

PUENTES

EDICIÓN CUATRIMESTRAL MARZO 2018 OBSERVATORIO DEL ESTIGMA EN SALUD MENTAL | FUNDACIÓN CATTELL PSICÓLOGOS

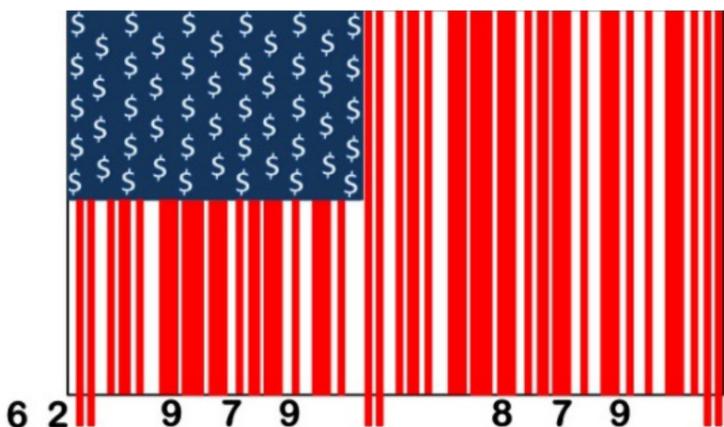
La importancia de salir del armario en salud mental

Según los últimos informes de la OMS, hablar abiertamente de los problemas de salud mental (depresión, ansiedad, esquizofrenia, etc.) conlleva un doble beneficio. Por un lado, normaliza, sensibiliza y aporta conocimientos sobre este tipo de diversidad funcional a población general y, por otro, mejora los sentimientos de autoeficacia y autoestima, empoderando a las personas con diversidad mental. / Pág. 4



Donald Trump relaciona violencia y problemas de salud mental

Afirma que el tiroteo de Texas es un problema de salud mental, no de armas. Sigue en **página 3**.



Empleo, salud mental y empoderamiento

El apoyo mutuo genera un espacio de intercambio entre una persona que ha tenido un problema de salud mental y otra en proceso de recuperación. Sigue en **página 2**.

No todo vale

Este mes de enero nos ha dejado Dolores O'Riordan, cantante de la banda The Cranberries. Sigue en **página 7**.



Campañas de publicidad estigmatizantes

Parece ser que el mes de diciembre de 2017 fue el de las campañas publicitarias poco cuidadas y desafortunadas, me refiero, en concreto, a la promovida por la marca CAMPOFRIO, campaña totalmente insensible a las difíciles circunstancias por las que atraviesan las personas con problemas de salud mental y de sus familiares. Sigue en **página 3**.

Avanzando con el programa SoyComoTu®

La Fundación continúa avanzando, ampliando y mejorando sus proyectos gracias a la dedicación de los fundadores y a la participación activa del equipo de Mucho + Que Voluntarios. Sigue en **página 2**.



Editorial

Estigma y salud mental

*Dra. M^a Nieves Martínez-Hidalgo
Presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos (FCP)*

“Las personas que hacen locuras no están necesariamente locas”. El autor de este principio, en su obra *El animal social* (Aronson, 1981), refiere que ante ciertas situaciones, las personas se sienten tan presionadas que pueden reaccionar de un modo que la sociedad etiqueta como “anormal”.

En la Fundación Cattell Psicólogos no resaltamos las etiquetas diagnósticas, ponemos en valor y nos importan las personas. Partimos de que cada persona es única e irrepetible, es decir, partimos de que no existe un prototipo de persona con depresión o con síndrome de Asperger, cada persona, independientemente de su diagnóstico, es totalmente diferente a las demás. Y, aunque no negamos la utilidad de los diagnósticos clínicos de cara a la orientación de los tipos de tratamiento más eficaces, en realidad, quién gana “marcando” a las personas como “psicóticas”, “neuróticas” o “bipolares”, ¿las compañías farmacéuticas? ¿la población mayoritaria que, por un lado, se cree inmune a tales “deficiencias” y, por otro, pone distancia para colocarse en un plano de superioridad frente a los que pasan por un problema de salud mental?

Es preciso poner de relieve la enorme diferencia entre el uso de etiquetas adecuadas y la utilización de etiquetas inadecuadas por las graves consecuencias derivadas de éstas últimas. El lenguaje estigmatizante oculta a la persona, convertida en blanco o diana, tras una capa de términos que provocan el rechazo social. El diagnóstico clínico supone el pistoletazo de salida que abre la veda para la caza del loco, iniciándose el proceso de estigmatización. Primero se le marca como si de una res o de un ser inmundo se tratara, luego se le dispara el dardo anestésico, se le adormece, se le “encama”, se le aliena, se le “ata”, se le calla la boca, se le quita el poder, se le aísla entre las cuatro paredes de su casa por si acaso su enfermedad se contagia, por si con su obrar pudiera molestar a otros o avergonzar a los que conforman su familia.

