

Fanzine N.º 8

El cartero de almas



ÍNDICE

Editorial.....	3
CARTAS.....	4
PAZ Y AMOR	9
PERSONAS Y SENSIBILIDADES.....	16
INTELIGENCIA EMOCIONAL VS ARTIFICIAL	23
LO QUE CAMBIARÍAS Y LO QUE NO..	31
EL PODER DE LA EXPRESIÓN	35
MISCELÁNEAS	41
LOS QUE SOMOS.....	51

Editorial

Somos un grupo de aficionados a la escritura, plenamente conscientes de lo que escribimos.

En un entorno amigable, saludable, donde hemos podido expresar nuestras sensibilidades variopintas, enfrentándonos a nuestras particularidades, que son muchas.

Un trocito de nosotros queda aquí reflejado con la máxima sinceridad, salido directamente de nuestros corazones.

Deberíamos dedicarle más tiempo a las cosas que nos hacen realmente felices. Usar la palabra como vehículo para el crecimiento y la transformación personal.

En este número no podemos dejar de expresar la gran labor y la mucha ilusión que ha puesto en ello nuestra terapeuta ocupacional Sheyla Blázquez, así como el resto de profesionales del CSM Antonio Machado y los compañeros de León.

Desde "*El Rincón de la Tranquilidad*", el cartero de almas les entrega los relatos directamente creados con palabras llenas de ilusión y dedicación, esperando disfruten de la lectura.



Cartas

CARTAS A.... LA VIDA, MI YO DEL PASADO O DEL FUTURO, UNA PERSONA QUERIDA...

Las cartas a la vida las voy a obviar ya que no estoy contento con ella y no son todo lo bellas que os merecéis, además, con todo lo que va a continuación lo entenderéis.

Mi yo del pasado era algo del que ya solo queda un sueño por la vida, de juventud, inocencia y felicidad, despreocupación, falta de problemas, en su última etapa locura gracias a esas preocupaciones que llegaron de golpe sin invitación.

Ya que yo quería trabajar, progresar, cumplir mi agenda y dar lo mejor de mí, en el trabajo me fui haciendo gris sin percibirlo, como ese parasito que chupa toda tu energía por vivir y eso me hizo perder algo muy importante, la salud mental, eso que está tan de moda hoy día, y que es tan importante. Sí fue la esquizofrenia lo que me paró en seco recordándome que hay que cuidarse y escuchar al cuerpo, cuando este da alarmas.

Al principio solo era tristeza. Mi vida giraba en torno a un ordenador en mi trabajo, era programador y una tv en casa, vivía solo.

Mi carta dirigiéndome a este yo del pasado es que la salud no vale todo el oro del mundo.

La esclerosis vino después o a la vez ya que llevaba 3 años con ella antes de diagnóstico, pero supongo que como no era yo y tenía problemas no tuve tiempo de pasarme por el hospital. Tampoco se dieron cuenta de mi cojera en el mes de internamiento psiquiátrico... Joer podía haberse dado cuenta alguien.

A los 30 años fui al hospital y me diagnosticaron esclerosis. Ya no tenía mucho fuelle por la esquizofrenia y su vuelta al mundo real, ya que en esta estuve sentado en una ventana haciendo balance de vida conmigo mismo y gano la vida por penaltis. Pero no lo acepté mal y supongo que a esto se llama el hacer cayo; yo ya no era tan blandito y supongo que estaba preparado.

La carta a mi yo del futuro es de ánimo, porque no se puede pedir más.

Mi carta al ser querido es para mis amigos y persona favorita; es que sigan siendo como son. Quizá pido un poco de paciencia conmigo ya que la vida no me ha dado buenas cartas, pero al menos estoy jugándolas.

Con todo esto no quiero que me entendáis mal. Hoy por hoy creo en un futuro mejor, tengo esperanza y empuje y eso es con lo que me quedo.

Carlos G.

CARTA A MI ARCHIENEMIGO

Te sentí por primera vez, cuando tenía diez años en el hospital la Paz. Allí pasó algo que todavía hoy recuerdo con mucha angustia. A partir de ese momento comenzaste a entrar en mi vida poco a poco, cuando las circunstancias o algún hecho de la vida me ponían a prueba, tú te hacías visible, cada vez estabas más presente; hasta que con diecisiete años te apoderaste de mí; ahí te conocí y por fin, te puse un nombre, eso sí, sin rostro. A partir de ese momento, te empecé a tener miedo, miedo a que te presentaras de improviso y me revolucionaras de tal manera que dejaba de ser yo, para convertirme en otra persona, totalmente apática y sin ganas de nada. Algunas temporadas te convertías en mi fiel compañera. Por tu culpa caí muchas veces en un pozo sin fondo y gracias a ti perdí muchas cosas, tiempo sobre todo y calidad de vida también. Hace siete años me enseñaste lo que de verdad es caer en un pozo. De allí salí gracias a gente y a las terapias. Hoy en día te tengo casi amarrada, aunque de vez en cuando te haces presente, aunque hoy en día tengo armas con las que poderte frenar y que nuevamente te vuelvas a introducir en mi vida. Eres y serás mi archienemiga ansiedad.

Mar

REGALO PARA UN NIÑO

Lo que le regalaría a un niño pienso que podría ser una bola del mundo o un globo terráqueo con todos los países del mundo y sus capitales. De esta forma podría hacerse una idea de lo inmenso que es el mundo en el que vive, de las diferentes culturas que existen, de la diversidad de formas de pensar y de gente que hay. De esta manera se podría hacer una idea de lo insignificante o lo importante que puede ser en el mundo en el que vivimos. Pienso que teniendo un globo terráqueo podría aprender los países del mundo y sus respectivas capitales, podría imaginar todos aquellos lugares que le gustaría visitar cuando fuese mayor, podría ilusionarse y documentarse sobre las características de los lugares que desconoce y la forma de comportarse de las personas que en ellos habitan. Sería un proceso de aprendizaje continuo para satisfacer su curiosidad y sería el punto de partida perfecto para construir una identidad propia.

Pienso que teniendo el mundo en sus manos podría preguntarse qué haría él para mejorar la tierra en la que habitamos. Trataría de ser mejor persona y más humano, aprendiendo y documentándose sobre otras culturas vería otros puntos de vista y aprendería a ser más tolerante con otras formas de pensar. El mundo es inmenso, pero cabe en una bola de plástico; es la mejor forma de preguntarse qué puedo hacer yo por el mundo en vez de que puede hacer el mundo por mí. También aprendería a cuidar el mundo en el que vive, sería la mejor forma de hacer cosas por la naturaleza; todos queremos que el Polo Norte y el Polo Sur sigan

en su sitio y no que el cambio climático acabe con ellos, es hora de hacer ver a las nuevas generaciones de la importancia de cuidar nuestro planeta si queremos dejar un mundo a nuestros hijos de forma que no tengan que preguntarse la razón de que haya cambiado tanto en tan poco tiempo.

Con una bola del mundo se daría cuenta de que hay que saber idiomas para moverse por la vida, que en el mundo existen diferentes formas de organizarse social y colectivamente, cada país tiene sus características peculiares y de esta forma el niño o niña se percataría de que hay que formarse para moverse en esta vida por el mundo. Con un globo terráqueo vería que las guerras no tienen sentido que los países están limitados por fronteras que solo existen físicamente pero que en realidad no son más que eso: líneas imaginarias que deben abrirse para dar lugar a una realidad en la que no existen las barreras. Cada vez que saliera una noticia sobre un país en concreto el niño podría buscarlo y saber dónde está. Pienso que el mejor regalo para un niño sería aquel en el que pudiera percatarse de que el futuro se construye desde uno mismo hacia los demás.

Adrián



Paz y amor

En estos tiempos de innumerables disturbios, donde las guerras y catástrofes se agolpan, parece que estas dos palabras, paz y amor, se están difuminando.

El ser humano es social por naturaleza y eso nos ha permitido progresar durante miles de años. Los animales más inteligentes son los que viven en comunidades donde cada individuo tiene su propio papel.

