

Amtaes METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Maria Vega y Jaio BI



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- **ACTUALIDAD AMTAES**
- **ENTREVISTA:** *al Exconsejero del Gobierno Vasco amenazado por la banda terrorista ETA*
- **SOBRE LA AYUDA**
- **HISTORIAS PARA CONTAR:** *El bicho*

boletinamtaes@gmail.com

ACTUALIDAD AMTAES

REUNIÓN NACIONAL DE SOCIOS: CONMEMORACIÓN DEL TERCER ANIVERSARIO DE AMTAES



El sábado 7 de julio de 2018, A las 16.30 h, daba comienzo en el Centro Cívico Ciudad Vieja de A Coruña la Reunión Nacional de Socios para celebrar el Tercer Aniversario de AMTAES.

Asistieron a la reunión 19 socios de GAM-Coruña, GAM-Córdoba, GAM-Madrid, GAM-Pontevedra y GAM-Vizcaya.

El desarrollo de la reunión se puede consultar en su totalidad en [la página web](#)

Aquí hacemos un resumen de la reunión con los principales temas que se trataron.

1. Bienvenida a los asistentes

Lidia (coordinadora del GAM-Coruña), en representación del Comité Organizador Local da la bienvenida a todos los asistentes, valorando el gran esfuerzo que supone al haberse desplazado desde sus lugares de residencia y les desea una feliz estancia en la ciudad. Además, da las gracias a GAM-Coruña y a José Carlos (coordinador del GAM-Pontevedra) por su colaboración en la organización del evento.

2. Situación actual de la Asociación

El presidente, después de agradecer a Lidia la elaboración del excelente cartel anunciador de la reunión conmemorativa del tercer aniversario de AMTAES, presenta

un resumen de la situación actual de la Asociación y del progreso durante estos tres años de vida:

- El número de socios actual supera los 800 y sigue a un buen ritmo de crecimiento, según se aprecia en los gráficos 1 y 2, en donde se observa cómo el ritmo de inscripción de socios ha ido aumentando progresivamente.

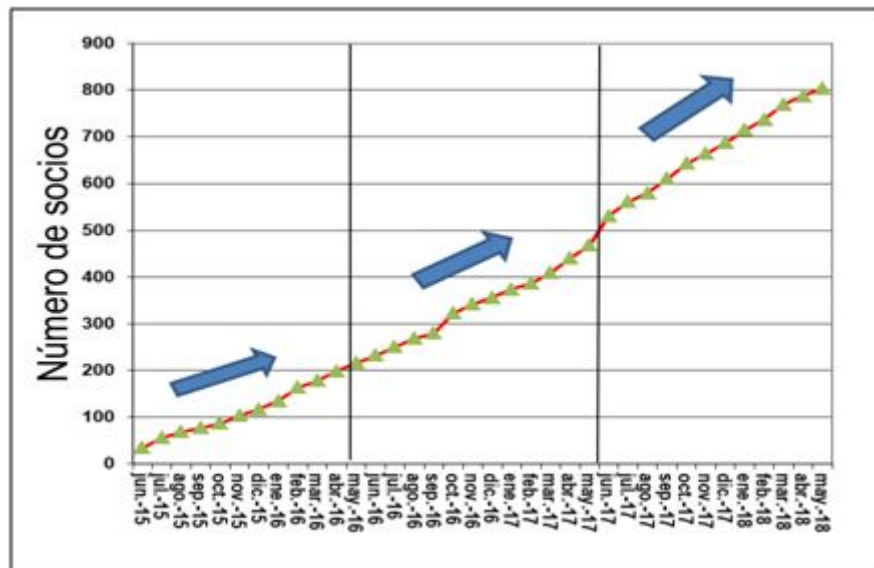


Gráfico 1. Evolución del número de socios.

