

Amtaes

METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Verom y Maria Vega

boletinamtaes@gmail.com



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- [ACTUALIDAD](#)
- [LOS SOCIOS RESPONDEN: sobre la hipocresía y la falsedad](#)
- [HISTORIAS PARA CONTAR: Mirando por la ventana](#)
- [COLABORACIÓN: el miedo en los poros de tu piel](#)

ACTUALIDAD



NUEVA SECCIÓN DENTRO DEL AREA SOCIOS

#LibrosAmtaes

Dentro del área socios se distinguen varias secciones recogidas e identificadas con la etiqueta # seguido del nombre de la sección. Actualmente tenemos las siguientes:

#EmpleoFormacionAyudas
#EncuentrosPresenciales
#RadioAmtaes
#HumorPropio
#TécnicasRelajación

A propuesta de una socia se ha creado una etiqueta más **#LibrosAmtaes** para recoger las entradas en las que se recomienden libros que guarden alguna relación con nuestro grupo.

Se trata de que cada libro, después de que se comente en àres socios, sea incluido en un listado que se incorpore a la página web, para que esté a disposición de todos los socios.

NOTAS para su fácil uso:

- Para acceder fácilmente al historial de entradas de dichas secciones, solo hay que escribir la etiqueta en la casilla de búsqueda del Grupo, como se indica en la foto.
- Si no recordáis los nombres las podéis ver en la publicación marcada en el área socios.
- **No olvidéis poner el # seguido del nombre de la sección cuando publiquéis.**



PARTICIPAMOS EN UN PROGRAMA DE ONDA MADRID

El 25 de septiembre se pone en contacto con AMTAES la redactora del programa de radio **“Madrid Directo” de Onda Madrid**

Nos piden con muy poco tiempo, un día, alguien de la asociación para una entrevista en directo junto con el presidente de la **SEAS** (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés), para hablar de **ansiedad y estrés** a raíz de unas jornadas que se celebró en Madrid esa semana sobre Bienestar y Emociones, y **conocer la visión desde el punto de vista del paciente y sus familiares.**

Acceden finalmente a hacer la entrevista por teléfono y sale en directo al día siguiente

[Escuchar aquí](#)



SESIONES DE VIDEO / AUDIO CHAT PARA LOS SOCIOS

Una vez más se vuelve a insistir en la idea de realizar estas sesiones. En este mes se han programado dos:

Lunes 2 de Octubre, de 22:00 a 22:30 h

Martes 17 de Octubre de 21:00 a 21:30 h

Los socios interesados en próximas sesiones deben ponerse en contacto con Pepe Vázquez en el Grupo de Facebook "Area Socios", o bien escribiendo al correo de la asociación donde recibirán la información, instrucciones, enlace y contraseña para entrar en la sala.

El primer objetivo es asistir a estas sesiones iniciales. En ellas se podrá usar audio solamente o cam para las primeras conversaciones, aclarar dudas, formar grupos, acordar horarios para cada grupo, etc.

El organizador nos comenta:

- *Hay formas de introducirse en el tema video/audio chat simples, como leer algo interesante, escribir lo que estoy pensando y leerlo, hablar sobre un hobby, limitar máximo a 1 minuto la intervención....Ya que la imaginación la tenemos tan desarrollada para el pensamiento catastrofista, sería muy conveniente impulsar el otro lado.*
- *Un compañero se ha planteado asistir de observador, sin hablar. Es una opción interesante para ir tanteando terreno desconocido. Y es dar un paso.*



ASISTIMOS EN MADRID A LA MARCHA POR LA SALUD MENTAL

Ya hemos dejado de ocultarnos. SaIGAMos.

Así exhorta el Presidente a dar el paso de salir, mostrarnos y hacernos ver en esta marcha conmemorativa del día mundial de la salud mental y para exigir más financiación y atención a los problemas de Salud mental en España. Al mismo tiempo, esta frase contiene un simpático doble sentido para animar a salir y dar el paso, los que no lo hayan hecho ya , o de seguir haciéndolo, en los Grupos de Ayuda Mutua (GAM)-

Acuden a la misma el propio presidente, la vicepresidenta y otros socios de Madrid, que en nombre de AMTAES se dan a conocer a otras asociaciones similares..

