se abrazó a mí y volvió a llamarme mamá.

Quienes hayáis pasado por algo semejante me comprenderéis perfectamente. Y quienes no lo hayan hecho podrán imaginar lo que se siente pero, en realidad, no acabarán de comprenderlo...

Ahí comenzó un calvario de médicos, opiniones y psiquiatras. Un camino de medicamentos, desatenciones, fallos diagnósticos, ignorancia y búsqueda de soluciones.

Es increíble cómo puede atenazarte el miedo ante las reacciones de tu hija, ante sus amenazas de suicidio, ante su agresividad, ante su sufrimiento. Y ahí empezó para mí una cuesta abajo sin más freno que la necesidad que mi hija tenía de mí. Es curioso cómo, paradójicamente, la causa de mi depresión y de mi pena era también el acicate que me incitaba a superarlas.

El punto de inflexión se produjo uno de los días en que mi hija amenazó de nuevo con suicidarse. No os contaré lo que le respondí porque a más de uno podría parecerle duro e inadmisibile. Sin embargo funcionó. Y os aseguro que en ese momento tomé conciencia, es decir, mi cuerpo, no mi pensamiento sino todas las células de mi cuerpo, tomaron conciencia de algunas cosas que mentalmente ya sabía: La libertad del ser humano es algo realmente inalienable y los padres, por muy dadores de vida que seamos, no somos los dueños de nuestros hijos. Nuestro amor, a veces, llega a ser egoísta porque, los queremos tanto, llegamos a necesitarlos tanto, que con-

fundimos sus necesidades con las nuestras y actuamos como si lo que nosotros necesitamos fuera, en realidad, lo que necesitan ellos. Con frecuencia sufrimos porque quisiéramos tenerlo todo bajo control para su seguridad pero también para nuestra propia tranquilidad y seguridad emocional. Lo cual es natural pero poco realista porque, en realidad, la vida, en sí misma es una constante fuente de cambio. Pero tememos el cambio porque nos enfrenta con nuestras carencias e, independientemente de que el sufrimiento de nuestros hijos nos cause un dolor insoportable (lo que realmente hace), también desestabiliza nuestras expectativas vitales y destroza nuestra seguridad, de modo que nos obliga a confrontarnos con nosotros mismos y con nuestras creencias. Y eso es duro cuando uno/a cree tener la vida “controlada”.

En fin que –me dije a mi misma- o asumo que las cosas son como son, trato de encontrar una solución y aprovecho la coyuntura para mejorar en el proceso, o me convierto en una víctima de las circunstancias y en una desgraciada para el resto de mi vida...

Naturalmente, ayuda dar con los profesionales adecuados, con el tratamiento adecuado, con las pautas adecuadas... ¡Ya lo creo que ayuda!!

Vivo aceptando la realidad, disfrutando cada momento como irreplicable y sabiendo que la risa y el llanto son las dos caras irrenunciables de la moneda de la vida. No es fácil. No lo es. Pero creo que es inteligente. Y, como suelo decirles a mis amigos cuando me preguntan cómo soy capaz de asumir así determinadas circunstancias, no se trata de bondad sino de egoísmo porque, de otro modo, me moriría ...



MUSEO CHILLIDA

A la visita al Museo de Chillida Leku, organizada por la Fundación Why Not para el día 27 de septiembre de 2010, se han inscrito de forma voluntaria 33 pacientes ingresados en un Hospital psiquiátrico de San Sebastián.

Constituyen un grupo formado por 16 hombres y 17 mujeres, aproximadamente en torno a la edad media de la vida, ingresados en el Hospital por diferentes patologías psiquiátricas, aunque fundamentalmente se engloban los diagnósticos en las categorías de psicosis y trastornos afectivos.

En común, entre los síntomas clínicos presentan apatía, anhedonia, tendencia a la inactividad, y al autoabandono, valorando desde el Hospital como muy beneficioso el que estos pacientes cuenten con la posibilidad de participar en actividades ya organizadas, a las que les resulte fácil y cómodo acceder. De hecho, una vez explicada desde el Hospital, a los pacientes la propuesta de salida a una visita cultural, organizada, su grado de participación en la misma es alto.

En Hospital psiquiátrico a 17 de septiembre de 2010

Actividades “Why Not?”



EDUARDO DE CHILLIDA 7-10-2010

FUE UNO DE LOS MEJORES SOBRE SER ESCULTOR
SU VIDA FUE CON HAMBRE Y DE CASERIO
VIVIAN LO PRIMERO AQUI, EN UN CASERIO
CON SU MUJER. SUS PRIMERAS OBRAS NO
FUERON TAN FAMOSAS, PERO CON ALGUNOS
AÑOS MAS TARDE, TALLARIA CON
BASTANTES PERSONAS MAS, TENDRIA
FAMA CON HIERRO CARENTE.

LA FAMILIA DE ELA NO QUERIA QUE SE
CASASE CON EL PORQUE ERA POBRE.
LUEGO SE HIZO FAMOSO EN PARIS.

TAMBIEN TRABAJO BARRO CUADROS Y DEMAS
PERO LO SUYO ERA LA ESCULTURA
EL TALLAR LA DIMENSION DEL
PROTAGONISMO INTELECTUAL.

VIVIO DESDE LOS AÑOS 30, LUEGO
CONOYO LA GUERRA Y LA POBREZA
PERO SIGUIO ADELANTE

DESPUES DE TODO POSEIA BASTANTES
LLANURAS PARA SU SOLEDAD Y PINTURA
SUS CUADROS SE LLEBARON A MUSEOS
LE INGRESARON EN LA POLICLINICA
TENIA ALZHEIMER.

FALLECIO EN EL 2005. RECAYO L
EN VARIAS OCASIONES.

7-10-2010. Título: Eduardo de Chillida

Fue uno de los mejores sobre ser escultor. Su vida fue con hambre y de caserío. Vivían lo primero aquí, en un caserío con su mujer. Sus primeras obras no fueron tan famosas pero, con algunos años más tarde, tallaría con bastantes personas más; tendría fama con hierro candente. La familia de ella no quería que se casase con él porque era pobre. Luego se hizo famoso en París. También trabajo barro, cuadros y demás, pero lo suyo era la escultura: el tallar la dimensión del protagonismo intelectual. Vivió desde los años 30; luego conoció la guerra y la pobreza pero siguió adelante. Después de todo poseía bastantes llanuras para su soledad y pintura. Sus cuadros se llevaron a museos. Le ingresaron en la policlínica. Tenía Alzheimer. Falleció en el 2005. Recayó en varias ocasiones.

Arancha



Los usuarios del Hospital psiquiátrico tienen en marcha una iniciativa muy positiva que llamamos "Gozatzen". Su objetivo es cultivar las dimensiones lúdicas y culturales de los usuarios.

Hemos podido visitar muchos sitios, ver museos, exposiciones y hacer excursiones. No obstante, lo que más nos ha gustado ha sido la visita de Chillida Leku el pasado día 27 de Septiembre de 2010, invitados por la "Fundación Why Not?" (¿Por qué no?) que, de este modo, ha querido iniciar su andadura.

La Fundación "Why Not?" nació en Guipúzcoa en Septiembre de 2010 y su objetivo es:



"Destinar esfuerzos y recursos económicos en beneficio de las personas con enfermedad mental, principalmente en las áreas de ocio, tiempo y libre y acceso a la cultura". Nos invitaron a nosotros y a un grupo de Aguifés. En terapia preparamos bien el terreno documentándonos y ampliando nuestros conoci-

mientos sobre Chillida y su obra artística. Salimos un grupo de 35 personas en autobús y recogimos al grupo de Aguifés en la Plaza Pio II.

En medio del Parque está el Caserío Zabala, adquirido por Eduardo Chillida y su esposa, Miren Belzunce, y en la actualidad está convertido en museo. Reconstruir este caserío y crear un lugar de espacialidad y tranquilidad costaron a Chillida y su mujer nada menos que 14 años. Pero así se cumplió el gran sueño del artista. La idea de un museo al aire libre es genial. Chillida trabajaba no sólo con hierro y bronce, sino

sición sobre sus obras escultóricas de Barcelona, Munich, etc... Todo muy interesante pero, sin duda, lo más bonito fue que en el parque pudimos tocar y "escuchar" su grandes obras de hierro y empatizar con el autor.

En total ha sido una vivencia grata y por nuestra parte queremos dar las gracias a "Why Not?" por brindarnos esta oportunidad. Y si "Why Not?" tiene más iniciativas y quiere llevarnos a otros sitios, iríamos encantados. ¿Por qué no?

Alixon y compañeros del hospital.

también con alabastro, papel, acero, piedra y hormigón. ¿Quién no ha visto El Peine del Viento de San Sebastián? No es el único; es el Peine número 19. Sin embargo no estamos tan familiarizados con sus primeras obras. Vimos en el Caserío un montaje de fotos de sus primeros trabajos y una expo-

GIMNASIO DONADO POR LA FUNDACIÓN WHY NOT?