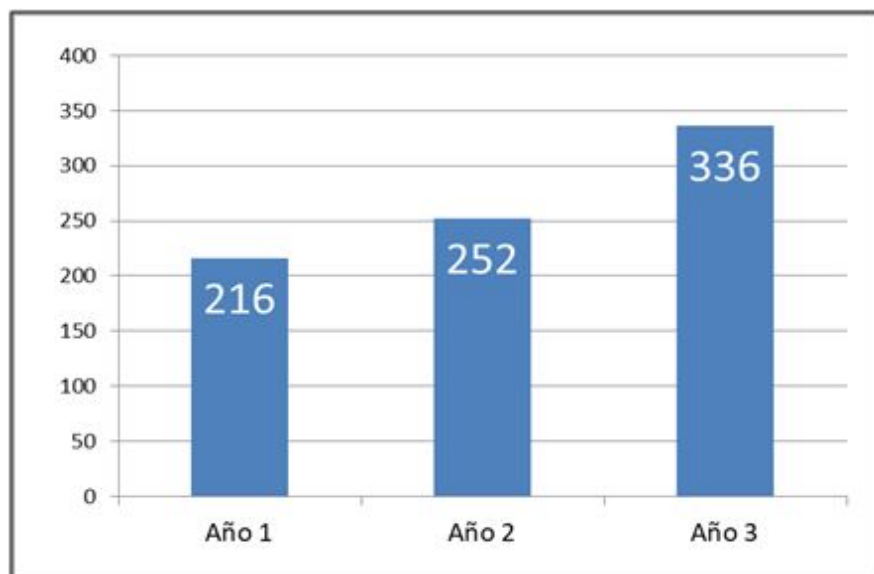


Gráfico 2. Número de nuevos socios inscritos cada año.

Se muestra la distribución por edades de los socios, en donde ocupa el primer puesto el grupo de 31-40 años al que pertenecen el 35% de los socios (Gráfico 3). Se señala también que el grupo de socios jóvenes (18-30 años) ha ido aumentando cada año en términos porcentuales respecto del total de socios (Gráfico4).

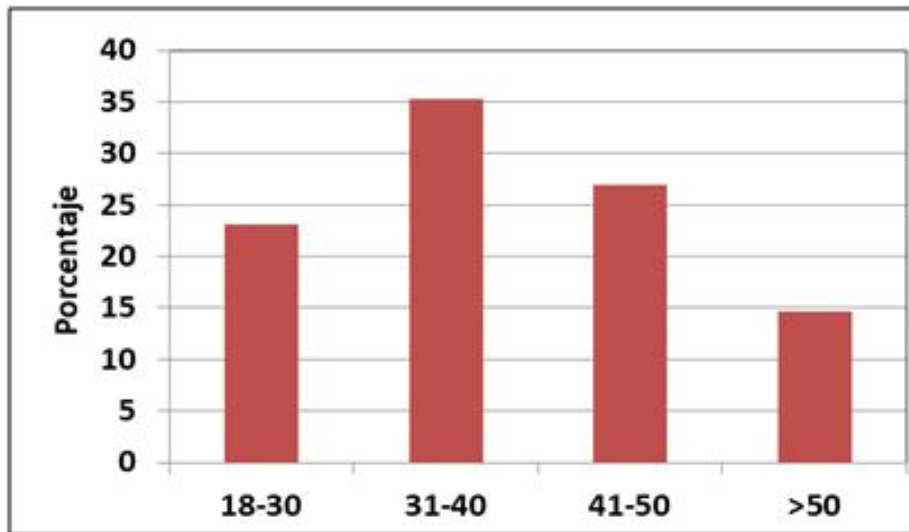


Gráfico 3. Distribución por grupos de edades de los socios.