Dicha marcha es noticia en varios periódicos y en TV (tele5, la cuatro, la 1)



AMTAES PARTICIPA Y REIVINDICA EN EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL (10 de octubre 2017)

La asociación apoya los actos y reivindicaciones que se llevan a cabo en España bajo el lema : “**Trabajar sin máscaras, emplear sin barreras**”

No obstante, se enfoca en los trastornos que nosotros padecemos, **en la poca importancia que se les da dentro de la salud mental y lo poco que se conoce su existencia.**

AMTAES da voz a todos y también lo hace en su comunicado, en donde algunos socios, en emisión de radio AMTAES, exponen algunas de las dificultades que tenemos las personas con trastornos de ansiedad.

[Sin máscaras ,sin barreras y sin silencios](#)

Al mismo tiempo se ha realizado una **labor de difusión en las redes sociales**, informando los pasos y actividades de AMTAES y reivindicando, con motivo de estos días dedicados a la salud mental, la importancia de los trastornos de ansiedad y el derecho a que se tengan en cuenta dentro de un sistema que los minimiza y/o ignora,

LOS SOCIOS RESPONDEN: sobre la hipocresía y la falsedad

¿QUÉ SENSACIONES EXPERIMENTAN LAS PERSONAS AFECTADAS DE ANSIEDAD Y FOBIA SOCIAL CON LA HIPOCRESÍA Y LA FALSEDAD?

Vivimos en una sociedad en la que estamos rodeados de hipócritas y de falsos, nos guste o no reconocerlo. **No cabe duda de que al hipócrita le encanta unirse y reunirse con muchos más falsos a su alrededor.** Aunque curiosamente en la vida social, está de moda y hasta bien visto, nos sigue causando continuas sorpresas.

La hipocresía supone una de las acciones que más detestan los seres humanos. Decir una cosa por delante y hacer otra muy distinta por detrás supone una incoherencia en toda regla.

¿Por qué somos así?, ¿por qué tanta falsedad?, ¿nos sentimos más frágiles si somos sinceros?. Creo que no nos damos cuenta de nuestras propias contradicciones y no sabemos cómo resolverlas.

Las mentiras y la hipocresía nos hacen sentir pequeños y vulnerables. Con pequeñas mentiras se pierden grandes personas. **Los engaños nos afectan especialmente a las personas que vivimos en un estado de ansiedad y fobia social permanente en mayor o menor medida.** Pensamos que la calidad de una persona depende de su capacidad para ser sincero y mostrarse con claridad ante las personas que le rodean. Las mentiras y la falsedad son dos cosas insoportables y además la vida cambia considerablemente. Por otra parte, la falsedad es siempre una cuestión de costumbres. Nos encontramos con personas muy hábiles en este “arte” y que nos mantienen a todos engañados de una manera verdaderamente asombrosa.

La mentira habitual puede llegar a ser un problema psicológico serio. El hipócrita suele vender historias a cualquier precio, con tal de conseguir sus propósitos o, lo que es más grave aún, engañar.

Hay quien sostiene la teoría de que cualquier tipo de mentira está basada en relaciones de mala calidad.

LAS MENTIRAS Y LA FALSEDAD TIENEN FECHA DE CADUCIDAD

Traicionar a las personas que nos quieren es uno de los actos más odiosos que puede llevar a cabo el ser humano. Una persona traicionada es más que una persona dolida. Se queda sin brújula, sin norte, siente una angustiada confusión. No sabe dónde guardar sus sentimientos y se cree profundamente inseguro y decepcionado.

Con muchas heridas el ser humano se tiene que reanimar, crear de nuevo y no sabe cómo volver a empezar.

Con el paso del tiempo es muy probable que la rabia y la impotencia que sentíamos al principio se conviertan en cierta lástima por todo aquello que se rompió o se marchitó.

Llega el momento de sanar nuestras heridas y valorar con mucha fuerza la verdadera lealtad.

Superar todo esto lleva mucho tiempo, pero para lograrlo hace falta que nos perdonemos a nosotros mismos y dejar de torturarnos por aquello que podíamos haber evitado. De esta forma volveremos a confiar de nuevo.

Tampoco debemos pensar que todo el mundo es igual de falso. **Ahora tenemos la oportunidad para madurar y la próxima vez elegir mucho mejor.**

Según Guillermo Pellegrini:

“La naturaleza humana es mezquina y lamentablemente todos alguna vez, por interés o por miedo, por no enojarse, por celos o envidia, por necesidad o por piedad, hemos sido hipócritas. Pero debemos reconocerlo, donde nos empezamos a acostumbrar, perdemos la dignidad. Un hipócrita es alguien que esconde sus intenciones y verdadera personalidad, mente hacia fuera y hacia dentro”.

