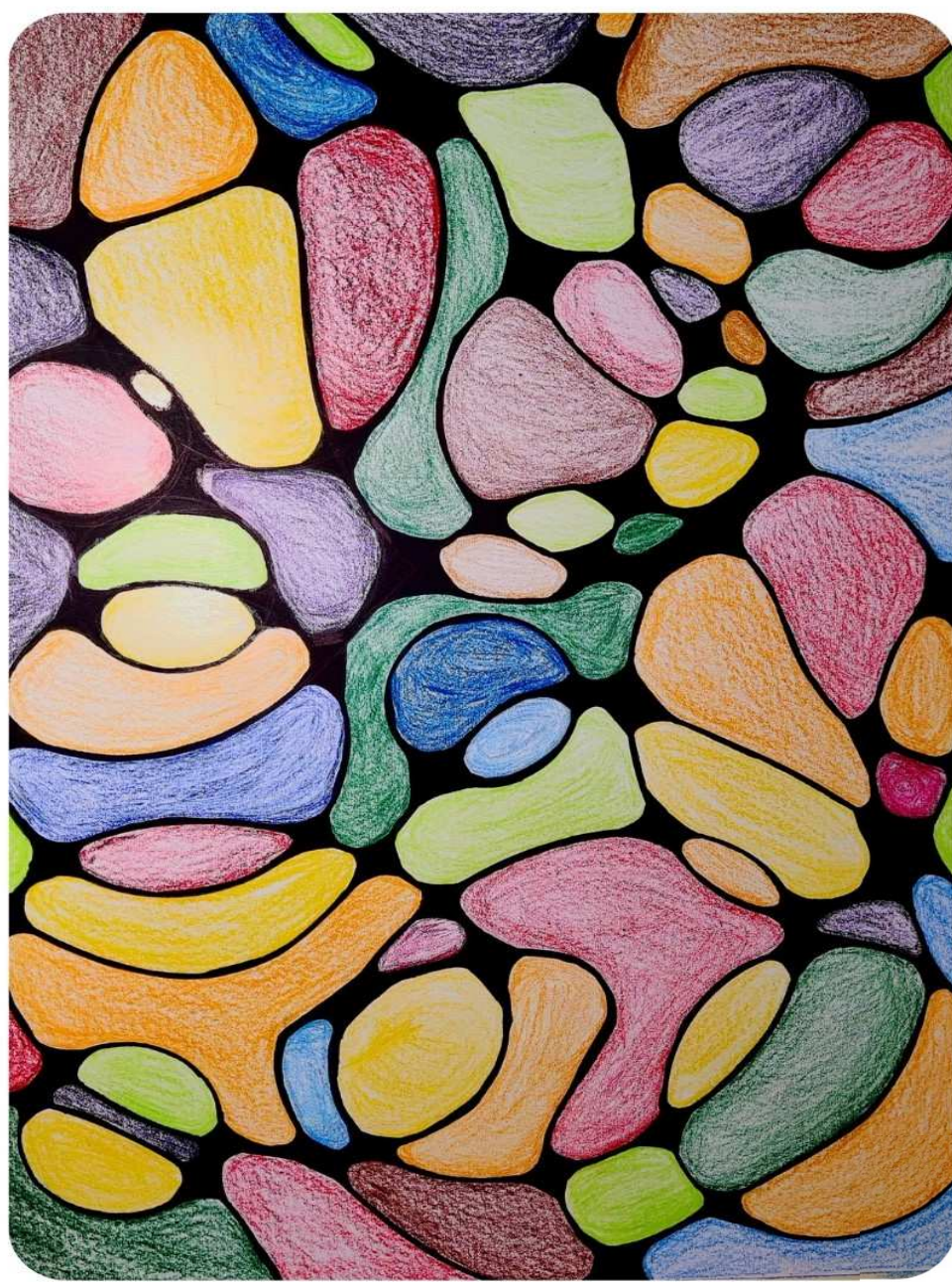


Fanzine nº 7



Te lo digo... Como lo siento



Proyecto realizado en el programa de Escritura Creativa
Centro de Salud Mental "Antonio Machado"

Editorial

En este séptimo fanzine nos volvemos a reencontrar con todos vosotros, los que nos esperan otro año más.

A ciegas y con luz, la sociedad indaga poco a poco en la cruda realidad de la salud mental.

Somos un grupo de escritura que nos apoyamos los unos a los otros e intentamos compartir con vosotros todas nuestras experiencias mediante los escritos.

Siempre se hace desde el cariño, intentando aportar nuestros sentimientos para que seáis partícipes de ellos y descubráis un mundo nuevo, que para muchos es desconocido.

Es importante recalcar que en esta ocasión se ha colaborado con los compañer@s del Hospital de Día de Segovia y los compañer@s del Hospital Psiquiátrico de Santa Isabel de León.

Destacar nuestra tristeza por los compañeros que nos han abandonado en este año, porque cada línea de este trabajo, cada jueves en sesión, siguen estando presentes, queridos y añorados. Esto es como una válvula de escape para haceros recordar que con estos escritos intentamos abrir nuestro corazón a una sociedad que muchas veces minimiza los problemas de salud mental.

Este fanzine, como los demás, hace referencia a situaciones o vivencias íntimas de nuestros problemas que repercuten en nuestro día a día, siendo más difícil cuando tienes una enfermedad mental.

Ser escritores de escritura creativa nos proporciona una gran satisfacción, que queremos compartir con vosotros a la vez que nos hace sentir bien con nosotros mismos y atestiguar a través de la escritura, nuestros miedos, y ganas de salir adelante.