Si la medicación es útil y necesaria en algunas etapas del proceso de recuperación, la escucha activa de la historia de vida, de la experiencia humana, de las circunstancias vitales que rodean a la persona que sufre es totalmente imprescindible. Somos cuerpo, somos mente, somos sociedad. Y si lo que de forma honesta buscamos es la recuperación de la salud, entonces administraciones públicas, profesionales de la salud mental y de la educación, ciudadanos y ciudadanas debemos facilitar el apoyo social, escolar, laboral y profesional más adecuado.

Mas, ¿quién dictamina la idoneidad de un tipo u otro de apoyos? El apoyo más adecuado es el que solicita la persona que sufre. Es objetivo prioritario, por tanto, impulsar movimientos asociativos en primera persona para el logro de una verdadera participación en actividades de la comunidad, actividades que reúnan las condiciones necesarias para la interacción y cooperación entre personas con y sin diversidad funcional en salud mental. En la Fundación, contamos con profesionales de la salud que aportan conocimientos y experiencia, sin embargo, el punto fuerte de la entidad son los miembros colaboradores del equipo Mucho + que Voluntarios que, desde su propio proceso de recuperación y empoderamiento como activistas, participan tanto en el diseño, como en la creación, planificación, implementación y evaluación de los programas antiestigma de sensibilización y formación inclusiva que la FCP lleva a cabo desde que se creó en diciembre de 2013. Nuestro eslogan es “Hazlo por los demás, hazlo por tí”. Nos sumamos a las palabras del activista pro derechos de las personas con diversidad funcional, James Charlton, “Nada sobre nosotros sin nosotros”.

Datos de impacto: La prensa del estigma Actividades Fundación

Los objetivos y valores de la Fundación quedan recogidos en el nombre que reciben los proyectos emprendidos: Proyectos Soycomotu®. La educación, la igualdad, la cooperación, la tolerancia a la diversidad funcional, la formación inclusiva, la participación de ciudadanos y ciudadanas con y sin problemas de salud mental en actividades comunitarias son algunos de los valores de la FCP.

La Fundación continúa avanzando, ampliando y mejorando sus proyectos gracias a la dedicación de los fundadores y a la participación activa del **equipo de Mucho + Que Voluntarios**, conformado en su mayor parte por personas que están en proceso de recuperación tras haber sido diagnosticados en el área de salud mental. Esta participación les empodera, les permite tomar las riendas de su vida y tener un horizonte de esperanza. Por esta razón, el eslogan de la Fundación es “hazlo por los demás, hazlo por tí”. Nos sumamos también al eslogan del activista por los derechos de las personas con diversidad funcional, James Charlton: “Nada sobre nosotros sin nosotros”.



Estos son algunos de los datos de impacto más relevantes obtenidos hasta la fecha:

El Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Ciencias de la Salud Mental ha sido implementado hasta la fecha en las aulas de un total de 15.508 alumnos y 660 profesores de 58 centros educativos de la Región de Murcia (CEIPS e IES de Caravaca, Cartagena, Murcia, Alcantarilla, Corvera, Molina, San Javier, Fortuna, LLano de Brujas, etc.), consiguiendo una mejora tanto en el nivel de conocimientos sobre salud mental como en el aumento de actitudes prosociales hacia los compañeros con diversidad funcional en salud mental.

El Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva Soycomotu® cuenta con 13 Talleres diferentes en los que participan personas con y sin problemas de salud mental residentes en Murcia capital, Pliego, Molina de Segura, Alcantarilla, Corvera, San Javier, Totana, Puente Tocinos, Cabezo de Torres, Cieza, Librilla, Cehegín, Yecla, Lorca, etc. Hasta la fecha se han beneficiado 577 personas de 12 a 80 años de edad.

La Fundación continúa ampliando su campo de intervención social e implementa diversos **Programas de Sensibilización y Alfabetización a Población General** en espacios comunitarios (Aulas de Cultura), universitarios (Máster de Psicología de la Intervención Social, Grado de Bellas Artes, Máster de Educación e Inclusión Social), de formación profesional (Escuela Superior de Arte Dramático), profesionales de la salud mental (Centros de Atención Primaria, Centros de Salud Mental), medios de comunicación (programa semanal en Onda Regional).

I Jornada de Arte y Salud Mental

El 13 de Marzo de 2018 en el Centro Cultural Las Claras a las 19:30h, se celebran las Primeras Jornadas de Arte + Salud Mental organizadas por la Fundación Cattell Psicólogos (FCP) en colaboración con la Fundación Cajamurcia.

un espacio de reflexión y debate sobre el poder del arte como herramienta de transformación social en el ámbito de la lucha contra el estigma y los prejuicios asociados a las personas con problemas de salud mental.

