



METAMORFOSIS

ACTUALIDAD AMTAES

GAM NOVIEMBRE

ENTREVISTA: MI SALVACIÓN HA SIDO MOSTRARME

COLABORACIÓN DE SOCIO

ACTUALIDAD AMTAES

- **Se crea una nueva etiqueta** para localizar con más facilidad los encuentros presenciales en área socios: **#EncuentrosPresenciales**

- Os recordamos la otra etiqueta creada **#EmpleoFormacionAyudas**

Una de sus últimas entradas de gran interés fue la respectiva a la Organización empresarial Gureak que se ha puesto en contacto con AMTAES, después de la iniciativa de un socio, mostrando su disponibilidad para informarnos sobre sus actividades.

Nos explican que son una corporación de empresas sin ánimo de lucro que trabaja para generar y gestionar oportunidades laborales estables convenientemente adaptadas a las personas con discapacidad, prioritariamente para personas con discapacidad intelectual en Guipuzcoa. Se ocupan solo de personas que tengan reconocido un grado de discapacidad o minusvalía del 33% en adelante.

Si participamos todas las provincias en buscar y compartir información de este tipo (Empleo, formación y ayudas), temas muy sensibles para personas con trastornos de ansiedad, la ayuda mutua en AMTAES será una realidad en aumento, más allá de las quedadas.

- Se ha creado en la página web de AMTAES una sección exclusiva para socios llamada **“zona socios”**, con el fin de que en ella se tenga toda la información que pueda ser de interés para los mismos.

Es una herramienta interesante e interactiva muy útil especialmente para aquellos que no dispongan facebook y quieran consultar por ejemplo las convocatorias de reuniones presenciales programadas y otras informaciones, y para todos en general.

Para entrar se necesita una contraseña que ya se ha suministrado a todos por correo.



- **Se convoca la segunda asamblea general para el 21 de enero.** Se pide a los socios que deseen acudir escriban al correo de AMTAES manifestando su intención, cuanto antes mejor, en vistas a poder organizar y buscar un local adecuado al número de personas que asistan.

Así mismo, cualquier socio puede proponer temas relacionados con las actividades de AMTAES, para ser incluidos en el Orden del Día de la Asamblea. Para ello solo tiene que enviar sus propuestas al correo de la Asociación o en el Área Socios de Facebook.

- **Se recopila y amplía en un documento la información disponible en los Estatutos, Reglamento GAM y Normas de Actuación de la Asociación** para mejor conocimiento de las normas y funcionamiento de los GAM, conveniente de conocer por todos los socios. Dicho documento se encuentra disponible en la antes mencionada “zona socios” con el nombre “documento funcionamiento grupos”.

Destacar que aún cuando el organizador de las quedadas, en principio, es función del coordinador, éste tiene una posición de igual a igual con el resto y se recomienda, incluso se pide, mayor participación y apoyo hacia esta figura proponiendo por ejemplo quedadas y actividades y participando todos en las decisiones como un grupo.

Recordar que el coordinador se ha ofrecido voluntariamente sin recibir nada a cambio en beneficio de su GAM, que un GAM no puede hacer quedadas sin esta figura, y por lo tanto lo mínimo que puede pedir o recibir es el apoyo de sus integrantes.

- **Se estudia cómo gestionar las aportaciones de los psicólogos colaboradores** de manera que se encuadren dentro de los principios de la asociación, en la que estos no pueden participar de forma activa en un GAM ni dirigir las quedadas, pero sí pueden ofrecer talleres o cursos de forma puntual por ejemplo, en beneficio del GAM con dichos socios colaboradores.

Se busca encontrar el equilibrio entre lo que dichos colaboradores ofrecen y lo que los miembros de ese GAM deseen.

GAM NOVIEMBRE

Los GAM están imparables!

Siguen aumentando los socios activos en los GAM y las quedadas no se detienen, buena muestra de ello son las fotos y vídeos que los coordinadores ponen en el área socios, las caras de felicidad y satisfacción de los asistentes lo dicen todo, las quedadas ayudan, estar con personas que entienden por lo que pasamos y que no nos juzgan cuando contamos nuestras experiencias y situaciones es fundamental. Aunque ya se ha comentado en varios grupos, queremos seguir recalcando que estas muestras de las actividades no son para nada obligatorias, es algo voluntario y espontáneo de cada GAM, por lo que no nos gustaría que nadie se echara atrás en acudir a una quedada por miedo a salir en alguna foto y vídeo, nadie va a obligar a nadie a salir y nadie va a ser juzgado por no querer mostrarse, así que no os lo penséis más y apuntaros a la próxima quedada de vuestro GAM!!!