Ensalzar nuestro coraje y la fuerza con la que cada día venimos a este espacio para abrimos a vosotros sin tapujos, con la libertad de saber que lo vais a leer sin prejuicios y con empatía.

Mención profesional.

Esperamos que os guste.

CONTENIDO

Editorial	2
El poder de la escritura	4
A los que ya no están... pero nos dejaron huella	9
Colaboraciones.....	13
Lo que sale de mí.....	19
Misceláneas emocionales.....	27
Los que somos.....	38



El poder de la
Escritura



La escritura tiene mucho poder para mí, igual o más que el poder de la palabra, ya que son dos de las cosas, por no decir las únicas, que nos diferencian de los demás seres vivos de este planeta. Además, las palabras se las lleva el viento y la escritura no, la escritura perdura en el tiempo si está bien conservada.

Eso sí, todo no puede ser positivo ya que como en algunas cosas, por ejemplo la historia, siempre se ha dicho que la escriben los ganadores y por eso la historia no se puede creer al cien por cien . Hay otros tipos de escritura como la poesía, que eso sí es lo que es y su belleza, tristeza o lo que sea, puede con todo, hasta con el paso del tiempo.

Yo también creo que el que escribe siente un poder de expresarse sin estar cortado por nada ni nadie, a no ser que escriban noticias y estén manipulados por sus superiores. Yo personalmente me quedo muy a gusto aunque me cueste mucho expresarme, de todas maneras, lo seguiré intentando porque además tiene un poder terapéutico hacia mi persona.

Nadie.

El poder de la escritura es ilimitado, nos permite plasmar pensamientos e ideas en un papel, es una forma de expresarse y de dar forma a las emociones.

El poder de la escritura es terapéutico, permite dar forma a las sensaciones que nos atormentan, permite compartir con los demás nuestros síntomas y nuestras percepciones sobre la realidad que nos rodea. El poder de la escritura nos lleva a conocernos mejor, a bucear en nuestro interior y a sacar afuera lo que llevamos dentro.

El poder de la escritura es reivindicativo, nos ayuda a manifestar nuestras reclamaciones, sirve para denunciar las injusticias que nos atañen.

El poder de la escritura es el poder del aprendizaje el poder de conocerse mejor a uno mismo, el de ser juez de nuestras vidas.

El poder de la escritura es el poder de dejar volar la imaginación, dejar que fluyan las emociones desde el interior hasta el folio de papel.

El poder de la escritura es el de compartir con los demás nuestra forma de ser, nuestra forma de sentir y nuestra forma de entender la vida.

El poder de la escritura es el poder de escapar de la censura, es el poder de sortear las barreras de la intolerancia, el poder de la escritura es en definitiva el poder de cambiar las cosas.

Adrián

La civilización empezó a cambiar desde aquel primer hombre que estampó una muesca en una tableta de arcilla, seguramente para alguna anotación contable, lo cual parece que ocurrió en el antiguo país de los sumerios.

Desde entonces, se produjo una revolución imparable. De las anotaciones contables a las súplicas religiosas; de éstas a los panegíricos de los olvidados reyes; y de ahí, a las comunicaciones entre pueblos y al nacimiento de artes tan imprescindibles como la narración de hazañas épicas o la de la poesía, la filosofía y un largo etcétera.

La escritura une lazos entre hombres y entre éstos y distintos pueblos. Conecta desde asuntos domésticos a razonamientos complejos. Nos permite conocer nuestros sentimientos, vicisitudes, problemas, ansias y otro largo etcétera.

Sin ella, no habríamos avanzado socialmente y todavía viviríamos en sociedades primitivas y aisladas.

Además nos proporciona placer y disfrute. ¿Hay algo más bonito que enfrentarnos a un libro de versos o a una buena novela?; ¿dónde estaríamos sin la escritura a la hora de informarnos?; ¿qué sería de nuestro pasado que sin ella se borraría inexorablemente?

El poder de la escritura es inmenso. Nos ata unos a otros. Nos permite interrelacionarnos. Nos da la llave para saber de dónde venimos. Nos proporciona la facultad de expresar nuestros estados de ánimo, nuestras vivencias, nuestros avatares. Hace de nosotros seres sociables y mejores. Sirve para relatar, llorar, reír, aterrorizarnos, tranquilizarnos, apaciguarnos, intimar y un tercer largo etcétera.

Y, también, es válida para curar las enfermedades del alma como bien demuestra este taller donde estamos ahora.

Juan

***Cuando escribo, trato de estar en silencio y
previamente leer algo que me inspire.***

***Cuando escribo, le dedico todo el tiempo preciso a
concentrarme y procuro que el móvil esté desconectado,
para evitar cualquier llamada.***

***El poder de la escritura es único, te aleja de tus cosas,
llevándote a olvidar tu momento personal,
profesional o familiar.***

***El poder de la escritura está en que es inclusiva y no
excluyente. Así logra elevarte más allá de la
realidad, más allá de tu circunstancia.***

***El poder de la escritura está en la ilusión que le echas
al escribir y cuando te toca leer, está en que la
representas alejada de toda falsedad.***

***El poder de la escritura está en quien anhela escribir y
está en los inmortales autores de todos los tiempos:
GORKI / ROSALÍA DE CASTRO/ EMILE ZOLA
/STEVENSON.***

***La escritura no tiene precio (no hay cantidad de dinero o
paga posible) La escritura es como una
"Embarcación de Recreo" con mil rumbos, cada uno de
ellos ilimitado.***

Pedro Elías



**A los que ya no están
pero...**

*Nos dejaron
huella*



QUERIDO NADIE

Se ha marchado uno de los nuestros, una persona entrañable que tenía un gran sentido del humor, un gran corazón y que regalaba momentos inolvidables.

