

REVISTA SALUD MENTAL ESPIRAL



Nº 2 Fecha: 03/05/2018

EDITORIAL

¡BENDITA SEA MI LOCURA!

Solo con el tiempo he aprendido, que cuando escucho las angustias, el sufrimiento psicosocial de mis compañer@s, sobre todo de la familia de la Asociación Espiral, descubro que detrás de sus relatos al igual que el mío propio, existen historias sangrantes, dolorosas e inmensurables...en exceso!!!!, solo Dios sabe de esto que cuanto ahora, porque es muy, muy difícil que alguien ponga oídos a los loc@s. Bendita sea mi locura que me ha hecho mejor persona, he compartido las historias, los delirios más fascinantes que puedan ustedes imaginar, un mundo fantástico y privilegiado que solo puede acceder el loc@. Mucha razón tenía Alonso Quijano cuando dijo:

iiii¡LA LOCURA ES UN PLACER QUE SOLO EL LOCO CONOCE!!!!

¡BENDITA SEA MI LOCURA! BENDITOS MIS AMIGOS LOCOS, son el mejor espejo... en el cual me veo cada día, PRIVILEGIADA YO!!!! De estar rodeada de tanta locura pues sólo en ella he encontrado lo más cuerdo de mi vida.

Alcira Sosa miembro responsable de Espiral



NUEVAS TENDENCIAS PSIQUIÁTRICAS

Noruega abre el primer hospital psiquiátrico que ofrece tratamiento sin fármacos

Con un cartel en la puerta de entrada que dice “*tratamiento sin fármacos*” se recibe a los pacientes que acuden al hospital psiquiátrico de Asgård, en Tromsø (Noruega). Se trata del primer centro para pacientes con trastorno mental grave (psicosis, trastorno bipolar, etc.) que **ofrece tratamiento psicológico en vez de farmacológico** y cuya iniciativa, promovida por el Ministerio de Salud de Noruega, supone un cambio de paradigma en la atención a la salud mental en este país.

Tal y como expone Robert Whitaker en un artículo publicado sobre este nuevo dispositivo, el centro ha sido creado para **ofrecer una alternativa de tratamiento** para todos aquellos pacientes (cada vez más) que rechazan consumir psicofármacos o que desean reducir paulatinamente su consumo. Precisamente esta es una de las fortalezas de este centro y es la de adoptar un actitud no paternalista hacia los pacientes, ofreciéndoles la posibilidad de que elijan libremente y que participen activamente en la decisión sobre su tratamiento.

La creación de este centro responde a una petición de varias organizaciones de pacientes, realizada en el año 2011, que se unieron para firmar una **Acción conjunta para el tratamiento sin fármacos en psiquiatría**. Tras varios años de diálogo con el gobierno de Noruega (con un sistema político que se enorgullece de escuchar a cualquier ciudadano o grupo, independientemente de su influencia o capacidad de presión, y especialmente comprometido hacia la inclusión de los propios usuarios en las tomas de decisiones), finalmente el gobierno ha optado por hacer realidad este proyecto, y todo ello a pesar del rechazo del colectivo de médicos. Tal y como han manifestado alguno de los miembros de las asociaciones de pacientes promotoras de esta idea, y que se recogen en el artículo citado, *“queríamos crear una alternativa a la psiquiatría (...) Nuestro objetivo era crear un lugar, o un centro, caracterizado por la libertad del paciente, sin tratamiento forzoso y sin medicamentos como el eje central de la intervención”*.

La petición de los propios pacientes, unida a la **crisis actual de la psicofarmacología**, que ha recibido numerosas críticas por su incapacidad para demostrar las causas biológicas de los trastornos mentales después de varias décadas de investigación (ver, así como por los sesgos de los estudios de eficacia de los antipsicóticos han

allanado el camino para la implantación real de nuevas alternativas de intervención.

Asimismo, la puesta en marcha de este centro cuenta con el apoyo de una línea de **estudios previos**, conocidos como estudios de Diálogo Abierto (Open Dialogue study), en los que se ha demostrado la eficacia de la intervención psicológica temprana en el tratamiento de pacientes con un primer episodio de psicosis. Las diferentes investigaciones que han puesto a prueba este modelo han demostrado que transcurridos 2 años desde el primer episodio psicótico, cerca del 80% de los pacientes había vuelto a trabajar o a estudiar o no presentaba ninguna sintomatología psicótica residual, sin estar tomando ningún antipsicótico.