Actividades Why Not?

El servicio de Terapia Ocupacional del Hospital Psiquiátrico oferta a los pacientes varios programas de actividades con el fin de mantener el nivel ocupacional, de ejecuciones (Capacidad motora, capacidad cognitiva y capacidad de comunicación e interacción) y de conductas adaptativas.

Las actividades corporales son muy importantes en el marco de la rehabilitación psico-social. El Programa de Psicomotricidad pertenece tanto al área de Ocio y Tiempo Libre como al área de adaptación personal y se ha diseñado para tratar de mejorar la capacidad ocupacional de los usuarios, trabajando aspectos como la coordinación, lateralidad, integración visuo-motora, esquema corporal, problemas de marcha, motricidad gruesa, relajación, etc. por esto Fundación WHY NOT? en colaboración con la empresa HYDRA, S.A. ha donado un Gimnasio al Hospital.

El pasado 25 de Noviembre, se inauguro el GIMNASIO WHY NOT? con gran aceptación por parte de todos los pacientes que se encontraban en la terapia y tras varios ejercicios y estreno de las máquinas se deleitaron con unos succulentos pastelitos.

La enfermedad mental se caracteriza por alteraciones de los procesos del pensamiento, la afectividad o del comportamiento. Impide a la persona que lo padece interactuar normalmente con el medio en el que vive. Dentro del hospital residen durante un periodo de tiempo no superior a un año, personas con diferentes patologías psiquiátricas que abarcan gran abanico de edades. Aún así, el programa de psicomotricidad y por lo tanto el gimnasio va destinado a todos ellos ya que se adapta dependiendo de los objetivos individuales que se establezcan.

El gimnasio consta desde maquinas de ejercicios de dorsales o Press de pecho hasta bicicletas estáticas y diversos accesorios para ejercicios de coordinación y atención.

Este gimnasio tiene diversos objetivos como reeducar en la medida de lo posible el déficit de habilidades psicomotrices que presentan muchos pacientes, estimular las funciones superiores, favorecer las relaciones interpersonales, fomentar el ocio de los pacientes, etc...

LA IMPORTANCIA DE LOS VOLUNTARIOS

“Mamá, voy a ser voluntario en un centro psiquiátrico”

“Mamá, voy a ser voluntario con invidentes”

Un abismo separa la reacción, no sólo de una madre protectora que cree hacer lo mejor por amor a su hijo, sino de toda una sociedad: gran desconocedora de la verdadera realidad que rodea la enfermedad mental.

“Soledad, marginación, incomprensión, vacío, tristeza, desolación, desmotivación, miedo”, describen mejor el día a día de un enfermo mental.

Sobre todo miedo. Miedo a ser descubiertos con un diagnóstico que “los demás” no entienden; miedo a no ser “normal”, miedo a que la superficialidad hiera sus profundos sentimientos, miedo a caer más bajo, más hundidos, más perdidos, miedo a no poder disfrutar nunca de esas pequeñas alegrías que tanto parecen llenar a “los demás”: esos inalcanzables e inaccesibles afortunados; miedo al rechazo, miedo a la soledad a la que parece que están condenados, miedo al vacío de una vida a medias, miedo a las burlas, miedo, miedo, miedo.

Mucho miedo.

Esas son las auténticas realidades de la gran mayoría de los enfermos mentales, su solitario día a día. El “psicópata” televisivo, ese que tanto impacto causa en nuestras conciencias autoprotectoras, es algo muy distinto al enfermo mental de un centro psiquiátrico. Éstos no son delincuentes, ni asesinos, ni perversos seres malévolos que urden retorcidos planes lesivos. En todo caso son autolesivos. Un centro psiquiátrico no es una cárcel, sino un lugar donde la gente sufre terriblemente en silencio, roto apenas por algún susurro asustadizo al oído de las únicas personas que se atreven a asomarse a su atormentado mundo interno: psiquiatras, psicólogos, auxiliares, enfermeras, y como no, valientes voluntarios.

Y son valientes no porque se adentran en un mundo hostil, no. Son valientes por-



que se enfrentan al miedo provocado por la desinformación. Ellos se asoman, escuchan, atienden, prestan atención y finalmente juzgan; y se quedan.

El enfermo mental no se aprecia a sí mismo, y la falta de empatía de los demás la percibe como un fracaso personal, del que se siente terriblemente culpable y responsable.

Todos somos responsables de esa falta real de comunicación, comprensión y cariño que recibe el enfermo mental, estigmatizado por los abultados errores de léxico del cine y la desinformación.

El enfermo mental es una persona con plenas capacidades mentales, muchas veces mermaidas, únicamente, por la necesaria y potente medicación; y es necesaria porque su mundo

interior está cargado de riquezas y sensibilidad especial, unos dones que les hacen inválidos para una vida frenética, estresante, frívola y poco espiritual. La tristeza de una depresión convierte al enfermo en alguien terriblemente agradecido ante aquel que logra arrancar en él una sonrisa o una ilusión. El que sufre de angustia siente como bendita la paz y la relajación que transmite el cariño. El que imagina demasiado encuentra en la comprensión de su interior, que se vuelca en alguna forma de arte maravilloso y único, un sanador sentimiento y de nuevo: GRATITUD.

El enfermo mental es y sigue siendo UNA PERSONA, capaz de dar lo mejor de sí mismo motivado, incapaz de luchar por las cosas cotidianas por las tormentas interiores contra las que ya lucha, agotado, extenuado, exhausto, capaz de conmovirse con los sentimientos, incapaz

de mantenerse frío, capaz de amar hasta el extremo, incapaz de dejar de hacerlo, generoso como un niño, inocente ante la maldad más retorcida, sincero, muy honesto, a veces poco hablador, capaz de vivir sus pasiones con auténtico corazón, al descubierto, vulnerable, sensible, incapaz de anteponer la sensatez, incapaz de protegerse, confundido, inteligente, consciente de todo lo que le sucede, le margina y le aísla, ingenuo, capaz de ilusionarse al extremo, capaz de conmovirse, de emocionarse hasta llorar como un niño, frágil, con las emociones a flor de piel, dulce, adultos con corazón de niño, viscerales, entrañables, inmaduros, inestables, fieles, esos son los enfermos mentales.

Personas cuyo trato puede enriquecer enormemente el corazón humano, deseando curarse para ser como esos intocables “normales”,

avergonzados de su mundo, comparando sin cesar, deseando mejorar, dispuestos a cambiar, sencillamente sólo, NECESITAN AYUDA para hacerlo.

Y no sólo la ayuda de los profesionales.

La ayuda de la sociedad entera, individuo a individuo.

Por eso Why Not? lucha para que pueda darse ese momento en el que el enfermo mental sea por fin ayudado por sus congéneres más afortunados sin miedos, sin barreras, sin rechazos. Porque la comprensión sea posible.

Se puede soñar, y luchar por construir los sueños.

¿Por qué no?

María Fernández

**“A los que no están
afectados de **lupus**”**

Testimonios: Sandra

Para la mayoría de las personas, mi enfermedad, es totalmente desconocida. Pocos médicos la conocen. Produce síntomas muy variados que se confunden con los de otras enfermedades, por lo que resulta difícil de diagnosticar. Puede manifestarse de manera muy diversa en diferentes personas. En una misma persona puede producir síntomas diferentes en momentos distintos. En unos casos erupciones cutáneas muy visibles. En otros fuertes dolores en las articulaciones y mucha fatiga. En otras afectaciones de órganos tales como el riñón, hígado, ..etc.

No es contagiosa. No se ha encontrado aún la manera de curarla, sólo la de contener sus efectos. Tampoco están todavía claras sus causas.

Los persistentes dolores y la fatiga alteran mi estado de ánimo. Hay momentos en los que mi compañía puede no ser muy divertida. Pero cuando notes eso, no olvides que soy un ser humano, que dentro de mi cuerpo sigo estando yo. Aunque muchas veces consigo sobreponerme, aceptar mi situación y ser feliz, no te equivoques: No significa que no sufra, que no me sienta terriblemente cansada.

La variabilidad de mi situación da lugar a que un día pueda recorrerme todo mi barrio andando, y otras veces no llegue de mi dormitorio a la cocina. Algunos días, podré realizar actividades mentales o físicas de manera prolongada, otros días no.

No te enfades conmigo si hoy no puedo cumplir lo que ayer te prometí. Aunque ten por seguro que lo intentaré. Por otra parte si me recomiendas que haga cosas que no puedo hacer me siento frustrada.

A veces te agradeceré que me ayudes a cosas como ir a la compra o llevarme al médico, pero si tú no ofreces, quizá yo no te lo pida.