Cada vez hay más psicólogos interesados en colaborar activamente con la asociación, esperamos poder en breve informaros de actividades (tanto Online como presenciales) organizadas en colaboración con algún especialista.

Os dejamos el mapa actualizado de los GAM



Los GAM de, Pontevedra, Cádiz y Valencia tienen nuevo coordinador. Madrid ya tiene segundo coordinador y Ciudad Real estrena coordinador. Agradecemos a todos que se hayan ofrecido para ayudar en sus GAM.

Los GAM que necesitan una persona que se ofrezca para gestionar y coordinar las quedadas son: Guadalajara, Valladolid/Salamanca, Gerona y Guipúzcoa. Sigue en proyecto el crear el GAM Murcia/Almería.

MI SALVACIÓN HA SIDO MOSTRARME

INTRODUCCIÓN

Jose Bravo es psicólogo y la fotografía, en un principio como hobby, la utiliza como medio de autoconocimiento y como forma de relacionarse con los demás. Jose se reivindica como ansioso social y gracias al teatro y la formación de Gestalt como terapeuta aprendió a gestionar de otra manera sus inseguridades, su autoexigencia, el sentirse observado y el juicio de los demás. Quizás gracias a este trabajo personal Jose no ha desarrollado un problema incapacitante.

“El problema de la ansiedad es el quererla esconder”, afirma.

Jose cuenta en primera persona para los socios de AMTAES su relación con la ansiedad social.

NIÑEZ

El tema de la ansiedad social lo descubro o lo verbalizo cuando estudiaba Psicología. Es cuando le pones nombre a cosas, eres más consciente pero no es que empiece ahí. Yo de pequeño no era una persona querida, en casa sí, pero en el colegio era el gordo, era el empollón, era maricón. Yo ahí no lo sabía y me decían por qué jugaba con las chicas, por qué no quería jugar a fútbol. En lo social desde afuera los mensajes de pequeño ya estaba el caldo de cultivo.

ADOLESCENCIA

En las adolescencia me acuerdo mucho de no gustarme, ahí empieza el autojuicio porque de pequeño no te enjuicias mucho, viene más de afuera. La adolescencia sí fue una etapa más fea. El tema social y de gustar a los demás se hace más presente, pues yo no ligaba, también estaba muy liado con mi orientación sexual pero en **el plano de los amigos me sentía siempre menos que los demás. Yo veía a los demás como más ágiles, más divertidos, más echaos pa' lante y se metían conmigo.**

UNIVERSIDAD

Es en la universidad cuando al ser consciente, porque trabajas esos temas, se potenció. Fue ahí cuando a una profesora que me caía muy bien **le planteé el tema porque sabía que existía un servicio de asistencia psicológica en la universidad y comencé a tratar esto que se etiquetó como ansiedad/fobia social. Yo ya lo sabía pero ella me confirmó que yo tenía rasgos. Sobre todo era el sentirme muy observado junto a una**

autoexigencia enorme. He sido muy perfeccionista y pese a ser inseguro (toda esa inseguridad que venía de pequeño) yo tenía ganas de conectar con los demás sobre todo cuando estaba en la universidad, no era un chico retraído. Se mezclaban una inseguridad en lo social con una necesidad social.

Un día esta profesora me grabó sin que yo lo supiera y luego me vi en un video para ver qué percepción tenía de cómo yo me había desenvuelto en esa conversación con ella y compararla con la realidad al verme. Fue un click muy fuerte. Descubrí que estaba mucho mejor de lo que yo pensaba.

ENCUENTROS

Cada vez que mantenía interacciones sociales, yo tenía gente con la que me relacionaba súper bien, pero sobre todo me pasaba con los encuentros en cualquier lado con alguien. Me empezaba a poner súper nervioso y a decir cosas que a veces me inventaba porque hablaba súper rápido. Fue uno de los detonantes más graves de decir 'esto qué es', sentir que perdía el control, porque me encontraba con cualquier persona. Metía en ese círculo a cualquiera, no era una persona de importancia, a cualquiera que me encontraba le podía decir 'no sé qué te estoy diciendo', me siento muy nervioso'. Yo lo verbalizaba pero decía 'me tengo que ir'. Me inventaba una excusa. No siempre era así pero me pasaba muchas veces.