Eso ha ocurrido también con nosotros. Pero también ha acontecido que según se iba extendiendo la población iban surgiendo distintas facciones que luchaban por los recursos naturales. Fruto de ello, se han producido las múltiples confrontaciones que ahora parece que están llegando a su auge.

Para contrarrestar todos estos efectos perniciosos siempre han surgido, con mayor o menor fuerza, la paz y el amor. Pero ahora, en unas sociedades tan diferentes en tantos aspectos, como antedecía, parece que ambos términos se están esfumando.

La fuerza de la paz y el amor deben ser consistentes y que haya voluntad para que prevalezcan. Esta labor depende de todos y cada uno de nosotros. No debemos bajar los brazos, aunque el pesimismo parezca que lo está inundando todo.

Es ahora, cuando más importante es estar unidos y luchar por una fraternidad universal donde el respeto y la tolerancia primen sobre todo lo demás. Asunto difícil pero no por ello imposible. Todos somos iguales y debemos ser considerados de la misma forma en una sociedad donde imperen valores tan fundamentales como la paz y el amor.

Esperemos que estos términos vayan cogiendo fuerza y en un futuro, ojalá que cercano, consigamos que esa utopía deje de ser eso, una utopía.

Juan

LA PAZ Y EL AMOR

'Del veneno de las serpientes más letales, se hacen los mejores
antídotos'

La ausencia de paz provoca la guerra, al igual que donde hay amor no cabe ningún miedo,... lo contrario al amor no es el odio, lo contrario del amor es el miedo, y el amor lo puede a cualquier miedo.

No sé cómo, cuándo o dónde, pero en algún momento todo será amor y paz, PAZ Y AMOR. Es decreto, quede constancia,... es mi manera de entender el proceso de la vida planetaria, y el componente evolutivo de las galaxias y sentido del Universo.

Plantas se alimentan de sustrato mineral, agua y luz; herbívoro se alimenta de las plantas; carnívoros comen herbívoros; y nosotros ejercemos el poder de escoger el destino de nuestro planeta; somos muchos los que pensamos así.

Paz y Amor, o Muerte y Miedo; tú elijas, la vida no es buena o mala suerte, la vida va de eso;... de que tú vas al volante.

Te recomiendo que por mucho que te pese, te empieces a plantear... si eres el eje y el centro desde el que se extiende todo el tiempo y el espacio.

*Soy el único responsable, y el primer beneficiario de todo cuanto
suceda en mi vida*

Raúl Fonseca

PAZ Y AMOR

LA PAZ Y EL AMOR SON LOS INGREDIENTES QUE MUEVEN EL MUNDO. TODAS LAS PERSONAS BUSCAN VIVIR EN PAZ LEJOS DE CONFLICTOS BÉLICOS Y DE VIOLENCIA QUE ATENTA CONTRA LA DIGNIDAD HUMANA. Y QUÉ DECIR DEL AMOR, UN SENTIMIENTO QUE NOS IMPULSA A QUERERNOS Y CUIDARNOS, TODO SE PUEDE CON EL AMOR ES EL SENTIMIENTO QUE HACE QUE LA VIDA MEREZCA LA PENA. YO LLEVO MUCHO TIEMPO BUSCANDO VIVIR EN PAZ CONMIGO MISMO, INTENTANDO NO SABOTEARME O PONERME ZANCADILLAS A MÍ MISMO. ANHELO LA PAZ INTERIOR Y QUE ESTA ME LLENE DE TRANQUILIDAD Y SOSIEGO. DESAFORTUNADAMENTE CADA DÍA ME CUESTA MÁS VIVIR EN PAZ, SE ME HACE MUY CUESTA ARRIBA LA EXISTENCIA Y NECESITO AYUDA DE LOS DEMÁS PARA CONTINUAR EL CAMINO.

LA PAZ ES UN ESTADO DE ESTABILIDAD EN EL CUAL LAS PERSONAS CRECEN Y SE DESARROLLAN; SIEMPRE ES MÁS FÁCIL DESTRUIR QUE CONSTRUIR UN FUTURO LIBRE DE VIOLENCIA, LA PAZ HAY QUE TRABAJARLA DÍA A DÍA, ES ALGO QUE HAY QUE REGAR CON DEMOCRACIA Y TRANQUILIDAD. LA GUERRA ES INHERENTE AL SER HUMANO ES A VECES SU ESTADO NATURAL EL HACER DAÑO Y USAR LAS ARMAS PARA HERIR Y MATAR. POR DESGRACIA EN EL MUNDO ACTUAL HAY MUCHAS GUERRAS REPARTIDAS POR EL PLANETA ENTERO; A VECES ES MÁS FÁCIL QUITAR LA VIDA QUE AYUDAR A CRECER A LA PERSONA QUE TENEMOS AL LADO. A LO LARGO DE LA HISTORIA SIEMPRE HA HABIDO GUERRAS, PERO AL FINAL LA LIBERTAD TERMINA IMPONIÉNDOSE.

LO CONTRARIO A LA GUERRA ES EL AMOR; ESTE LO IMPREGNA TODO CUANDO SE DEJA LIBRE Y HACE QUE LOS SENTIMIENTOS AFLOREN Y SE CUIDE A LOS QUE NOS RODEAN. EL AMOR EMPIEZA POR UNO MISMO. YO INTENTO QUERERME TODO LO QUE PUEDO PARA DE ESA FORMA PODER QUERER A LOS DEMÁS; INTENTO TRATARME BIEN CON COMPRENSIÓN Y HACER DE LA VOLUNTAD VIRTUD, ME INTENTO DESARROLLAR CON LA INTENCIÓN DE CUIDARME Y SABER ESCUCHARME PARA ENTENDER QUE ES LO QUE NECESITO HACER PARA ESTAR BIEN. EL AMOR ES UN SENTIMIENTO MUY COMPLEJO PORQUE HAY MUCHAS CLASES DE AMOR. ESTÁ EL AMOR HACIA LA FAMILIA, EL AMOR HACIA TU PAREJA O EL AMOR POR LOS AMIGOS; HAY MUCHAS CLASES DE AMOR, PERO SOLO UN CAMINO PARA ENTENDERLO Y ES EL CAMINO DE LA GENEROSIDAD.

PAZ Y AMOR DOS CONCEPTOS A FIN DE CUENTAS ÍNTIMAMENTE RELACIONADOS; ALLÁ DONDE EXISTA AMOR HABRÁ PAZ. ESPEREMOS QUE EL FUTURO NOS DEPARE UN MUNDO DONDE IMPERE ESTE SENTIMIENTO. ESTO NOS HARÁ VIVIR LEJOS DEL ODIO Y LA GUERRA.

ADRIÁN

PAZ Y AMOR

La Paz siempre es positiva y te ayuda cuando logras ser más tolerante con los demás, con los tuyos y con los que te rodean. La convivencia es más agradable para el trato personal.

El Amor derriba todas las murallas y pisa todas las maldades, El Amor tiene ganas de agrandar, no conoce el miedo, es cercano y se da con generosidad.

Cuando tienes Paz interior no te pasan desapercibidas cosas como;

- **LA ENTREGA**
- **EL SACRIFICIO**
- **EL ESFUERZO PERSONAL**
- **LA BELLEZA**

Cuando “ERES” AMOR buscas;

- **LA GRANDEZA EN LOS DEMÁS**
- **EL SUFRIMIENTO...CON SENTIDO**
- **LA CERCANIA DEL MINUSVALORADO**
- **“EL GRITO” QUE ALZA LA VOZ, ANTE LA INJUSTICIA**

Pedro Elías

PAZ Y AMOR

¿Qué es la paz y el amor?; para el ser humano, anhelamos estas dos palabras. Desde el inicio de nuestra historia, pero por lo visto es algo muy complicado de conseguir a nivel mundial en general. La paz, es algo que las personas, intentamos cada día. Para estar desestresados y tranquilos, hay veces que lo conseguimos, y otras veces que no. El estrés social y la ansiedad, no nos permiten, en muchas ocasiones, estar en paz y tranquilidad con nosotros mismos, a nosotros, nuestra enfermedad, nos impide conseguir este estado en muchas ocasiones y nos crea sufrimiento. Es algo muy complicado de conseguir y que siempre nos gustaría que fuera así. Hay otra paz, la paz mundial, que necesitamos, el fin de las guerras. La paz de Ucrania, de los palestinos, de todo el mundo, que ansiamos enormemente. Y los políticos no quieren acabar con ellas y no nos reconforta para nada. En cuanto al amor, ¿Qué decir de él?, sin él, somos personas incompletas, es algo enormemente gratificante, que sentimos como algo muy especial y sentido. El amor de una persona, siendo mutuo, es algo importantísimo, nos llena de gozo y satisfacción, nos inunda el corazón de emociones hermosas y que nos sube el ánimo. Es algo natural en nuestras vidas. Amar es vivir, es compartir, es sentir, es latir, es soñar, etc.