“Sobre todo necesito que **me comprendas”**

LA HISTORIA DE MIS TINIEBLAS

Todo comenzó hace dos años y medio aproximadamente, cuando decidí irme al parque de atracciones con mi familia y con mis amigos. Decidimos que íbamos a subirnos a la mansión encantada.

Quería demostrar que podía hacer todo lo que hacían mis amigos, y demostrarles a ellos que para mí no era tan terrorífico. Pero desgraciadamente no fue así, y tuve un pánico tremendo. Y no sólo eso: pocos días después comenzaron todos mis problemas:

Llegó un día en el cual llegué a tener tanto miedo a la oscuridad que llegué a dormir con las luces encendidas. Empecé a tener ideas de tipo paranoide y persecutorias y mucha angustia psicótica y también el mayor problema de todos, que fue que me diagnosticaron alteración conductual importante.

Siempre me he sentido muy observada por la gente de mi alrededor, he tenido grandes celos de otras personas y me he sentido afectada por características corporales importantes como una rotación femoral bilateral, una malformación en la pierna.

Un día decidimos entre mi madre y yo que lo mejor para mí sería buscar ayuda psicológica o psiquiátrica y fuimos a la consulta de la seguridad social. Estuvimos mucho tiempo con la relación paciente-doctora pero yo no confiaba en ella, y un día sin consultar conmigo decidió que lo mejor sería ingresarme en el hospital.

Se había dado un detonante muy importante:

Pensar que mis padres me requerían matar (lo cual no era cierto) me llevó a realizar algo que nunca había hecho: escaparme de casa en pijama y zapatillas y recorrer cinco kilómetros.

Acabé en servicios sociales hablando con el 112. Yo pasaba de ellos olímpicamente. Mis padres no querían ingresarme porque ellos saben que a mí los hospitales no me gustan. Fuimos al hospital. La gente me observaba.

Al final fuimos a casa.

Yo, posteriormente, teniendo todos estos problemas muy recientes empecé a tener problemas en el trabajo, (con los compañeros: diferencias de opinión, acoso sexual por parte del jefe..) y comencé a escaparme también del trabajo y mis padres me descubrieron. Así que mi padre buscó la Clínica a la que gracias a dios estoy acudiendo todos los días a terapia de reactivación en la que yo me siento muy a gusto.

Voy a narrar a continuación mi vida en la Clínica:

Cuando llegué a consulta un 4 de Octubre por el tema de los ataques psicóticos, y de las grandes angustias y paranoias de tipo persecutorio me empezaron a tratar con Tegretol 400mg, Abilify, Etumina y Akineton retard.

Me hicieron un montón de test psicológicos y un mapa cerebral. Después de un tiempo yendo a la consulta, dos de las cosas que me dijo que hiciera, fueron actividades y Terapia de Reactivación. Yo le dije que sí, que hacía mucho tiempo que quería hacer terapia de grupo, y así empecé.

También he tenido problemas en servicios sociales. Pasaba toda la tarde dedicada a chicos con diferentes minusvalías. Llegué a involucrarme tan profundamente que llegué a sentirme utilizada, tanto por el monitor, al que emocionalmente estaba ligada, como con los demás. Y tuve muchos problemas. Me acusaron de cosas que os aseguro que yo no hice ni haré nunca.

Al final todos acabaron allí mandándome a la mierda. Sin motivo pues, yo fui según el monitor, la que más ayudaba en todos los aspectos. Yo estaba dispuesta a ayudar en todo, pero todos me utilizaron y cuando ya no me necesitaron acabaron mandándome a la mierda. Por esto y los anteriores motivos, mi vida se fue al garete en poco tiempo. Y ha sido gracias a la Clínica que estoy saliendo poco a poco de estos tiempos tan oscuros.

Testimonios: Yaiza

Arzak apoya a Why Not



En el próximo número, los pacientes de salud mental se adentrarán en el lugar que esconde los maravillosos secretos culinarios de este famoso cocinero: las cocinas de su restaurante. Podremos conocer mejor a Juan Mari Arzak y a su hija Elena (en la foto) que tan amablemente se han prestado para aportar su pequeño granito de arena de solidaridad con la causa que defiende Why not. Este hombre, de sonrisa amistosa y de gran fortaleza, seguro tiene muchas cosas que contarnos. No os perdáis la próxima entrega de “Comunica Why not?”

FAMOSOS SOLIDARIOS

Por: Yuri

¿Desde cuándo sois amigas y cómo sois conocisteis?

Carolina: *Somos amigas desde...no sé...como 8 años ¿no?*

Natalia: *Nos conocimos... Yo siempre recuerdo un día esquiando. Nuestros maridos son muy amigos, y yo conocí a Carol cuando se hizo novia de Mendi. Ya me la habían presentado alguna vez y Marcos me organizó una especie de cita con Carolina, para ir a esquiar con ella mientras ellos dos se iban a hacer monte. Solo la había visto dos veces pero nos lo pasamos fenomenal, desde el principio conectamos.*

¿Cómo se os ocurrió empezar a tocar la guitarra, tenáis ya conocimientos de guitarra?

Carolina: *A nuestros maridos les encanta el deporte y sobre todo el surf. Por eso los viajes eran de estar todo el día en la playa, que muchas veces podía ser en invierno y no apetecía ni estar en la playa. Y pensamos en empezar a tocar la guitarra para entretenernos un poco.*

Natalia: *Pero ¿no fue por casualidad, que empezamos por separado y coincidimos que teníamos el mismo profe?*

Carolina: *Sí, algo así, aunque ya no me acuerdo muy bien. Yo empecé con un profesor.*

Natalia: *Sí, y yo empecé también con ese profesor, y un día hablando sobre la coincidencia de que tocáramos las mismas canciones nos dimos cuenta que era el mismo. Primero dábamos las clases separadas, yo en mi trabajo y Carol en el suyo. Un año después decidimos empezar a dar la clase juntas. Fue hace como 5 años.*



¿Cómo disteis el paso de tocar, a componer?

Natalia; *Porque al principio empezamos a tocar la guitarra y no sabíamos nada. Partíamos de cero, no teníamos ni idea. Estuvimos tres años aprendiendo canciones de otros y las tocábamos de forma muy básica por que no nos sabíamos ni la mitad de los acordes. Hace un año, después de un concierto decidimos empezar a componer.*

Carolina; *Maria Lapique, que de hecho es la enmaquetadora de esta revista, me decía que tenía que empezar a componer porque no tiene nada que ver tocar las canciones de los demás con las tuyas propias. Y que cuando lo hiciera sólo querría tocar nuestros temas. ¡Y así fue!*

Natalia; *No sabíamos si empezar por la letra o por la melodía. ¡¡No teníamos ni idea!!*

¿Os encargáis las dos, de la música y la letra?

Carolina; *Depende de las canciones. Al principio estábamos muy perdidas y lo hacíamos todo juntas. Natalia tiene más facilidad con las letras y yo con la melodía. Pero tratamos de sacar tiempo para poder hacerlo juntas.*

¿Qué es Why not?

Carolina; *Para los que no lo sepan, es una fundación que hemos montado un grupo de amigos empujados y dirigidos por Pablo, que es el Presidente de la Fundación y de quien surge todo. La fundación recauda fondos, entre otros proyectos, para hacer más feliz la vida de personas con enfermedad mental.*

¿De dónde viene la idea?

Natalia; *La idea viene del presidente de la fundación, que desde siempre había tenido en la cabeza, esta idea de crear algo de ayuda para los demás. Es la típica idea que ronda la cabeza pero que no nunca se había lanzado. Somos un grupo de amigos, entre los que están Carol y su marido, que hacemos muchos viajes juntos, y con ese grupo empezamos. Cuando Pablo propuso la idea dijo que si todos nos lanzábamos se sentía con más fuerza para hacerlo realidad. Se lanzó y le seguimos todos.*

¿Qué se puede hacer para colaborar con la fundación?

Natalia; *Cuando hicimos este disco lo hicimos como ejemplo de que se puede colaborar con la fundación de muchas maneras, incluso con cosas que pueden gustar mucho. Todo vale: yendo directamente a centros a hacer voluntariados, pensando proyectos, inventando maneras para recaudar fondos... la idea es que no haya una sola manera de aportar, sino que esté abierto a que cada uno pueda ayudar como pueda y como quiera.*



¿Cómo fue el proceso de la grabación del disco?

Natalia; De lo más divertido del disco. Carol tiene un amigo, Juan Gómez Acebo, con un estudio, FONOELÁSTICA, y le llamamos un día. Queríamos que el disco estuviera para verano, entonces teníamos que componer las canciones para entonces. Fuimos a ver a su amigo (ahora nuestro productor), y le explicamos que era para recaudar fondos, que no teníamos ni idea de que teníamos que hacer, como funcionaba....Se ofreció a ayudarnos sin pensarlo dos veces.