Se ha ido sin avisar y nos ha dejado su recuerdo imborrable.

Esperemos que su memoria nos acompañe siempre.

Adrián

Tu compañera que te conoció poco tiempo pero lo poco que te conocí, me pareciste muy bella persona. Y muy buena persona, allá donde estés que sigas escribiendo, hasta siempre compañero

Mª Carmen

Nadie, ni te has ido ni te irás, pues has sido elemental.

Compañero de proezas y hazañas, has sido genial. Un abrazo.

Cuídate.

José Fernando

Siempre quedará en mi recuerdo, tu negativo optimismo, tu fatalidad ingenua y el buen sabor de boca que dejaba tu presencia. Nos volveremos a ver.

Juan.

Se dice que el artista no se hace, sino que nace.

Dominabas como nadie la escritura, basada en tus experiencias vividas, nos permitías a través de tus relatos conocerte a fondo, ese fondo que era de una personalidad increíblemente humilde, sensible, humana... Te echamos de menos.

COMPañERO.

MAR

Nadie seguía sus ideales y en cierta manera se parecía a mí, por lo que yo al tener ese carácter era criticada por mi entorno. Supongo que a él le pasaría lo mismo.

Era un pensador, algo triste pues no mostraba exaltaciones de alegría. Era una gran persona, sin demasiada suerte. Le echamos de menos.

María José

RECUERDOS DE UN ARTISTA

Mi amigo es, en mi corazón, ante todo y sobre todo una bella persona. Siempre nos hemos aceptado y respetado mutuamente. Nos conocemos desde hace muchos años en unas duras circunstancias. Él supo hacérmelas más sencillas. Tengo una anécdota con él: me llamaba Leona porque leía mucho. Te quiero siempre.

María

Pipo,

algo me hace pensar.

Te imaginé de viejo.

La vida se perdió en tu recuerdo.

Rafa

PARA ALBERTO

A Alberto

Coincidió con él en terapia en la que nos juntábamos un grupo y contábamos nuestros problemas y desde nuestra experiencia intentábamos aconsejar a los demás.

Con Alberto entendí el mundo y las matemáticas. Un nuevo concepto de Dios. Era un pensador. sin suerte pues sus parejas le fueron abandonando y perdió el trabajo hasta que acabó con un problema en la cadera. Echaremos de menos la sabiduría de Alberto.

María José

Alberto, para mí, era una persona que no me dejaba indiferente. Era interesante, de inteligencia analítica era gustoso por analizar los textos que caían en sus manos y le cautivaban o, simplemente, llamaban su atención. Tenía muchos y diversos intereses. Entre ellos creaba de forma natural y voluntaria, Haikus, unos poemillas japoneses con unas características normas. Esta afición se convirtió en un sello de identidad propio.

Llevaba una vida muy personal con unas opiniones muy propias sobre su mundo y el mundo que le rodaba. Creo que era una persona muy entrañable y de agradable compañía.

Alberto se fue
Satisfecho de vivir
Pena nos dejó

María.



Colaboraciones

Compañeros de la revista "La Penúltima Neurona". Hospital Psiquiátrico Santa Isabel de León

Hospital de Día de Salud Mental de Segovia

UN DÍA

Despiértome...

Sé que hoy será un mal día, otro más igual luchando para que el aire llegue a mis pulmones. Confío en poner un pie en la calle y que no te falle una vez más la respiración. ¿Cómo será una mañana de un día normal de una persona sin ansiedad? ¿Cómo sería un día sin odiar y sin que todo te afecte? ¿Cómo sería un día sin odiar a la primera persona que veas? ¿Cómo sería un día sin desconfiar de alguien que amas?

Voy a comprar y pienso “no confíes en nadie”. Es una frase tan real como el nudo que siento ahora mismo en la garganta. Las manos me sudan y me tiemblan, así que las escondo en los bolsillos de mi oscura sudadera. Siento ardor en el rostro y el corazón me palpita desbocado contra mi

pecho como si quisiese abandonarme.

Respiro hondo y despacio antes de levantar la cabeza y camino hasta la entrada del supermercado que tenía frente a mí. Por fin he conseguido dar el paso, ¡por fin! Esta vez sólo me hizo falta una hora y un par de pastillas.

Camino por los pasillos sin apenas sentir el aire acondicionado en mi cuello, pues estoy tan alerta que lo único que pienso es en el recorrido que tengo que hacer para coger un cartón de leche, pagar e irme a casa. Sólo el deseo de llegar a casa florece en mi pensamiento y mi ansiedad la única agua que lo mantiene vivo, único deseo.

Cartón listo, ahora debo pasar por caja. El destino es caprichoso y no suele salirme nada bien. Un grupo de adolescentes se

me cuelen en la fila y lo dejo estar. No tardan en ponerse a gritar por detrás acerca de dejar que se cuelen y yo intento no mirar a nadie. Los chicos comienzan a gritar también hasta que uno me empuja y hace que se me caiga el litro de leche al suelo y se me rompa. Esto no debería de pasar. El plan era claro: coger leche, pagar y a casa.

De repente siento que un calambre me sube por la espalda hasta el cuello y pierdo la visión por un segundo. Esto es lo que quería evitar.

Cuando abro los ojos todos me miran asustados y veo que tengo a un chico agarrado por la camiseta y sangre en la cara.