El amor de madre, de hermano, de amistad y sobre todo de tu pareja, nos hace vivir emociones, que no se sienten sin el amor. Amar sin medida, amar sin condición, amar la vida. Amor en general, es ser generoso con los demás, dar un beso, abrazar, acariciar, en definitiva, ¡sentir y vivir!

FIN

MANUEL TESTA MERINO

Paz y amor

Yo creo que no existe como tal la paz y el amor. Son dos cosas contrarias, pero a la vez con un mismo sentido.

La cosa está en la necesidad de cada persona; cada habitante, cada ser humano, cada ser en general.

Por eso digo que está relacionado en esos sentidos.

Luego (voy a decir mi opinión):

Mi paz es sentirme bien conmigo misma y el amor es cariño y afecto con los demás, pero 1º conmigo misma.

Así que esas son mis necesidades y...

Eso es todo amig@s.

Libertad

The background features a soft watercolor style with a large, irregular green wash in the center. Pink cherry blossom-like flowers are scattered in the top-left and bottom-right corners. Small green dots are scattered throughout the composition.

Personas y sensibilidades

PERSONAS Y SENSIBILIDADES

Se puede decir que cada persona es diferente que tiene sus peculiaridades y características que la hacen única. Cada persona tiene su manera de entender el mundo que le rodea, por eso se puede hablar de que cada persona tiene su propia sensibilidad. Una persona sensible puede percibir los estímulos de una manera peculiar y se puede ser más o menos sensible. La sensibilidad nos hace diferentes al resto, es nuestra seña de identidad que hace que tengamos una serie de emociones como reacción a diferentes estímulos. La sensibilidad se va moldeando con el paso del tiempo no es algo estático, sino que se trata de algo dinámico y cambiante. La sensibilidad es un aspecto, en mi opinión, muy ligado a la creatividad y al arte. Las personas expresan su sensibilidad a través de la escritura, la pintura, la música o el dibujo por poner algunos ejemplos.

Yo me considero una persona con una sensibilidad hacia el entorno que tengo alrededor; intento expresar mis emociones escribiendo y dando rienda suelta a la imaginación; tengo una forma característica de entender el mundo que me rodea, la sensibilidad es algo que nos hace únicos, se trata de la forma en la que entiendo la vida. Para mí el paso del tiempo ha ido tallando la personalidad que me caracteriza. No soy el mismo de hace unos años. Antes me gustaba hacer bromas y reírme, ahora no encuentro la gracia de lo que me rodea, intento ser el de antes pero no puedo, cada vez me cuesta más expresar las emociones que siento, he perdido la capacidad de sorprenderme, soy hoy una copia defectuosa de lo que algún día llegué a ser.

Me gustaría recuperar mi mejor versión, intento que las cosas que me rodean no me afecten mucho, es un ejercicio de funambulismo el que ejerzo cada día, la sensibilidad es

algo que he ido acoplando a mi forma de ser con el paso de los años, me gustaría ver el lado bueno de las cosas y poder disfrutar de las cosas que me rodean, he perdido creo sensibilidad con el discurrir del tiempo, la medicación creo que ha cambiado la sensibilidad que tenía a la hora de comprender el mundo en el que habitamos, me he vuelto más indiferente a los acontecimientos y las noticias, mi forma de expresarme ha cambiado, mi imaginación se ha vuelto menos creativa, soy menos permeable y lento a la hora de tomar decisiones, me gustaría valorar de otra manera aquello que me ocurre, es difícil interpretar la vida que tengo por delante, el futuro lo miro con recelo y es quizás el momento de percibir la salida a aquello que me afecta.

A lo largo de la historia la sensibilidad ha ido definiendo a los artistas más reconocidos y creativos. La sensibilidad ha creado obras de arte, ha construido puentes entre las personas, hemos llegado a acuerdos, hemos apartado nuestras diferencias y hemos dado forma a nuestra imaginación a través de la sensibilidad. Quizás las soluciones a los problemas se encuentren más cerca de lo que nosotros creemos. Quizás la llave de los problemas no se encuentre en la medicación que tomamos. Quizás esté más en nuestro interior. Soy de los que opinan que la medicación no resuelve todos los problemas, es nuestra forma de sentir y nuestras creencias lo que moldea aquello que nos define. Espero que el paso del tiempo sea benevolente conmigo y me ayude a entender aquello que me define. Espero en definitiva poder seguir expresando mi forma de entender la vida a través de la escritura creativa.

Adrián

Hay distintos tipos de personas que te encontrarás en la vida, así como también con diferentes personalidades; pero hay un grupo de personas con un don especial y muy difícil de encontrar en un mundo donde abunda la agresividad, el rencor o la avaricia.

La persona con un alto nivel de sensibilidad es capaz de empatizar con cualquier cosa por diminuta que sea. Ser dependiente y encontrar gente que no mire para otro lado cuando ven gente con diversidad y les lanzan una sonrisa es algo mágico de encontrar.

Mar

PERSONAS Y SENSIBILIDADES

Tengo un círculo de personas con las que compartir experiencias y sensibilidades, supongo. Aunque alguna de estas personas me hiera en algún momento dado, ocultándome una enfermedad ya que me quiere proteger de algo que no controlo, quizá soy sensible y por eso tuvo miedo de dañarme, pero no lo sé y eso me hiera.

Por suerte o por desgracia no todas las personas son iguales en mi entorno. Normalmente hay comunicación, sobre todo con mi persona favorita; puedo contarle casi todo, y digo casi todo porque no es todo. Puedo decir que no estoy plenamente satisfecho, pero realmente... ¿Quién lo está? No sé, quiero decir que la plena confianza solo está en los libros de ciencia ficción a mi entender. Supongo que esto denota que todavía busco mi círculo y no sé si lo encontraré; aunque estoy satisfecho, por una parte, pero siempre noto que me falta algo... quizá la plena confianza, el poder contar todo sin notar que te expones, sin miedo a ser juzgado.

Carlos G.

De un tiempo a esta parte, se oye mucho la palabra empatía.

Y yo creo que es porque, últimamente, con toda la información de que disponemos solo al alcance de un "click", nos concienciamos más de que existen otras personas con gran diferencia de problemas y necesidades.

Esa interconexión nos hace más sensibles ante los pareceres de los demás y muchas personas se intentan poner en la piel de otros.

Cada individuo es un mundo y todos tenemos diferentes necesidades o carecemos de múltiples afectos.

La sociedad, tan compleja en sí misma, nos está diciendo que hay muchas personas diferentes y con distintas apetencias, necesidades, comportamientos o carencias.

Ahora que tenemos un mayor foco sobre los demás, vemos que nuestras percepciones de la vida no tienen por qué coincidir con las de nuestro entorno y es ahí, donde juega gran importancia la empatía. Tenemos que ser lo suficientemente perspicaces como para darnos cuenta de las sensibilidades de los otros, aunque solo sea de las más superficiales, para intentar no invadir sus espacios íntimos y que nuestra presencia sea agradable y en ningún momento invasiva.

Como decíamos, hay distintos tipos de gentes: introvertidas, más abiertos, apasionados, alegres o meditabundos y un largo etcétera; pero todos tienen en su interior unas diferentes intimidades que son las que tenemos que averiguar para complementar a nuestro interlocutor.