¿Fue muy difícil, cuánto tiempo os llevo?

Carol; Fue un mes entero muy intenso. Solo tocábamos la guitarra y cantábamos. Él, que tiene mucha experiencia con todos estos temas, pudo aportar un montón, metió batería, distorsión, guitarra eléctrica, bajo, y eso fue lo que más tiempo nos llevó. Se transformaron de unas canciones muy sencillas a tener un montón de música. Por eso nos llevo tanto tiempo. Tuvimos momentos muy divertidos, de reírnos y de estar hartos!

Natalia; Nos dio muchos puntos de vista para seguir componiendo. Nos abrió la cabeza porque no teníamos ni idea. Llegamos con 8 canciones que habíamos compuesto y salimos con ganas de seguir componiendo.



¿Discutisteis mucho entre vosotras?

Natalia; Entre nosotras?? Jajajaja, la verdad es que Carol y yo nos complementamos muy bien. Nos resulta fácil llegar a acuerdos porque nos gustan cosas parecidas. Cuando tenemos algún conflicto de gustos, a veces cede una, a veces cede la otra.... En otros momentos una lo ve clarísimo, entonces esa "gana"...

Carolina; Hay muchas ocasiones para discutir la verdad, pero lo bueno de esos momentos es que nos obliga a detenernos en los temas y pulirlos más, porque tenemos mucho peligro en correr demasiado...

¿Además de los amigos, pensáis venderlo al público en general?

Natalia; Por ahora no. El otro día tuve una anécdota. Tengo una amiga que su marido participa en regatas. Y en una de ellas puso el disco y le preguntaron que quienes éramos. La siguiente regata le dijeron que no encontraban las canciones en itunes!! Las habían buscado, y claro, no estaban.

Carolina; Nuestro productor siempre nos dice que hay que moverlo, que nunca se sabe, que puede surgir... Pero no es nuestra pretensión la verdad. Cada una tiene su trabajo y nos encanta.

¿Vais a promocionarlo?

Carolina; Vamos a colgar alguna canción en internet. Porque mi cuñado que se dedica a la producción, nos va a hacer un pequeño montaje de una canción que es un blues y que se llama Why not, y es la que se va a colgar. Hemos hecho una producción de 500 discos y los vamos a vender boca a boca, mano a mano.

Natalia; Nuestra idea es poder hacer por ejemplo tres conciertos al año y que la recaudación sea para Why not. Además sería un punto de encuentro para los amigos. Los conciertos también nos sirven de motivación, queríamos hacer uno en navidad.

¿Por qué Wavin'?

Natalia; Todo empieza en el sitio donde vamos en verano. Siempre estamos en la playa con las guitarras. En una cena decidimos que queríamos tener un nombre, entre todos los amigos se eligió Wavin' de waves, olas.

¿Queréis comentar algo más?

Carolina; Sí... que ¡¡¡somos los nuevos rivales de los cantajuegos!!!. Nuestro público y nuestros fans son entre 8 y 12 años. Nati tuvo la idea, buenísima, que hiciéramos un concierto para nuestro público más fiel, los niños.

Natalia; Es que nosotras estamos haciendo esto ya con una edad.... así que cuando lo oyen nuestros amigos, la mayoría tienen niños y por eso lo escuchan también. Y es verdad que les encanta!!

¿Como animarías a la gente para participar?

Natalia; Hay muchas formas de ayudar, muchas organizaciones. Why Not se diferencia por el espíritu de las personas que participan. Es valiente, te atreves, vale cualquier cosa, no le ponemos pegas nada, somos muy de "venga, lánzate, ya veremos como sale..." No tenemos miedo de ver como nos sale. El espíritu de las personas es el de tirar hacia delante, no frenarse, cualquier propuesta se intenta, se valora. Es muy especial.

Carolina; Una persona cuando se enfrenta a ayudar y sabiendo que puede hacerlo de CUALQUIER manera, es mucho más fácil. Todo vale.

Muchas gracias por vuestro tiempo y os deseo mucha suerte para vuestro proyecto.

El espacio de Laura

Las generaciones van decayendo por momentos: la disciplina es una valor en peligro de extinción. El futuro que aparentemente les espera a los adolescentes y jóvenes no se ve nada claro: Un desalentador panorama cargado de incertidumbre y falta de imaginación. La dictadura del hijo se hace cada vez más fuerte y se enraza en las generaciones que vienen.

La cultura por otra parte es inversamente proporcional: La ignorancia y la temeridad, junto con la curiosidad idiosincrática de la adolescencia, hacen que en su mundo interior se cree un gran vacío, dado que las preguntas sobre los porqués no tienen respuestas. La adolescencia es la edad en la que empiezas a tener conciencia propia, lo que no saben es que su cerebro todavía está formándose. la necesidad de lo nuevo es físicamente demostrable,

Un adulto con su cortex frontal desarrollado razona y piensa antes de dejarse llevar por el impulso, la emoción o el instinto y esa engañosa seguridad que te lleva a tirarte a una piscina sin mirar si hay agua. Un adolescente y un postadolescente físicamente no discriminan. Debido a la estructura del cerebro en formación, el tiempo pasa aparentemente despacio pero rápido e intenso a la vez,

Las drogas sugieren mundos intensos cargados de oscura y engañosa rebeldía. Un mundo con un disfraz de aventura que asegura garantizar la diversión; donde las leyendas urbanas siembran el veneno de la curiosidad en una edad donde experimentar es casi una necesidad; un medio para cuestionar todo lo que te han dicho y cualquier autoridad. A esa edad vivir rápido es más prioritario que vivir más. Y no hay miedo.

DROGAS

Las drogas no dejan de ser un alejamiento de la realidad, bien como experiencia personal, bien como desahogo o alienación de un mundo sin imaginación e ilusiones. Es comprar una cajada, comprar relax, comprar pasión.



TODO lo que te hacen sentir y pensar los psicotrópicos TIENE NOMBRE en el DSM, el manual principal de la PSQUIATRÍA

DOS TÓPICOS A RECONSTRUIR:

1. Un ADICTO no es sinónimo de estúpido sino de desinformado
2. VIVIR SANO no es sinónimo de aburrimiento.

Lo que muchos no saben es que: En realidad sólo se compra una experiencia transitoria, (en principio), y una inmersión en la locura. Es asomarse a un abismo donde no hay red. se puede uno lucir como el más valiente pero un valiente es sólo un cobarde mal informado. Y nadie da con sus huesos en un psiquiátrico voluntariamente.

Primero hay un consumo, luego un uso, luego un abuso, y luego una dependencia o adicción. El proceso no es ni largo ni corto, depende de cada uno, física y psicológicamente hablando. Pero desde el consumo a la dependencia hay riesgos comprobados para la salud mental.

Se ha apoderará de tu vida. Como hará con tu mente. Se apoderará de tu cuerpo. De tus decisiones. De tu mundo. De tu familia y de tu dinero. Pero lo más grave es que se apodera de tu futuro. (Uno siempre cree que envejecer sólo les pasa a los demás). ni se te ocurre imaginar que un 'mal via-

je' puede prolongarse años. Años donde la paranoia, el miedo, la angustia, la sensación de estar en un sueño, la sensación de que tu cuerpo no es tuyo, las alucinaciones, ...etc., pasan a ser una constante en cada día a día y el efecto no se pasa.

La prevención y las advertencias les sirven desgraciadamente a muy pocos, y cada vez menos. En mi opinión los gobiernos no arriesgan todo lo que deberían.

O dan palos de ciego o esperan a que los datos científicos sean tan irrefutables que no resulten un error en sus carreras. Cuando lo son hay otro problema nuevo. Y otros ocho años analizándolo para que cuando lo entiendas, sea de nuevo otro el problema. Viven en una burbuja de congresos y estudios que están obsoletos según se están exponiendo. van siempre un paso por detrás de la mano de una ciencia reaccionaria y así nunca podrán combatir realmente los problemas.

El alojamiento en temporada alta es siempre caro en cualquier lugar del mundo. Sin embargo Innsbrück tiene la ventaja de estar rodeada de estaciones de esquí bien comunicadas por servicios públicos, con la comodidad de poder cenar divinamente, alojarse en buenos hoteles, y descansar paseando por una ciudad curiosamente tranquila pero con vida. La gente es muy respetuosa.

Es pecado perderse el glühwein. Una bebida de vino especiada e hirviendo. Ideal para soportar el frío. (Cuidado que pega sin darte cuenta)



El mercadillo de navidad es muy entrañable. Si ha nevado la ciudad es increíblemente bonita.