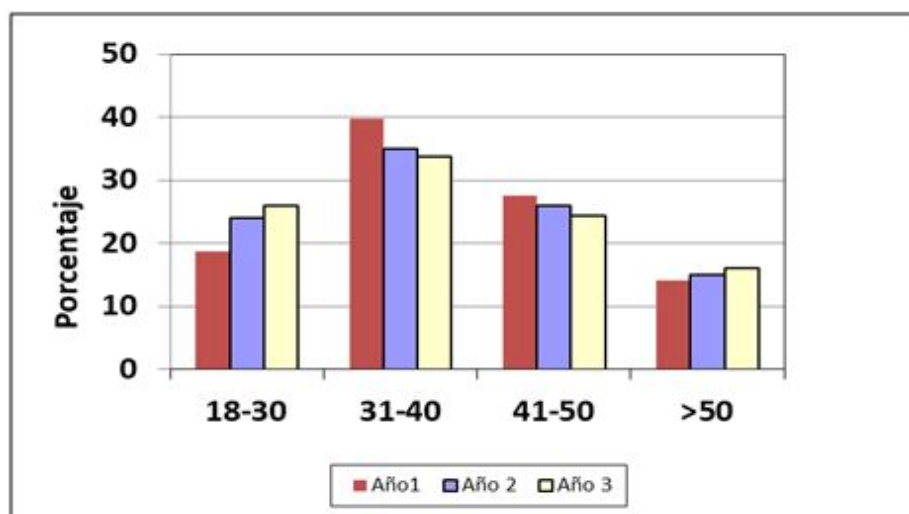


Gráfico 4. Evolución anual de la distribución por grupos de edades de los socios.

En cuanto al número de inscripciones en función del género, la situación es ligeramente favorable a los hombres (52,15 %) respecto de las mujeres (47,85 %). No obstante, merece especial atención el hecho de que en las nuevas inscripciones de este último año el número de socias ha superado al de socios por primera vez (Gráfico 5).

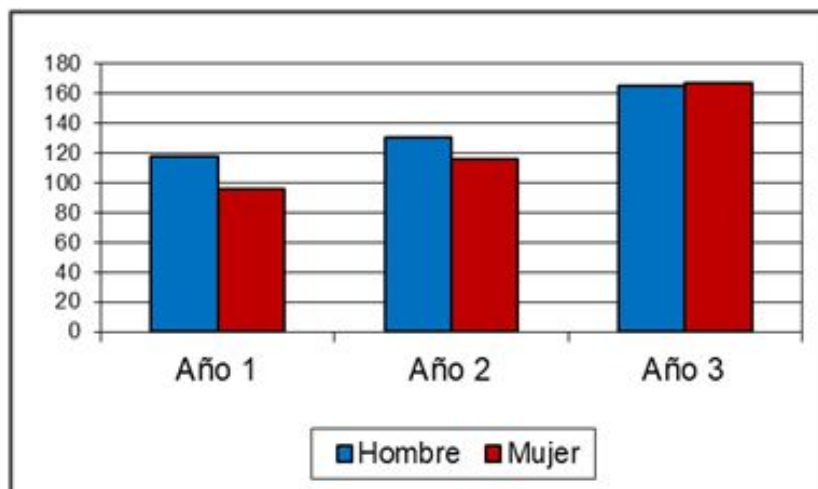


Gráfico 5. Evolución anual del número de nuevos socios según su género.

Finalmente, el presidente resume los principales avances que han tenido lugar en cada uno de los tres años de vida de la asociación (VER INFORMACIÓN DETALLADA EN EL RESUMEN DE LA PÁGINA WEB)

PRIMER AÑO (mayo 2015-mayo 2016): **NACEMOS**

SEGUNDO AÑO (mayo 2016-mayo 2017): **DAMOS NUESTROS PRIMEROS PASOS**

TERCER AÑO (mayo 2017-mayo 2018): **SEGUIMOS CRECIENDO**

3. Mesa redonda: funcionamiento de los Grupos de Ayuda Mutua

José Carlos (Tony), Coordinador General de los GAM, es el encargado de organizar y moderar el desarrollo de la mesa redonda. Comienza presentando a los coordinadores de GAM participantes y animando al resto de asistentes a intervenir durante el desarrollo del debate.

Se plantean dos temas:

Título: “El coordinador como un animador social”.

Planteamiento: En ciertas ocasiones, los coordinadores se desalientan al ver por parte de un número considerable de socios una ausencia de respuesta o participación en los GAM, esto ha generado dudas sobre su idoneidad ya que finalmente ellos también están afectados de problemas de origen ansioso, y aunque valientemente se han presentado a desempeñar este cargo, por sí mismos poco pueden hacer sin la colaboración de los demás integrantes del GAM.