Así como a nosotros nos molestan cierto tipo de cosas que son más fáciles o difíciles de ver, tenemos que saber cuál es el espacio del otro que tenemos que respetar y actuar en consecuencia como, por ejemplo, no poner en situaciones incómodas a los tímidos, a los apasionados dejar que den rienda suelta a sus deleites, a los tristes intentar acompañarles para darles el calor y sensación de que no están solos, no dar motivos de intranquilidad a los nerviosos y así con todos en un delicado y difícil ejercicio.

Practicar la empatía hará de nosotros mejores y eso nos producirá satisfacción haciéndonos comprender la complejidad de todos y cada uno de nosotros.

Si lo logramos, solo habrá que esperar una sola cosa: que sean empáticos con nosotros mismos.

Juan



Inteligencia
emocional
vs
artificial

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hay gente que tiene una habilidad especial para poder identificar sus emociones, asimilar cualquier imprevisto y sortear los obstáculos que la vida le ponga. También son capaces de empatizar con personas a las que tenemos dificultades para superar ciertas emociones; personas analfabetas emocionalmente como yo, necesitan gente a su alrededor que ayuden a manejar esas emociones que a nosotros nos cuesta una enfermedad mental, como en mi caso la ansiedad. La ansiedad no me permite afrontar ciertos problemas o situaciones que surgen, siempre he querido que la ansiedad no me controle, pero a veces me es imposible. Cuando me controla, me siento pequeña e insegura muy insegura. No puedo evitarlo, siempre he admirado a dos personas que han sido y son mis referentes, por cómo han afrontado y afrontan el día a día, con positivismo, con el hoy por hoy el mañana ya vendrá. Una de esas personas me enseñó la alegría de vivir, su serenidad y sobre todo su empatía hacia todo aquel que la necesitara y siempre con una palabra de aliento. De la otra persona aprendo todos los días, me enseña que hay que afrontar los problemas sean cual sean. A pensar en el hoy y no en el mañana, y sobre todo a estar bien y fuerte mentalmente.

Mar

INTELIGENCIA ARTIFICIAL VS EMOCIONAL

Estamos hablando de cosas diferentes a mi entender. La inteligencia artificial siempre será una herramienta, o es que yo no conozco una que no lo sea.

La inteligencia emocional es esa biológica... ¿Existe el alma? o es solamente la definición romana de cerebro. Quizá sea solamente eso y no haya que darle otra dimensión etérea, si nos ceñimos al punto de vista del materialismo y la única diferencia que haya es el tipo de materia con la que esté construida y la complejidad de esta.

Quizá podamos emular artificialmente la mente sin notar diferencias entre un humano y una máquina; quizá se puedan emular esos sentimientos y sensibilidades en forma de ceros y unos que al fin y al cabo es lo que define a esa inteligencia emocional.

Puede que un día esa inteligencia artificial dotada de emociones comience a soñar, a enamorarse, a echar de menos... No sé si esa capacidad la tiene únicamente el carbono y no el silicio al fin y al cabo son elementos parecidos.

El tema elegido es complicado, yo utilizo inteligencia artificial para programar como herramienta, pero cuando no la utilizo no caigo en que a lo mejor esa herramienta está llorando porque me echa de menos. Esa herramienta es buena en mi trabajo, pero debe ser guiada por un profesional, en este caso yo para sacar una utilidad.

Quizá sea todo cuestión de voluntad, esa inteligencia artificial le hace falta eso, no la tiene... se queda esperando que la utilices y entonces debe ser definida como herramienta.

La inteligencia de las emociones sí me gusta, tiene voluntad propia, aunque a veces depende del medio, se enamora.

No sé, quizá el amor y voluntad sea lo que diferencia esas inteligencias; yo me quedo con la que tenga eso, no lo sé definir, pero me gusta.

Carlos G.

La inteligencia artificial

No conozco mucho de la inteligencia artificial, sólo que hay un chat GPT y que en poco tiempo la gente lo va utilizando. Mas productividad en el trabajo y como cuando entraron los ordenadores en nuestras vidas, más dolores de cabeza. Eso pienso yo, todo inmediato, poca reflexión y las jornadas de trabajo siguen siendo de 8 horas, cuando con estas herramientas con una duración de jornada laboral más corta sobraría. Y así está la gente con más ansiedad, con ansiolíticos y otros medicamentos.

¿El fin de la imaginación o herramienta de trabajo? Hay una delgada línea

Tu voz puede ser clonada, tu imagen también. El fin de la seguridad. El miedo a abrir la puerta porque utilicen un aparato con la voz clonada de tu hijo en el portero automático y sea un posible robo. Tendrán que aparecer otros sistemas de seguridad más modernos ya que igualmente en el móvil te aparecen timos o enlaces que te vacíen las cuentas bancarias.

La desconfianza de la gente cauta aumentará, a la velocidad que la gente incauta se relaciona sólo a través de las redes sociales dónde cómo no, se acabó la intimidad y la propiedad de tu personalidad.

Mayor productividad, mayor sobrante de trabajadores, aumento del paro, sólo sobrevivirán los que se suban al carro de la inteligencia artificial, pero lo que está claro es que la imaginación y la creatividad se apreciarán mucho más.

María José

Es la capacidad de comprender y utilizar y controlar nuestras emociones.

A mi madre fue al hospital hacerse una radiografía porque tiene nódulos en la garganta para que se los controlaran fue por la mañana al hospital hacerse la radiografía y al mediodía a la hora de comer sonó el teléfono y estábamos comiendo y me levanté yo a descolgar el teléfono preguntaron por mi madre y pregunte qué pasaba y me dijeron que habían visto una mancha en los pulmones se puso mi madre y estaba mi hermana y mis sobrinos y nos pusimos a llorar y a llorar y dejamos de comer por que se nos quitó las ganas de comer llamamos a mi hermano a mis dos tías y lo supieron la mandaron ir al neumólogo y fuimos mis hermanos mi cuñada y mi cuñado fuimos acompañar a mi madre entró sola pero luego salió el neumólogo a hablar con nosotros y nos dijo que tenía un tumor grandioso y de los malísimos nos derrumbamos todos llorando fuerte chillando nos vinimos a casa y empezó a ir a la oncóloga la mandaron la primera consulta quimioterapia pinchada en vena y con esa quimio pinchada en vena la redujo el tumor, nos pusimos contentos la dijeron a mi madre la oncóloga que la podían operar en Valladolid del cáncer de pulmón la prepararon todos los informes y nos fuimos a Valladolid la operaron salió bien la operación lo único que estuvo con quimioterapia tomada por que tuvo un poquito de metástasis la dijeron que la iban a dar radioterapia en Valladolid la desapareció la metástasis el tumor sigue reduciendo con su tratamiento de quimioterapia tomada en cápsula la toma por la mañana y por la noche la hacen tac la hacen análisis de sangre la hacen ecocardiograma para controlarla el corazón todas las pruebas están bien sus revisiones están bien ya lleva ocho años con su cáncer de pulmón sigue luchando es muy luchadora y es muy buena guerrera toda tu familia te queremos mamá sigue luchando campeona te queremos toda tu familia a por mogollones de años mamá.

Mari Carmen

INTELIGENCIA ARTIFICIAL VS INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia artificial en contraposición con la inteligencia emocional es un tema que da mucho juego para debatir, podríamos decir que la inteligencia artificial empieza a estar por todas partes; las empresas utilizan cada vez más la inteligencia artificial en sus procesos productivos, se trata de optimizar los recursos disponibles para generar un producto que sea tecnológicamente avanzado mientras que la inteligencia emocional pertenece en exclusiva al ser humano, es en contraste con la inteligencia artificial lo que nos separa entre humanos y máquinas. La inteligencia artificial ha avanzado mucho, pero al contrario que la inteligencia emocional esta no es capaz de responder a las necesidades afectivas del ser humano.

