



METAMORFOSIS

Elaborado por : **Judith Vela - Vero MV - Esen North**

ACTUALIDAD AMTAES

AMOR EN AMTAES

HISTORIAS PARA CONTAR

ACTUALIDAD AMTAES

- La **comisión de medios de comunicación** continua con la función de dar a conocer la asociación y los trastornos de ansiedad, pero se encuentra con la dificultad, al ser una asociación a nivel nacional y no tener información de primera mano de cada provincia, de no conocer qué prensa escrita es la más adecuada o leída en cada una de ellas.

Para optimizar este punto e intentar facilitar las cosas, **se estudia la posibilidad de que los Coordinadores de cada GAM, o cualquier miembro del mismo, traten de seleccionar** la más importante y representativa de su zona, obteniendo **direcciones de correo electrónico de periódicos** que permitan este tipo de temas.

Cada GAM tendría la posibilidad de destacar y escribir lo que considere oportuno en el espacio de la carta modelo preparado al efecto.

Ejemplo espacio GAM MALAGA:

En febrero de 2016 se crea el GAM de Málaga, formado por socios de AMTAES que residen en la provincia y que desean participar en actividades presenciales de ayuda mutua.

El grupo se reúne de forma voluntaria, movidos por la necesidad de encontrar una solución a los problemas que comparte, encontrando apoyo y sintiendo que no están solos para afrontar y superar sus problemas, disponiendo así de un recurso valioso para superar estos trastornos con independencia de la terapia que cada afectado pueda llevar individualmente.

En el GAM no hay roles diferentes entre sus miembros ni diferencias de jerarquías, permitiendo que las personas se sientan cómodas, entre iguales y que se rompa la dinámica aprendida de jugar el papel de persona enferma-pasiva.

Uno de los socios que compone el GAM hace de coordinador para organizar y convocar las actividades presenciales: reuniones, paseos por la ciudad, actividades culturales, etc.

Quedamos a su disposición para cualquier información adicional o aclaración que necesite. Página web y dirección etc.

Una vez recopiladas y listas, la comisión de prensa se encargaría de enviarlas.

Decir que si trabajamos en grupo y contribuimos todos en lo posible, será todo más fácil, hará que avancemos y todos saldremos ganando.

-Se abre un grupo en facebook: Historias para contar.

Se comenta en área socios la posibilidad de escribir relatos sobre los temas que nos ocupan. Varias personas manifiestan interés y se decide abrir dicho grupo.

Se trataría de recopilar esos escritos que de forma espontánea y libre se creen (es decir sin presiones, cada uno a su manera y como estime más oportuno) dentro del tema de nuestra problemática, los trastornos de ansiedad, para dado el caso, tener la posibilidad de editar un libro.



Escribir siempre sirve para soltar lastre y sentirse mejor, una forma de terapia, de expresión etc. y si encima existe la posibilidad de un fin productivo pues mejor que mejor.

Las historias se irán publicando en el presente boletín.

A dicho grupo puede acceder cualquier socio que lo solicite.

Este mes comenzamos con: **“Me pasa siempre”** de Rubén.

- Algunos miembros de AMTAES emiten, desde el 29 de enero, un programa de radio por internet los domingos de 17:00 a 18:00.



Las secciones serían las siguientes:

- **Sección de ansiedad en general**, donde se hablara de cosas relacionadas con la ansiedad y/o problemas cotidianos que nos encontramos en las relaciones sociales.
- **Sección de Música y cine**; donde se hablará de películas y canciones sobre timidez, ansiedad o fobia social.
- **Sección AMTAES**, con noticias, eventos etc.

La aplicación cuenta con un chat para interactuar en tiempo real con locutores y oyentes.

Este es su correo para peticiones o sugerencias:

radioamtaes@gmail.com

Os animamos a participar y/o escuchar. mixlr.com/radioamtaes

- **Tiene lugar la Asamblea General Ordinaria de AMTAES**, en Madrid, el sábado 21 de enero de 2017 a las 12:00 h **con el siguiente orden del día:**

1. Lectura y en su caso aprobación del Acta de reunión de la anterior Asamblea.
2. Presentación de la Memoria anual 2016
3. Informes de los Coordinadores de los Grupos de Ayuda Mutua.
4. Propuesta de modificación de estructura y composición de la Junta Directiva,
5. Propuestas remitidas por los socios.
6. Ruegos y preguntas.

Se publica en área socios y se envía un amplio resumen a todos los socios vía correo electrónico.

Después de la Asamblea hubo comida en grupo y paseo por la ciudad que se aprovechó para seguir charlando tranquilamente y conocerse mejor.