Actualmente la hipocresía es considerada como un mal necesario, que desempeña una función importante en la sociedad..**¿Hasta qué grado de descomposición social ha llegado la sociedad para considerar como algo útil y necesario la hipocresía?**

Vivimos en una sociedad cada vez más individualista y consumista, que conduce al egoísmo, al egocentrismo, a preocuparse únicamente de la felicidad personal, no se tiene un sentido comunitario y solidario.

El consumismo conduce a la tendencia de poseer y tener, es decir, cuanto más tiene el individuo, más necesita tener.

El hombre actualmente, tiene pobreza espiritual, y para llenar ese vacío interior se llena de cosas materiales. Así nace la codicia en los hombres.

Para cambiar la sociedad, debemos empezar por la familia, como núcleo central de la sociedad, **y sobre todo educar a nuestros hijos con valores, ya que ellos son el futuro de la humanidad. Únicamente así, podremos aproximarnos a una mejor sociedad.**

Nuestros socios de AMTAES nos transmiten sus vivencias acerca de la hipocresía y de la falsedad.

SOCIO NÚMERO UNO:**¿Cómo vives la falsedad y la hipocresía, teniendo en cuenta que somos personas afectadas de ansiedad y fobia social?**

He aprendido que existen personas que sólo piensan en modo coste-beneficio. Me parece algo intrínseco en el ser humano. Se explicaría como la necesidad innata de algunas personas de erigirse líderes. No necesariamente sociópatas. Intento no entrar nunca en sus juegos, porque en el 100% de los casos daría la partida por perdida. La gente es experta en la manipulación del lenguaje para llegar a conclusiones que le lleven a un claro beneficio.

Intento ignorarle o despreciarle, y si no tengo más remedio, tengo que responder con cierta violencia.

¿Cuál es tu reacción ante los engaños?

Me produce rechazo y desprecio.

¿Terminarías una relación de amistad, familiar o laboral por culpa de la falsedad?

Probablemente, y cada vez estoy más seguro de ello.

¿Por qué crees que en esta sociedad se dan cada vez más casos de falsedad e hipocresía?

Como ya he dicho, nunca es personal. Creo firmemente que se trata de la necesidad natural de algunas personas de poseer el control sobre otras, con un cierto instinto de liderazgo. Yo diría algo así como el macho alfa en los perros. Conociendo esto, no me dejo manipular ni controlar. Además procuro que la gente no se deje dominar por mi y tome sus propias decisiones. Si no fuese así, sentiría también rechazo por su falta de personalidad.

En definitiva, ya no me queda ni una pizca de victimismo, del que hace tiempo abusaba bastante. Supongo que todo surge a base de muchas experiencias.

SOCIA NÚMERO DOS:**¿Cómo vives la falsedad y la hipocresía, teniendo en cuenta que somos personas afectadas de ansiedad y fobia social?**

No soy muy dura. Con el paso de los años he visto a muchas personas actuar de manera hipócrita o con falsedad, debido precisamente a sus intereses en cada momento. He aprendido a perdonar, ya que yo tampoco soy perfecta.

¿Cuál es tu reacción ante los engaños?

Depende de quién y qué me hayan hecho. No es lo mismo que un empleado de un banco me engañe, a que lo haga un familiar o amigo. También tengo que tener en cuenta la magnitud del engaño.

¿Terminarías una relación de amistad, familiar o laboral por culpa de la falsedad?

Depende del valor y la importancia que tenga para mí. En el trabajo he visto falsedad e hipocresía, pero no rompo la relación laboral. Me sirve para saber a quién tengo al lado y hasta dónde puedo tener confianza con esa persona. Con un familiar rompería, más que por una falsedad, por una traición. Sobre todo porque me falla cuando más le necesito. Si me decepciona y me demuestra que no le importo nada, entonces rompería la relación para siempre.

¿Por qué crees que en esta sociedad se dan cada vez más casos de falsedad e hipocresía?

La mayoría de los casos de falsedad e hipocresía que se dan en la sociedad es para no hacer daño a una persona y para quedar bien ante todos. También, puede pasar por miedo de no gustar a la mayoría, por el ego, competitividad y por aceptación.