Las máquinas pueden ser programadas para crear contenidos y productos cuasi perfectos, pero no llorarán nunca ni tampoco por mucho que se las programe en reconocer emociones podrán sentir afecto o enamorarse y lo que es más notable a mi parecer es que las máquinas nunca tendrán la intuición humana, ese sexto sentido que tenemos las personas lo que yo creo que más nos diferencia de las nuevas tecnologías. Quizás en un futuro las máquinas sientan afecto, pero eso es algo que yo creo que es muy difícil de que ocurra a día de hoy. Cómo un algoritmo puede llegar a tener conciencia de sí mismo es prácticamente imposible. Yo creo que en un futuro muy lejano puede que la inteligencia artificial pueda equipararse con la inteligencia emocional que sentimos los humanos.

Cómo programar a una máquina para tener sentimientos me pregunto yo y la verdad es que pienso que las reacciones químicas que se producen en nuestro cerebro son difíciles que la sienta una inteligencia de ceros y unos. He leído que en un futuro los ordenadores cuánticos con unos procesadores muy potentes quizás pudieran programarse para sentir emociones, pero hoy por hoy la inteligencia artificial está dando sus primeros pasos para llegar a sentir emociones humanas. Habría que decir que hoy en día la inteligencia emocional quizás brilla muchas veces por su ausencia, tal y como funciona el mundo hoy en día se podría decir que falta mucha inteligencia emocional, falta la capacidad de ponerse en el lugar del otro y ver que necesita igual cierta empatía y comprensión.

La violencia, las guerras, las injusticias son cosas que tienen su base en la falta de inteligencia emocional. Creo que algo está fallando en la sociedad actual. Puede que la inteligencia artificial haya avanzado mucho en los últimos años, pero la inteligencia emocional ha sufrido un retroceso como nunca antes se había visto, en un mundo tan globalizado donde los problemas nos atañen a todos nunca había faltado tanto la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Siempre podremos decir que ante ciertas injusticias no podemos hacer nada, pero igual si tratásemos de ser mejores personas con los que nos rodean avanzaríamos mucho más. Puede que se dé la paradoja de que una máquina llegue a sustituir el lánguido afecto humano actual, podría ser, pero eso es algo que está por venir.

Javier



Lo que cambiarías y lo
que no...

LO QUE CAMBIARÍAS DE TU VIDA Y LO QUE NO CAMBIARÍAS

Lo que cambiaría de mi vida serían las enfermedades que tengo, pero eso es evidente y no me vale para este relato, ojalá conociese un buen mago de la medicina con más de mago que de médico.

Vamos a trabajar un poco en otras ideas que cambiaría de mi vida como los falsos amigos, incluso los que acabo de descubrir en el mismo día de hoy. Antes incluso eran mis dos mejores amigos y ahora me mienten para no llamarme; eso molesta; él nunca lo haría son frases que se me ocurren en estos instantes.

En el día de ayer escribí sobre mi persona favorita en este punto sobre cosa que no cambiaría, pero mi pensar ha cambiado bastante ya que ni siquiera me ha dicho que iban a irse mi mejor amigo y ella a Madrid, sí porque es ella mi persona favorita. Esto me hace suponer que la reciprocidad no es ni por asomo verdadera. Supongo que en estos momentos mi vida está sufriendo una catarsis de amistades o lo que yo consideraba grandes amigos los que ahora me mienten para no ir conmigo.

Cambiaría la relación con mi familia, quizá hablar más con mi madre sobre temas tabús en casa como los sentimientos ya que ella es de las que demuestran con acciones más que verbalmente estos.

Cambiaría mi relación con mis hermanos, quizá no mi hermana, pero sí mi hermano, ya que le quiero, pero me cuesta expresarme con él dado que en casa esto era poco trabajado a él le cuesta todavía más que a mí comunicarse.

Una cosa que cambiaría de mi vida es la medicación psiquiátrica, ya que la reduciría drásticamente, llevo desde el 2006 anestesiado, que es cuando apareció el brote psicótico. Creo que esta sensación de somnolencia ya se ha instaurado tanto en mi ser que no sé cómo era yo. Supongo que esto es como la canción de Calle 13, ¡quiero volver a ser yo!, ni siquiera sé ya cómo es estar despierto.

Una cosa que cambiaría quizá es este conformismo por la vida no sé, sacaría el grado en informática del que solo me quedan móviles y proyecto.

No cambiaría mi forma de ser, aunque me volvería más desconfiado ya que eso me ha generado multitud de problemas en muchas ocasiones.

No cambiaría el ser buen tío ya que esto me encanta de mí, es lo que me define, aunque me ha traído mucha desgracia, pero me hace soportarme un poco mejor.

No cambiaría mi manera de enfrentar el entrenamiento diario, persistente ya que eso es salud y de eso no me sobra.

Una cosa que cambiaría de mi vida es ser más reflexivo. Pensar dos veces antes de hablar.

Supongo que tengo ganas de cambiar mi vida y luchar por ella y eso no es malo, eso me alimenta para cambiar y mudar la piel, aunque tenga que parar a reflexionar estas decisiones.

Carlos G

LO QUE CAMBIARÍAS Y LO QUE DEJARÍAS DE TU VIDA

PARA EMPEZAR, DIRÉ QUE TENGO LA CREENCIA DE QUE TODO SUCEDE POR ALGO, QUE EL AZAR NO EXISTE Y QUE LAS CASUALIDADES TAMPOCO, TODO ES CAUSAL, AUNQUE AHORA NO ALCANCE A ENTENDER EL POR QUÉ Y CÓMO HA SUCEDIDO TODO EN MI VIDA.

CAMBIAR O QUITAR..., QUITAR SIETE KILOS DE SOBREPESO, CAMBIAR DE NUEVO A COMPLEXIÓN ATLÉTICA A MI CUERPO, COMO SIEMPRE FUE..., CLARO QUE LA MEDICACIÓN PSIQUIÁTRICA ENGORDA COMO ALGÚN DÍA ALGÚN MÉDICO ME DIJO, QUE ME AFECTABA..., Y QUE SI ESTUVIESE DELGADO COMO UNA SÍLFIDE EMPEORARÍA MI PROCESO PSIQUIÁTRICO, QUITAR LA PEREZA, LA DESIDIA Y EL ABANDONO, AUNQUE ME GUSTA LA SERENIDAD, PARA MÍ ES UN MODO DE AUTOGESTIONAR LA MEDITACIÓN Y LA CALMA.

QUITAR, QUITAR..., CAMBIAR, CAMBIAR, PUES NADA..., NO SÉ ME OCURRE NADA, POR ESO HOY ASÍ ME QUEDO.

PUESTOS A BORRAR ALGO DE MI VIDA RECUERDO HABER SIDO TEMERARIO CON MI INTEGRIDAD FÍSICA O HABER COMETIDO ERRORES BAJO LOS EFECTOS DE SUSTANCIAS, SI ME HAN TRAÍDO AQUÍ BIEN ESTÁN, PERO POR EJEMPLO, DESDE QUE EMPECÉ CON MI PERIPLO PSICOSOMÁTICO HE PADECIDO ALGUNOS BROTES PSICÓTICOS EN DONDE INVOLUCRÉ A PERSONAS ALLEGADAS QUE NO TENÍAN CULPA DE NADA, BORRARÍA ESOS MOMENTOS EN CONCRETO, PERO OPINO QUE CUALQUIER COSA QUE BORRASE O CAMBIASE DE MI VIDA EN GENERAL O EN DETERMINADAS COSAS, PREFIERO NO BORRAR, TODO LO QUE PASÓ ESTÁ BIEN POR ESE MOTIVO..., PARA BORRAR ALGO DE MI VIDA Y CAMBIAR MI DESTINO ANTES PREFERIRÍA NO HABER NACIDO, Y EMPEZAR DESDE EL AÑO CERO..., Y ASÍ, MUERTO EL PERRO SE ACABÓ LA RABIA, PERO ESO TAMPOCO LO PUEDO BORRAR, YA QUE AUNQUE PUEDA PARECER UNA APTITUD ALTIVA, ME SIENTO IMPRESCINDIBLE EN EL CURSO DE LA HISTORIA, POR LO MENOS LA QUE CONOZCO.