Cuestiones planteadas: ¿Los GAM necesitan una persona que dé fuerza al resto de socios, que los anime a quedar, que mantenga activo el grupo y que de conversación en las redes sociales? ¿Hasta qué punto es necesario que un GAM necesite alguien de "animador social"? ¿Debería el coordinador estar tirando de sus compañeros como de un líder se tratará? ¿Atentaría contra la horizontalidad del GAM y su concepto básico de grupo entre iguales?

Conclusiones: Puesto que la base es la horizontalidad del GAM y como los socios recién llegados no suelen conocer el sistema de funcionamiento de un GAM, debemos aclarar estos aspectos cuando los coordinadores nos presentemos, especificando que somos un afectado más; esto evitaría que piensen erróneamente que estamos en una posición superior y esperen solo nuestra iniciativa. Cualquier socio puede proponer actividades, el coordinador se encarga de comunicarlas a todos los socios y facilitar la asistencia mediante la búsqueda del momento en el que pueda haber mayor disponibilidad para asistir.

Título: “Eficacia de la Red de Ayuda”.

Planteamiento: Hemos vertebrado una Red de Ayuda formada por voluntarios de los distintos GAM que es dirigida a través de sus coordinadores. La idea es sencilla: un voluntario ayudaría en situaciones que a veces nos pueden costar bien por la fobia social, la agorafobia o la ansiedad que nos causa una situación concreta. Como ejemplos está la posibilidad que alguien acompañe al socio para salir de casa, hacer un trámite administrativo, acudir al médico o incluso hacer la compra; pues hay socios que presentan una elevada ansiedad hacia tales acciones. El despliegue para llevarla a cabo se realizó en tres fases: recogida de voluntarios, ofrecimiento del servicio a los socios y puesta en contacto de las solicitudes a través del coordinador del GAM; sin embargo al llegar a la tercera fase tenemos constancia de socios que, necesitando del servicio, no se atreven a solicitarla al coordinador con lo que no se está produciendo una actividad significativa.

Cuestiones: ¿Cómo podemos hacer de este servicio a los socios una solución eficaz alentando as su funcionamiento? ¿Cómo se podría mejorar para activarla hacerla más solícita?

Conclusiones: Se acuerda que los coordinadores informen a los socios actuales y futuros según se van inscribiendo que disponen de la posibilidad de hacerse voluntarios, y también de solicitar esta ayuda si alguna vez lo precisan, ya sea de forma puntual o periódica. También se establece la posibilidad de que si el socio no tiene inconveniente, con fin de acelerar su prestación, pueda publicar su solicitud directamente en el grupo para que el que pueda ofrecerse se ponga directamente en contacto; en los demás casos se seguirá usando el modelo definido hasta la fecha.

4. Otros asuntos a tratar

Se da lectura a propuestas y comentarios que algunos socios que no pudieron asistir enviaron por correo electrónico.

5. Agradecimiento y felicitación a todos los socios

El presidente agradece a los socios asistentes su presencia y aportaciones en esta reunión conmemorativa del tercer aniversario de la asociación. Felicita a todos los socios de AMTAES por su contribución, de una u otra manera, al desarrollo de las actividades y al crecimiento de la asociación durante estos tres años de vida.

Se felicita públicamente al Comité Organizador Local por toda la labor preparatoria de la reunión, así como por su preocupación constante para que los asistentes pudieran disfrutar de la bella ciudad de A Coruña, teniendo como excelente guía turística a nuestra amiga Lidia.

PRÓXIMOS EVENTOS

1 Octubre 2018 Día Mundial de la Fobia Social: iniciativa de los Grupos virtuales de Fobia Social de habla hispana. Cada año se comparte todo tipo de información sobre este trastorno de ansiedad en las redes sociales.

10 Octubre 2018 Día Mundial de la Salud Mental: iniciativa de la Federación Mundial de la Salud Mental. Cada año, la Confederación Salud Mental España organiza Jornadas, encuentros, actos reivindicativos, mesas informativas, campañas de sensibilización, etc. y propone un lema sobre salud mental, en esta ocasión será [“Educación inclusiva, salud mental positiva”](#).

Nuestra asociación AMTAES hace un llamamiento a todos sus socios y simpatizantes, distribuidos por la geografía nacional, para que se informen de estos eventos y asistan a cuantos actos se convoquen.