AMOR EN AMTAES

En un lugar muy cercano de cuyo nombre sí me acuerdo, AMTAES se llamaba, vivía un Hidalgo llamado Tristán.

Tristan era un mozo discreto y calmado, cualquiera al verlo diría que era libre y despreocupado, pero guardaba un oscuro secreto. Escondido muy muy dentro de sí, tan dentro que nadie lo podía ver, vivía un duende que se llamaba “Fobit”.

“Fobit” era un ser implacable, le acompañaba allá donde fuera. Cuando menos se lo esperaba el duende aullaba y gritaba desde dentro, haciendo que Tristán, se encogiera y quisiera desaparecer.

Isolda era una bella dama rubia, alegre, vital, pero tenía un problema, su vitalidad se veía limitada y coartada por un monstruo que se le conocía por el nombre de “Agor” muy pocos lo veían, aunque se sabía que en AMTAES pululaban bastantes.

Ese monstruo se le aparecía por las calles, estaba por todas partes, aquí, allá... otra vez aquí... la volvía loca.

Un buen día Tristan moviéndose por un condado de AMTAES que se hacía llamar “Area Socialus”, se encontró muy perdido. Era nuevo y no sabía cómo funcionaba todo aquello. Decidió ponerse en contacto con otro habitante del condado y así conoció a Isolda. La pidió si tuviera a bien informarle sobre aquel País y cómo podría acudir a las fiestas del lugar, hablaron y ella le explicó, entre otras cosas, quien organizaba las fiestas de su “Gambius” al que debía pertenecer.

Por entonces Isolda estaba manteniendo una especial y fuerte lucha con “Agor”. Si éste se presentaba a menudo, en esos momentos “Agor” no la dejaba en paz, se puso muy enferma.

Tristán lo supo y, cuando todo señalaba que quedaría en un intercambio de información, el destino hizo que cambiara.

Él se interesó por ese monstruo y por la salud de Isolda. Se mandaron emisarios con mensajes, hablando de sus vidas, de sus monstruos, de los que no solían hablar con nadie, salvo en aquel País, a veces reían y se contaban su día a día.

Y así ocurrió un milagro, cuando estaban juntos sus monstruos no existían.

Tristán sólo pensaba en Isolda y en que “Agor” no la molestara demasiado, con su lanza lo espantaba:

¡¡Ei tuu largooo!! ¡¡fuera de aquí!! y le daba la mano para que Isolda no tuviera miedo.

A su vez Isolda gritaba a “Fobit” para que Tristán sólo pudiera verla y oírla a ella.

Y colorín colorado este cuento aún no ha acabado, porque les queda muchísimo por vivir y muchas cosas por hacer juntos.

Moraleja :

Nunca sabes donde encontrarás tu futuro, tu vida.
La ayuda mutua te ayuda a ti.

Vivir en el País de AMTAES, sólo aporta cosas buenas.

Bonito ¿Verdad? En AMTAES los cuentos se hacen realidad, **lo virtual se hace real**. De los contactos, las interacciones... nacen sentimientos, de amistad, de compañerismo, o como en este caso, de amor, que aún sin ser éste el objetivo principal de la asociación, surgen, porque forman parte de la vida y de las relaciones humanas que intentamos potenciar.

En este caso dos socios de AMTAES se han conocido, yo diría encontrado, y he tenido el gran honor de conocer su historia que os quería explicar a modo de entrevista.

Decir que alguna pregunta la han pedido ellos al ofrecerles esa posibilidad por si tuvieran algo más que quisieran contar y que las preguntas las han contestado por separado.

LLEGADA A AMTAES

“Descubrí AMTAES por mi cabezonería de encontrar a gente como yo, de intentar no sentirme tan sola sin respuestas y aislada”.

“Conocí AMTAES a raíz de buscar por face algo referente a la fobia social, al principio no sabía cómo iba el tema, pero ella me lo explico”.

Normalmente se habla con más gente en el face, me preguntaba...**¿Qué os llamó la atención, por internet, el uno del otro para ver que era algo diferente?**

ELLA Me acuerdo que le comenté que porqué no tenía fotos y me mandó una. Me fijé en su mirada, era triste, y no sé porqué empecé a observarle.

EL Empecé hablando con ella poco a poco, cada vez más y empecé a notar una conexión, una complicidad. Había algo que me llevaba a pensar en ella, y eso que en ese momento yo estaba conociendo a una chica, pero era esa conexión, el entendimiento lo que me hacía tirar hacia ella.

De repente un día me veo tirándole piropos e insinuaciones. Había momentos que yo mismo decía:

- ¿Qué coño hago? Pero día a día no podía dejar de tirárselos.