Yo quería hablar en clase pero necesitaba que estuviera muy bien lo que fuera a decir. **Hay veces que me obligaba a decirlo pero no lo tenía todo controlado. Yo es que he sido siempre muy cabrón conmigo, en el buen sentido, porque me he obligado a tirarme a la piscina.** Yo me lanzaba pero, en el lanzarme, como no respiraba entonces yo mismo empezaba con ese autojuicio, 'sé que lo estoy haciendo mal', etc.

EL TEATRO COMO TERAPIA

Ahí estaba en otro tratamiento: el teatro. Casualmente en tercero de carrera yo entro a hacer teatro y fue la primera vez que hacía algo por mi mismo, solo, sin nadie amigo, no había hecho algo así.

Yo creo que para mí han sido dos terapias a parte de la asistencia psicológica en la universidad: el teatro y la Gestalt. Han sido cosas muy duraderas. El teatro fueron seis años, sobre todo los primeros que eran muy introductorios y mucho más de expresión emocional y corporal. No era algo dirigido a interpretar un papel. **Con el teatro descubrí que con eso que yo tenía dentro, esas sensaciones, esas emociones, las podía expresar. Eso era maravilloso. El problema creo que hay con la ansiedad es el quererla esconder y tapar.**

Para mí los tratamientos han sido más el teatro y la Gestalt porque hablan de aceptación

no hablan de corregir o de tratar. Las emociones se pueden transitar, dejar que pasen, todo pasa, la ansiedad baja, ese ha sido el descubrimiento, el dejar, el ver, el dejar que ocurra y darme cuenta que no era ninguna cosa catastrófica.

LOS INICIOS EN LA FOTOGRAFÍA

Luego empecé a compartirme con los demás. Abrí un blog a los 26 años, que eso también coincide con el principio de la fotografía. Yo no he estudiado fotografía, yo soy psicólogo. Lo de la fotografía ha sido un hobby **a partir de los 26 años que me compré una cámara digital. Abrí ese blog donde empiezo a hablar de mí** y a compartir una foto y un texto diario que es lo mismo que ahora hago en Facebook pero de otra manera.

Yo creo que para mi salvación ha sido mostrarme, que ya lo hacía en el teatro con mi grupo y en Gestalt en petit comité, en un espacio de apoyo y de cuidado. En esa ventana al mundo que obviamente no tienes ahí delante quien te mira y quien te juzga, sí que te pueden poner comentarios, pero es más cómodo. A mí me ha servido mucho uno para autoreivindicarme . Estaba en un camino de conocerme. Empecé a descubrir que todos tenemos un tesoro, que todos somos bonitos y tenemos una luz muy bonita y que una vez la descubres esto cambia la vida. Yo hago una reivindicación de cómo la vida puede ser tal y como nosotros la hagamos, eso era el blog, y luego cuando la fotografía comenzó a tomar como más cuerpo.

FOTOGRAFÍA Y AUTOCONOCIMIENTO

Yo creo que la fotografía ayuda a cosas que pueden ayudar a la ansiedad como por ejemplo: la fotografía es un medio de expresión, como medio de expresión si yo la utilizo de manera consciente, creativa y expresiva, la fotografía es una elección en presente aquí y ahora de algo que me interesa. No siempre es así. **Creo que sí es terapéutica porque te coloca en presente, aquí y ahora,** eligiendo, respirando, sintiendo, yo la trabajo así. Es un ejercicio terapéutico.

Luego cuando giramos el objetivo y me miro a mí, que es como yo he descubierto mucha parte de la terapia, es como un espejo y yo me asomo a mí, a lo que no me gusta. **Lo terapéutico que veo en la fotografía respecto al autorretrato es cuando me asomo a lo que no quiero ver en mí.** Si yo miro lo que no me gusta de mí, ya lo tengo delante, es un paso, y para la ansiedad un paso es mirarlo, mirar tus inseguridades. La imagen nos lleva a otro terreno más inconsciente, más emocional. Desde ahí creo que ayuda al autoconocimiento y el autoconocimiento ayuda a la ansiedad social.