Despierto del trance y veo cómo en realidad están limpiando la leche derramada.

La gente ríe y yo desconfío. ¿Cómo sería un día en el que yo pueda reír sin consecuencias? ¿Cómo sería un día en el que yo pudiera reír con gente con confianza? ¿Cómo sería un día ver reír a la gente sin ser yo el foco de esas risas? ¿Cómo sería un día de sentirse vivo? ¿Cómo sería ser libre y no preso de tu propia mente?

Duermo, porque esta noche la mente me da tregua. Mañana será otro gran día.
Despiértome...

*María Agudiez y Alberto García.
Hospital de Día de Salud Mental de Segovia*

EFECTOS SECUNDARIOS

Hoy he soñado otra vez con ella. La he vuelto a ver después de cinco años. He visto su sonrisa, he oído sus carcajadas, he sentido sus manos apretando las mías.

Hemos sido amigas durante casi veinte años, pero ni aun así era capaz de contarle mis peores temores. No quería que me mirase de otra forma, no quería pena ni sentirme juzgada. Solo quería lo que ella podía entregarme: ganas de seguir viviendo.

Lo nuestro era como una relación tóxica donde se enfadaba si hacía otras amigas, había muchas

mentiras y yo las dejaba pasar como si eso fuese parte de su forma de ser. Dejaba que alguna vez me engañase con tal de que siguiese siendo mi mejor amiga.

Pero anoche soñé de nuevo con ella. Estaba toda mi familia junta, como cuando ella estaba en mi vida, en nuestras vidas, y ella desaparecía.

Nadie me contaba dónde estaba, porque se había ido o a dónde, hasta que en el sueño por fin me dijeron que ella había muerto. Nadie quería contármelo porque vivo con una depresión complicada desde

hace quince años,
porque nadie quiere
volver a verme
llorar o ver como
dejo de comer. Nadie
quería verme caer de
nuevo, y sin duda
esa noticia
consiguió hundirme
todavía más. Ya no se
oía su risa, me sentí
morir junto a ella y
lo deseé tanto que
cuando desperté
quise hacerlo de
verdad.

El sueño me
atormentó el resto
del día aunque ya ni
siquiera sé nada de
ella ni de su vida. Y

seguramente ya no
será igual, el
tiempo ha pasado y
todos cambiamos,
pero la imagen de
una persona se queda
grabada en tu mente
y hace que creas que
todo sigue siendo
igual.

Y así es como ahora,
escribiéndooos esto,
me doy cuenta de que
juntas podíamos
haberlo tenido
todo, porque yo
habría soportado
todo por ella, hasta
una bala. Lo que no
sabía es que ella
sostendría el arma.

María Agudiez,

Hospital de Día de Salud Mental de Segovia.

ALEGRÍA

La alegría es ilusión, esperanza de que hagas lo que te guste. Es felicidad, es estar a gusto, conforme, estar feliz, hablar lo correcto, sonreír, saber lo que tienes, lo que quieres.

Cuando estaba en el pueblo, cuando hago una actividad que me gustó, cuando tengo libertad, cuando soy yo misma, cuando tengo recuerdos, cuando salgo de viaje, cuando me encuentro gente conocida por la calle.

La alegría es una expresión de ánimo concreta, irracional y espontánea, se disfruta más en positivo y con ilusión bajo mi punto de vista, no es exacta pero existe, no es concreta pero tiene momentos que si existen. La alegría es la ilusión de vivir una vida satisfactoria, es diversión, es cuando recuerdas momento, eventos de valor y significado para ti. A mí me hacen feliz los momentos que no son materiales exactamente.

El olor de los aromas de mi pueblo, cuando se ha hecho una buena obra, mis retos complicados, las navidades deseadas, lo mío merecido, los buenos y los malos aprendizajes.

Mi muñeca Gabrielita, cuando me la regalaron el día de mí cumple, sentí felicidad, aunque fuera una muñeca. Me he sentido orgullosa de haberla cuidado, vestido y desvestido, haber celebrado con ella mis mejores cumpleaños y fiestas, es como si fuera mía.

Cuando como lo que me gusta soy feliz y sobre todo cuando realizo lo que amo.

CAROLINA

*Compañeros de la revista "La Penúltima Neuron"
Hospital Psiquiátrico Santa Isabel de León.*

Lo que sale

De mí

**Lo que me sale de mí es que voy a ser una
buenísima escritora y lo que me sale de mí
es que voy a ser una buenísima lectora y lo
que me sale de mí, que he aprendido a ser
una buenísima lectora y lo que me sale de
mí que he aprendido a ser una buenísima
escritora y lo que me sale de mí que voy
aprender a escribir un libro con el tiempo.**

M. Carmen

*Lo que sale de mí son mil palabras,
inquiétudes y costumbres.*

*sale de mí la ira y energía, que bien
encaminada se transforma en trabajo
duro y esperanza.*

*sale de mí el rencor, pura inercia hacia
la autodestrucción que alimenta mi
ego.*

José Fernando

Lo que sale de mí son por lo general cosas buenas y sinceramente.

Yo pienso siempre en positivo pues es lo mejor que tiene que salir de nuestra conciencia para tener un buen día. Ser tolerantes con las personas que merecen sentir ser escuchadas. También sale de mí la querida empatía porque está última alegría a la persona mencionada de amor y de afecto. Sale de mí el participar en este grupo de escritura que nos ayuda a tener empatía con nuestros compañeros y compañeras de los jueves.

Sale de mí escuchar a mis compañeros hablando de sus problemas y vivencias del día.