De esta manera, el modelo de atención implantado en el hospital de Asgård pretende poner también el énfasis en el abordaje psicológico. El dispositivo fortalece los derechos del paciente, situándole en el centro de la atención, bajo la premisa de que nadie debe verse obligado a ser internado forzosamente o a seguir un tratamiento farmacológico que no quiere, siempre y cuando existen formas alternativas y eficaces de intervención que no son coercitivas. Al mismo tiempo, los impulsores de este centro están desarrollando un programa de mejora continua, que han denominado **“Uso correcto y reducido de medicamentos”**, a través del cual pretenden difundir entre los profesionales médicos un protocolo para garantizar la prescripción de psicofármacos en las mínimas dosis posibles para cada paciente, seleccionando aquellos con menos efectos adversos (utilizando, por ejemplo, ansiolíticos en vez de neurolepticos), y al mismo tiempo evitar la tendencia a prescribir psicofármacos para el manejo de los problemas de la vida diaria y elaborar un plan de eliminación segura de los psicofármacos cuando no están produciendo un efecto positivo en el paciente.

La creación de este centro está generando un intenso y fructífero debate en Noruega y, de obtener resultados exitosos, sentará un precedente de cara a la atención que reciben los pacientes con trastorno mental grave en todo el mundo. En una época en la que se necesita una revolución en la atención a la salud mental, estancada en un sistema medicalizado y coercitivo, este tipo de propuestas supone una oportunidad para avanzar en nuestra manera de comprender y actuar frente al sufrimiento psicológico.

Fuentes: Whitaker, R. (2017). The Door to a Revolution in Psychiatry Cracks Open

Enlace: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7201 **Publicado:** 23 de Diciembre de 2017

VIVENCIA PERSONAL DE PERSONAS DE SALUD MENTAL

Un breve paseo...

Todo proceso comienza en un punto, al que yo llamo *punto de inflexión*, quizás para muchos de vosotros pasa inadvertido, pero creedme nuestra mente, su inteligencia lo registra y memoriza en lo que nosotros llamamos subconsciente, aunque es más acertado acuñarlo como el inconsciente.

Me pregunto constantemente ¿en qué punto del camino tuvo lugar mi llamado punto de inflexión? ¿Cuál fue el primer punto de inflexión, de tropiezo, de caída? La verdad es que ese punto de inflexión es diferente para cada uno, y esa individualización conlleva a que cada uno haga frente con las herramientas que posee, que le han enseñado o ha tenido posibilidad de aprender o de desarrollar en cada caso.

Así que vuelvo a mi pregunta: ¿En qué punto del camino me tropecé y caí? Tuvo que ser silenciosamente y sin que nadie lo viese, pues nunca tuve señales de todo lo que se precipitaría sobre mí.

En un intento de confiar en mis propios compañeros médicos, dejé que fuesen ellos quienes tomaran las decisiones respecto a lo que me acontecía, cedí las riendas de mi vida en un acto de desesperación y señores el resultado fue devastador.

Se empezó por: Enfermedad ansioso-depresiva.

Para continuar con:

- Enfermedad depresiva moderada
- Enfermedad depresiva grave
- Trastorno Bipolar tipo II
- Rasgos de Cluster B o Trastorno límite de la personalidad
- Trastorno de Identidad Disociativa o Trastorno de personalidad múltiple.

¿Y todos estos últimos diagnósticos en menos de 3 años?!

Hago una pregunta al aire ¿quién era Paula y dónde estaba? Desde luego **NO** era un conjunto de **ETIQUETAS**, y dónde me encontraba, aún hoy sigo intentando resolver el misterio, pues presento actualmente amnesia farmacológica. Conmigo sin duda consiguieron todos los diagnósticos que creyeron oportunos, y que podrían conseguirse con cualquier sujeto/paciente/persona/ser humano, al que sometas al cóctel químico como al que me sometieron.

Pasé de ser una mujer de 30 años sana, casada, profesional médico, estudiante y deportista, a ser una mujer de 33 años que tomaba hasta 12 pastillas al día e incapaz de hacer una vida normal. Se empezó un proceso de incapacidad temporal en grado finalmente de total. Entonces mi marido me solicitó el divorcio. Así que "enferma yatrogénicamente", sin mi profesión y sin mi principal amigo y compañero, tenía dos opciones: elegí **VIVIR Y RECUPERAR LAS RIENDAS DE MI VIDA**.

Con ayuda de un especialista psiquiatra que se cuestionó cómo se había procedido conmigo, iniciamos la des-medicalización en 2 meses de forma progresiva. A su vez voluntariamente, colaboraba en proyectos de investigación dentro de mi Servicio Hospitalario para recuperar la rutina y disciplina que siempre había tenido. Reclamé a la seguridad social la valoración de mi caso una y otra vez cuando me llegaban respuestas de denegación porque no procedía, pero seguí luchando y poniendo voz y cara a mi caso, hasta que conseguí la revisión y que me retirasen la incapacidad en cualquiera de sus grados en casi 1 año de lucha titánica.