¿Qué os choca del trastorno del otro al vivirlos de cerca?

ELLA Lo que más me choca es la constante alerta a su alrededor, no tiene esa libertad de ser libre y abrazar o besarte aunque lo desee, para la gente como yo, que soy mucho de abrazar y proteger, es un choque.

EL Me choca de ella la facilidad que tiene de pasar desapercibida. El complejo que le han provocado otras personas y que poco a poco estoy quitándoselos. Lo abierta que es a pesar de tener su trastorno.

¿Qué beneficios creéis tiene el tener como pareja a alguien con un trastorno de ansiedad?

ELLA Para mí el beneficio ha sido principalmente que he podido ser yo en todo momento y sigo siéndolo, sin disimular, sin ocultarme.

Ésta soy yo y es lo que hay.

La paz que él me transmite y la seguridad, enriquece.

(Ella ve como algo positivo ciertos aspectos de la fobia social que aprecia en él)

Tienen un mundo y una sensibilidad tan especial que es extraordinario, cuando por ejemplo les muestras cosas que ellos no han visto o no han vivido, por no salir o no atreverse, ver su reacción es hermoso.

EL Los beneficios son que aparte de que puede entenderte perfectamente, te puede llegar a conocer mucho mejor que otras personas sin trastorno y ello conlleva a no tener que fingir o estresarte en algunas situaciones, sino a enfrentarte a ellas de una manera más mutua, ya que al final estás por tu pareja también.
Sentir el apoyo de alguien que te entiende es muy importante.

La sensación de que esto ya no es sólo cosa tuya, sino de una pareja, hace espabilar mucho.

¿Qué perjuicios posibles le veis?

ELLA Perjuicios, perjuicios ninguno, pero sí que es difícil cuando no entiende por ejemplo que tú no quieras hablar en un momento puntual y se lo tome, por sus experiencias negativas, como un rechazo. Ahí es cuando puede venir algún conflicto de no comunicación.

EL Perjuicios, veo que al final tenemos lo que tenemos, podemos tener días malos, pero todos somos fuertes en el interior.

Yo le dije en su día :

Tú puedes caer algún día, pero yo no me quedaré cojo. Estaré a tu lado.

¿Cuáles son vuestros miedos en esta relación?

ELLA El mayor miedo es sin lugar a dudas hacerle daño, no me refiero al físico, son gente tan sutil tan etéreos...

EL Los miedos, aparte de cualquier otra pareja habitual, son que en un determinado momento ella se dé cuenta de que está conmigo por otros motivos que no sean amor, y como también le dije, ella me ha enseñado a amar y cuando te enamoras el dolor es más doloroso.

En nuestro caso la distancia a mí me da mucho miedo, ello requiere tiempo, pero siempre queda el:

- y sí...

¿Qué os aporta el otro?

ELLA Conocer a un ser que cada día me hace reír y me enseña un mundo muy duro (el de los que sufren fobia social), y como han aprendido y sobreviven en él.

Tenemos, siempre desde el respeto y la comunicación, que llegar a acuerdos de preparación del uno y del otro, en salidas, conocer amigos, familia etc... pero es hasta mágico planearlo y ejecutarlo.

Me aporta muchísima paz y seguridad, donde mi intranquilidad no me deja, él pone su ingenio. Me deja sin argumentos y eso muy poca gente puede hacerlo.

Me hace reír y me demuestra un lado humano maravilloso. Me deja conocerle, acercarme a él. Se comunica, lo duro que fue y es.

Me enseña a descifrarle, le respeto muchísimo por ello.

EL Ella me aporta seguridad y complicidad, ilusión, un pensar en dos y no como hasta ahora en mí mismo, me aporta alegría, paz, ilusión, fuerza....

¿Entendeis mejor ahora el trastornos del otro?

ELLA Intento entender la fobia social, es más, es algo sobre lo que pregunto a mi psicólogo, quiero y deseo entenderla.

(Conozco a "Isolda" y desde que conoció a Tristán se interesa muchísimo por la fobia social, se sorprende, pregunta, atiende... Poco a poco se mete en este mundo con muchísimo respeto, comprensión y cariño)

EL Su trastorno lo entiendo mejor ya que yo tenía una idea equivocada y sé que es ahora, ella me lo ha contado, y a parte lo vivo a su lado.

He dejado mi trastorno en un segundo plano sin darle importancia, porque me parece más importante su bienestar, lo mío se queda en un rincón o desaparece porque estoy siempre por ella. **Es una lucha en la que gana mi superación por un fin que es ella.**

¿Qué esperas de esta relación?

ELLA Espero de esta relación ser capaz sobre todo de convivir y estar de una manera natural, entenderle apoyarlo y ayudarlo en todo lo que me pueda necesitar.