EL RESTO DE MI VIDA, LA ENTIENDO NECESARIA.

RAÚL FONSECA



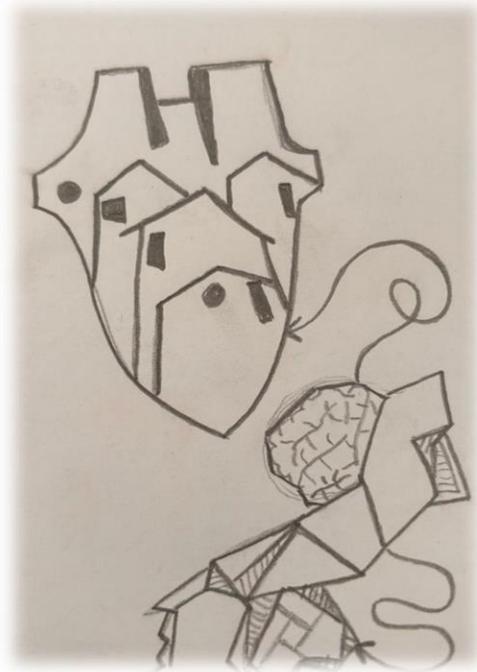
El poder de la expresión

Sección en colaboración con Hospital de
Día de Salud Mental (Segovia)

MI INSEGURIDAD LABORAL

Yo diría mi inseguridad general, si extrapolamos a la vida laboral dicha cuestión o a la nueva vida que a cada uno se nos va a presentar, nos puede generar miedos e incertidumbres con los que tenemos que lidiar en nuestro día a día, miedos que nos paralizan y que no nos dejan avanzar en cualquiera de los nuevos proyectos que se presentan, y terminar fracasando y poder hacernos caer en una espiral de desánimo y oscuridad que nos hace llegar al recuerdo de nuestras patologías internas.

Sería bueno tener la tutela de quienes, si logran o lograron reconducir su vida de nuevo, haciendo de ellas un camino placentero, tranquilo y realizado. Creo que es posible con autoconocimiento y compasión, sin sentirse culpable por nuestros fantasmas mentales y no dejar que nos atrapen.



Juan Cano

AUTOCONOCIMIENTO

¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Qué es lo que debo hacer con mi vida?

Conozco mi nombre impuesto por mis padres, pero no sabría decirte que es lo que soy. Tengo reacciones, algunas aprendidas a lo largo del tiempo, otras aparecen en el momento de la situación que puede o no dejar buen sabor de boca.

Hay tantas decisiones que tomar que pueden generar indecisión. La vida no es como uno quiere, cada momento tomamos decisiones que nos afectan a lo largo del tiempo, generando sentimientos a los que podemos pasar por alto ya que no todos tienen la misma intensidad.

Cada decisión cuenta, pero no es algo a lo que prestemos constante atención, aun así, nos encontramos en una búsqueda constante de la felicidad. A lo mejor tenemos que dar la vuelta a algunas preguntas, ¿Cómo soy? ¿Quién soy? y ¿Qué me gustaría hacer con mi vida? Quédate con las situaciones positivas, piensa en positivo, se realista y afronta las adversidades, aprende de los errores y cíñete a tu realidad escuchando las realidades de tu entorno.

Álvaro Herrero Arranz

EL LLANTO

A Fernando se le había olvidado llorar. No recordaba cuanto tiempo hacía, pero lo cierto es que se le había olvidado. Antes, incluso se le escapaba alguna lagrimita viendo una película, que se le derramaba solitaria y juguetona por una de sus mejillas. Pero ahora se sentía completamente bloqueado y una de las consecuencias era no poder llorar y no precisamente porque le faltasen los motivos.

De repente un día, inesperadamente, comenzó a llorar y las lágrimas rodaron por sus mejillas, y siguió llorando y llorando, y las lágrimas cayeron al suelo y de ahí salieron de la casa, y de la casa al camino, transformándose en ríos, y los ríos fueron a parar al mar.

Y allí cada gota, cada simple gota, contenía la historia de un mundo entero y completo.

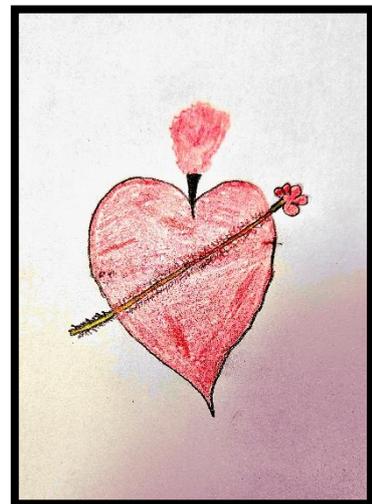
Fernando Cano Doncel

ERA UNA SEMILLA DE UNA ROSA

Una vez me enamoré de una semilla, era tan linda y perfecta que la sembré en primavera. Empezó a crecer, ella duró un tiempo pequeña y se empezó a morir porque la dejé de cuidar, pero me arrepentí y la volví a regar. Pensé que en ese momento se iba a morir, pero luché por hacerla crecer otra vez.

Mientras iba creciendo iba poniéndose linda, mientras embellecía la gente la quería, se enamoraba de ella. Dolía un poco, con el tiempo se fue desencantando de mí, y cuanto más hermosa estaba, menos quería conmigo. Cada vez que pasaba a verla, me hacía heridas con sus espinas. Me dolía en el alma, el alma de la vida eterna, y me di cuenta de que tenía una vida de sufrimiento.

“Las rosas son como la vida misma, son hermosas, pero tienen espinas de por medio”.



Robert Antonio

SOLEDAD NO CONFÍA

en un sótano oscuro *SOLEDAD* se sentía a gusto, reconfortada con sus pensamientos negativos en los que se había apoyado en la vida entera.

SOLO confiaba en sus secretos y en la incertidumbre, se había alimentado y crecido lentamente en ellos. Sin embargo, *SOLEDAD* no confiaba en personas, solo en la verdad de que terminaría con el corazón dañado.

Aprendió a nunca esperar mucho, a tener mil paredes y parecer fría ante los demás. Pero su calidez interna tan llena de entendimiento y gratitud confundía a cualquiera que llegase a conocerla.

SOLEDAD consumida en contradicciones, con miedo a los demás, pero también queriendo conocerlos. Espero que puedas encontrar la paz que tantos buscas.

LIZ

DEL DESEO A LA REALIDAD

Has seguido muy de cerca todos y cada uno los pasos de mi vida.

Hace tiempo que te esquivo la mirada. Pues echo de menos belleza, calor y cobijo. Respirar libre susurrando mis deseos, mis anhelos y mis sueños.

No sé en qué momento encadené mi alma y mi mente. Pero cuanto más intento cortar cadenas, más me pierdo en el laberinto de la incertidumbre y la soledad.

He luchado contra viento y marea, he peleado como he sabido para salir adelante, he errado una y mil veces, he caído y levantado. Por el camino la fuerza y la pasión se han ido desvaneciendo.

Soy muy afortunada. Me han transmitido valores y pilares inquebrantables. Me han puesto en bandeja una vida de ensueño que no he sabido gestionar.

Hoy, sigo siendo esa niña dubitativa, temblorosa, tímida que necesita esos hombros a los que subirse. Esa mano firme, sabia y segura para poder caminar.

La mano está agotada, enferma, frustrada, rota y, la niña se hace más y más pequeña.

Ya no sé dónde mirar...

Irene Marfín

INCOMPRENDIDOS

Hoy vengo a hablar sobre lo importante que es tener gente en tu alrededor que te comprenda y te apoye cuando necesitas una mano que te levante de tus caídas.

La gran mayoría de las veces se es juzgada por la sociedad y en vez de ayudar, te juzgan.

Y eso desencadena más caídas, más sentimiento de soledad, de tristeza, de pena y dolor.

Tener personas que te ayuden a avanzar, te ayuden a mejorar, ya que no eres actriz, simplemente sientes como todos, y no has podido gestionar tus cosas, cada uno lo siente y lo vive a su manera.