Desde el lado de la creatividad te coloca en presente y creo que ayuda cuando estamos en presente respirando, no estamos tan mentales, es un ejercicio sano. Cuando me miro a mí sobre todo ahí es cuando veo que puede tener más relación, es una forma de acep-

tar , asimilar lo que yo soy y de ver todo lo que no quiero ver de mí. He trabajado así con temas de anorexia, de asomarme desde la fotografía a lo que no querían ver de ellos mismos **y la relación con la ansiedad social es fundamental porque tiene que ver con el juicio del otro, el abrirte, el compartir con el mundo. La fotografía como modelo de relación con el otro me ha ayudado también a superar muchas inseguridades mías.**

FOTOGRAFÍA Y RELACIÓN CON LOS DEMÁS

De un tiempo a esta parte he comenzado a atreverme a usar la fotografía como un medio no solo hacer fotos sino para decirle a la gente que es lo que me ha atrapado de esa persona para quererla fotografiar. Antes no me atrevía por el miedo a que no le gustaras al otro, miedo al juicio del otro, a que el otro dijera 'no me gusta que me hagas una foto' o 'eso que haces no está bien'.

Es el riesgo que yo asumo. Cuando haces una fotografía a alguien no sabes qué pensará esa persona, yo no puedo controlar lo que le pasa a cada persona. Sí que es verdad que **yo tenía la creencia de que el mundo iba a responder mucho peor** si yo me descubría. Yo tenía una forma de relacionarme con la cámara muy distinta a la que tengo ahora. **Yo me escondía detrás de la cámara porque había un yo inseguro.**

Un día me obligué a hablar con las personas a las que fotografiaba por la calle antes o después de hacerles una foto. Lo hice aquí en Valencia hace tres o cuatro años. De esas 17 ó 20 personas, solo 2 ó 3 me dijeron que no les parecía bien que yo compartiera la foto y entonces las borraba en el momento.

Entonces **descubrí de nuevo que el click estaba en mí** y que yo me mostraba y le mostraba a la persona desde donde yo estaba haciéndole una foto. Al final una foto es una elección de algo que a mí me enamora de esa persona, algo que me gusta, que me atrae, que me da curiosidad.

Aprendí mucho de lo que era un no porque ya no era un no a Jose persona, era un no a una foto. No era 'Jose tu no vales', 'lo que haces no está bien'. Eso yo ya no lo creo.

SENTIR LA ANSIEDAD

Yo ante las exposiciones y los grupos me ansío muchas veces por esa inseguridad que está ahí de base y va estar siempre. Ahí es donde he visto el click. A la vez lo que tengo claro es que me apasiona y entonces asumo el riesgo. Es lo que a mí me empuja y claro que me compensa. Muchas veces la fantasía de la ansiedad es catastrófica pero normalmente sale bien.

He tenido por suerte varias situaciones de quedarme en blanco. Antes de salir a hablar

en un encuentro que me invitaron hace un año y medio aproximadamente viví un episodio de ansiedad. Tenía una compañera que me estaba masajeando porque yo estaba taquicárdico antes de salir porque estaba en blanco. Entonces salí, me senté allí en el suelo, con ese estar en blanco y fue uno de los días más importantes de mi vida en el sentido de cómo yo desde el vacío, desde el estar en blanco, si respiras y lo aceptas, empieza a pasar magia. Lloré y vi que la gente lloraba, me comuniqué desde ahí y desde ahí empezó a fluir todo.

Porque ese punto pasa. No pasa cuando estás mentalmente queriendo que no pase.

Cuando te compartes con el otro, cuando te descubres, todos tenemos esto. Entonces el mundo te devuelve que es terapéutico para ellos, ellos ven que tu lo asumes y lo verbalizas, no lo escondes. Es terapéutico cuando lo compartes.

TRABAJO ANTERIOR POTENTE ANTES DE EXPONERSE

A mí no me gustan las recetas. Gracias a exponerte, yo me atrevo y a mí me funciona este punto de exposición de lo íntimo, hay gente a la que no le funciona, hay que tener un trabajo personal anterior muy potente.