En la capital del Tirol hay un gran número de cosas que merece la pena no perderse, pero sin duda entre ellas está la subida al Nordkette, desde donde se puede ver todos los Alpes y una panorámica de toda la ciudad: espectacular; el funicular se coge desde la propia ciudad. Sin duda, tampoco se puede uno perder el trenecito que sube al pueblo de Igls también desde la misma ciudad, que cruza los bosques alpinos, y cuando están nevados es bellissimo. Quien quiera esquiar tiene 7 estaciones con comunicaciones directas desde el centro de la capital. Merece la pena ver también el museo Swarosky, en un pueblecito cercano. De todo esto podéis informaros en la oficina de turismo, situada en el centro de la ciudad.



Si queréis disfrutar la montaña en fin de año o navidad, os recomiendo un viaje a Innsbrück:

Es una ciudad de unos 180.000 habitantes con todas las comodidades; turística, universitaria y con gente amable y educadísima.

Innsbruck



PADEL

Miguel Ángel

El padel es un vicio al que estoy enganchado.

Es un juego divertido, emocionante, entretenido, fascinante, estratégico, físico, táctico y de mucha acción.

Es la mitad del campo de tenis y se puede jugar con las paredes. Influye más la maña que la fuerza aunque esta última es importante.

Es un deporte de parejas, aunque

individualmente también se juega, pierde la esencia del ritmo del juego y la competitividad. Así que un buen peloteo y ¡a jugar!

Los toques más utilizados son cortados especiales para el saque, el revés, la volea, el smash y la derecha izquierda.

Históricamente el padel viene de argentina de los años 90. Los argentinos suelen ser los campeones pero en España el nivel ya ha

subido mucho

Profundizando más sobre el juego, las palas y las pelotas son diferentes. La raqueta es de corcho y plástico y además tiene agujeros y las pelotas no botan tanto como las del tenis.

Así que conocemos este juego, ahora toca ánimo y a jugar.

GOLF

Tomás

La idea de seleccionar los 10 mejores campos de golf de España es muy subjetiva. Pese a ello, creo que la mayoría de golfistas estarán de acuerdo conmigo en que principalmente podrían ser:

- CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID
- VALDERRAMA (CÁDIZ)
- REAL CLUB DE GOLF DE MONTECASTILLO (CÁDIZ)
- SOTOGRADE (CÁDIZ)
- REAL CLUB DE GOLF DEL PRAT
- REAL CLUB DE GOLF DE SEVILLA
- EL SALER (VALENCIA)
- LAS BRISAS (MARBELLA)

Y los últimos dos los dejo en manos de aquellos golfistas o aficionados que lean este pequeño artículo. En todos los casos, lo que no me negarán es que los ocho clubs seleccionados son los más atractivos de España.

Los criterios de esta selección atienden a cualidades como: recorrido y farway (todo el campo), bunker (isletas de arena), atención y mantenimiento del campo, dificultad (distancia, lagos, diseño, pendientes...), greenkeeper (cuidado de los greens), taludes, tipo de hierba,...etc.

Y a la hora de escoger campo...también hay que tener muy en cuenta y no olvidar el conocido "hoyo 19"...

□ LO QUE ES LO MISMO: LA CAFETERÍA.

EL CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID

La dificultad principal de este campo, es su largo recorrido, aproximadamente por el circuito negro de siete mil y pico metros.

Este es un pequeño comentario de los hoyos del Club de Campo Villa de Madrid que espero acerque este bonito deporte a los que lo desconocen y resulte ameno a sus ya aficionados.

Comenzamos con el hoyo número uno, un par cuatro larguísimo de 480 metros. Su fairway o calle en castellano es muy ancha, pero el golpe de salida con el drive, debe ajustarse muy bien, pues tiene los árboles a la derecha y un bunker (trampa de arena) a la altura del drive a la izquierda. Es un doble a la derecha que estando en plena calle presenta la dificultad de que los pies están más altos que la bola, pero no presenta muchas más dificultades.

El green está protegido por un bunker a la derecha y otro a la izquierda. Este de la izquierda no entra en juego si se tiene una buena colocación en la calle. El segundo golpe, a pesar de que el green tiene dos plataformas y es tremendamente rápido, no tiene ningún problema si se elige el palo adecuado, sobre todo si tenemos en cuestión que hay un fuera de límites por detrás del green y el approach es muy sencillo.

El hoyo dos. Es otro par cuatro de 424 metros. Es un doble a la izquierda, la mayor dificultad de este hoyo es que el green está defendido por un bunker en su parte izquierda y tiene dos plataformas. El drive tiene una colocación muy sencilla para llevar la calle, a pesar del fuera de límites que existe a la derecha.

El segundo golpe hay que tirarlo con un hierro más de lo que te parece para no quedarse corto, que es el gran defecto de este hoyo.

El hoyo tres. Es un par tres de 200 metros. En este agujero la salida es un tubo por estar defendida por dos árboles, uno a la derecha y otro a la izquierda, además de un fuera de límites a la derecha. El golpe de salida es completamente recto y es muy difícil de ejecutar. El green está protegido por un bunker a la izquierda y un árbol inmenso a la altura del bunker y un bunker a la derecha y tiene dos plataformas. Hay que intentar siempre jugar de salida un palo sobrado.

El hoyo cinco. Es un par cuatro de 381 metros. El drive se juega desde arriba contra una pared que es la calle. Este hoyo es totalmente cuesta arriba. Si juegas el drive en la calle es muy difícil el segundo golpe, pues el light de la bola, al ser el hoyo cuesta arriba y para alcanzar el green, se debe jugar un hierro de más para no quedarse corto. El green consiste en dos plataformas y eso que el segundo golpe es ciego, porque no se ve donde está colocada la bandera cuando damos el golpe. Desde el principio del green hasta el final hay unos 24 metros aproximadamente, y está defendido por un bunker a la derecha del cual es muy difícil recuperar y dos bunkers a la izquierda, que el light de la bola es cuesta abajo y es muy difícil dar el golpe sobre todo si la bandera está cerca.

El hoyo seis. Es un par cuatro de 490 metros. Este par cuatro, quizás es uno de los más difíciles del campo, pues es un dogleg a la izquierda con un hazard o terreno de un río que está justo a la caída del drive.

El drive debe apoyarse por la derecha porque es la zona que tiene la caída natural

del hoyo y se gana distancia. El segundo golpe tiene dos dificultades, la primera que es completamente ciego y la segunda es el light de la bola, ya que es un golpe en altura completamente ciego defendido por dos bunker, uno a la izquierda y dos a la derecha del green. El segundo golpe es muy difícil y hay que golpear la bola de derecha a izquierda. Como todos los hoyos cuesta arriba que son ciegos, se debe jugar un palo más del que te parece.

El hoyo número once. Es un par tres de 202 metros. La dificultad de este green es la altura, ya que hay una tremenda vaguada entre el tee y el green, por lo tanto hay que garantizar el vuelo de la bola hasta el green. Está defendido por un bunker a la derecha y otro a la izquierda, o si no llegas o pierdes el green por la izquierda, tienes un approach o golpe a la bandera bastante difícil esté donde esté la bandera. El green es tremendamente difícil de leer, con lo cual el green que está en un montículo defendido por dos bunker o si te quedas corto de green tanto de frente como si te vas a la izquierda. Es el segundo hoyo con más dificultad del campo.

Y con esto pienso que no es necesario dar más detalles en este artículo para no hacerlo muy pesado, aunque quedan hoyos difíciles que no he querido describir para no hacerlo muy monótono.

LA ACTUALIDAD EN CIFRAS

¿Nos importa lo que sucede mientras estamos dormidos?...

¿Nos importa estando ya una vez despiertos?...

¿Nos cambia la vida un periódico o un telediario?

¿Por qué nos encanta no enterarnos de nada en vacaciones?

¿Por qué a diario nos levantamos y nos informamos sobre lo que ha pasado en el tiempo que estuvimos con Morfeo?... ¿costumbrismo?...

Hay gente que necesita el contacto con la actualidad para su trabajo; pero realmente...

¿Qué es la actualidad?

¿Cómo se describe un sólo segundo de la vida de 6.700.000.000 habitantes?.

... Cada 30 segundos muere un niño por la malaria ...

... Cada 0,8 segundos hay un nuevo nacimiento ...

... Cada 1,03 segundos muere un niño africano ...

... 2/3 enfermos de VIH son subsaharianos ...

... Cada 2,08 minutos hay 1 suicidio y 20 intentos ...

... Cada 0,5 minutos hay una muerte por tráfico ...

... Cada 0,9 segundos 1 herido por tráfico ...

... Cada 6,4 segundos 1 muerto por tabaquismo según la OMS ...

... Cada 0,27 segundos 1 muerto por hambre en el mundo ...

... Cada 15 segundos 1 niño muere por falta de agua potable ...

... Cada 5,42 minutos un donante de órganos salva una vida ...

... Cada 1,29 segundos hay un donante de sangre en España ...

... 1.500 voluntarios del SAMUR dedican sus horas libres: 240.000 horas/año ...