EL Espero de esta relación algo sólido y duradero, por qué he descubierto qué es el amor. He estado en otras relaciones nefastas, por estar, por sentirme al lado de alguien, pensando que podía encauzar mi vida de una manera normal, pero sin conocer a la persona, sin conocer su vida, ni su entorno.

A ella la he conocido primero, sigo descubriendo cosas, pero he empezado por una base.

¿En qué creéis que vuestra relación es diferente con las que podéis haber tenido antes?

ELLA En mi última relación no podía ser yo. Él no aceptó nunca este trastorno. El quería a la otra, a la que no tenía miedos . Me hizo mucho daño, su rechazo y la culpabilidad que me hizo sentir por todo y de todo, hasta hacerme creer que no valía para nada. El intentar exponerme por agradar y ser aceptada me creaba mucha angustia.

Comparado con mis otras relaciones no tiene nada que ver, no es ni parecido.

Ahora eso no pasa, soy yo. **El no pretende que haga algo con lo que me sienta incómoda.**

EL En mi caso, en que no me he enamorado de ellas, solo buscaba la compañía, buscaba a toda costa la normalidad.

Ahora, después de vivir sólo tres años, no lo he buscado, ha venido sólo de la manera más caprichosa y casual, con la persona adecuada y de la manera más especial. Una persona maravillosa, de cualidades inmensas, que ha sabido encajar perfectamente en este hueco de mi vida que se llama amor.

HISTORIAS PARA CONTAR: “Me pasa siempre” de *Rubén*

No me mires. No me toques. No te acerques. No lo intentes. No merezco la pena. ¿Es que no lo ves? Yo sí. Lo veo y lo siento cada día.

Te observo mientras me hablas, las palabras salen de tu boca como si no tuvieras que pensarlas. Con una facilidad pasmosa, fluyen con la libertad y cohesión casi mágicas de quien siente lo que dice. Tu mirada es firme y acompaña cada una de tus frases como si tus ojos hablaran para apoyar a tus labios con su propio lenguaje, cálido y sincero.

Sigo observándote, pero no te entiendo. Hace rato que no puedo comprender lo que tratas de decirme. Solo escucho el latido de mi propio corazón acelerado martilleándome el cerebro, mientras éste trata de procesar el millón de pensamientos y sensaciones por segundo que recorren mis neuronas. Trato de ordenarlos, siempre lo hago, lo intento. No puedo. No soy capaz de pensar. Mi propia mente no me responde. Está fuera de control. Tengo que decir algo ya, tengo que contestar. Lo que sea, ¿Qué más da? Diga lo que diga será una estupidez, como siempre. Respiro y me preparo para abrir la boca y tratar de hablarte, responderte, participar de la conversación que tú iniciaste.

El nudo. Ahí está otra vez. Tengo la mandíbula abierta, mis músculos faciales preparados y mis cuerdas vocales a punto, pero no sale nada. Nada de nada. Ni un sonido. Ni una palabra. Entonces los latidos se intensifican otra vez.

No me preocupa, no es nuevo, me pasa siempre.

Es la señal de que tengo que huir y esconderme. Correr, escapar y rendirme. Tampoco es nuevo, estoy acostumbrado. No debería estar ahí, nunca debí haberlo intentado. Agacho la cabeza y acierto a decir un tímido “perdona”, que estoy convencido de que has sido incapaz de oír, mientras reúno todas mis fuerzas para conseguir mover las piernas y conseguir que me ayuden a salir de allí. Cuesta muchísimo, es muy difícil, apenas puedo respirar. ¡Vamos! ¡Hazlo! Un pie, luego el otro, ahora uno y después otro. Poco a poco. Así, muy bien. Despacio, contrólate, no vayas demasiado deprisa. Todo el mundo te está mirando, ¡no puedes tropezar ahora! ¡por favor, no lo empeores!

Aprieto el botón de la cisterna y veo la comida del mediodía alejarse por el retrete, arrastrada por el remolino de agua junto con los pequeños pedacitos de dignidad, seguridad y amor propio que todavía guardaba dentro.

No importa. Me pasa siempre.

Recuerdo tu mirada. Firme y cálida al mismo tiempo. Tus perfectamente encadenadas palabras, fluyendo como un pequeño arroyo de aire caliente a través de tu boca. Sonoras, tranquilas, seguras. Te envidio. Es tan fácil para tí, parece no costarte ningún esfuerzo, es casi instintivo.

Entonces me odio. Me odio y me doy asco. Me odio, me doy asco y quiero desaparecer.

Pero no me asusta, no es nada nuevo. Me pasa siempre.