Ahora estoy ya incorporada en mi puesto de trabajo como médico residente en la especialidad de Farmacología Clínica en el HUC desde hace casi un año y sigo luchando a diario contra la estigmatización, los errores diagnósticos y la polimedición.

No creo que sea un pensamiento utópico creer que nuestro deber es con los pacientes. La dinámica de nuestro mundo no sólo el médico, no has hecho olvidar la verdadera naturaleza del médico; aquel que estudia, que se preocupa en escuchar, en entender, en investigar y en tratar. Hemos pasado a la era del médico donde las personas han quedado relegadas a meros números que cumplan con los objetivos establecidos.

Quizás yo forme parte del sesgo del sistema, y comparezco aquí para seguir luchando y no rendirme, en recuperar mi **VOZ** y aportar mi gota en este inmenso océano.

Incluso después de todos estos años de gran pesar, agradezco a mis compañeros de profesión su esfuerzo, porque sin todo lo vivido y que sigo viviendo no conformarían o habrían hecho de mí, una persona aún más fuerte, decidida, luchadora, comprometida y sí también soñadora.

Muchas Gracias. Atentamente **Paula B. Masiero Aparicio. (Autora)**

ENTREVISTAS

He entrevistado a Aday y a Miguel que son profesores de vela de la federación Insular de vela en el muelle deportivo, donde Espiral participó en el programa “un mar para todos”.

-¿De qué tipo hacen los cursos?

Aday- El curso se hace durante todo el año y vamos haciendo diferentes cursos, existe programas para todos, como otros programas propios que hacemos en la Federación en la escuela.

-¿A qué personas va dirigido?

Miguel- A todo tipo de público va dirigido se hace actividades con niños que se inician a los 6 ó 7 años

Aday- hasta actividades con adultos siempre que tenga predisposición y ganas de navegar, hemos tenido personas cerca de los 70 años.

-¿Qué cursos realizan ustedes aquí?

Miguel- Hacemos cursos de iniciación y después cursos específicos de cada uno.

Aday- Siempre nos adaptamos a la edad de la persona y del conocimiento de la persona, porque tenemos barcos para niños pequeños donde un adulto no va a estar cómodo, para eso tenemos otros barcos para utilizarlos para ellos.

-¿Cómo surgió el programa “UN MAR PARA TODOS” de la Fundación DISA? Que por cierto que este año yo he participado junto con mis compañeros de Espiral y he tenido una gran experiencia.

Aday- El programa “un mar para todos” surgió hace 6 años en un proyecto que diseñamos junto

con la Fundación DISA y lo que buscamos es acercar a un mayor número de población al deporte de la vela. Lo que nos gusta, lo promocionamos y gracias al apoyo de la Fundación DISA se ha podido llegar a través de este programa a diferentes colectivos y uno de ellos era de salud mental y el de la discapacidad. En el perfeccionamiento de los años que se ha realizado, terminando en el 2018 con 4 asociaciones y han terminado en una clausura y ha habido una final y se ha hecho un cierre del proyecto de manera satisfactoria.

-Los alumnos/as ¿Cómo responden con esta iniciativa?

Miguel- los alumnos suelen responder bastante bien, se supone que vienen con buena predisposición y por lo general todo va saliendo bastante bien. Uno va navegando según sus posibilidades, según la edad que tenga, pero todo prácticamente va saliendo adelante.

Entrevistadora- Me siento orgullosa por ustedes dos y chapó

Aday y Miguel- gracias e igual a ustedes

Entrevistadora – Yo me siento muy agradecida, porque a mí me ha servido mucho la vela. Ha sido una terapia.

Aday- Estamos agradecidos por Espiral , a Armando, a Maite , a Moneiba que está aquí, cómo a los demás que participaron menos días pero hicieron el esfuerzo por venir, Juan Carlos creo recordar, Chema y no sé si dejó algo atrás, bueno, Alcira. Gracias a la implicación del programa.



Entrevistadora: Moneiba Bolaños

TALLERES Y ACTIVIDADES

PROYECTO UN MAR PARA TODOS (CURSO DE VELA)



ORGULLO LOCO

Día del Orgullo Loco



20 de Mayo 2018
Playa de Las Canteras
De 10.30 a 20.00 horas

PROGRAMA

- PASACALLE POR EL PASEO DE LA PLAYA DE LAS CANTERAS DESDE EL HOTEL REINA ISABEL HASTA LA PLAZA SAULO TORON; A LAS 10.30 HORAS NOS CONCENTRAREMOS EN HOTEL REINA ISABEL CON BATUCADA Y PAPAHEUVOS.
- ACTIVIDADES EN LA PLAZA SAULO TORON PLAYA DE LAS CANTERAS DE 12.00 A 20.00 HORAS.
- LA SORORA SUBVERSIVA BATUKADA FEMINISTA
- ESPECTÁCULOS LIMUNDI
- DJ CHOPE001
- PACO KANARION
- LA OVEJA NEGRA
- FERMIN ROMERO CANTAUTOR
- GEKAH
- ASOCIACIÓN TEATRAL MANTICORE
- ALEXIS SANTOS TRANSFORMISTA



MANIFIESTO ORGULLO LOCO 2018

Somos un grupo de activistas en salud mental (locas y locos) que nos hemos reunido para despertar la conciencia de todo el colectivo con respecto al orgullo de nuestra diversidad y presentarnos ante toda la sociedad, celebrando por primera vez el Orgullo Loco en Las Palmas de Gran Canaria.