Tenemos que aprender a escuchar mejor cuando las personas hablan de cosas negativas tenemos la tendencia a salir corriendo para no escuchar.

Lo que sale de mí es estar con ustedes todas las semanas que puedo.

Javier

Son muchas las cosas que salen de mí, muchas emociones y muchas sensaciones que salen al exterior desde lo más profundo de mi interior. Sale de mí gratitud hacia los demás y hacia la vida por todo lo que me ha dado, hay que ser agradecido con las personas que están a tu alrededor, de las personas que te rodean se aprende mucho y dejan un poso de conocimientos que es muy valioso para la propia personalidad y para la forma de comportarse en la vida.

La ayuda debe ser agradecida cuando nace desde la sinceridad y debe ser recompensada desde dentro del corazón de cada uno. Sale de mí empatía, empatía para comprender y aceptar a los demás, el dolor y el sufrimiento vividos hace que se sea más sensible a las necesidades de los que nos rodean, hay que saber ponerse en el lugar del otro para así hacerse una idea de lo que puede necesitar y demandar en un determinado momento, ponerse en el lugar de los demás es un ejercicio necesario para saber cómo actuar y ayudar al que lo necesita.

Sale de mí asertividad, asertividad para saber expresar tu punto de vista y saber defender tus principios y creencias, saber defender aquello que es importante para uno mismo es de vital importancia para no salirse del camino y mantener aquello que nos define y es a la vez lo que nos representa como personas con criterio propio. Sale de mí bondad, bondad para tratar con cariño a los que te acompañan en esta aventura que es la vida, hay que tratar a los demás como te gustaría que te trataran a ti. La bondad es algo que crece con el tiempo y que nace para tratar de ser la mejor persona posible, es algo muy importante el ser una buena persona es algo que es muy valioso porque ayuda a entender aquello que nos importa.

Sale de mí ilusión, ilusión por todo aquello que tengo por delante para hacer, es la ilusión el motor que nos mueve, es la energía que nos impulsa y nos hace más capaces y eficientes, la ilusión es algo que se adquiere poco a poco con el devenir de las cosas, es algo que se cultiva a fuego lento y que sirve para conseguir nuestras metas y anhelos más íntimos y personales.

Sale de mi responsabilidad, responsabilidad para hacerse cargo de las consecuencias de mis actos, toda decisión tomada debe ser meditada y contrastada para asegurarnos de que hacemos lo correcto, es la responsabilidad lo que hace que no tomemos decisiones de manera arbitraria y que luego nos puedan llevar a caminos sin salida.

Sale de mí alegría, alegría para vivir cada día como si fuera el último, es importante vivir con alegría a pesar de los sinsabores que nos acompañan, la alegría es la sal de nuestra existencia sin ella todo es más gris y oscuro, la alegría le pone color a todo lo que nos rodea es el impulso que nos hace continuar y seguir viviendo. Sale de mí optimismo, optimismo porque pienso que lo mejor está por llegar que las cosas van a ir a mejor y que aquello que me hace daño pronto desaparecerá y dará paso a un mundo mejor y más humano.

Adrián.

Lo que sale de mí.

Es difícil decirlo porque casi nunca es un sentimiento uniforme. Siempre depende del día y del momento. También es difícil describir estos estados de ánimo que salen de mí.

A veces son de color amarillo como el sol y denotan alegría e inmensidad.

Son los más buscados y ansiados pero pocas veces aparecen en su plenitud. Son como pompas de jabón que desaparecen cuando las intentas aprehender. Son fugaces como estelas marinas y siempre de agradable recuerdo que se disipa rápidamente.

Otras veces son de color rojo como el fuego y aparecen inesperadamente cuando algo te cautiva. Ese rojo te puede llegar a quemar si no sabes controlar estos momentos impetuosos que como brasas en una hoguera poco a poco se van consumiendo.

Demasiadas veces son grises como plúmbreas nubes a punto de arrojar un chaparrón. Son momentos inanes donde el pensamiento se amodorra y todo va pasando lentamente como si las campanadas de un reloj se hicieran eternas. Aparecen con frecuencia y te desalientan y son incómodos, deseando verlos desaparecer rápidamente.

Y, en fin, aunque no lo queramos, a veces esos sentimientos se tornan negros como el azabache donde nada adquiere sentido y todo son sombras alargadas que ocultan todos los demás colores. Se presentan siempre sin tarjeta de visita y su insistencia muchas veces se prolonga en demasía. Son aborrecibles y dejan un recuerdo ingrato que deseas no volver nunca a padecer.

Mis sentimientos, los que afloran de mí, son como una paleta de colores que tú no manejas sino que adviertes que se mueven por azares incomprensibles. Hay etapas que predomina un color más que otro y, a veces, la composición es fea y aguerrida.

Menos mal, que en el fondo, suele quedar el color verde que te da paz y apaga los demás.

Es el color que tenemos que buscar pues te fortalece el ánimo y sabe, con acierto, mezclar los demás colores.

Juan

Me considero una persona tranquila, pero sobre todo observadora, observo mucho a las personas, sus movimientos, sus gestos que junto con sus actitudes me dicen que tipo de persona es.