Además, la Comisión de Medios de Comunicación y Difusión de AMTAES incrementarán su actividad en esas fechas para que nuestra visibilidad y la de este tipo de trastornos sea mayor en los medios y que se conozcan nuestras propuestas y reivindicaciones.

Se procurará informar a los socios, a través de los grupos virtuales, con las noticias que vayan saliendo en los medios, así como sobre cualquier participación en la que AMTAES esté presente, directa o indirectamente.

ENTREVISTA: EXCONSEJERO DEL GOBIERNO VASCO Y DELEGADO DEL GOBIERNO DE UNA COMUNIDAD AUTÓNOMA

AMENAZADO POR ETA, SUPO CLARAMENTE COMBATIR Y PLANTARLE CARA TANTO A LA BANDA TERRORISTA, COMO A LA PROPIA ANSIEDAD

CLAVES

- *Reaccionó con mucho miedo y pánico, sabiendo que en cualquier momento le podían matar de uno o varios tiros.*
- *La organización terrorista ETA, le creó un terrorismo psicológico cargado de mucha ansiedad y depresión.*
- *Su seguro de vida psicológica fue su familia, por la que se sintió muy querido y apoyado.*

Han tenido que pasar casi sesenta años, para que la Organización terrorista ETA haya llegado a su fin. La decisión de la banda terrorista llegó tras un profundo e intenso debate en la izquierda abertzale (nacionalista radical vasco) a todos los niveles.

Aproximadamente han sido 850 asesinados por ETA. Algunos estudios elevan la cifra hasta 955 víctimas.

La organización terrorista pidió perdón, de forma selectiva, sólo a aquellas personas que "no tuvieron participación directa en el conflicto". Sin embargo Iñigo Urkullu, lehendakari (Presidente) del Gobierno Vasco, exigió a la banda que reconociera "a todas las víctimas" y le reprochó el "inmenso dolor causado". Además les comunicó a dicha organización que "nunca debió existir, por su historia de radical injusticia".

PERMANECIÓ UN AÑO AISLADO Y SIN SALIR DE SU CASA, VÍCTIMA DE LAS AMENAZAS DE ETA

Militante de un partido político, el exconsejero de Transportes, delegado del Gobierno en una comunidad autónoma, también fue concejal en un Ayuntamiento y Presidente del Puerto autónomo.

En dicho puerto, en el que había continuos robos, cometidos por la banda del chino, y como no estaba dispuesto a consentir dichos robos. la mafia le amenazó de muerte.

La banda terrorista ETA le amenazó también de muerte, por manifestarse en contra de la violencia y su postura crítica hacia la organización terrorista. Para ello, dicha banda comenzó con el terrorismo y acoso psicológico, llenando de pintadas y

colocando carteles con su foto de “Se busca” por Bilbao, San Sebastián, Vitoria y Navarra.

Dotado de un carácter fuerte y honesto, curiosamente -ya que se trata de un político- es todo un luchador, porque supo claramente combatir y plantarle cara a la ansiedad, a través de su fuerza, seguridad en sí mismo y sus arraigadas convicciones personales.

En ningún momento permitió que la banda terrorista le sometiera a sus prácticas intimidatorias y, sobre todo, de acoso psicológico que era precisamente lo que más le interesaba.

Sabía que esa situación duraría un tiempo determinado, y pensaba que siempre existen sinvergüenzas en todos los estamentos sociales. Afrontó su situación con arrojo y valentía.

Su partido político no le puso escolta, lo cual le sorprendió y le llamó poderosamente la atención. Quizá debido a su honestidad y a su discurso realista.

¿Qué es lo primero que pensó cuando se le comunica que está amenazado por la organización terrorista ETA, y a través de qué fuente se le comunica?

Me lo comunica un Teniente Coronel de la guardia civil y me dice que estaba en la lista de la banda terrorista.

¿Cómo reacciona y cómo se siente cuando sabe que usted es una víctima de la violencia de ETA?

Con mucho miedo y pánico, sabiendo que me podían matar en cualquier momento de uno o varios tiros.