Habrà a quienes les choque el empleo de la palabra loc@, pero lo que pretendemos es llevar a cabo una resignificación de la locura con el fin de combatir los prejuicios y dignificar al colectivo.

Este 20 de mayo salimos a la calle para rebelarnos contra el silencio y la invisibilización, queremos reivindicar nuestros derechos y, sobre todo, la igualdad entre todos los seres humanos, de la que todavía estamos lejos.

Desde el Orgullo Loco canario, nos parece fundamental denunciar la falsedad de la imagen de peligrosidad creada, principalmente, a través de los medios mediante lo que consideramos un tratamiento irresponsable de la información porque según datos con los que contamos tan solo el 3% de los actos violentos los cometen personas con problemas de salud mental.

Consideramos que el actual modelo económico, político y social; basado cada vez más en la competitividad, el aislamiento, la individualización y la homogeneización; está generando graves crisis mentales en nuestra sociedad, porque desde los años 80 ha ido endureciendo progresivamente las condiciones de supervivencia social al favorecer situaciones de extrema vulnerabilidad y exclusión.

Vivimos en una sociedad machista donde todavía las mujeres sufren múltiples discriminaciones por su simple condición y las mujeres diversas son perjudicadas y marginadas más profundamente, multiplicando las barreras y dificultades que sufren para gozar de una vida completa y digna, lejos de la "normalizada medicalización que rechazamos.

También esta situación de discriminación múltiple de las mujeres con diversidad mental se va agrandando si confluyen otras circunstancias añadidas como la raza o la orientación sexual, por ejemplo, lo que también afecta, por supuesto, a los hombres diversos.

En nuestro caso, este modelo cuenta con la complicidad del sistema imperante y mayoritario en salud mental: el sistema biologicista, basado en el tratamiento con gran gasto farmacéutico. Esto es muy grave, sobre todo, cuando se ha comprobado y es ampliamente aceptado por la propia comunidad médica que los tratamientos basados en la medicalización no sólo no curan sino que cronifican, teniendo como única utilidad probada la de tranquilizar en momentos de crisis.

Por eso hoy queremos reivindicar expresamente los siguientes derechos:

1. Respeto integral de los derechos humanos en salud mental.

No sólo se vulneran los mismos que para toda la población, sino además y, especialmente, desde la primera consulta en adelante, el derecho a la salud, el derecho a la libertad de expresión, el derecho a la libertad de circulación, el derecho a la integridad física, el derecho a la vida, el derecho a la igualdad y a la no discriminación; por ejemplo, a recibir información veraz y comprensible sobre los tratamientos y consecuencias o el derecho a prestar consentimiento libre e informado consagrados en la Ley General de Sanidad, también el derecho a luchar contra el estigma, pero hay muchos más como el derecho a ser madres y padres que se vulnera en muchas ocasiones en nuestro colectivo, directa o indirectamente, el derecho a decidir y el derecho a la participación. Nuestras voces se han usurpado y acallado desde siempre.

2. Por todo ello, queremos que se garantice nuestra capacidad para decidir sobre nuestra propia vida.

Por eso, exigimos que se implementen mecanismos ágiles de capacitación para poder garantizar nuestra autonomía.

3.Reivindicamos especialmente 0 Contenciones y el fin de la violencia y la tortura en psiquiatría.

Queremos mayor formación para todos los profesionales de la salud mental en terapias y en comunicación no violenta, que se implementen opciones no coercitivas en las plantas y hospitales psiquiátricos, como las plantas abiertas o los espacios para calmar posibles reacciones agresivas. No queremos tampoco que se sigan aplicando más castigos, chantajes, ni prácticas de aislamiento. Queremos que se aplique, consagre y vigile el principio de mínima dosis efectiva.

4. Queremos pedir especialmente nuestra participación directa y real en todas las decisiones políticas y sociales que nos afecten.

Fomentar la presencia de expertos en primera persona desde las consultas, hasta los centros psiquiátricos y de rehabilitación, es uno de nuestros objetivos en este sentido. Pero también nuestra participación real, y no sólo consultiva sin valor vinculante, en leyes y planes de salud mental que nos afecten.