A las personas las suelo ver venir de lejos, es un instinto, los que me conocen bien, lo notan. Siempre que conozco a alguien nuevo, la primera impresión sea buena o mala, no suelo equivocarme. Gente de mi entorno me dice que dé oportunidad a la gente, que no me quede con la primera impresión y efectivamente así lo hago, suelo dar oportunidades a personas que según mi apreciación a veces cometen errores, errores que suelen hacer daño, suelo dar una, dos, y hasta tres, oportunidades, pero cuando la gente hace daño y no suele recapacitar y comete los mismos actos, lo que sale de mi boca es un hasta aquí llegó y romper cualquier tipo de relación que tenga con esa persona y asumo todas las consecuencias. Porque el que no sume en mi vida le digo... Xao pescao

Mar

Lo que sale de mí cuando me siento libre y sin presiones de ningún tipo es crear algo con mis propias manos y mi intelecto. En este proceso no busco hacer carreras ni conmigo misma ni con los demás. Mi consigna es acercarme lo más posible a la idea o ideas que quiero plasmar pero la mayor parte de las veces dejo volar mi imaginación todo cuanto puedo.

María

LO QUE SALE DE MÍ.
HAY OTRA REALIDAD QUE YO SÍ QUISIERA PUDIERA VIVIR SIN MI DINERO.
HAY CONFLICTO, HAMBRE, MISERIA.
Y YO EN MI DECAÍDA PERSONAL, LE IGNORO.
ESCUCHO MÚSICA EN MI HOGAR MIENTRAS AL RESPIRAR SALE DE MÍ LA TINTA.
IGNORANCIA POR APRENDERÉ.
NO TENGO ANDA QUE APRENDER DE LA HUMANIDAD, TAN SOLO DE SU NATURALEZA.
EL SILENCIO ESPERA, LA MAREA CALLA Y EL MUNDO HABLA.
DIGO YO, QUE SÉ YO, ALGO DE MI IGNORANCIA Y ESTA VIDA QUE TAMBIÉN LLAMA A MI
MENTE PUENTES DE PUBERTAD.
YA CRECÍ, YA ME DESARROLLÉ Y AHORA MUERO DE PENA.
VOCES CALLADAS, PALABRAS MUCHAS. FIN
ESCUCHO. ESCUCHO.

RATA



MISCELÁNEAS

Emocionales



Momentos de silencio

Hay personas que viven en un constante silencio, bien porque no escuchan nada o porque no tiene nada que decir. Tanto lo uno como lo otro es una auténtica tragedia, sentirse solo, cuando hay gente a tu alrededor, gente que no te entiende, que no entiende que no te duela nada, pero, a la vez no puedes con tu cuerpo.

Gente que no escucha tus gritos en silencio, gritos pidiendo ayuda desesperadamente, pero que no saben como actuar, no decir nada y decirlo todo con la mirada perdida. La gente que nunca ha sentido una enfermedad mental, muchos de ellos creen que sobreactuamos, que es una tontería.... Pero lo auténticamente grave es, y que no se da cuenta la sociedad, es que las enfermedades mentales son una auténtica lacra difícil muy difícil de erradicar, y que hoy soy yo y mañana eres tú.

Mar

Al escribir esto, escucho el silencio, escribo y escucho pero, ¿por qué? No oigo más que el silencio del viento sobre las persianas. El ruido del boli sobre el papel.

Soy consciente o no, eso no importa ahora. El reloj de la pared tic tac toc, tic tac toc. Mi cerebro descarga imaginación y sigo escuchado la nada. Ahora sí, mi alma descansa con este escrito silencioso.

Rafa

¿Caperucita Roja?

Érase una vez una niña hermosa que enseñaba su risueña capa roja que lucía cada día todos la llamaban caperucita roja.

Un día su mamá la llamo la dijo la abuelita está malita la hecho unas galletas, y quiero que tú se las lleves. Exclamó su madre y antes de salir de casa, la dijo quiero que me oigas bien apréndete el mejor camino para ir hacia en casa de la abuelita.

Y como caperucita roja tenía que cruzar el camino del bosque, y justo cuando llegó al bosque se cruzó con un lobo y la dijo donde vas tan solita. Y caperucita roja le exclamó tengo que llegar cuanto antes, a en casa de mi abuelita a dejarla estas galletas que la hecho mi madre y necesito que la entretenga.

Esta enfermita y la pobre niña tiró por el camino del bosque. Más largo tengo que llegar hasta el final del camino. Y el lobo la contestó que buenísima niña eres y el lobo la deseó un buen día, y el lobo se metió dentro del bosque con mucha hambre y exclamó tengo que comerme a la abuelita y las galletas que

lleva caperucita. El lobo llamo a la puerta y la abuela de Caperucita se levantó corriendo de la cama, y se escondió rápidamente del lobo y le dijo el lobo a la abuelita de

caperucita roja soy yo caperucita roja soy yo tu nieta Caperucita roja. La dijo entra nietecita la dijo su nieta caperucita roja que orejas tan grandes tienes, son para oírte mejor y que ojos tan grandes tienes son para verte mejor y que dientes tan grandes tienes, son para comerte mejor, y el lobo se

levantó de la cama rápidamente y caperucita salió corriendo asustada y paso un buenísimo leñador por el bosque y al ver la puerta abierta de la casa de la abuela de Caperucita, salió la abuelita del armario y se abrazo a su nieta y el lobo al ver al leñador saltó por la ventana y quedó en un susto gracias al buenísimo leñador y colorín colorado este cuento se ha acabado.

Mª Carmen

¿Qué significa el programa de escritura creativa para mí?

Para mí es un espacio de socialización que necesito para poder estar con personas con ciertos problemas que compartimos.

Y así aprender los unos de los otros para apoyarnos. Reconozco humildemente que yo podría andar más de mí mismo en cuanto al taller de escritura creativa.