... Cada 3 minutos Cruz Roja actúa sanitariamente en 1 vida (España) ...

... Cada 1,3 minutos el teléfono de Cruz Roja atiende una llamada ...

... Cada 2,98 segundos (España), 1 adolescente (14-18) enciente 1 porro ...

... Cada 15 segundos (España), 1 adolescente (14-18) esnifa cocaína ...

... Cada 3,82 minutos se diagnostica un problema mental (OMS) ...

... Cada 1,2 minutos un fumador dejó el tabaco desde el inicio de la nueva Ley ...

... Un niño de 3 años ríe 16,66 veces en 1 hora. Un adulto 1,25 - 0,63 veces ...

... A 160 km/hora y sin parar, se tardarían más de 100 años en llegar al Sol ...

... A velocidad luz se tardarían 8 minutos; y 11,5 horas en salir de la Vía Láctea ...

... Cada 2 minutos 1 voluntario de AbrazosGratis daba 1 abrazo gratis: "porque sí" ...

... Se publica un libro cada 1,36 minutos. ...

MUSICOTERAPIA

Definimos la Musicoterapia como la aplicación científica del sonido, la música y el movimiento a través del entrenamiento de la escucha y la ejecución instrumental sonora, integrando así lo cognitivo, lo afectivo o emocional y lo motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo pudiendo de esta manera:

- Facilitar la comunicación

- Promover la expresión individual

- Favorecer la integración social

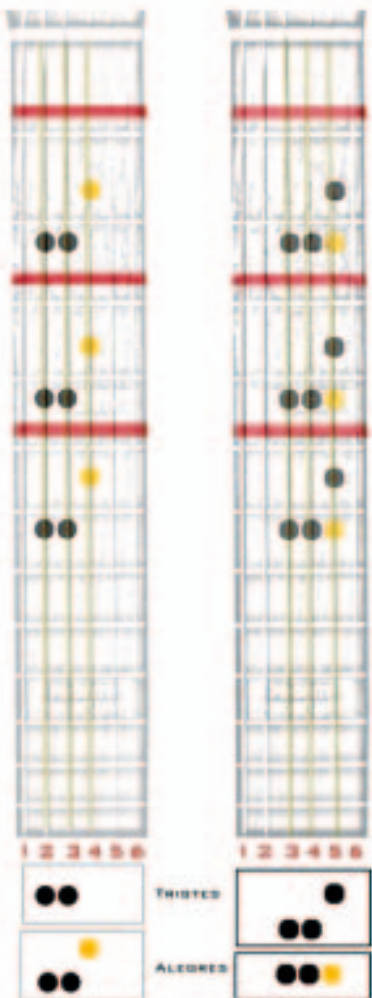
Ha sido evidenciado experimentalmente que la música y sus componentes fundamentales (estructuras rítmicas, escalas, tonos melodías, etc.) producen actividad eléctrica cerebral coherente. Todo ello se traduce en una mayor eficacia a nivel del funcionamiento del cerebro. La Musicoterapia ayuda a la regulación de los estados de ánimo.

Utilizamos trozos musicales para alegrarnos en estados depresivos o para calmarnos en medio de estados de excitación producidos por el estrés o el miedo. De igual manera se sabe que utilizar trozos musicales ayuda para mejorar el aprendizaje, y ejercicios rítmicos para mejorar la coordinación y la resistencia física.

La música, bien empleada, puede facilitar el contacto con bloques emocionales concretos. Lo que sí se da en todos, es el uso de otra vía de comunicación,

que no es la palabra, para expresar el mundo de las emociones. La música ayuda a los pacientes a olvidarse por unos minutos de su problemática y dejarse llevar por el ritmo, la melodía y la armonía que envuelve toda la sala, creándose un ambiente de desinhibición que contagia positivamente a todos ellos. Les ayuda a que su estado de ánimo, por unos minutos, sea de felicidad.

LA GUITARRA EN 12 ACORDES



MIGUEL COMPARTE CON NOSOTROS:

“...gracias a la música expresada a través de mi guitarra tengo más confianza en mí mismo, más autoestima y me siento feliz después de componer una canción y ver como la gente admira mi obra...”

“...Llevo tocando y componiendo desde los 16 años cuando mi primo me enseñó a tocar la guitarra y desde entonces cada vez que me llega la inspiración creo una

canción. La última habla de Granada y de una relación de amor...”

“...La música es un medio para expresar mis sentimientos ante la vida...”“...En una ocasión también me ayudó para conquistar a las chicas que había en mi clase cuando estudié Secretariado...”

Como vemos, la música hace que aflore la parte sana de la persona que a veces tan escondida está debido a su enfermedad.



¿MUSICOTERAPIA?

Llevo mucho tiempo queriendo entender a este hombre. Por el camino han ido pasando los segundos, los días, los meses... Y el primer instinto es culparle a él de ese tiempo perdido. Culpar a la clínica. A los demás. Pero la verdad, es que a día de hoy, no estoy ni mínimamente de acuerdo conmigo.

- Ni pienso que el tiempo lo haya perdido.
- Ni pienso que haya más culpable que yo. (En el caso de caer en el error de buscar “culpables”)

Y nadie me ha lobotomizado. (Es imposible porque mi vanidad lo impide.) No me contamina nadie. Excepto un par de personas. Y me contaminan de buenas ideas, cosa que me repatea. Porque llevo mucho tiempo discutiendo con estas personas que es mejor cerrar los ojos y pasar que luchar y vivir la vida.

Por el camino, tozuda yo como una mula, como buena paciente impaciente, he hecho todo tipo de gansadas. Me cuesta enormemente hacerme una idea general y cronológicamente ordenada de este tiempo. La verdad es que apenas tengo recuerdos en general. (Se lo debo a las drogas). Me robaron la juventud y la memoria.

Nadie me ha convencido. Lo he descubierto yo misma. Me inventé de todo para no dejarlas. Tengo creatividad, así que creo que no me dejé nada por inventar.

Sencillamente he tenido que darle la razón. Probé mi método y no funcionó. Probé su método y sí. No me sirven las recomendaciones, hasta ese punto llega mi obstinación. Negaba tener problemas, y sólo me interesaban las soluciones rápidas. Quería ser “como antes” (primer error de principiante). Creía que podía vivir y drogarme.

Incluso creía que drogarme era vivir. Y hoy tengo ganas de vivir de verdad. Y de esto último si le culpo. Le culpo de haberme convencido. Y le culpo de haberme hecho entender lo que es vivir. Y le culpo de haberme cambiado. Y le culpo de haberse preocupado por mí. Y le culpo por haberme enseñado a ilusionarme. Y le culpo por no haberme dado por perdida.

Hoy veo mis errores en los demás y sólo veo que cometería otro tremendo error si no hiciera nada. Me gustaría ahorrar a mucha gente el penoso camino que tomé yo. Sólo quiero dar un consejo a todo “principiante” que (desgraciadamente) se puede encontrar en la misma tesitura que yo. NUNCA, serás el mismo. Pero puedes ser mucho mejor. Serás mucho mejor. NUNCA, te sientas enfermo. Admite que necesitas ayuda, y admite la ayuda. Esto es difícil de asumir para todos. Pero esto también me lo ha enseñado esta misma persona. Cuando yo cerraba mis sentidos.

(Entre nosotros y que quede en secreto)..., sigo sin entender nada (él lo llama “la enfermedad”, yo por variar lo discuto), da igual que lo discuta, sé que es verdad, pero lo importante no es poner nombres a las cosas, ni entender el universo; lo importante es que te estalle lo que sientes en el pecho. Que te quite la respiración la ilusión por cualquier proyecto. Hoy me hacen falta pastillas para no subir disparada al cielo como un globito de helio. Y hoy no tomo nada para sentir eso. No me drogo. Y me alegre. Creí que nunca volvería a sentir lo que siento. Ni a decir lo que estoy diciendo. Pero ni gano ni pierdo por hacerlo.

Dar un consejo es una responsabilidad. Y recibirlos una suerte. Yo he recibido muchos consejos, y no he hecho caso a ninguno. Durante muchos años me he creído en posesión de la verdad. Creo que eso es humano. (Y de cabezotas como yo). Y hoy reconozco públicamente que no tenía razón.