5. Exigimos una protección especial para la infancia y la adolescencia.

Que paren la sobre medicalización y el exceso de diagnósticos, práctica habitual que se está viviendo y que va progresivamente en aumento.

6. Pretendemos fomentar e incentivar especialmente la lucha contra la discriminación.

Y aquí es esencial la utilización por todos de un lenguaje inclusivo respetuoso, que nos represente y dignifique. Queremos un debate en profundidad sobre este tema en todas las instancias.

7. Por último, exigimos el respeto y la dotación presupuestaria a los derechos sociales, previendo en lo que nos afecta vías de protección específica a las personas con diversidad mental

en cuanto a trabajo significativo, vivienda digna y establecimiento de una renta básica igual al salario mínimo interprofesional.



VIDA ADMINISTRADA Y SALUD MENTAL

PONENCIA PARA LA FACULTAD DE MEDICINA

Las personas son seres extraordinarios de la evolución, su capacidad de razonar, la capacidad ética y su enorme capacidad para transformar lo presente, lo futuro, es impresionante y su impacto positivo o negativo en el medio y en todos los seres que lo habitan es para todos bien conocido.

¿Qué ocurre cuando a las personas se les administra la vida, sin contar con ellas?, no para alcanzar la felicidad de ellas mismas, también la felicidad de las personas que forman parte de toda la colectividad. Una persona felizmente sana y recalco lo de sana, es imposible que lo sea si ve infelicidad en las otras personas que le rodean.

Para ello es necesaria la otredad palabra clave para lograr personas sanas que dé como resultado sociedades sanas y por extensión biotopos sanos, ecosistemas sanos, un planeta sano.

Sin embargo nos administran la vida con el solo objetivo, de ser productores, de ser consumidores y en el peor de los casos de ser un triste producto.

Cuando antes de nacer, ya te administran y te asignan una forma de pensar, de hacer y de sentir, hace que todas las personas que no piensan, hacen y sienten de la misma manera que ordena el administrador de vidas, terminen marginadas, estigmatizadas y en el peor de los casos diagnosticadas y privadas de libertad o asesinadas.

Las sociedades jerarquizadas cuentan con un " arma " poderosa, la ley que a pesar de lo que nos quieren hacer creer no es nuestra amiga, ni tan siquiera es igual para todas las personas y a los miles de casos de corrupción que existen en nuestro país en concreto, me remito, de los cuales los corruptos salen libres de todo cargo o con sentencias de risas comparadas con las de los titiriteros, con las de Hessen , que le puede caer más de ocho años de cárcel por escribir y cantar una canción sobre la monarquía, o la sentencia en firme de Ahisa por hacer una pintada sobre la precariedad laboral juvenil en canarias por la que tuvo que cumplir seis meses de cárcel, aquí en el Centro Penitenciario de Juan Grande.

Por otro lado nos encontramos con un reglamento Europeo el 834/2007 y el 889/2008, que trata sobre las condiciones de habitabilidad, alimentación y cuidados que tiene que cumplir aquellas especies ganaderas que quieran tener la certificación Ecológica. Continuamos con unas pocas comparaciones para que se pueda entender y con un poco o mucha imaginación, mirándonos como especie, comprendamos la barbarie de este sistema criminal.

Una explotación intensiva de ganado pongamos como ejemplo cabras, pueden tener unas 1000 cabezas de ganado en una hectárea, la normativa en convencional básicamente solo pide al industrial, utilizar la palabra ganadero es un insulto a los que practican esta profesión, que el ganado respire, tenga una alimentación basada en valores caloríficos y nutricionales, sin que importe su procedencia y conque y como han sido elaborados, agua, y que el estiércol sea eliminado cada cierto tiempo de las instalaciones, hay maltrato animal, no pueden comportarse según su especie. Etc... AHORA visualicen cualquier edificio de la ciudad , con las personas que lo habitan, con comida basura pero muy legal, con agua que no se puede beber, habitáculos pequeños, rodeados con mucho plástico y otros productos derivados del petróleo, eso sí con un sistema de aguas negras que elimina todas las heces de las personas que lo habitan.