Mesa Redonda Arte + Salud Mental
Ponentes: **Ángel Maciá**, artista, autor de *Tricotomía*, proyecto artístico expuesto en sala de exposiciones de la FCP y **M^a Nieves Martínez-Hidalgo**, doctora en psicología social y directora del proyecto Arte + Salud Mental de la FCP.

La Fundación Cattell ha organizado estas I Jornadas de Arte + Salud Mental con el objetivo de crear

Exposición de Arte Tricotomía, Ángel Maciá
En estas I Jornadas se incluye la exposición del proyecto artístico *Tricotomía* de Ángel Maciá.



El pasado día 14 de Enero de 2018, me sorprendió la siguiente noticia aparecida en la versión digital de uno de los periódicos más conocidos y populares de la región de Murcia. El sensacionalista titular decía así: Le dan varios brotes psicóticos y se refugia en el Corte Inglés

Desde luego me pareció una noticia impactante que llamó poderosamente mi atención. Al parecer, y según narra la noticia: “Un hombre de edad desconocida ha provocado diferentes episodios violentos a lo largo de todo este domingo en varios locales del centro de Murcia, según informa la Policía Local. Estos episodios han sido motivados, según las fuentes policiales, por diversos brotes psicóticos que ha sufrido esta persona. El hombre, enfermo psiquiátrico, (...) y ha sido trasladado a un centro hospitalario...”

Los protagonistas de las historias que publican y sus lectores somos, ante todo, personas sensibles e influenciables.

Lo que más me impresionó es que etiquetaran al individuo en cuestión como enfermo psiquiátrico. ¿Qué significa eso? ¿Es que yo, que sufro un problema de salud mental y recibo tratamiento psicológico, también soy considerado un enfermo psiquiátrico como él/ella? ¿Es que las personas que tomamos medicación psiquiátrica o recibimos tratamiento psicológico corremos el riesgo de sufrir algún tipo de “brote psiquiátrico” y, por lo tanto, estamos locos y/o somos potencialmente peligrosos?

La noticia me hizo recordar una situación que viví junto a mi madre cuando era aún un niño. Fue durante el periodo de rebajas y la tienda en la que nos encontrábamos, en pleno centro comercial de mi ciudad natal, estaba atestada de gente. Mi madre se probó unas prendas de ropa que le gustaron y nos acercamos al mostrador para abonarlas. En ese momento, al ir a buscar la cartera dentro del bolso y no encontrarla, mi madre se puso muy nerviosa y gritó, asustada, que le habían robado. Visiblemente afectada y nerviosa quiso poner el bolso

sobre el mostrador para poder buscarla con más detenimiento mientras todos, a su alrededor, tratábamos de tranquilizarla sin conseguirlo. Además, tuvo la mala fortuna de que al hacerlo se enganchó la hebilla del bolso con su collar de perlas rompiéndose éste y saliendo todas las perlas disparadas y desperdigada por la tienda. Entre tanto revuelo, la cartera finalmente apareció. ¡Fue una falsa alarma!

Gracias a la colaboración de varios empleadas pudimos recolectar las perlas del collar, abonamos las prendas y nos disculpamos avergonzados de la situación que acabábamos de provocar.

Me pregunto si, en el caso de que hubiera llegado la policía en ese momento, viendo que la cartera estaba dentro del bolso y valorando que la conducta de mi madre había sido desproporcionada, habrían concluido que mi madre era una enferma mental y le habrían ingresado o detenido y habríamos aparecido en el periódico el día siguiente con todo el trauma que eso hubiera supuesto para nosotros.

Señores/as periodistas, llevemos más cuidado y seamos un poco más respetuosos y prudentes a la hora de publicar las noticias. Los protagonistas de las historias que publican y sus lectores somos, ante todo, personas sensibles e influenciables.

Todos somos responsables del estigma que sufrimos las personas que pasamos por un problema de salud mental y en nuestras manos está el poder combatirlo y hacerlo desaparecer. En este objetivo que a todos nos incumbe, un primer paso sería seleccionar bien las noticias que queremos publicar y hacer un buen uso del lenguaje en la redacción de las mismas, ya que, de lo contrario, contribuimos en la perpetuación de un estigma que complica, en gran medida, la recuperación de las personas que pasamos por este tipo de circunstancias vitales.

No está mal recordar/nos que cualquier persona puede pasar por un problema de salud mental a lo largo de su vida (1 de cada 4 personas), que nadie está a salvo de padecerlo y que necesitamos el apoyo de los demás para poder recuperar la salud perdida.



