

Amtaes **METAMORFOSIS**

Equipo de redacción: Judith Vela, VeroM y Maria Vega

boletinamtaes@gmail.com



## ***ÍNDICE DE CONTENIDOS***

- [ACTUALIDAD](#)
- [MOTIVOS PARA QUERERNOS](#)
- [HISTORIAS PARA CONTAR: No es ahora, es la hora](#)
- [COLABORACIÓN: Mi pequeño monstruito](#)

## **ACTUALIDAD**

### **ACUERDOS DE COLABORACIÓN CON OTRAS ASOCIACIONES**

Se está avanzando en las conversaciones para la firma de acuerdos de colaboración con asociaciones de psicólogos que nos permitan, por un lado, reforzar nuestra presencia en lugares destacados donde se demanden mejoras en la atención psicológica y participar en foros de debate para la búsqueda de soluciones a nuestros problemas más acuciantes, y por otro lado, para ofrecer a nuestros socios orientación y opiniones de profesionales especializados en los trastornos de ansiedad.

En este sentido, ya se ha llegado al acuerdo definitivo con la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Después de un intercambio de correos con su Presidente, Antonio Cano Vindel, tenemos ya el escrito definitivo (aceptado por los correspondientes órganos de decisión de ambas asociaciones) de un Convenio Marco para 5 años, que se va a firmar en los próximos días, junto a un acuerdo específico renovable anualmente en el que se definen las actividades concretas de colaboración.

En una situación similar se encuentra un acuerdo con la Asociación Nacional de Psicólogos Clínicos y Residentes (ANPIR) con los que se va a firmar próximamente un Convenio de Colaboración de un año de duración, renovable en años sucesivos. Agradecemos desde aquí las facilidades ofrecidas tanto por su Presidente, César González-Blanch Bosch, como por su Vicepresidenta y Secretaria, Gloria Bellido Zanin.

Una vez firmados, daremos a conocer el texto de estos acuerdos en nuestra página web.

### **ACTIVIDAD DE LOS GAM**

Los Grupos de Ayuda Mutua siguen avanzando con la aportación indispensable de los Coordinadores de cada GAM, a los que agradecemos desde aquí su paciencia y esfuerzo en mantener la vitalidad y continuidad de las actividades presenciales.

En este mes hemos asistido a una “conjunción planetaria”, histórica para nuestra Asociación: en un mismo día, sábado 18 de noviembre, han tenido lugar simultáneamente 5 encuentros presenciales, en concreto de los GAM de Madrid, Córdoba, Bizkaia, A Coruña y Barcelona.

Para un mejor conocimiento de los GAM, iniciamos aquí un apartado en donde cada uno de sus Coordinadores nos irán ofreciendo un breve comentario sobre el GAM que coordinan. Comenzamos con uno de los más emblemáticos:

## GAM BIZKAIA

Nuestras reuniones presenciales comenzaron en septiembre de 2015. Cuatro socios, muy nerviosos, fuimos los que dimos el primer paso en el GAM Bizkaia.

Con el miedo de un primer encuentro, donde no sabíamos qué nos íbamos a encontrar, nos fuimos tranquilizando poco a poco, a medida que cada uno de nosotros se presentaba y contaba su experiencia. Terminamos la reunión satisfechos y con la ilusión, por nuestro gran logro, al haber salido de nuestra zona de confort.

A partir de ahí, dos años ya, han sido muchas las reuniones, las actividades que hemos ido realizando y los nuevos socios que se han inscrito. Algunos han asistido a pocas reuniones, otros no han asistido a ninguna, también es verdad que son los menos, y otros sin embargo, repetimos a menudo.

Las actividades al aire libre gustan mucho y, sobre todo si el sitio es tranquilo y sin el agobio de la gente.

Hemos ido a museos, al monte, a pasear, a alguna charla sobre personas altamente sensibles. Hasta a patinar sobre hielo. El senderismo nos encanta, pero hay que destacar que la finalidad fundamental de las actividades es **“hablar, escuchar, interactuar, ayudar y sentirse apoyado”**

**Sacar fuera lo que nos ahoga**, bien porque no nos gusta o porque nos hace daño, nos libera, relaja y nos hace sentir mejor.

Lo que comentan los socios sobre las quedadas es que el **hablar les ayuda mucho**, y **escuchar** lo que le pasa al “otro” también les sirve para relativizar sus problemas.

Les gusta que sea un grupo abierto para conocer a más gente y también repetir con los mismos compañeros por la confianza que se genera y así se van perdiendo los nervios y el miedo a expresar opiniones.