Volvemos otra vez al reglamento europeo 834/2007 y 889/2008 sobre la certificación ecológica. Aquí la normativa a cumplir para una explotación caprina son de 13,3 animales por 10.000,- metros, estos animales tienen que tener a su libre disposición agua de calidad, y alimentación basada en su valor nutricional y biológico, libre de tóxicos, libre de transgénicos, tienen que estar vinculados al suelo y este le tiene que suministrar el 80 % de su alimentación y este suelo (finca) también tiene que estar certificado, estando prohibido cualquier sustancia química derivada del petróleo, no se pueden utilizar hormonas para aumentar su producción láctea, están prohibidas, y ojo a este dato no se puede usar medicina alopática, solo en caso de peligrar la vida del animal, el estrés no puede existir durante toda la vida del animal incluido su transporte y sacrificio, ojo a este dato la contención mecánica está prohibida, el uso de la pica eléctrica (electrock) también. Y ahora con estos pocos datos, podemos saber que aquellas personas administradores de nuestras vidas, son capaces de realizar un reglamento a nivel europeo, de casi todas las especies ganaderas , teniendo en cuenta su comportamiento como especies, su alimentación de calidad y libre de tóxicos, su bienestar etc. y sin embargo son incapaces de hacer un reglamento específico para la especie humana de buenas prácticas, o no lo hacen porque los enfermos son solo un gran consumidor o peor aún un producto a vender a través del diagnóstico para enriquecer a los lobby farmacéutico. Es urgente y vital, repensar, rehacer, sentir, redistribuir, desde la otredad, desde la colectividad. Organizarse. Hacer política todos los días y no delegar.

AUTOR: Juan Carmelo Navarro

CUENTO

Carmen estaba sentada en el zaguán de su casa, y se hallaba sentada además en las esquinas de la melancolía y la tristeza. Todo era nada, nada, nada, y la nada era ella. Ciertamente, el comienzo del otoño con sus lluvias le traía recuerdos del ayer, de su niñez perdida. Nadie vuelve atrás en el tiempo a lomos de este. Por otra parte, el verano ya pasó y los flagelos del sol estival habían dado paso a los murmullos de las primeras lluvias otoñales. Carmen pensó en olvidar todo lo que sentía, y se levantó del escalón donde había pasado la tarde sentada. Su perro, Totó, oteaba el horizonte desde una colina cercana a su casa. Carmen, curiosa, como de costumbre, siguió a su perro, y fueron caminando por lo alto del pueblo hasta llegar a la carretera que conducía a la ciudad, que no estaba lejos de allí. Caminaron los 4 kilómetros que separaban Villalobos de la ciudad de Albatastes, capital de provincia, y se acercaron a la entrada de la ciudad, donde Carmen vio una biblioteca abierta, donde nunca había estado. Amarró al perro con el collar y lo ató firmemente a la farola que estaba al lado de la puerta del recinto, y subió las escaleras hasta llegar a la sala de libros de la biblioteca. Carmen, quien lloraba hace una hora, volvía a ponerse contenta. Su vacío interior, motivado por las agonías de la adolescencia, se había trocado en alegría. Había sacado el curso anterior bien, pero sentía que esta biblioteca podría ser un espacio adecuado para desarrollarse mejor como persona y como estudiante. Carmen, amiga de poesías y de libros de aventuras, pues descubrió un horizonte acogedor. Un torrente de palabras sin fin impresas en muchos libros, reclamaron su atención. El año escolar fue pasando con cierta rapidez, y la celeridad con la que Carmen leía los libros, era pasmosa. Su padre, Alberto Muñoz, asombrado por la voracidad de la niña, vio con claridad meridiana, que su hija podría tener habilidad, ya con 15 años, de escribir algún poema o cuento.

Pasaron dos meses, y en torno al mes de marzo, en el Instituto de Secundaria de Villalobos, pues se convocó un concurso de cuentos. Carmen no parecía muy segura de si presentarse o no, pero lo quería intentar. Después de haber devorado varias novelas, nuestra amiga parecía más segura de sí, y con ganas de aceptar este desafío. Escribió su cuento, y tras haber emborronado muchas cuartillas, terminó por hacer algo de enjundia. Al poco, presentó su cuento, y consiguió el preciado galardón, un lote de libros, que se los daría la misma biblioteca de la ciudad de Albatastes, donde había pasado tardes sin fin estudiando. Estaba que no cabía en sí misma de contento. No fue hasta los 18 años cuando nuestra amiga ya estudiando Filología Hispánica, había pensado ejercer de oficio de redactora y de revisora de textos, en algún periódico. Se puso muy contenta, cuando simultaneando sus estudios en la Facultad de Albatastes, tenía ya un encargo del periódico de su pueblo, lleno de gazapos y de dislates lingüísticos, que empezó a corregir y a enmendar. Su carrera de futura filóloga iba viento en popa.