Fundación | **cattell** psicólogos



III CONVOCATORIA PROYECTOS ARTÍSTICOS

Pintura, Fotografía, Escultura, Artes Escénicas
Los proyectos versarán sobre Estigma y Salud Mental

Convocatoria abierta del 20 Marzo al 10 de Julio de 2018

Entrega de proyectos 10 de Julio de 2018

Comunicación de los tres finalistas premiados el 20 de Julio de 2018

Panorama Internacional

Panorama Nacional

Se trata de humanidad

En Argentina, un grupo de madres celebra que el colegio cambie de clase a un niño con Síndrome de Asperger. Decidieron no llevar a sus hijos hasta que el menor estuviera fuera del aula

Después de la triste noticia publicada en La Vanguardia sobre el niño con diagnóstico de Asperger, desplazado de su clase en un colegio argentino tras la presión de otros padres para que no continuara siendo compañero de sus hijos, me gustaría expresar en nombre de los profesionales que trabajamos con personas con TEA, la gran decepción que produce descubrir noticias como ésta que, a día de hoy, resultan increíbles. A título personal e intentando entender las motivaciones que conducen a estos hechos, lo único que alcanzo a pensar es que la humanidad falla de forma lamentable. Hablo de humanidad refiriéndome a la capacidad para sentir afecto, comprensión o solidaridad hacia las demás personas.

Podríamos pensar que los padres que dejaron de enviar a sus hijos a clase como medida para presionar al colegio con el objetivo de que "tomase medidas" con ese alumno, son padres que no tienen el conocimiento suficiente como para entender las características de un niño con esta condición y comprender así las causas de ciertos comportamientos diferentes que podría tener en determinadas circunstancias.

También podríamos pensar, que se dejaron llevar por la opinión de otros padres creyendo que eso era lo mejor para sus hijos, pero lo cierto es que ninguna de estas posibles razones puede ser considerada como una justificación para estos actos de exclusión y discriminación. Y es que, la humanidad y la solidaridad van más allá de la cantidad de personas que opinen igual, o del grado de conocimiento que uno tenga sobre un tema concreto, se trata de sensibilidad. Se trata de ponerse en el lugar de esos padres que buscan apoyo y comprensión para su hijo y para ellos mismos, se trata de entender que todos

somos diferentes en mayor o menor medida y que todos formamos una sociedad diversa y el sistema educativo de cada país debe proteger los derechos de todos los alumnos y alumnas y apostar por la inclusión y la convivencia y trabajar para ello.

A veces, atender a la diversidad en las aulas es un gran reto y no resulta fácil y otras veces, resulta más sencillo de lo que se espera, pero nunca debemos coger el camino más fácil y buscar la solución más rápida desplazando a un alumno por la presión de otras familias, porque lo primero que hay que conservar es la dignidad, evitando hacer daño a los afectados, en este caso, a esta familia y a su hijo.

Todos formamos una sociedad diversa y el sistema educativo de cada país debe apostar por la inclusión

Quiero destacar, que, a pesar de estos hechos tan lamentables, aún queda esperanza en la humanidad de muchas personas y es que en mi experiencia profesional, tanto los compañeros de los alumnos con TEA como sus familias, han apoyado desde el primer momento a estos niños, han intentado comprender esta condición y han entendido cuánta riqueza aporta la diversidad en las aulas.

Por todo ello, continuaremos trabajando para sensibilizar y concienciar a la población, para que llegue el día en el que no tengamos que escuchar noticias como ésta y el término convivencia tenga un sentido pleno.

Trump ve en el tiroteo de Texas un problema de salud mental, no de armas



El presidente de los Estados Unidos de América hace unas polémicas declaraciones en relación con el tiroteo ocurrido el pasado día 6 de noviembre.

En Estados Unidos "Tenemos muchos problemas de salud mental (...). Es algo que hay que abordar de manera seria, pero no es un problema de armas", ha dicho Trump en una rueda de prensa en Tokio al ser preguntado por las medidas que deberían ser adoptadas para evitar este tipo de sucesos. "Afortunadamente alguien más portaba un arma que apuntaba en la dirección opuesta, si no hubiera sido mucho peor", ha añadido el presidente, haciendo referencia a un vecino armado que respondió con disparos al agresor tras el ataque.

Activista participante del taller de Activismo de la Fundación

Trump utiliza la enfermedad mental para expandir una cortina de humo y desviar la atención del público sobre la causa real de esta desgracia que no es otra que el uso y abuso de las armas de fuego y su fácil accesibilidad en USA.

Todo esto unido a las grandes desigualdades sociales, económicas y sanitarias que existen en este país genera un caldo de cultivo proclive a la violencia, utilizando a las personas con enfermedad mental como chivo expiatorio.

Como tantas otras veces en la historia política y creadores de la opinión de las masas utilizan minorías indefensas para enmascarar problemas mayores.

Activista participante del taller de Activismo de la Fundación

A Trump no le interesa restringir ni prohibir el uso de armas pues perdería el apoyo de la industria armamentística así que etiqueta a los individuos causantes de las masacres con la categoría de "enfermos mentales" y asunto arreglado; además crea una opinión desfavorable y temor hacia las personas con diversidad funcional en salud mental, hecho que no ayuda de ningún modo al objetivo de la normalización de este tipo de problemas.