¿Tuvo necesidad de recibir un tratamiento psicológico?

No fue necesario, no me hizo falta.

¿De qué forma le plantó cara a la Ansiedad?

Sobre todo con tranquilidad y mucha prudencia. Leí muchos libros y prensa diaria. Estuve encerrado un año en mi casa, no abría la puerta a nadie. Subía a un trastero que comunicaba con una parte del tejado y por allí podía pasear.

Me sentí muy querido y muy apoyado por toda mi familia, y ese fue mi gran seguro de vida psicológica. Gracias a eso, pude combatir a la ansiedad y depresión. Ni los vecinos ni nadie sabían que yo estaba allí, solo mi familia.

¿Qué efectos secundarios a nivel psíquico ha experimentado como amenazado por dicha banda?

Soy muy duro mental y físicamente y ya sabía que el final de ETA, tendría que llegar algún día, como así ha sido.

¿Actualmente cómo y de qué manera ha cambiado su vida y la de su entorno familiar?

Lo superamos muy bien con el cariño y apoyo incondicional que nos *tenemos*.

MUCHA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN LAS VÍCTIMAS DE ETA

El terrorismo psicológico que ejerció ETA sobre sus víctimas fue altamente dañino e impactante, creando situaciones muy dolorosas cargadas de mucha ansiedad y depresión sobre sus víctimas.

Las personas amenazadas por ETA padecieron una situación de acoso que acabó, en algunos casos, en atentados mortales, mientras que la violencia física ha sido aplicada tanto dentro de Euskadi como en el resto de España.

La violencia acosadora ha sido aplicada fundamentalmente en Euskadi, así como también en Navarra.

CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DE LA VIOLENCIA ETARRA

Los primeros estudios psicosociales que se hicieron sobre víctimas del terrorismo y sus familiares, destacaron principalmente los trastornos de ansiedad, del ánimo, los síntomas somáticos de origen psicológico y un aumento significativo del riesgo de presentar alteraciones psicopatológicas.

Las víctimas suelen compartir características de grupo, tales como la ideología, el grupo étnico o la religión, lo que suele ser la base para su selección como objetivos.

En relación a la violencia psicológica, ésta se considera también una forma de violencia instrumental. Puede ser una herramienta para dominar, bien sea para someter a la persona o bien para excluirla. Además, el abuso emocional (amenazas y desprecios), el control-vigilancia, humillaciones, insultos, descalificaciones, asediar a la persona o privación de su libertad, constituyen acciones coartadoras de las libertades.

ACOSO PSICOLÓGICO

Las víctimas de la organización terrorista que han padecido un acoso psicológico, como amenazas o intimidaciones, señalan haber padecido ANSIEDAD, asociada a la vivencia de esas amenazas.

Dichas víctimas de coacciones en Euskadi han percibido ANGUSTIA Y ANSIEDAD extrema o un sentimiento de persecución.

Vayamos a la realidad. ETA ya no existe, se ha disuelto. En palabras de la ONU, se ha desmovilizado. Ya no quebrantará la ley, ni irá en contra de los derechos humanos.

AFORTUNADAMENTE Y POR FIN, YA NO CAUSARÁ MÁS SUFRIMIENTO NI TRASTORNOS DE ANSIEDAD.

AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DEL EXCONSEJERO DE TRANSPORTES DEL GOBIERNO VASCO, POR CONCEDER ESTA ENTREVISTA DE CARÁCTER TAN ESPECIAL, Y ADEMÁS OMITIMOS SU NOMBRE POR SEGURIDAD.

SOBRE LA AYUDA

Por Antonio Jose Garcia Lazaro

Antes de empezar, teniendo en cuenta que atravesamos una época, tal vez excesivamente llena de información y medios populares, donde la gente se expresa y da rienda suelta a su susceptibilidad, quiero avisar que mis textos son siempre una opinión personal sin ánimo de ofender a nadie, y que los temas que trato son complejos y dados a diversas interpretaciones.