Con el GAM hemos logrado salir del aislamiento, de nuestra zona de confort y vamos quitando miedos poco a poco. Es cierto que queda mucho por hacer, pero seguiremos caminando.

La semana próxima tendremos otra quedada y allí concretaremos fecha y lugar para despedir el año con una comida de grupo, al igual que hicimos el año pasado.

## VIDEOCHAT



Desde que se inició el Videochat han participado activamente 10 compañeros, ya sea con sólo micro o con cámara, aparte los que lo han hecho como observadores.

Pasos que seguimos:

- Cuando alguien indica su interés, es incluido en un chat grupal donde estamos todos los participantes. Aquí podemos comentar y es donde se pone el enlace. En la fecha y hora que hemos acordado se entra en la "sala virtual" con un solo click ya que incluimos la contraseña o código en el enlace.
- Llega el momento de elegir: si participa o no; si lo hace como observador, escuchando; si lo hace usando sólo el micro y en algún caso podría usarse la cámara.
- **Para los que no suelen entrar en facebook os pongo un correo, a través del cuál os podéis comunicar para conocer los próximos encuentros y más información que irá surgiendo: [gammalagavideochat@gmail.com](mailto:gammalagavideochat@gmail.com)**

## **MOTIVOS PARA QUERERNOS**

**Por Raquel Ramos Rodríguez**

Vivimos en una sociedad que nos invita a compararnos con los demás, pero también nos invita a depender de la aprobación externa para sentirnos bien con lo que hacemos o decidimos.

“Hay que saber quererse, quererse bien, y más, cada día un poco más”. -Noche de letras-

Resulta irónico que siempre nos quedemos con la boca abierta ante esas personas que tienen **una fuerte personalidad, que son muy originales, que destacan porque no se esconden, ni pretenden convertirse en quienes no son.** Curiosamente admiramos esa cualidad en ellas, sin embargo no reparamos en que nuestras cualidades quizás son otras y que solo aplicándolas de una manera distinta, podemos conseguir el efecto que deseamos. No eres como los demás y eso ¡ es positivo!. Deja de esconder todo lo que te hace diferente por miedo, vergüenza e inseguridades varias y prueba a quererte tal y como eres. Conviértete en ti mismo y no en una copia de los demás.

### **SOMOS MUY DIFERENTES EN MUCHOS ASPECTOS**

Por muchas comparaciones que hagamos y que nos inviten a sufrir constantemente, si lo pensamos, nunca podremos convertirnos en otra persona. Tú tienes otra vida, gozas de otras experiencias y eres muy diferente en muchos aspectos. Aunque finjas, tu personalidad no podrá ser la misma que la de los demás. Muchas personas nos estarán comparando con otras, pero ¡es que nosotros no somos ellas!

No tiene ningún sentido compararnos con nadie, por eso nos tenemos que querernos tal y como somos. Somos especiales y únicos.

### **NADIE ES PERFECTO**

Nadie es perfecto y nosotros tampoco. Sin embargo, a veces, creemos percibir de forma errónea que los demás sí lo son, cuando no es así. Pensemos en las veces que hemos aguantado lágrimas hasta que hemos estado solos, por no mostrarnos vulnerables.

Los demás pueden tener la sensación de que estamos bien, cuando en realidad no generamos la ocasión para que nos ayuden.

“El ojo siempre es atraído por la luz, pero las sombras tienen mucho más que contar”  
- Gregory Maguire-

Esto es lo mismo que les puede pasar a todos aquellos que vemos. Porque cada persona tiene sus luces, pero también sus sombras. **Quererte tal y como eres, te enseñará a aceptarte, a no recriminarte por no ser una persona perfecta, a permitirte cometer errores. Quererte tal y como eres, te libera.**

### **EN LAS FAMILIAS EXISTEN PERSONAS MUY DIFERENTES.**

Puede que sigas viviendo en casa de tus padres con 30 años, pero tienes unos grandes deseos de independizarte. Cuando sientes que dos fuerzas opuestas tiran de ti, hay valores en ti que no son tuyos. Tomar conciencia de esto te permitirá incorporar tus propios valores y desprenderte de aquellos que no te pertenecen sin sentirte mal. Porque no todos tenemos los mismos. Así empezarás lo que tú quieres y no lo que los demás quieren que hagas. **No es necesario ser igual a nadie, ni siquiera a los miembros de tu familia, ya que nos encontramos a diario, padres, hijos y hermanos, todos completamente diferentes, con personalidades que no tienen nada que ver unos con otros. Eres diferente, no lo olvides.**