SOCIO NÚMERO TRES:

¿Cómo vives la falsedad y la hipocresía, teniendo en cuenta que somos personas afectadas de ansiedad y fobia social?

La falsedad y la hipocresía, me hace especialmente mucho daño, padeciendo de fobia social. Siempre me han afectado muchísimo los comentarios negativos de la gente. Además, si esos comentarios lo hacen los hipócritas y a mis espaldas, todavía mucho peor.

Cuando doy crédito a esas habladurías, aunque sea de manera injusta, afecta mucho a mi autoestima, que suele ser muy baja.

¿Cuál es tu reacción ante los engaños?

Totalmente pasiva, no me enfrento a nadie, porque me produce mucha ansiedad los jaleos y las trifulcas. La propia fobia social que padezco me lo impide. Intento no tener ninguna relación con esas personas. En el mundo laboral, a veces, es realmente muy difícil. El sentimiento de inferioridad que experimento me hace sentirme culpable. Aunque mi razonamiento lógico me dice que es la otra persona la que se comporta de una manera falsa e hipócrita.

¿Terminarías una relación de amistad, familiar o laboral por culpa de la falsedad?

Sin duda, terminaría esa relación, pero la mayoría de las veces resulta muy complicado. En el mundo laboral tengo que convivir todos los días con gente que ofrecen situaciones muy desagradables. En el ámbito familiar, si se trata de una persona muy allegada, implicaría que otros familiares rompieran su relación conmigo.

¿Por qué crees que en esta sociedad se dan cada vez más casos de falsedad e hipocresía?

Creo que a los falsos e hipócritas, su propio narcisismo les impide decir la verdad, para que los demás no rompan con ellos. Si se produjera esa ruptura, que muchas veces no quieren, sería para ellos una gran derrota. Se desahogan criticando y traicionándote ante otras personas. Son muy desleales. En el fondo se trata de gente con mentalidad muy pobre. Necesitan kilos de falsedad y toneladas de hipocresía para darle algún sentido a sus vidas.

AGRADECEMOS ENORMEMENTE LA COLABORACIÓN DE LOS SOCIOS DE AMTAES

HISTORIAS PARA CONTAR: Mirando por la ventana

Agorafobia y fobia social, cuando el miedo y la evitación aparecen tan sólo mirando por la ventana

MIRANDO POR LA VENTANA

Virginia es una chica tranquila en apariencia, de fácil conformar y de gustos sencillos. Vive en una casa y en el entorno de una familia que no es la suya.

No tiene amigos, sólo tiene a Cristian.

A menudo se asoma a la ventana del 6º piso de su casa y mira la calle, nunca vivió en el centro de una ciudad y la gusta, y sorprende al mismo tiempo, ver como la ciudad despierta y está viva. Autobuses de línea, escolares, coches y coches cuando empieza la jornada laboral, sirenas de ambulancias, bomberos, policía a veces....

Se fija en las personas, ve todo un mundo en movimiento, a distancia, como si no fuera con ella.

Piensa cada vez:

“Que fácil sería bajar, mezclarme, formar parte. Está ahí mismo“

Y se dice:

“ Hoy lo haré, daré un paseo, miraré algunas tiendas“

Entonces se imagina en la puerta del portal de su casa observando más de cerca ese mundo. Tal como lo vio el otro día cuando tuvo que ir a hacer un recado al super:

“Ella parada en el umbral, respirando e inspirando profundamente, mirando a derecha y a izquierda antes de dar un paso decisivo, sólo un paso y formará parte del mundo, ese mundo que veía desde la ventana de su casa.

(Ya no hay vuelta atrás , ya está ahí)

Se pone a caminar a buen paso, mirando sin mirar, observando, disimuladamente a veces, escaneando y estudiando posibles peligros, esquivando los que considere como tal, agachando la cabeza a veces para pasar desapercibida, temblando otras, tensa, muy tensa...

En su camino ve el primer semáforo a lo lejos, se ha puesto en verde. Ella no quiere esperar junto al resto así es que corre ... Consigue cruzar casi en ámbar cuando ya ha atisbado el siguiente semáforo. Este lo puedo pasar en rojo, piensa, no pasa nada, otra carrerilla.

Su mente ya está cerrada al exterior, lo consigue después de un rato. Se evade No existen. Está ella sola y su mundo (su cabeza).

(... pronto llega a su objetivo)

Respira un poco al entrar y coge los productos que busca.