Para concluir nuestro relato, hemos de decir que Carmen, pensando en aquella tarde de otoño, quiso escribir un relato, que desarrollaría como novela, para poner en palabras la desazón que sintió aquella tarde de su adolescencia. Le interesaban muchos temas: la Psicología, la Filosofía, y muchas cuestiones más del alma y el espíritu humano. Quiso ella intentar llegar al hondón de su ser y poner en palabras lo que sentía, su malestar de aquel día, que la había acercado quizá, a un momento mejor en la biblioteca de la ciudad. Le gustaba escachar las palabras y acercarse a la verdad de su vida. Ahora, con 26 años se sentía muy bien, y tenía trabajo en la redacción del periódico principal de Albatastes. Estaba feliz y llevaba una vida realizada. Escribía relatos sobre adolescentes, y le interesaban las cuestiones del sentido de la vida, para ayudar a otras personas a recobrarlo, si estaban desesperanzadas. Su malestar se trocó en alegría. Su desazón se volvió con los años, productiva. Le gustaba extraer miel de las espinas y era optimista y le echaba siempre morro al asunto. No le gustaban nada los derrotismos ni las personas nihilistas. Nunca fue nihilista del todo, salvo aquella tarde inexplicable, cuando rozó la nada y se adentró en ella para ver cómo era y se sentía como habiendo tocado fondo para salir de esa nada, y resurgir de las cenizas de sí misma, cual ave fénix. El caso es que prefería considerarse más bien relativista, y tenía el anhelo de volverse con los años más definida y monolítica en su manera de pensar. Con el tiempo se iba definiendo y el caso es que era compleja la manera que tenía de retratar a sus personajes. Le daban pena las vidas derrotadas y huecas, y su vida era con el tiempo ya un hontanar de esperanza. Carmen roza hoy los 40 años. Ha llevado a plenitud lo que quería hacer, publicar un libro al año. Sus libros se venden bien y están a medio camino entre la literatura para jóvenes, la novela psicológica y los libros de autoayuda. Su pasión es ayudar a otras personas con sus escritos...

AUTOR: Luis Suárez

POESÍAS

LAS MANIFESTACIONES

Queridos espectadores de la ciudad, No hay nada como una familia que se quiere,
 todos somos uno ellos nos quiere de pequeños
 cuando nos reunimos para protestar, y nosotros los queremos de mayores
 la calle nos da la vida tanto unos como otros nos amamos para siempre
 y los bares la claridad. aunque no estemos con ellos.
 ¡Qué bonito es vivir
 si tienes a quién amar!

LA FAMILIA

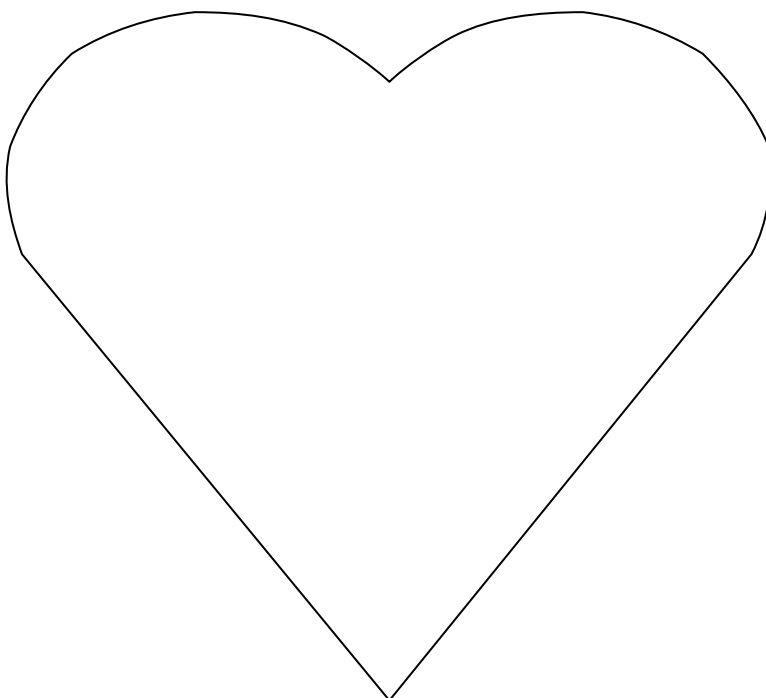
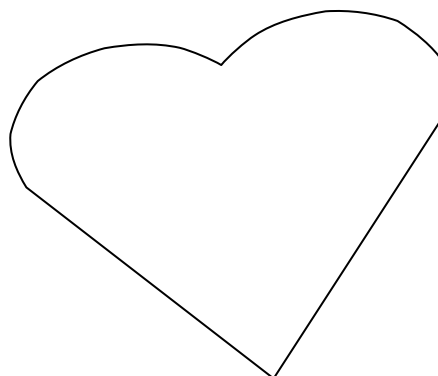
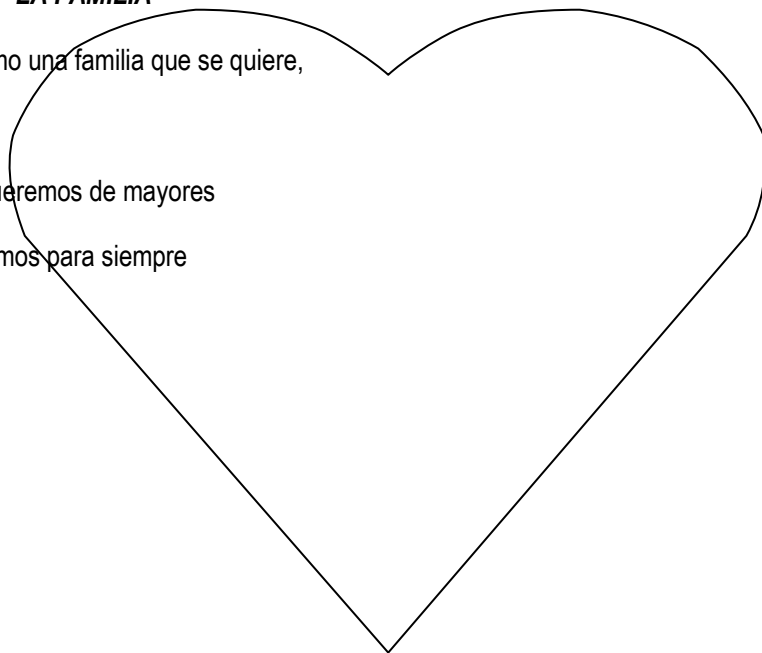
POESÍA A ESPIRAL