El no tener sentimiento de apoyo, muchas veces ni de las personas que nos rodean ni tampoco de profesionales, te hace tener malos pensamientos que se convierten en una tortura.

Es necesaria una mayor empatía por parte de todos para entender esos sentimientos. A veces con un sencillo gesto amable, ayudas y podría ser un empujón para seguir y continuar, haciendo sentir a las personas que no están solas y que puedan sentirse comprendidos.

Dejemos de negar y cerrar los ojos a los sentimientos reales y emociones que existen.

Un abrazo y apoyo a tiempo pueden salvar una vida. Si tienes apoyo es necesario dar las gracias de corazón, valóralo mucho.

Todos somos personas, deja de juzgar por ser diferente. Ayuda a sanar y a no minimizar.



Yo

EL TABÚ DEL SILENCIO

En este mes y cada día de nuestras vidas batallamos y no hablamos al respecto. La prevención del suicidio sigue siendo un tema tabú.

Cada noche nuestra mente batalla sobre ello y buscando de como morir, pero a su vez pensamos en intentar vivir. Cada día se hace más duro de llevar, pero en ese caso trato de no ser cobarde. Llegará un día, en que vivir en el presente y no en el futuro, aunque mi mente uuela y me engaña al respecto.

Pienso que morir es la solución a todo, pero el llevarlo a cabo es de valientes, más valiente es el que decide quedarse y tratar de no morir en vida, por eso les digo a los que sufrimos esta situación que son muy valiosos y válidos, sobre todo valientes. Eso es algo que no hay que olvidar nunca.

Anónimo

CAMINO

Quiero pasear por ese camino donde los tropiezos no se conviertan en caídas. En este momento aún me cuesta caminar, mis pensamientos negativos llenos de ansiedad son esas piedras que me hacen tropezar. Hay momentos de mucho miedo en el que me veo en un borde con una caída oscura.

Existen momentos en los que el camino se estrecha y parece que ahoga, y otros en los que parece que te dejan respirar.

Algunas piedras del camino se convierten en abrazos y herramientas que hay que aprender a usar para poder controlar mi mente. Poco a poco vamos saliendo de esos pensamientos que nos invaden y veo que el borde del camino se convierte en un borde con vida, lleno de vegetación con flores, pinos que dan sombra para que el recorrido sea más ameno y menos doloroso, dando oxígeno y un espacio acogedor.

Todo lo que me encuentro en ese camino me da fuerza para mejorar mis rutinas diarias, me invita a realizar ejercicio físico, respirar aire fresco que ayuda a relajarme, escuchar todo lo que me rodea... me hace sentir poco a poco mejor. Me hace ver que existen otras alternativas, y ese camino deja poco a poco de arder.

A veces se retrocede y vuelves a encontrar piedras, pero cada día hay que seguir luchando y aprendiendo para volver a saltarlas. El camino se allana y tengo compañeros de viaje que me dan calma. Sé que el dolor que producen estas piedras va a ir desapareciendo poco a poco hasta llegar al final del camino y estar fuerte para seguir enfrentándome a todo lo que pase en la vida.

Vidal

The page features a decorative watercolor background. A large, soft-edged pink circle is centered on the page. Overlaid on this circle is a blue watercolor wash that is more concentrated in the center and fades towards the edges. Scattered around the central circle are various blue watercolor splatters and dots of varying sizes, some appearing as fine mist and others as larger, more defined spots. The overall effect is artistic and textured.

Misceláneas

UNA HISTORIA SINGULAR

Hace unos años, antes del internet..., existía un diario de tirada nacional, que incluía una sección que salía impresa en una página del mismo periódico cada jueves llamada DAVIZLAO. Era como un tablón de anuncios donde los usuarios y lectores mandaban cartas a la redacción del periódico para dicha sección donde se publicaban mensajes cortos que cada semana eran recopilados, eran escuetos textos de carácter poético donde universitarios y poetas al uso dejaban sus pequeños textos a modo de mensaje en una botella, como si de ese modo se pudiesen encontrar almas unidas por el destino y el azar.

Él, decidió mandar una carta al diario, su pseudónimo era "fotografodelcielo" y en el texto que iba a ser publicado en el diario el siguiente jueves decía: *"Busco chica divertida y creativa con intenciones de hacer de este mundo un lugar mejor en el que todos podamos habitar"*

Él..., bueno, reconozco que él era un soñador, ciego, mudo y sordo, un poco loco. A la semana siguiente buscó en la hoja del diario DAVIZLAO y encontró un mensaje...*"A fotografodelcielo: Soy trigueña valiente y recogida, acepto la cita"*

Ella..., bueno, reconozco que ella era una bala perdida, carne de cañón para la jungla de cristal que es esta ciudad, del sur de las Américas vino al norte en busca de sueños y poder construir castillos en los cielos. Ella tenía voz de ángel y un cuerpo frágil y bello como un diamante.

Él..., amable, limpio y educado, un alma inmaculada, nunca se metió en un conflicto o pelea, y nunca escuchó un grito, parecía un ángel o un querubín de los techos de la Capilla Sixtina.

Destino y Universo confabularon para concertar un encuentro que acordaron poco después en dicho diario y su página de contactos para universitarios.

Quedaron en la casa de ella, él llegó y no había timbre, golpeó tres veces a la puerta con sus nudillos, era una calle de un solo sentido, en una casa baja del barrio de Cuatro Caminos..., una mujer oriental mayor abrió la puerta y él dijo *"perdón, buscaba a una chica joven de baja estatura y con melena rizada negra de piel morena"*..., ah sí, dijo la señora

oriental sin ofrecer tiempo a un malentendido..., Y allí estaba ella, radiante y luminosa.

Pasaron unos seis minutos en silencio, leyéndose el cuerpo el uno al otro con las miradas, él era un poco más alto que ella, y ella era la mujer más bella de todas las razas de vivos o muertos.

Los dos se quedaron encandilados, él llevaba una camisa de corchetes blanca, y ella se los desabrochó uno a uno deslizándose por su escote..., todo tenía pinta de ir subiendo de tono, se echaron sobre la cama y se acariciaron suavemente..., él tenía cuerpo atlético y ella también, aunque se notaba que lo suyo era pura genética, como si los dos viniesen de la raza primigenia, y que ese fuese el motivo que los puso allí ese día, en la misma habitación de aquél lugar..., entonces se abrazaron, y antes de ir más lejos él la dijo...: *"¡espera!..., quiero saber más de ti, me gustaría que hablásemos..."*

Él tenía la voz grave y ella la voz más dulce que jamás existió, ella le contó que la señora oriental era su madrastra y que apenas la dejaba salir a la calle, él la dijo que si creía que podía cambiar el mundo..., esa misma noche la iría a buscar..., la dijo *"el mundo es inmenso, la vida es maravillosa, este momento es mágico, te mereces ser una gran Diosa y yo a tu lado, el uno para el otro"* el mundo lo pide a gritos ES DECRETO..., *"saldré a por el coche y te espero en la puerta, luego nos fugaremos"...*, y la muchacha comenzó a llorar, y el chico la dijo *"algún día llorarás diamantes, TU VOZ ES ORO"...*, se escuchó a la señora gritar *"¡En esta casa no se canta!"...*, en el mismo instante en el que la muchacha empezó a entonar una canción preciosa.

Él tenía un don especial para conocer cualidades de las personas al escuchar su voz, y la dijo..., *"vale, entonces voy a por el coche que lo tengo cerca de la puerta y cuando llegue toco el claxon, sales y nos marchamos de aquí"*. La muchacha se ilusionó como nunca lo había hecho antes y así marchó él.

De ese modo salió de la casa y se dirigió al lugar en donde tenía aparcado el coche. Se percató del sonido de una alarma y en ese instante él se dio cuenta de que era su alarma, empezó a correr y la calle no

parecía tener fin, la alarma seguía sonando y de impotencia soltó un grito aterrador que decía ¡¡¡SOCORRO!!! ¡¡¡SOCORRO!!!...