Ayudar, como muchos otros verbos que se declinan hacia el trato social, siempre me pareció una palabra llena de matices. Tantos como seres pensantes hay en el mundo. En el acto de ayudar van implícitas muchas cosas, al menos cuando es un acto sincero, porque no sé si a la labor social de cuerpos o entidades que manejan dinero o cobran por su actividad se le puede llamar de forma pura, ayuda. Si un bombero salva a alguien del fuego, está cumpliendo con un trabajo remunerado en el que va implícito un servicio social y un riesgo a veces para su vida; algo que está negociado en un Convenio o un contrato que cuantifica desde el tiempo, hasta los riesgos... ¿Se le podría llamar a esto ayuda? Supongo que se le podría llamar según la disposición del bombero, es decir, que ponga más o menos empeño y obre más, pensando en quien salva, que en cuanto le pagan a final de mes. Es un ejemplo algo burdo, pero creo que por su simplicidad se entiende lo que quiero decir. Esto se puede hacer extensible a cualquier trabajo social: policías, médicos, funcionarios, personal de las ONG... todo aquel que haga de la ayuda su profesión. Para que un trabajo pueda considerarse ayuda, tiene que tener un poso de humanidad, si no solo se queda en eso: un trabajo.

No es fácil ayudar. Al menos ayudar de forma altruista. Porque ciertamente la palabra ayuda alcanza su máximo exponente cuando se cumplen una serie de conceptos adjuntos a ella: voluntariedad, solidaridad, paciencia, empatía, empeño, amor... y como he dicho altruismo; conceptos que de tan humanos a veces parecen de otro planeta. Dudo que nadie los maneje todos y si lo hace, no se le podría denominar de otra forma que no fuera "persona excepcional". Reunir todos estos conceptos y otros que tal vez me salte, juntos, en el acto de ayudar, sería la forma más pura y completa de definir el término. Pero bueno, venidos a los matices, y hablando de males menores y mayores, se puede ayudar de muchas formas, no completas, por supuesto, pero que cumplen y reportan cierto beneficio a los demás.

Es lógico que, siendo los actuantes, las personas, seres incompletos y sometidos a prejuicios y emociones, fallemos y no alcancemos una nota de sobresaliente en esta asignatura de la ayuda.

Seres incompletos... seres imperfectos. A menudo lo olvidamos...

Si nos ponemos a esbozar un perfil del que ayuda, nos encontraremos con una variedad importante y llena de interpretaciones. Creo que el que se pone en la tarea de ayudar de forma voluntaria ha de ser de una cierta pasta. Ha de ser una persona

mentalmente fuerte, con voluntad, con capacidad de empatizar y entender, pero que al mismo tiempo, tenga la habilidad de no contagiarse o hundirse por la desgracia del otro. Cualquiera que haya sido sanitario y haya trabajado con quemados o terminales sabe de lo que hablo. También lo saben los cuidadores de ancianos dependientes que nunca saldrán de una cama o una silla de ruedas, o que nunca serán capaces de retener la memoria. Es en los extremos donde más brilla el que verdaderamente ayuda y sabe hacerlo. Pero volviendo al planeta Tierra, lo que hay es lo que es, y lo que es... es que todos tenemos una capacidad limitada en cuestiones de ayuda.

El acto de ayudar a otros conlleva reciprocidad para que sea útil e incluso placentero. Es altamente frustrante ayudar a quien no desea ser ayudado. En estados emocionales alterados a veces el afectado entra en bucles de complacencia victimista, a pesar de que se queja no hay una verdadera intención por su parte de salir de ese círculo de lamentaciones, se siente cómodo siendo la víctima, es más, si posee una personalidad chantajista, sentirá alivio y sacará cierto placer contagiando a otros de su pena. Esto puede resultar peligroso y frustrante para aquel en disposición de ayudar; sobre todo si no está blindado contra toxicidades y chantajes emocionales.

En definitiva pienso que para entender la ayuda como acto humano necesario y útil, aunque imperfecto, se debe entender que en ella ha de existir un intercambio, un beneficio propio y ajeno, en el que haya sobre todo voluntariedad por ambas partes: el que ayuda y el ayudado. No caer en servilismos por parte de uno y manipulaciones o actitudes dominantes por parte del otro. Sin duda derivado de esto se puede conseguir un acto de amor al prójimo. Pero tiene que existir una simbiosis; si no, se convierte en una acción vacía de humanidad o incluso en algo que evitaremos, y aquí hago referencia sobre todo al peor de los casos, ese en el que el ayudado fagocita al que le ayuda, pasando de la simbiosis al parasitismo.