### **SENTIRNOS LIBRES Y LLENOS DE BIENESTAR.**

Si no nos queremos tal y como somos, ¿podremos hacer lo propio con los demás?. Este es un gran engaño, al igual que cuando pensamos que podemos amar, valorar o ser sinceros con alguien si no lo somos con nosotros mismos. Para poder ofrecer algo a los demás, primero tenemos que empezar por nosotros. Así, por ejemplo, si nos queremos tal y como somos, seremos mucho más tolerantes con la forma de ser y de pensar que van a tener los demás, algo muy positivo y que será devuelto a nuestro favor.

“Cuanto menos nos aceptamos, más necesitamos la aceptación de los demás”. –Alfredo Hoffman-

Tratándonos con dureza, castigándonos de manera severa por nuestros fallos y omitiendo la buena costumbre de compensarnos por nuestros aciertos.

A veces es difícil tomar una nueva perspectiva de las cosas, especialmente cuando todo nuestro entorno sigue anclado en esa visión que tanto nos dolía, que tanto nos minó nuestra autoestima. Sin embargo, cuando nos aceptemos, nos daremos cuenta de lo fuerte que somos y de que habrá muy pocas circunstancias que puedan quebrar nuestra voluntad.

Querernos tal y como somos es un gran paso para sentirnos libres y llenos de un gran bienestar.

### **CUANDO ARRIESGAS Y TE COMPROMETES DEMASIADO.**

Plantar flores en los jardines de personas que no van a regarlas. ¡Menudo error! Muy a menudo nos esforzamos por alguien que no valora lo que hacemos, no merece la pena. **Cuando el nivel de compromiso es mayor que el de la persona que intentamos ayudar, una retirada a tiempo es una gran victoria.**

No se puede seguir ayudando:

Cuando arriesgas demasiado por una persona y ella no arriesga prácticamente nada.

Cuando esa persona no valora tu tiempo, esfuerzo y dedicación.

Cuando esa persona no estaría dispuesta a hacer lo mismo por ti.

Sería conveniente que te preguntes si realmente resulta saludable emplear tanta energía, tiempo y esfuerzo en plantar flores que nadie regará, puesta que a quién estás ayudando, no le interesa realmente.

Hay situaciones en las cuales, la mejor manera de ayudar, consiste en no ayudar, después de todo, no se madura con los años sino con los daños.

Se produce un desequilibrio y mucho desgaste, cuando nos comprometemos demasiado.

**Tenemos que emplear nuestro tiempo, esfuerzo y energía en esas personas que realmente reconocen nuestros méritos, que son muchos, demasiados, diría yo. Todos necesitamos ser reconocidos, queridos y apoyados.**

#### **Reflexiones:**

“No te compares con nadie, ten la cabeza bien alta y recuerda; no eres ni mejor ni peor, simplemente eres tú, y eso nadie lo puede superar” Reflexiones y vida.

“Eres tú quien decide el cómo, cuándo y el dónde... No permitas que nadie te diga que debes hacer con tu vida”. Pensamiento, corazón y pluma.

“La felicidad de tu vida, depende de la calidad de tus pensamientos”. Marco Aurelio.

“No permitas que el ruido de las opiniones ajenas, silencie tu voz interior”. Reflexiones y salud.

“No le tienes que gustar a todo el mundo, no todo el mundo tiene buen gusto”. Reflexiones y vida.

“Nunca te sientas inferior a alguien que se cree superior a ti, si hasta la lluvia que viene de lo más alto, termina cayendo siempre a nuestros pies”. Reflexiones y vida.

## **HISTORIAS PARA CONTAR**

**Por Susana Araújo.**

¿Es ahora? ¿Es la hora? En los sueños de Susana sí lo era y además llegaba tarde. Ya despierta se encuentra con un día más y una nueva derrota.

Ahora huye del león, pero queda tiempo para convertirse en él y ser libre

La agorafobia

### **NO ES AHORA, ES LA HORA**

Miro el reloj y me detengo pensando en todas las vueltas que habrán dado aquellas oxidadas agujas. Son las 18 horas en punto y suena estremeciendo las paredes húmedas de toda la casa.

Un poco más de cuerda y me pongo a hacer las maletas. Queda poco para que salga el avión, y en el medio de toda la ropa guardada, intento seleccionar lo que todavía me entra. No me puedo creer que en 4 años aumentara 18 Kg. Y pienso, ya me pondré en el gimnasio cuando llegue.