Empleo y Salud Mental = Empoderamiento

Entrevista a Mikel Merino, agente de apoyo mutuo en Agifes.

«Es importante transmitir esperanza, porque es posible retomar las riendas de nuestra vida»

El 10 de octubre de 2017, Día Mundial de la Salud Mental, el Diario Vasco publicaba una entrevista realizada a Mikel Merino, primer agente de apoyo mutuo en Agifes.

El programa piloto de apoyo mutuo puesto en marcha por Agifes está basado en el modelo escocés de recuperación. Su objetivo consiste en generar un espacio para el intercambio de experiencias entre una persona que ha tenido un problema de salud mental y otra que está en proceso de recuperación. Este proyecto pionero en Gipuzkoa, pero implantado ya en Granada y Valladolid, cuenta con Mikel Merino, quien hasta hace poco fuera usuario de Agifes, ahora vuelve a esta entidad como agente de apoyo mutuo.

Recientemente has empezado a trabajar para Agifes como agente de apoyo mutuo. ¿En qué consiste este trabajo?

Los programas de apoyo mutuo se basan en que personas que han pasado por dificultades en el ámbito de la salud mental apoyen a otras que están atravesando por un mal momento. Este tipo de apoyo rompe con el rol de paciente-enfermo y se desarrolla en un espacio horizontal de escucha sin juicios. Así, las experiencias de quien decide participar en el programa se reciben con empatía.

¿En qué consiste el programa?

Se trata de un proyecto de 5 o 6 meses de duración en el que, se quieren recoger una serie de indicadores para medir los progresos de la persona que recibe este apoyo a nivel de autoestigma o autoimagen. Las sesiones, en las que no existen las etiquetas diagnósticas sino solamente experiencias personales, son reuniones de 45 a 60 minutos y se podría definir como un encuentro entre personas con similares vivencias, por lo que la conexión entre

el agente, que soy yo, y la otra persona es muy fácil por la complicidad que se genera.

Rompe con el rol de paciente/enfermo y se desarrolla en un espacio horizontal de escucha sin juicios

¿Qué opinas de la atención que se da en nuestro entorno a la salud mental?

En mi humilde opinión, el planteamiento que se hace de la salud mental me parece un poco pobre. Los profesionales de la red de salud mental están saturados; hay un exceso de demanda que se traduce en que te tengan 15 minutos por paciente y te concedan muy pocas citas. Creo que ese no es el camino.

¿Qué has aprendido de la enfermedad mental? ¿Te ha aportado algo positivo?

Fue importante y significativo el afrontar el problema, el "salir del armario" y compartir esta experiencia con familiares y amigos, porque el esconderlo empeora el sufrimiento. También me sirvió para replantearme mi vida laboral: tras recibir la incapacidad en el trabajo, empecé a reflexionar sobre qué quería hacer en realidad. Entonces decidí que podía dedicar mi energía y mi experiencia a apoyar a las personas que puedan estar pasando por la misma situación que yo pasé.

¿Cuáles son tus retos profesionales?

Mi principal reto es contribuir a la mejora de la autoestima de las personas que tenemos problemas de salud mental y para ello me gustaría formarme en 'coaching'.

Campañas de publicidad estigmatizantes

Por M^a Jesús, activista en primera persona

Parece ser que el mes de diciembre de 2017 fue el de las campañas publicitarias poco cuidadas y desafortunadas, me refiero, en concreto, a la promovida por la marca CAMPOFRIO, campaña totalmente insensible a las difíciles circunstancias por las que atraviesan las personas con problemas de salud mental y de sus familiares.

Nos presenta como personas que han de ser apartadas y excluidas de la sociedad

Para mí, ha sido doloroso ver a personas admiradas por mí en sus ámbitos profesionales (cantante, actores, ex juez, directora de cine) participar en este anuncio. No sé si esas personas saben lo traumático que es que te pongan una camisa de fuerza, la indefensión que produce, el pánico añadido que genera un recuerdo que a los que lo han padecido les deja marcados para siempre. ¿Se han preguntado cómo nos hemos sentido al ver su anuncio? ¿Se han dado cuenta de cómo nos han presentado?

En esta campaña se nos presenta como personas que han de ser apartadas y excluidas de la sociedad. ¿Y la incitación a la ingesta de medicación? Un cúmulo de desaciertos detrás de una gran inversión económica que daña la imagen de las personas con enfermedad mental.

Todo esto me lleva a valorar cuanto camino nos queda por andar para erradicar todas estas ideas preconcebidas que se tienen sobre nosotros.

Para los que vivimos con esta diversidad funcional, ver que se ridiculiza y banaliza nuestra condición "no elegida" de tener problemas de salud mental, supone un dolor añadido y un ataque a nuestra dignidad como seres humanos y ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho.