Tenemos días que son un poco caóticos para todo pues hay temas duros en algunas escrituras con ciertos comportamientos que hacen daño.

Por eso pienso que desde el centro se tendrían que prohibir ciertos escritos que hagan daño pues allí vamos porque es terapias nos viene bien porque no queremos oír que se metan unos compañeros contra otros porque eso no es ninguna empatía.

Me gusta sentarme a la sombra en el banco de la puerta del Antonio Machado y tomarnos un café de las máquinas aprendo tanto dentro del taller como cuando estamos esperando a que se haga la hora tomando nos un café me gusta mucho ir al taller y tener empatía.

Javier

Dolor

El dolor puede ser físico o psicológico; del cuerpo o del alma. Es un sentimiento que todos querríamos erradicar pero que, por desgracia, se nos presenta a lo largo de nuestra vida en bastantes ocasiones.

Yo al dolor físico no le tengo especial miedo, a menos que sea crónico. Sé que son circunstancias desagradables que, aunque sean pasajeras, más pronto o más tarde nos dejarán, terminando por olvidarlas; aunque ¡ay! de aquel que lo tiene permanente, pues entonces sí que es temible y puede convertir tu existencia en un infierno.

Al que tengo miedo verdadero es al dolor invisible; al que se produce en lo más íntimo de tu ser.

Éste sí que deja cicatrices difíciles de disimular. Siempre es producto de un desencadenante traumático y, a veces, de alguna enfermedad difícil de diagnosticar que te produce efectos mentales.

Yo, por suerte, he tenido pocas veces padecimientos físicos y, en la mayoría de casos, han sido episodios breves.

En cambio, por desgracia, he tenido, y sigo teniendo, muchos episodios de este sentimiento tan silencioso y traicionero provocado por distintas causas como pérdidas, ilusiones rotas, separaciones, soledad y otros elementos indeseados, que producen el dolor íntimo.

Este dolor es difícil de atenuar y más de vencer. Se lucha por dejarlo de lado pero cuesta mucho y siempre deja secuelas que tienes miedo a que se vuelvan a repetir.

Que desgracia que exista esta palabra en el diccionario y que las personas tengan que pasar por estos trances.

Qué alegría si todos desconociéramos este padecimiento. Pero qué mala suerte que la condición humana tenga que subsistir con este sentimiento que te desgarrá por dentro y por fuera.

Juan

Quento real

Érase una vez una chica que se llamaba Marta, tenía 26 años, estaba en silla de ruedas, tenía muy poca movilidad y además tenía ansiedad crónica, Marta vivía en la ciudad, allí la accesibilidad para su silla, era complicado, pero los meses de verano se iba con sus padres a una finca en un pueblo cercano a la ciudad, allí con su silla era libre, pues las carreteras eran muy anchas y lo mejor de todo apenas había coches. Allí casi todo eran fincas, unas pequeñas y otras grandes, con casas o chalets más o menos igual. En otra finca, en la misma calle en la que vivía Marta habían construido un chalet, los dueños, iban de vez en cuando, y ahora iban a vivir allí. Los dueños se llamaban Manuel y Ana, estos y los padres de Marta se conocían desde hacía muchos años, cuando ambas familias, iban a sus respectivas fincas algunas tardes a pasar el rato. Era el mes de mayo cuando la familia de Manuel y Ana se instaló en su casa, ellos venían con sus tres hijos, Javier, Paloma y Gonzalo, más dos nietos, hijos de paloma, Lucas y Sara de 7 y seis años respectivamente. Todos ellos eran buena gente y la relación de las dos familias fue afianzándose más y más cada día. Marta comenzó a ir a casa de sus vecinos, tenía acceso para su silla así que ir a ver a sus vecinos era un aliciente para ella, y lo que empezó siendo visitas ocasionales, a las pocas semanas se convirtiendo en diario, lo que ella encontró en aquella casa era el cariño de una familia sin serlo, la madre de marta, Gloria, se apoyaba mucho en ellos, pero sobre todo en Ana, a la que a veces dejaba a Marta si ellos se tenían que ir, confiaba plenamente en ellos sabían que su hija se quedaba en las mejores manos. Marta siempre sintió predilección por los niños y viceversa a pesar de sus limitaciones. Poco a poco Sara la pequeña la familia fue acercándose más a Marta, las dos se fueron encariñando, jugaban a la Ntendo con el hermano de Sara, las calles de aquel pueblo

eran testigos de sus bromas o carreras, una con la silla y la otra con la bici, otras veces salían a pasear por la zona, con Zeon, el perro de caza de Javier, pasado el tiempo la confianza fue a más, para Marta, Sara se había convertido en alguien muy especial, la ternura hacia la pequeña era algo palpable, era como su hermana pequeña o prima a la que cuidar y aconsejar, la encantaba que Sara la pidiera ayuda para sus deberes, cuando se quedaba sola en casa o para salir. Sara sin saberlo y con su actitud hacia Marta, hacía que ésta se sintiera útil y con un sentimiento de bienestar basado en la empatía de aquella familia. Ha pasado cerca de dieciocho años, han pasado muchos momentos muchas anécdotas, paseos, visitas a una casa o a otra, sonrisas y también lágrimas y también pérdidas muy dolorosas como el fallecimiento repentino de la madre de Marta y Sara estuvo allí, la pandemia. Y siempre han estado la una para la otra y viceversa, ahora es Sara quien ha perdido a su madre y Marta está con ella en todo lo que necesite. Marta está muy orgullosa de ver en la mujer que se ha convertido Sara, que a sus veintitrés años, se está forjando un futuro a base de esfuerzo, sacrificio y tenacidad ya que, no lo ha tenido fácil en esta vida. es una persona muy cariñosa, responsable, amiga de sus amigos, y sobre todo tiene unos valores difíciles de encontrar en personas de esa edad, una empatía hacia los demás que la hace ser una persona especial, por todo esto y más, hace que Marta, desee tenerla siempre en su vida. No importa que camino tome cada una, ni el tiempo que pase sin verse físicamente, ni la distancia ni la edad, ni lo físico, ni lo material, cuando hay cariño, respeto y confianza, el querer es poder. Siempre estarán la una para la otra, esa es la verdadera amistad. La vida y el tiempo te da y te quita personas. Lo difícil en la vida, es elegir bien a las personas que quieres que te acompañen a caminar por ella.