Queridos compañeros de la Espiral,
 cada día empieza igual,
 pero todos con nuestras fuerzas
 salimos de la tristeza
 y nos vamos a baños al mar.
 Espiral que me da la vida,
 que me hace caminar más,
 que me encuentro
 con esos compañeros del día día
 y me hace feliz para vivir.

LA ENFERMEDAD

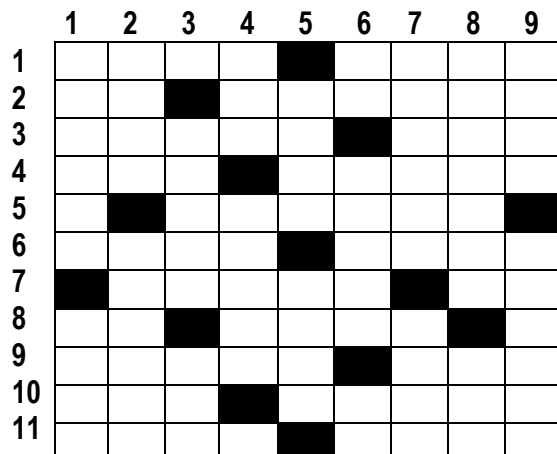
Yo me quiero mucho
 y por eso sobrevivo
 siempre sobresaliendo
 para mantener mi salud mental.

Autora: Esther Guerrero



PASATIEMPOS

HORIZONTALES...



1. Resonancias. Hornear. 2. Pronombre personal. Arrojada. 3. Ácido. Autobús. 4. Asiento bajo. Ave galliforme. 5. Preposición. Relativo a un lugar paradisiaco de la mitología griega. 6. Isla antillana. Burra. 7. Asalto. Interjección. 8. Dime. Grupo de dos, plural. Símbolo del Uranio. 9. Pedante, afectado. Alimento diario. 10. Tanto tenístico. Eche algo hacia fuera. 11. Percibo. Juntas.

VERTICALES...

1. Frases. James... (Actor norteamericano). 2. Canto característico del cuco. Áspero, intangible. 3. Oeste. Muchacho. Dominio de Internet. 4. Ganas de beber. Decisión o fallo que dictan los árbitros. Oeste. 5. Agarré. Masa de vapor de agua. 6. Interjección. Horneado. Mugido. 7. Espadas. Propiedad física de las partículas subatómicas. 8. Pelota, femenino. Anuda. 9. Plano y liso. Te abstienes de comer y beber.

FRASE DEL MES

“Lo único que necesita el mal para triunfar es que las personas buenas no hagan nada “
Edmund Burke

CONTACTOS

Teléfono de la Alegría: 606094050 (Atiende Félix Gil de 9:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas y urgencias a cualquier hora) **Teléfono institucional:** 606096722 **Teléfono de contacto:** 636010107

Web: www.asociacioncanariaespiral.es **Facebook:** asociacion canaria de integracion de salud mental espiral
e-mail: saludmentalespiral@gmail.com jornadassaludmentalespiral@gmail.com

Local: Centro Cívico Madera y Corcho en la Plaza Juan del Río Ayala, (zona c/ Mesa y López)

Para cualquier colaboración, nuestro número de cuenta bancaria:
BBVA iban: ES32 0182 4951 16 0201691305

Tu aportación y participación es importante.

Colaboradoras: Moneiba Bolaños, Esther Guerrero y Adolfo Déniz.

revistasaludmentalespiral@gmail.com

Maquetación: Moneiba Bolaños