Es la alarma del despertador, contestó la muchacha de piel morena, estoy aquí, estas en casa no pasa nada, 'todo ha sido un sueño'. Él, se incorporó sorprendido, y la dijo, he tenido un sueño muy extraño, me alegro más que nunca de verte. ¡GRACIAS!.

Raúl Fonseca



¿QUÉ RECUERDAS DE TU PRIMER DÍA EN ESCRITURA CREATIVA?

No recuerdo el primer día que fui a esta terapia que tan positiva ha sido y es para mí. Tengo lagunas debido a la medicación que tomaba en aquella época, lo poco que recuerdo es lo nerviosa y tímida. Allí, se encontraban personas totalmente desconocidas para mí. Pero como he dicho no recuerdo exactamente como me sentí. Pero lo que sí que tengo claro es que me sentí cómoda y en un ambiente bueno, porque volví una semana después. Y cada vez más integrada. Los compañeros de aquel entonces eran y son especiales para mí, Rafa, Mariano, Julio, Alberto, Santiago y algun@ que no recuerdo. Todos ellos me enseñaron a desnudar mi alma y plasmarla en las letras, a desahogarme escribiendo. Escribir mis emociones o sensaciones. También me enseñaron que EL RINCÓN DE LA TRANQUILIDAD. Es un lugar que como su propio nombre indica da tranquilidad, da apoyo, da seguridad, confianza, todo esto hace que cada semana y durante estos siete años acuda con la misma ilusión y ganas, los compañeros que he nombrado anteriormente ya no están en la terapia por distintas circunstancias, irán y vendrán compañeros, pero siempre será la misma esencia” no somos todos los que estamos ni estamos todos los que somos”.

Mar

EL CAPITALISMO DESDE EL PUNTO DE VISTA ECONÓMICO

El capitalismo puede definirse como el sistema económico basado en el libre mercado, la propiedad privada de los medios de producción y el aumento de capital. Es el mercado el mecanismo encargado de asignar de forma eficiente los recursos escasos y el capital es la fuente utilizada para generar riqueza. Si lo que hacemos es llevarlo al extremo, aparece el neoliberalismo.

El neoliberalismo es una «teoría política y económica que tiende a reducir al mínimo la intervención del Estado». También ha sido definido como «una forma de liberalismo que apoya la libertad económica y el libre mercado», cuyos «pilares básicos incluyen la privatización y la desregulación». En su sentido más usual, se refiere a una serie de teorías y propuestas económicas que comenzaron a tomar auge en la década de 1970, cuestionando al keynesianismo dominante hasta entonces, para volverse en los años siguientes predominantes en el mundo occidental.

Asentando esto, ahora mostrare mi opinión y esta es que el neoliberalismo y su nula intervención del estado es una abominación, ya que los organismos sociales públicos quedarían des alimentados y se privatizarían. La riqueza no se repartiría allí donde se necesita sino solo donde se genera. Esto generaría desigualdad y produciría ricos más ricos y pobres más pobres.

Además, a aquel que no pudiese generar ya sea por falta de capacidad, dinero o salud quedaría condenado a desaparecer. Si nos acogemos a un destino darwinista de evolución de especie, es decir, aun así, perderíamos talento, llámese esto al arte, bondad, otras capacidades no monetizables inherentes al ser humano.

Caballeros, ¿que queremos ser? Máquinas o personas.

En mi opinión el capitalismo debe ser una herramienta que tratar con sumo cuidado, ya que la repartición de riqueza debe ordenarse en parte por un estado democrático, es decir un gobierno elegido por un pueblo, y con esto no tenemos buenos ejemplos cerca, pero eso ya es otro tema.

En necesario fomentar la organización de capital dando peso a los que lo generan, pero no olvidándonos de los derechos de oportunidad del humano ya que eso no sería humano, ni inteligente. Y si esas personas cayeron en tragedia sin merecerlo, no habrá segundas oportunidades ni la manada protegerá a los mayores, impedidos, o simplemente sin recursos.

El mercado se maneja solo, pero con cuidado. Debe haber un estado que proporcione control para que el propio mercado genere oportunidad real a todos.

Carlos G

CANTO A LA VIDA

Como entender lo que es la vida. Es complicado de describir, pero podría decir que la vida se trata de un viaje que comienza cuando nacemos y que va llenando una mochila de experiencias y vivencias que van dando forma a lo que somos. La vida es amarga, pero a la vez dulce, es oscura pero también luminosa, es dura pero también suave y acogedora, así podríamos seguir hasta el infinito, pero es que la vida siempre adquiere la tonalidad que nosotros le queramos dar, para mí la vida hay que vivirla al máximo es una aventura que nos pone a prueba todos los días y que demanda de mí mismo lo mejor que puedo llegar a ser.

Muchas veces me cuestiono por qué vivir y es que en ocasiones la pregunta puede resultar ser muy difícil de responder. Por qué vivir si estamos rodeados de dolor sufrimiento e injusticias si la vida es tan difícil de entender quizás la respuesta puede ser tan sencilla como decir que vivir es un ejercicio de superación que demanda lo mejor de nosotros mismos para quizás devolvemos un ápice de esperanza e ilusión, es quizás la mejor metáfora que podamos encontrar la vida en si misma se responde

con un por qué no, por qué no disfrutar del amor, de la alegría, del placer de la ilusión, se trata de sacar todo el jugo a cada minuto que pasa para aprovechar cada momento al máximo ya que todo principio tiene un final.

Quizás corramos el riesgo de querer borrar el pasado pero eso es algo que nunca ocurrirá, me gustaría borrar muchas cosas que he hecho o he dejado de hacer pero eso quizás sería un error ya que cada acto es un hecho que explica lo que somos ahora, quizás si pudiera cambiar el pasado el presente podría ser de otra manera pero ya no sería quien soy sería otra persona distinta y quién sabe si peor, el pasado hay que acogerlo tal y como viene y es que la vida es así un cúmulo de aciertos y despropósitos, va todo en el mismo saco, es la única manera de alcanzar a comprender lo que es la vida, un continuo pasado que va dando forma a un futuro aun por construir.

Muchas veces me pregunto cuáles son mis objetivos en la vida pero quizás eso pueda ser muy ambiguo, es mejor preguntarse qué es lo que yo quiero ser y que necesito para conseguirlo, tener objetivos y tener claro lo que queremos ayudar a no sentirme

perdido, es muy reconfortante levantarse con un propósito por conseguir, quizás solo yo lo pueda entender pero es mi vida la que yo decido como vivirla, la enfermedad mental no me define me define lo que yo quiero ser y la firme decisión de conseguirlo, la enfermedad mental solo es una circunstancia una pequeña porción de algo mucho más grande y complejo de entender, la enfermedad mental no la puedo borrar pero quizás sea algo con lo que convivir, un compañero de viaje al que tengo que hacer un hueco en mi vida para juntos ver a donde llegamos.

Me gustaría que la vida fuese de otra manera, pero eso nunca ocurrirá, lo único que tengo seguro es que tengo un horizonte esperándome, tengo la posibilidad de escribir muchas páginas y de llenarlas de propósitos y que cada acto en la vida tiene su eco en la eternidad.

Adrián

La alimentación

Imaginémonos todo lo que seremos capaces de hacer en los próximos años, contando con las nuevas tecnologías, se elaborarán "recetas" que serán auténticas obras de arte.

La gastronomía, siempre acompaña, nuestras fiestas principales y es el punto de encuentro de reuniones familiares.

Tiendo a pensar, que uno mismo es menos egoísta con los demás, teniendo el estómago lleno, todo es más ameno, te brotan las sonrisas.

Mis alimentos favoritos son:

- tortilla de patata
- calamares a la romana
- empanadillas de atún
- muslos de pollo asado
- todo tipo de legumbres
- cordero lechal o cochínillo.

Imaginemos nuestras sonrisas.



Pedro Elías

Los que somos...



Adrián

Ana

Carlos

Cristina

Elena

Isabel

Javier

Juan

Mar

Mari Carmen

María José

Pedro Elías

Rafa

Raúl

Sheyla

Equipo de redacción de “La Penúltima
Neurona”

Compañeros del Hospital de Día de Salud
Mental de Segovia