Cada día luchamos por derribar las barreras de la incompreensión, discriminación y estigmatización y campañas como ésta echan por tierra nuestra lucha y contribuyen a mantener estereotipos obsoletos. Además, son indignas y vulneran los derechos recogidos en la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad aprobados el 13 de diciembre de 2006 en la Sede de las Naciones Unidas.

Ya en los tiempos de los patriarcas bíblicos, se utilizaba el chivo expiatorio para que el castigo divino por los pecados del pueblo recayera sobre un ejemplar de esta especie elegido al azar. Esta práctica, lejos de haberse perdido, perdura en nuestra sociedad. Hoy nos escandalizaríamos ante el sacrificio de un animal inocente, pero no lo hacemos cuando se ridiculiza a un colectivo vulnerable para apartar la atención de la ineficacia política respecto a temas tan importantes como facilitar el acceso al mundo laboral a personas con diversidad funcional en salud mental.

QUITARSE LA MÁSCARA

Por Guillermo, participante del Taller de Fotoperiodismo Social SoyComoTu®

Teniendo en cuenta una serie de factores que sirven como enlace directo con los primeros indicios de pérdida del control sobre tu mente (insomnio, hiperactividad, repentina capacidad para razonar de forma imparable pero completamente errónea), la realidad puede alterar tu personalidad, causando desconcierto, pérdida de identidad, miedo.

Es, entonces, cuando el individuo supera sus límites, y puede aflorar la "enfermedad" y sus primeros síntomas: ataques de ansiedad, pánico, un extremo temor hacia la culpa y la duda. En este caso, no dejas de repetirte a ti mismo que el sufrimiento o malestar de la gente que te rodea, a la que quieres y con la que has permanecido en lazos de unión, es sólo responsabilidad tuya. En ese instante, el mundo exterior se presenta como hostil y amenazador. Algunos de estos primeros síntomas

se pueden detectar fácilmente (cerrar puertas, persianas e intentar perder todo contacto con la vida), pero no resulta nada fácil asumirlos, y esto por puro desconocimiento, y otra vez miedo. Miedo a ser consciente de que algo se ha apoderado de ti y requiere de un periodo, en algunos casos muy largo y exigente, de adaptación, aceptación, comprensión... pero siempre hablando desde la batalla del "enfermo". Su relación con el mundo, cambiará por completo, desgraciadamente por esa visión distorsionada de la persona marcada, como si estuviéramos todavía en una etapa de brujos, la sociedad nunca se lo pondrá fácil.

El día que me diagnosticaron esquizofrenia, sólo pude ver toda mi vida pasar frente a mí, el recorrido de ese mapa de mil direcciones no tomadas, y rompí a llorar, sólo pude llorar y decirme en vagos pensamientos, es injusto...

Cuando conseguí el alta de mi confinamiento, sólo pude dar gracias, sentir ganas de volver a vivir, esta vez, de verdad



El día que me diagnosticaron esquizofrenia, sólo pude ver toda mi vida pasar frente a mí

Cuando me asignaron cama en el hospital psiquiátrico, de noche, al apagar las luces, el pensamiento que de forma clara y persistente me inundaba era: "tu vida ha terminado aquí, han habido buenos momentos... pero despídete."

No existe ninguna persona, que después de que se haya fracturado su interior, no sienta un pequeño atisbo de autoflagelación vestido con palabras como: ya nunca seré "normal", inclusive quien haya superado por completo la enfermedad. Pero quisiera preguntarme, ¿Y quién es normal? Podemos aceptar que el mundo, a veces, es cruel, caótico, malvado, pero, lo cierto es que es la persona la que construye la realidad. Si piensas, tras esa puerta habrá dolor, entonces, lo habrá... Por contra, si piensas que todo puede ir bien, será el momento de abrir esa puerta y vivir.

La sociedad se comporta frente a las enfermedades mentales con un rechazo casi atroz. ¿Por qué este tipo de enfermedades tienen que estar estigmatizadas y provocar

vergüenza? ¿Por qué cuesta tanto asumir que la hipersensibilidad puede ser algo bueno, algo que aporte belleza, amor, creatividad?

Las cuerdas que tiran de una persona que ha padecido un problema de salud mental no pueden ser imperativas, forzadas, la recuperación requiere su tiempo. Todos los que tenemos una enfermedad mental y los "no tan enfermos" necesitamos lo mismo: felicidad, fluidez, vida.

Cuando conseguí el alta de mi confinamiento, en sentido tanto literal como metafórico, sólo pude dar gracias, comprender, reencontrar a quienes yo había alejado de mí, sentir ganas de volver a vivir, esta vez, de verdad, asumiendo que debería tomar durante mucho tiempo medicación. Agradecido también al ver a mis padres sonreír, al volver a apasionarme por las cosas y, por supuesto, decidido a no sentir nunca más miedo "irracional". Hay luz, hay dolor, existe amor, sentimos emociones, somos en fin seres humanos y la vida plena puede existir.