Unas bolsas de carnes congeladas, bacalao, café y nestum, aunque todavía me falta el chocolate vianense. Salgo al súper en busca del sabor de mi infancia. ¡Cómo es posible que un pequeño trocito me acerque a casa estando a 3.000 Km de distancia! Pero mi madre me dice que no me da tiempo, que hay que ir despacio para el aeropuerto. Para mí siempre hay tiempo, así que salgo corriendo.

Cuando vuelvo con mi antojo veo una cantidad de tupperes, sábanas y toallas que mi madre me intenta meter en la maleta pequeña. Le digo que en Ryanair no me van a dejar pasar todo eso, pero sigue con la suya hasta forzar la cremallera. Miro de nuevo el reloj, solo quedan 25 minutos para que se cierren las puertas. Entro en pánico, mi padre todavía no está listo para llevarme.

- ¡Vamos, vamos que pierdo el avión! - grito con un nudo en la garganta. Mientras voy bajando las maletas me acuerdo que mi libro "Un curso de milagros" quedó atrás, por lo que subo rápidamente a rescatarlo, dejando toda la familia a resoplar.

Cuando por fin arrancamos, mi padre me pregunta a qué hora exacta sale el avión para ver cuánto tendrá que acelerar. En ese momento me doy cuenta que no encuentro la tarjeta de embarque. Doy vuelta a todo, mando parar el coche, deshago las maletas, vuelvo a ir a casa, revuelvo la habitación y empiezo a entrar en desesperación. ¿Por qué no lo hice con la aplicación? ¡Por desconfiar de la tecnología ahora me voy a confiar la vida! - pienso, mientras unas cuantas lágrimas deciden escaparse de mi atrapado mundo.



Me despierto sudando, con el corazón en la garganta y, al abrir los ojos, veo que ya estoy en el destino. Miro la hora en el móvil, son las dos de la tarde. Otra noche de insomnio, otra pesadilla más. Otro despertar de mi cuerpo que se queja desde la punta del fleco hasta las uñas de los pies. Otro día en que solo el hecho de levantarme me supone una derrota.

Aun así, me levanto y preparo un café. Todas las imágenes rebotan en mi cabeza como si fuesen reales. Me tomo las pastillas mientras me acerco a la ventana para fumar un cigarro.

La gente corre como la vida. Pienso en los pensamientos de cada persona que pasa, pero sé seguro que nadie piensa porque está en la calle. Y menos, como es capaz de estar en la calle. Sólo mi mirada de esperanza es capaz de cuestionarlo.

Preguntas tan básicas que no figuran siquiera en las posibilidades racionales del ser humano. Preguntas retóricas que ni yo misma antes imaginé. Pero cuando te ves atrapado por una enfermedad, que apareció sin saber cómo y menos de donde, te das cuenta que la mente es mucho más poderosa de lo que creías.

Cuando el simple gesto de bajar las escaleras al portal se equipara a la sensación de muerte inminente, y corres instintivamente como si huyeras de un león, sabes que por más que seas naturista, te ves obligado a recurrir a la farmacéutica. No te queda opción, por lo menos por ahora.

Sin embargo, cuando te vuelves a acercar a la ventana pero miras hacia arriba y ves con qué libertad vuelan las gaviotas, sabes, con toda la certeza, que un día serás el león.

Porque si fuiste capaz de experimentar el verdadero poder de la mente, ahora solo necesitas calibrar las agujas y darle cuerda al tiempo.

## COLABORACIÓN

### MI PEQUEÑO MONSTRUITO

Cuando apareces en mi vida,  
todo son dudas...

¿Por qué ahora?  
Invades mi cuerpo de miedo.  
Aceleras mi tranquilo corazón.  
Presionándolo hasta el límite  
para no poder respirar,  
quitarme el oxígeno que nos da la vida  
y hacerlo desaparecer con gran rapidez.

Los latidos de mi corazón retumban en mis oídos  
cada vez más alto y más rápido.  
Ocupando todos mis pensamientos  
sin dejar espacio a los pensamientos alegres  
para poder recuperar un poco de calma,  
un poco de claridad.

La ansiedad se intensifica dependiendo del momento,  
hasta que finalmente empieza a ceder y, entonces,  
vuelvo a recuperar el maravilloso oxígeno  
que llena mis pulmones  
y el estómago como un globo.