(... no quiere formar parte, no quiere interactuar, quiere ser invisible...)

Virginia sale del super y ya ha tenido suficiente, no quiere hacer más, ni aprovechar que sorteó el umbral, lo más difícil.

Satisfecha de haber conseguido lo que buscaba vuelve corriendo y sin mirar, de la misma manera que llegó, a la tranquilidad y la paz de su hogar.

Llega muy cansada,

Como si hubiera paseado por las calles de la ciudad,

Como si hubiera tomado un café,

Como si hubiera visto aquella tienda que la gusta...

Todo aquello que imagina hacer y no realiza.

Llega cansada sin haber hecho nada ...

pero el alivio y el descanso es tan grande...

(... mirando por la ventana , sigue pensando)

“Bueno quizá no es tan buena idea salir, total no necesito nada, para que ir a mirar tiendas”.

Virginia es delicada, delgada, tiene anemia y falta de vitamina D, su sistema inmunológico la traiciona a menudo porque vive en un estado de ansiedad generalizada casi constante, duerme poco, come poco... siempre está cansada .

Cristian quiere que la dé el sol, ella no sale sola si no hay un objetivo o necesidad, nunca sale por placer.

La coge de la mano y así caminan por las calles.

Os preguntaráis por qué no sale nunca

Virginia no soporta verse sola en la calle en un lugar desconocido, indefensa, perdida,..o incluso conocido rodeada de gente impulsiva, agresiva (así los ve ella), ... la harán daño, seguro, porque su cara es un poema y cree llamar la atención.

Piensa que atrae a gente que busca hacer mal a los que ve débiles y ella no se ve capaz de defenderse.

Se desmayará, no podrá andar y aún estará más indefensa.

Su interior llora de miedo y angustia cuando su cabeza lucha por afrontar, por ser independiente, por ser libre... Pero su cabeza le gana y vuelve a llorar,

- ¿Por qué soy así ? se dice ¿Por qué?

No puede coger siquiera un tren sola.

Cristian la insta a que lo intente y la riñe, la empuja, y le dice que cuándo lo hará, que algún día él no estará.

Ella lo sabe, pero no sabe cómo hacer, se deprime y vuelve a llorar por dentro, a menudo también por fuera, quisiera no existir y entonces deja de comer.

Cristian la ayuda, siempre lo hace. La ve realmente indefensa y vulnerable cosa que le hace sufrir, también ve su lucha interna, su sufrimiento, la quiere, y se siente incapaz de dejarla a su suerte y expuesta a los peligros de su inexperiencia por falta de vida .Sufre porque Virginia ya no sabe vivir, se pierde, se bloquea, se paraliza a veces. No obstante tiene la esperanza de que conseguirá con más tiempo hacerla reaccionar, pero mientras tanto no puede hacer otra cosa que ayudarla.

Pero Virginia ha perdido, no ha ganado, ella siente una vez más la frustración de su incompetencia, de ese miedo al miedo, de su vulnerabilidad, de su dependencia. Se sabe capaz, pero no puede afrontarlo.

Se levantará otro día y otro, mirará por la ventana... .verá la vida y se preguntará:

- ¿ Qué hago aquí ?

COLABORACIÓN

EL MIEDO EN LOS POROS DE TU PIEL

Cuando piensas en ti,
también estás pensando en mí.

El miedo te invade, asalta y
bloquea tu mundo interior.
Experimentas una sensación de aislamiento,
que se instala y atraviesa
todos los poros de tu piel.

Esa emoción inicia un viaje alucinante
a través de todo tu cuerpo.

Me llamas y te llamo, y tu forma de
defensa es ahuyentar al miedo.
Recorre tus venas, tu corazón,
tus músculos, tu cerebro.
Llega a todos tus sentidos.
Los transforma en un tsunami,
con una fuerte sacudida
que ignora la agitación de tu espíritu.
Que además no sabe que tu corazón
cada vez está más acelerado,
desconfiado y desilusionado.

No huyas de mí, llegaré
a tú yo más profundo y
te comunicaré el secreto de vivir y
el fuerte apego que siento por ti.
Porque tú eres el fiel reflejo
de un volcán en erupción,
a punto de extinguir.

No tengas miedo de la perfección,
porque nunca la podremos alcanzar.
Sin embargo, date permiso siempre
para que tus sueños
sean más generosos que tus miedos.

María Vega