Segunda piel

Salir del armario: camino amable Por Irene, participante del Taller de Fotografía

¿Quién es el primer valiente que se atreve a despojarse de su máscara, si vivimos en un tiempo en el que es automáticamente señalado aquel que brilla por su característica presencia?

Hay un acuerdo tácito, no revelado, sobre los modos de actuar en relación a las personas con enfermedad mental. ¿Os habéis fijado? Es como si un día cualquiera la sociedad en conjunto se hubiese puesto de acuerdo en identificar como raros, diferentes o locos a quienes no siguen el patrón establecido.

Como lo desconocido genera miedo, será este su planteamiento: vamos a colgarle el sambenito a estas personas no vaya a ser que al ponerse frente a nosotros, como un espejo, se tambaleen los cimientos de nuestra comodidad. Pero no es casualidad, también esta conducta deriva de una larga tradición institucional-represiva de silenciar y controlar al que pudiera ser la nota discordante o perturbadora de una comunidad pretendida tranquila y ordenada.

Aislar al que se considera diferente responde al miedo y la ignorancia. Responde al olvido esencial de que tenemos una enfermedad, de que no somos la enfermedad.

Cuesta aceptarlo en primera persona, pues conlleva desnudarse en un escenario muy grande. Convendría entonces y sería necesario que, como en un teatro real, el público presente fuese educado.

Por civismo y por formación, entendida como conocimiento que se tiene de algo, que se note, que en la gente se dé un cambio de percepción que traspase la connotación negativa y opresora a una mirada polifacética e integral de la persona.

Y como ejemplo: la cuerda que me rodeaba y ha marcado mi piel, es ahora la protagonista de una contienda, es el sujeto de tensión entre dos fuerzas. A un lado estoy yo que tiro de la sociedad para intentar acercarla a un camino más amable de la vida.

Soy quién se quita la máscara y se desprende de ataduras que hieren el alma. ¿Quién se atreve también a quitarse la suya y me ayuda con la cuerda?

Altruismo

Por Enrique y Eduardo, participantes del Taller de Literatura

A mí también me ayudaron.

Yo era una persona fuerte hasta que la suerte me abandonó. Cuando me di cuenta estaba naufragando en el mar de la soledad y a mi edad la vida me decepcionó.

Quise volver a ser el que era pero, al ver que no podía, me hundía aún más y no sabía como salir de esa espiral.

Pedir ayuda era proclamar mi derrota personal, y no quería, no estaba preparado para asumirla pero, me di cuenta que era mi única salida.

Me vi rodeado de gente que decía saber sobre la vida más que yo y quizás lo que me salvó fue abrir mis oídos ciegos.

Escuchar a esa gente me devolvió una pequeña esperanza, mejorar iba a ser difícil, avanzar, seguir luchando el día a día, mi filosofía... una segunda oportunidad me esperaba

Miro a uno y otro lado,
extiendo mis brazos,
mi cuello se mueve sin control,
mis piernas se estiran espasmódicamente,
mis ojos dan vueltas incontroladas,
he perdido el control sobre mi cuerpo,
me alarma, me asusta,
tengo ganas de gritar,
de momento y no sé en qué momento
siento una mano amiga que me acaricia,
unas palabras que me susurran,
un aliento cálido que me calma,
abro los ojos y ahí estás tú...
con tu gran sonrisa.

Miedo Por Sandra Huertas, activista en primera persona

Miedo,
a ser ignorada
y no ser valorada.

A crear
y fallar.

Miedo,
a soñar
y no llegar a nada.

A amar
y ser rechazada.

Miedo,
a confiar
y no ser aceptada.

Miedo y más miedo...

A la realidad,
que es mi Soledad,
de la que quiero escapar.

Diversos y diversas, te guste o no Por Antonio López, activista en primera persona

Creo que todas y todos sabemos qué es el día del orgullo gay. Podemos tener algunas ideas acerca de este día pero quizás no sabemos para qué se celebra.

Para entender el sentido de la celebraciones, desfiles y concentraciones que tienen lugar por todo el mundo, en torno a junio y julio de cada año, tenemos que viajar hasta un bar de los años sesenta en Nueva York.

Dicho bar se llenaba habitualmente de diversidad. Diversidad de la que jode, de la que duele, de la que se sale del margen, diversidad que va por delante de tí y no alcanzas a comprender.

La policía de Nueva York acostumbraba a hacer redadas para detener a la diversidad, contenerla e intentar eliminarla. Pero un buen día, la diversidad que llenaba ese bar dijo ¡basta! y se rebeló contra la autoridad.