(Todo llega. Tarda, pero llega... :-)) Mis disculpas)

Sólo decir que cada segundo que estamos vivos es una excepción. Y yo he necesitado mucho tiempo para salir de una larga etapa de oscurantismo, para darme cuenta de que vivo. De que respiro. Lo de menos es el motivo. El motivo para mí es largo y algún día intentaré resumirlo, pero hoy en día, me alegro de haber conocido a este hombre, y de haberle concedido el beneficio de la duda (en un extraño momento de lucidez por mi parte). Porque me ha enseñado que vivo. Que no he muerto, y que lo de antes no era vida. Sino pasar. Huir. No luchar. Y es fácil hablar desde mi situación actual. Pero llegué sin querer levantarme de la cama en días. Queriendo que me quitaran todos los problemas con una varita mágica. En posesión de la verdad absoluta. Creyendo que todo esto era una parida. Que yo sabía lo que era la vida. Y la vida era pasarlo bien y comprar una sonrisa con hachís, coca, pastillas... No podré saber nunca que hubiera pasado de no haber consumido. Sólo sé que lo que me dio un respiro fueron las pastillas legales. “La maldita pastillita”. Y que quién me la dio se llama Francisco. Y que quién me devolvió la oportunidad de construir mi vida con su paciencia también fue él. (A mi sentido de gratitud lo llaman donfrancisquitis. ¡Ts!... Soy una incomprendida.) Pero que nadie se preocupe si lo sufre (hay antídoto).

Quiero dar las gracias a todo el equipo de la clínica. A todos sin excepción.

Y quiero darle las gracias al doctor por dejarme entenderle. Re-aprendí mucho en la entrevista... ¡aunque le pusiera la cabeza como un bombo!...



Cuéntame

¿Qué cree que se pretende con esta entrevista? Realizar un proyecto.

¿No ve nada capcioso? No.

¿Qué pregunta le gustaría que le hiciesen? Cualquiera. Con tal de colaborar en un proyecto lo que sea.

Constructivo, ¿no? Desde luego.

Un sueño que haya tenido que abandonar (lo piensa). Yo creo que ninguno.

¿Existe en su vocabulario la palabra “pereza”? Continuamente.

¿Cuál es el momento del día que más odia? El despertar. ¡Bueno, mejor dicho!... que me despierten.

¿Qué le aburre? La monotonía.

¿Y qué es lo que más le divierte? La variedad.

¿Lo que más le indigna? La falsedad.

¿Y lo que más le cabrea? Las discusiones tontas.

Dibújeme una casa, un árbol y una persona. (se ríe) (lo hace). ¡Pero se lo sabe! (protesto). Pues sí. Puedes decir que lo interpreten. (sonríe)

¿Mira usted el horóscopo? No.

¿Nunca? Nunca. Nunca he tenido curiosidad.

¿Le pincharía algo a los que si lo hacen? (Sonríe) Bueno, piensa que el horóscopo es una manera de vivir. No tengo nada en contra pero creo que la personalidad no se puede resumir en los signos del zodiaco.

¿Se debe curar lo egosintónico? Si.

Pero supongamos que alguien tiene una patología egosintónica, es feliz y no necesita ayuda aparentemente. Lo que se cura es lo patológico, lo que hace sufrir y resta calidad de vida, o es peligroso. Pero si no es así creo que hay que dejarla. Es parte de la personalidad.

¿Cree que es un handicap estar enfermo? No. Es una desgracia. Pero al final otro motivo para vivir. A veces vivimos la vida como si nada, y una enfermedad puede hacerte valorar más la salud y la vida.

¿Razonamiento o corazonada? A veces uno, a veces otro. Depende.

Eso sólo lo podemos hacer los gallegos. Sólo uno, por favor. (se ríe) Razonamiento.

¿De qué siente especial orgullo? Yo creo que de la gente que tengo a mi alrededor. **¿Clínica, familia, amigos...?** Todo. La gente que está a mi lado me hace sentir orgulloso de ellos. Porque son parte de mi vida y la vida es todo lo que tienes alrededor. Y yo me siento orgulloso de mi vida. Lo cual no quiere decir que no tengan defectos, defectos los tenemos todos; pero me siento orgulloso.

¿Hay pastilla para la “donfrancisquitis”? Si, muchas. **¿Y antídoto?** Muchos.

¿Cuál ha sido su mayor error? El no haber tenido la experiencia que tengo ahora de la vida.

Pero eso no es un error, es algo inevitable. Podía haber sido más maduro de joven y disfrutar más de ello.

¿Hay un pasado oscuro? No. Somos 12 hermanos y he pasado una infancia feliz e inquieta, sin tv, sin radio y con mucha imaginación. Con mucha, mucha imaginación.

¿Qué hubiera estudiado que no fuera medicina? Arquitectura o derecho. Tenía dos hermanos en medicina y me parecía que todos íbamos a estudiar lo mismo. Yo

tenía la vocación pero muchas veces las cosas no son inmediatas. Tuve que repetir el primer año de selectivo para hacer medicina y estudiarla con mi hermano Javier.

¿Por qué González cuidaba así sus bonsáis? Bueno, le gustaría. Le relajaría. Es muy oriental, crear algo como un bonsái, el arte pequeño.

¿Cree que les gritaría y les echaría broncas a los bonsáis? Seguro. Totalmente. Como hago yo. (y sonríe)

Bueno pero la medicina occidental no acepta bien ni aprecia la oriental ¿no? Bueno, no tiene nada en contra. Lo que pasa es que muchas veces queremos hacer que todo sea medicina. Descansar el alma se descansa de muchas maneras, y cuidar algo como un bonsái y crear algo le quitaría al Sr. González cantidad de tensiones.

¿El mejor regalo de los reyes magos? (lo piensa). Mi último nieto, Luis. Porque ves que continúa la vida, que no eres tú.

¿Frase favorita? Mañana.

¿Todo? Todo. Lo que sea. Mañana.

Otro momento histórico que le hubiera gustado vivir: La edad media, los caballeros andantes, esas cosas...o el romanticismo.

Las canas de los psiquiatras son por disgustos. No. Son de familia.

Pongamos un caso:

Llega a casa. No tiene llaves. Llamo al timbre. (No hay nadie en casa). Llamo a alguien para que me abra. (No tiene teléfono ni hay ninguno cerca). Me voy a dar una vuelta o a llamar desde una cabina. (No hay. Y no tiene coche). Pues Me voy andando. (¿Hasta dónde y hasta cuándo?) Hasta resolverlo. Hasta que se me ocurra algo, siempre se te ocurre algo. (Además no tiene dinero para la llamada en el caso de que encontrara una cabina o un bar). Pues cuando se me pase el cabreo pido por ahí. Eso me ha pasado muchas veces. (¿Pedir dinero?) No. Salir sin nada.

¿Entonces que toca, solución creativa?

Totalmente. No hay que agobiarse, hay que echarle imaginación, y siempre hay un solución. Yo no acepto un NO. No concibo lo de la avestruz.

Responda sin pensar y con una sola palabra.

Grafología = No creo <una sola palabra> NO

Mirada = Sabiduría

Playstation = Aburrimiento

Reyes Magos = Felicidad

Soledad = Falta de vida <Una palabra> Tristeza

Pobreza = Normalidad



¿Hasta qué punto la gente viene aquí como su última esperanza tras una penosa peregrinación?

Nosotros no somos el final, sino un principio. Yo comprendo que para el enfermo un día es un año.

¿Qué es vivir? No pensar en ti. ¿Vivir sin pensar? No. Eso es pasar. Vivir es dejar de ser protagonista. Cuando disfrutas es cuando admiras lo que estás haciendo. Cuando te concentras tanto que te olvidas de ti mismo, en todos los campos. Y luchas, creas, haces, ... cuando "lo vives". Lo bonito de la vida es "vivirlo", VIBRAR con ella.

La vida hay que vivirla como una aventura y las ilusiones hay que crearlas

En general y en la clínica Me rodea gente extraordinaria, gente humana, y por eso me gusta estar pendiente de ellos.

Además chillo menos. Antes chillaba y a los dos segundos no sabía de qué.

Y se está perdiendo la humanidad, y se olvidan los sentimientos.

Mi último nieto Luis será un cachondo mental porque le hago cualquier tontería y se parte de risa.

El problema viene cuando ante la adversidad o la enfermedad nos sentimos desgraciados o enfermos, y ese es el peor error porque es difícil no caer en el victimismo y la autocompasión. Y entonces dejamos de luchar. Luchar es algo esencial para vivir la vida. Pelearse contra el "no". Las situaciones cambian pero se está perdiendo humanidad y espíritu combativo. Y eso es un problema.

UNA REFLEXIÓN SOBRE EL TELÉFONO MÓVIL Y LOS NIÑOS

Borja

El teléfono móvil es un gran invento, en tanto que comunica más a las personas, que es para lo que fue creado.

Como consecuencia del “marketing”, los móviles incluyen ahora todo tipo de prestaciones, tales como mensajería, Internet, juegos, cámara fotográfica, etc... que puede dar lugar a problemas como que, al caer en manos inadecuadas como es el caso de los niños en general, el uso del “móvil” puede causar adicción y aislamiento.

Es raro el día que no escuchamos en las noticias que hay niños que humillan a otros y lo graban con el móvil (¡como una hazaña!).