Cuando empecé a mostrarme ya me estaba trabajando en el teatro, en la Gestalt, ya había unos espacios de cuidado y de apoyo donde yo lo hacía. Cuando yo lo hacía en la calle con cualquier persona sin respiración ninguna a bocajarro era horrible.

APOYO DE FAMILIARES Y AMIGOS

Con mi familia no lo compartí porque mi madre me imagino que iba a sufrir. Eran situaciones donde lo pasaba mal pero no eran situaciones que me incapacitaban. Realmente lo he pasado peor en la adolescencia más que en la etapa en que tenía más síntomas y lo afronto en la universidad.

Con mi amiga de entonces (de la etapa de la universidad) seguramente sí lo compartí. En la universidad compartirlo en apoyo era más fácil porque estaba en un ámbito de psicólogos. Se lo conté a gente pero no recuerdo bien.

‘VENCER’ LA ANSIEDAD

No la vencí y no quiero vencerla. Yo la ansiedad y los nervios los reivindico, me parecen bonitos cuando son por algo que te apasiona. Cuando alguien empieza una charla y está nervioso, yo lo he hecho siempre y siempre he estado nervioso, no la voy a superar nunca. **Sí que lo he superado porque lo he aceptado**, entonces le doy la bienvenida, ese es el click. Cuando hago fotos a la gente muchas veces lo paso mal por si alguien me

responde mal. Al darle la mano a la ansiedad e ir con ella de la manita, me llevo bien con ella y con mi yo ansioso pues ya lo puedo llevar de otra manera.

El lenguaje es muy importante. Respecto a si he superado mi ansiedad... he superado mi relación con la ansiedad o ha evolucionado. Ahora la acepto y me llevo bien con ella, pero la ansiedad está ahí, y va estar, y el día que me empecine y no quiera que esté ahí, volverá a aparecer con más fuerza.

APARENTAR SER OTRA PERSONA EN UNA FOTO

Se puede aparentar porque de hecho una de las primeras cosas que ocurren cuando uno me mira o me miro con una cámara es ponernos una máscara: la típica sonrisa, no muestras tu yo pero claro que se puede mostrar con tiempo, con respiración y con una forma de trabajar. Cuando yo fotografío familias le llamo `acompañamiento`. Yo respeto lo que hay, no cambio, no produzco, no digo que se tiene que poner de una determinada manera. De hecho es raro que una fotografía muestre al yo desnudo porque si eres consciente de que estás siendo fotografiado y te está mirando alguien, hay como una especie de pose, de máscara social.

ATREVERSE

Detrás de los miedos y las inseguridades hay un potencial. Si yo le tengo miedo al puenting pero a mí el puenting no me interesa, es diferente. **Yo tenía miedo a hablar con los demás pero tenía esa pasión por los demás.**

Yo a veces me obligo a atreverme. Quien no me conoce, quien viene a los talleres me dice `a ti no te cuesta nada hablar con la gente`. No es que no me cueste, es que me cuesta y en vez de cogerlo como hacía antes y esconderlo o irme a mi casa o no hacerlo, ahora me encanta. Ahí es donde está el click.

BLOG: <http://josebravophoto.wordpress.com>

COLABORACIÓN DE SOCIO

Os dejamos el enlace a un vídeo de una canción, compuesta e interpretada por Xecé Eledé, un socio del GAM Pontevedra. <https://youtu.be/Z58hTI6Q1m0>

La canción se titula "Guitarra" y está dedicada a este instrumento porque "realmente se lo meceré".

Según palabras del Autor "Tocar la guitarra en la intimidad me relaja y me hace olvidar un poco todos los problemas. Tocando todo fluye"

Todos tenemos un refugio al que acudimos para aislarnos, ser nosotros mismos o poder expresarnos libremente, para este socio su refugio es la música.

Le agradecemos que haya querido compartirlo con todos nosotros.

Esperamos que os guste tanto como a nosotros.

Desde Metamorfosis terminamos el año con este boletín. Es tiempo de echar la vista atrás y recordar los pequeños y grandes logros conseguidos por cada uno de nosotros (que lo malo ya se nos presenta sin invitarlo en cualquier momento). Como despedida de año os dejamos con el arbolito hecho a mano por VeroMV. Nos vemos el año que viene que esperamos sea próspero y lleno de superaciones personales.