La frase lapidaria: ... haz bien y no mires a quien... nunca me ha convencido; como todos los refranes tiene un poso de razón, pero no es una fórmula exacta. Siempre se espera obtener algo de la ayuda. Por la parte del ayudado, solución o alivio de un problema o malestar, comprensión quizás; por parte del que presta su ayuda, recuperación del afectado, reconocimiento, gratitud al menos... Todo ello se convierte así en algo satisfactorio, cercano al acto voluntarioso y humano del que hablo al principio.

HISTORIAS PARA CONTAR

Por Patxi Pn

EL BICHO

Cuando tú piensas de una manera racional y eres una persona responsable, con un grado de madurez aceptable, con tus defectos y virtudes...

Cuando solo aflora esa parte de ti, todo va bien.

Pero cuando el bicho hace acto de presencia, entonces, todo se jode.

Relaciones de todo tipo, si no se joden, cuanto menos se ven seriamente afectadas.

Tu vida se rompe.

La comprensión, a veces, no va de la mano de la paciencia.

Es lógico, todo el mundo tiene que soportar su propia mierda.

Lo terrible que es enfrentarse a esa soledad.

No se trata de esa soledad, de que si no tienes amigos, o pareja, etc, etc.

Se trata de la soledad del alma, de esa soledad que no te abandona, ni aun estando rodeado de gente.

Tú también te alejarías de ti, si pudieses, porque tú eres tu propia cárcel, y el hijo puta del bicho es tu carcelero.

Seguro que se está riendo de ti, a carcajadas, gilipollas.

Esa voz, invisible, esa voz muda, pero que es capaz de aturdir tu alma. Esa voz, me machaca.

Aprieto los puños y mis lágrimas comienzan a brotar, mientras doy vueltas por toda la casa, notando como mis pulsaciones se aceleran, cada vez más.

Soy consciente de la irracionalidad de lo que estoy haciendo, pero es una fuerza emocional que me empuja y me empuja, al puto y jodido precipicio.

-¿Qué pasa tío?, ¿Qué tal te va? Me preguntó el colega.

- Bueno, habrá que decir bien, como siempre, jajaja. Ya sabes, es lo que tiene ser pobre. Yo dando rienda suelta a mi toque gamberro.

- Tío, tan loco como siempre, jajajaja. Me contestó el colega.

Que divertido.

Ahora bien, si hablamos de realizar alguna actividad social, como por ejemplo practicar un deporte, que conlleve exponerse a críticas, comentarios y mofas de otras personas, o incluso de los propios amigos, es uno de esos momentos en los que tomas plena conciencia del poder que ejerce sobre ti el puto bicho.

Si rechazas realizar esa actividad, una vez por X cosas, pues no pasa nada.

El problema es cuando rechazas realizar ese tipo de actividades de manera sistémica.

Te conviertes en un muermo, en un rarito.

Al final, te vas encerrando, más y más y más y más...en tu puta y miserable cárcel.
Al cabo de unos años, con suerte, tu mente comienza a dar señales de una sutil estabilidad, y eso te anima a tratar de salir al mundo exterior.
Pero cuando lo haces, te sientes perdido, como si estuvieses en un desierto, sin ningún punto de referencia y con tu brújula interna estropeada.
Has intentado deshacerte del bicho, incluso has intentado quitarte la vida, pero como ese intento solo quedó en intento, pues el muy hijo puta sigue formando parte de ti

A veces...

- Hijo puta, sal de mi cabeza, déjame vivir, o acabaré contigo, aunque yo también tenga que morir.

El bicho convierte tu día a día en una lucha constante.

Porque ese es su alimento y su razón de existir.

Es una guerra que se libra en lo más profundo de tu alma, y solo tienes dos opciones para acabar con el bicho:

O consigues ser más fuerte que él, o te lo llevas a la tumba contigo.