Además hay otros que sin darse cuenta gastan ingentes cantidades de dinero, por falta del control paterno; dinero que vuela como la pólvora con llamadas absurdas (no necesarias por no ser emergencias), y mensajes s.m.s. que hacen temblar a la R.A.E. y a cualquiera que aprecie mínimamente el lenguaje y su plasmación escrita. No usar abreviaturas surrealistas es casi un deporte para los jóvenes que intentan aplicar su ingenio en ellas, considerando casi reaccionaria su no utilización.

Además en los colegios es de todos sabido que, generalmente, sus normas incluyen la prohibición de acudir a las aulas con móvil por parte de los alumnos, debido al grado de distracción que provocan.

De todos modos, y rompiendo una lanza en favor de ellos, tengo que decir una serie de cosas:

El móvil ha salvado incluso vidas (no olvidemos que en el mundo actual todo avanza, y también los tipos de delitos que se dan, cada vez más sofisticados).

Por ejemplo la falsificación de documentos. Así, si alguien se “ha hecho” con la identidad de otra persona, siempre le queda al perjudicado la anulación de tarjetas “ipso facto”, dado que posee un teléfono móvil.





CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

¿Quieres ver publicada una foto tuya en el siguiente número? Visita nuestra web www.fundacionwhynot.org para enviárnosla

Marzo 2005
Camino entre Ginebra y Los Tres Valles (Francia)

ADIVINA A QUÉ PIEZA PERTENECE

(...)

Donde se prosiguen la bodas de Camacho con otros gustosos sucesos.

...Camacho el rico, Quiteria la bella doncella, Basilio, el pobre enamorado, que por su ingenio logró que el pacífico Camacho no sienta burla, y quiere que la fiesta siga, como si realmente la desposada con basilio fuera él.

Pero ni Basilio ni su esposa quisieron seguirla y se fueron a su aldea.

Porque también los pobres virtuosos y discretos tienen quien les siga

(...)

PLANTEADO POR JULIA

LAS RECETAS DE PILAR

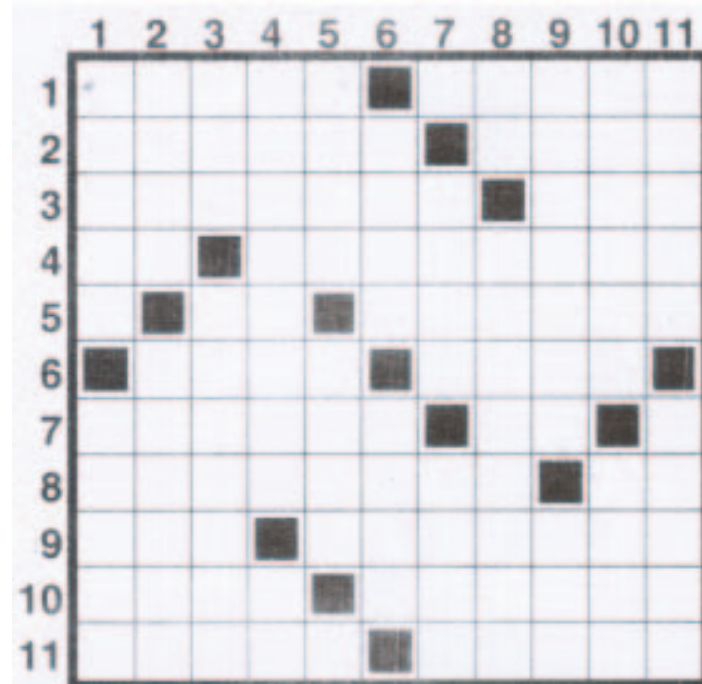
ENSALADA DE NARANJA:

Se coge una naranja grande, se pela y se trocean los gajos, se le echa aceite de oliva virgen extra, se revuelve y se le echa un poco de pimentón dulce por encima.

ENSALADA DE PATATAS CON LACÓN:

Se cuecen las patatas con piel, cuando estén se retiran y se dejan enfriar un poco, se le quita la piel, y se deja enfriar. Se trocean ya en frío, y se le añade aceite de oliva virgen extra y sal, se revuelve todo y se le echa pimentón dulce por encima, se cubre con las lonchas del fiambre de lacón.

Entretimiento: Julia, Pilar y Jesús



COMPITE CON JESÚS

HORIZONTALES.-1: Color central de un semáforo. Premio cinematográfico. 2:Relativo a los laicos. Municipio de Badajoz. 3: Dícese del arte de trinchar. Estatuto. 4: Mago de cuento. Natural de La Mancha. 5: Artículo neutro. Tela de tejido acordonado. 6: Ópera de Verdi. Emir, príncipe árabe. 7: Natural de Albania. Preposición. 8: Cirujano que opera. Matrícula de Turquía. 9: Río de Francia. Crueldad excesiva. 10: Rey impío de Israel. Coloquial, tacaño. 11: Especie, calidad. Papagayos.

VERTICALES.-1: Colina, collado. Poner huevos las aves. 2: Planta gramínea. Rumiante andino. 3: Duplicado, repetido. Que obra con liberalidad. 4: Proveer. Bailado. 5: Extraña. Sumo sacerdote judío. 6: Planta textil. Río de Polonia. 7: Certificación. Ovalado. 8: Abreviatura de "señor". Relativo a Homero. 9: Medida de capacidad parra áridos. Pie de la antena. 10: Inundar. Puntería con un arma. 11: Seda artificial. Desembarcaderos.

PROYECTO DE REVISTA ELABORADA POR PACIENTES DE SALUD MENTAL



El desarrollo de un tema de interés del paciente puede motivarle sin duda a investigar, esforzarse, y encontrar en ello un buen estímulo para su recuperación, y una ansiada sensación de ilusión, tan infrecuente en estos pacientes.

Debe ser una actividad voluntaria, que pueda extenderse al ámbito de lo exterior de la hospitalización de día, que puedan estar una tarde en casa desarrollando la actividad, evitando la apatía, devolviéndoles seguridad y ganas de esforzarse.

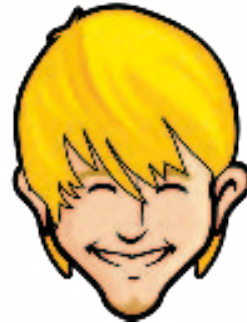
El motivo de su realización no es otro que la ayuda. Escribir es una gran arma terapéutica, muy desconocida y poco explotada.

El ámbito de la ayuda de fundaciones a la salud mental es muy escaso e insuficiente. Se dedica dinero a la investigación, pero no se invierte en la recuperación de los enfermos. Son personas fácilmente ilusionables porque han perdido casi todo: amigos, trabajo..., ayudarles es bien sencillo. Simplemente escuchando su voz. Lo que tienen que decir, que es mucho.

En la actualidad millones de personas se preocupan por la depresión y la ansiedad que son pandemias de nuestra sociedad. Pero se viven a escondidas y en silencio. Se desconocen y se estigmatizan. Hacer natural un sentimiento puede ayudar a hacer que remita, porque la clandestinidad de ese sentimiento se agrava por ese mismo hecho: no se comprende.

El proyecto supone exigir un nivel alto de esfuerzo, recordando a las personas que participen que no es un juego, sino un compromiso, algo parecido a un trabajo que requiere dar lo mejor de si mismos, sin la presión de ser despedidos, pero sin bajar por ello el listón, que es uno de los objetivos.

En definitiva el proyecto se basa en LO ALTAMENTE TERAPEUTICO DE LA ESCRITURA Y LA EXPRESIÓN en estos problemas psicológicos, puesto que en muchos casos es el único modo de comunicación con los demás. La capacidad de hablar es limitada por muchos factores socio-psicológicos, mientras que en la soledad, ante un teclado y desde un posible anonimato se puede reflexionar mejor.



Pueden expresarse. Tener voz. La voz de los pacientes que rara vez se escucha tanto como sería necesario se haría el centro neurálgico del proyecto. Dando a conocer la auténtica realidad de estas situaciones mentales, ayudando a la desestigmatización.



Devolver la sensación de utilidad estableciendo un sistema de recompensa al trabajo, lo cual refuerza su autoestima y espíritu de lucha real.



Reactivar la capacidad de esfuerzo real para prepararse para la vida en el exterior. No permitir que haya una transición tan brusca entre realidades, de la burbuja de la protección a la combativa realidad. Suavizar transiciones y permitir su reinserción en la vida normal.



Rebelarse contra la inactividad, la apatía y sobre todo la desmotivación.



La labor divulgativa se extendería a todas aquellas personas en salas de espera asustadas por la desinformación, que podrían encontrar datos y experiencias o testimonios que pueden aliviar su angustia y no sentirse unos "bichos raros".



Emular una situación real laboral de recompensa económica como si fuera un trabajo, con sus responsabilidades, sus derechos y deberes.

Revista elaborada por pacientes del área de Salud Mental



www.fundacionwhynot.org