Mar

la creatividad de la vida

En la vida nos ponemos a prueba continuamente, solucionando problemas y enigmas con el arte de crear y solucionamos misterios.

José fernando

Atardecer

Como las hojas de los árboles en septiembre que empiezan a caer, el atardecer llega antes, el verano se acaba y así nuestro estado de ánimo experimenta un cambio, un cambio a un tránsito de melancolía hasta que llega el invierno donde con los primeros fríos nos creemos que estamos en Navidad y la alegría vuelve a nuestras vidas a la vez que nuestro afán consumista nos dice que así va aumentar nuestra felicidad.

El próximo año cumpla los 50 años debo estar en ese tránsito donde cada día el atardecer comienza antes, el verano se acabó con la juventud, pero, sin embargo, no estoy triste porque puede que los árboles pierdan sus hojas, pero descubro que, aun así, los árboles desnudos tienen su encanto y las hojas en el suelo tienen un montón de historias por contar. Sólo espero vivirlo en compañía de mi sol de atardecer particular que se ve rojizo en el horizonte y que con su luz me quedo absorta mirando el cielo hasta que este se posa y desaparece para con la noche dar lugar a un montón de estrellas y puedes formular un montón de deseos donde la juventud no se acaba nunca.

María José

Carta a papá

Querido papá: Quiero dedicarte, en este triste momento, unas palabras. Para mí éste no es un adiós, es un hasta luego. Cuando menos te lo esperes nos volveremos a juntar la familia que tu creaste junto a mamá. Porque tú eres, ante todo, y sobre todo, marido, padre y abuelo ¡Qué voy a decir yo que soy tu hija! Como padre has sido el mejor padre que una chica puede tener. Porque tú, papá, eres una buena persona. Has ido sembrando el bien allá donde has ido. Por eso te querían tantas y tantas personas. Ahora te ha llegado el momento de Descansar como te mereces después de una larga vida de trabajo y de buen hacer. Papá estoy tranquila y mamá y mis hermanas y tus hijos que te dio la vida y tus nietos, todos hemos hecho por tí todo cuánto necesitabas en vida. Te hemos dado todos los besos y caricias que hemos querido y te hemos dicho, las veces que nos lo pedía el corazón que te queríamos.

Estuvimos a tu lado durante tu trasplante de riñón y supiste todo lo importante que eras para nosotros en todo momento.

Porque tú, papá, eres el hombre que has estado, durante toda mi vida a mi lado, me sabías tratar de una forma muy especial. Me tenías muy presente en tu día a día

Te queremos, te quiero: Tu Mariúta

EL CAMINO DE AL LADO

Solo en mi camino
con una línea paralela.
Alguien en quién pensar
aunque yo camino sin mirar atrás.
CAMINANTE no hay camino.
Líneas que nunca se encontrarán.
Suelo que pisar, zapatos por gastar.
Una dirección; dos sentidos. DUAL
Y al volver la vista atrás, alguien. Un
fantasma un animal
Escuchar sin oír observar sin mirar
El horizonte una colmena un sepulcro.
Yo vivo por vivir en mí.
No hay un camino de al lado PARA MÍ
Si no una meta al caminar.

Rafa Aznar

La suerte

La suerte, eso que en matemáticas se llama probabilidad y en programación informática se llama.... siempre se cumple la ley de Murphy, es decir, la tostada siempre cae por el lado de la mantequilla...

Pero alejándonos de tantas matemáticas y malas experiencias, ¿qué es la suerte?

La suerte es un sentimiento, casi una plegaria antes de que ocurra algo, y cuando ocurre y la probabilidad ha jugado a tu favor, un “gracias y ¡de la que me he librado!”

La suerte se puede buscar, pero a veces viene sin más y hay que estar preparado porque se puede marchar igual que ha venido y luego darte cuenta.

El sol sale todas las mañanas, pero no con la misma intensidad para todos, sólo depende de cómo te lo tomes.

María José

Los que somos



Adrián

Elena

Isabel

Javier

José Fernando

Juan

Mar

María

Mari Carmen

María José

Mariano

Nadie

Pedro Elías

Rafa

Raúl

Sheyla

Sonsoles

Equipo de redacción de “La Penúltima Neurona”

Compañeros del Hospital de Día de Salud Mental de Segovia.

PUEDES SEGUIR NUESTROS RELATOS EN IVOOX

BUSCA EL CANAL "EL RINCÓN DE LA
TRANQUILIDAD"

https://www.ivoox.com/perfil-rincon-tranquilidad_a8_podcaster_25096623_1.html

SI ESTAS INTERESADO EN PARTICIPAR O TE
INTERESA LA ESCRITURA CREATIVA, NO DUEDES EN
CONTACTAR CON NOSOTROS

Elrincodelatranquilidad@gmail.com