En este bar que se llamaba Stonewall Inn, durante la noche del 28 de junio de 1968 se llevó a cabo la gran redada que dio origen a los disturbios de Stonewall. El colectivo LGTB reclamaba un lugar donde poder ser ellos mismos sin miedo a ser arrestados.

Han pasado más de cincuenta años desde que la diversidad se desbordara más allá de los márgenes que establecía la ley neoyorquina. A día de hoy, diversidades de diferentes colores y circunstancias vitales siguen molestando e incordiando a muchos, consiguiendo de esta manera ampliar los márgenes en los que poder vivir libremente.

En la actualidad, la comunidad LGTB goza de ciertos derechos que en otros tiempos eran impensables. No cabe duda de que todavía queda mucho trabajo por hacer, pero los cambios llegan. Y, de igual manera que esta expresión de diversidad humanizó los márgenes de la normalidad, existen otros colectivos que también luchan para ser reconocidos, comprendidos y respetados dentro de nuestras comunidades.

Las personas con problemas de salud mental también sienten el peso de la ley de la normalidad sobre sus espaldas. Su diversidad no es reprimida mediante cargas policiales como en Stonewall, mas si lo es mediante políticas de salud ineficaces a la hora de acompañar a las personas con "enfermedad mental" en sus procesos de recuperación.

El estigma en salud mental existente en nuestra sociedad repercute en ámbitos de la persona tan importantes como el empleo, las relaciones sociales, el acceso a la vivienda, a la educación, etc.. Esto conduce a que sea impensable un abordaje de la salud mental desde un único enfoque.

Sí. Estoy loco, como una cabra. A veces, no puedo ver las cosas como las ves tú. ¡Qué le vamos a hacer!

Ante este panorama, utilizando términos estigmatizantes aún presentes en los medios de comunicación, "los locos", "los trastornados", "los enfermos mentales", "los piraos", "los que están como cabras", todos ellos, diversos y diversas, han decidido salir a las calles a reclamar lo que es suyo, que no es otra cosa que un pleno acceso a la vida en todos sus sentidos. Al igual que el colectivo LGTB, en su momento, decidió sentirse orgulloso de su condición y salir a las calles, los locos -esta vez, reivindicando el término locura o loco con orgullo- también quieren salir a las calles a decir basta al maltrato institucional y a la discriminación y a poner de relieve la diversidad en salud mental que nos rodea.

Desde hace unos años, se viene celebrando en diferentes países del mundo el Día del Orgullo Loco y, dentro del territorio español, en Asturias. Este año, los movimientos en primera persona de diferentes comunidades se han puesto de acuerdo para salir a la calle el próximo día 20 de mayo. Avenidas y paseos de ciudades del País Vasco, Murcia, Cataluña, Andalucía, Castilla-La Mancha y Madrid, entre otras, se llenarán de locos que saldrán del armario luchando por sus derechos.

Yo he decidido adelantarme y voy a ir asomándome desde el interior de mi armario. Te voy a contar que tengo problemas de salud mental y así de paso joderte un poco tus márgenes antidiversidad. He sido usuario de salud mental y actualmente voy al psicólogo. Sí. Estoy loco, como una cabra. A veces, no puedo ver las cosas como las ves tú. ¡Qué le vamos a hacer! Siento vergüenza por todo. Me siento frágil ante la crítica a un nivel que creo que puedo perder la cabeza. La interacción con personas me resulta complicada y compleja y alguna vez se ha paseado por mi mente la idea del suicidio. Siento, a veces, que mi vida no tiene sentido. ¡Que sí, que soy un puto loco! ¡Y me meo en las tazas del misterguenderful!

¿Será hoy un gran día y brillará el sol? ¡Que te den!

ACTORES CONTRA EL ESTIGMA



Angelina Jolie habla sobre sus problemas de Salud Mental afirmando que "Sentía que estaba entrando en un sitio muy oscuro y no era capaz de levantarme por las mañanas, así que me apunté a algo que me ayudara a estar activa".



Adam Levine, hablando de su problema de salud mental: "Cuando me diagnosticaron Trastorno por Déficit de Atención no fue ninguna sorpresa porque tenía problemas en el instituto para concentrarme. Y ahora pienso que la gente percibe mi trastorno como adulto diariamente. Cuando no puedo prestar atención, realmente no puedo prestar atención".



Carry Fisher, en relación a su Trastorno Bipolar, declaró: "Cuando mi manía se fortalece es un camino recto. ¿Sabes?, es como si estuviera volando sobre las montañas y empezara a ir muy deprisa. Dejo de ser capaz de conectar. Mis frases no tienen sentido. No puedo seguir conversaciones, ni dormir y no soy de fiar".



Leonardo DiCaprio, en relación a su Trastorno Obsesivo Compulsivo, comentó: "Recuerdo a mi asistente y al maquillador en el rodaje de El Aviador diciendo: -Oh Dios mío, vamos a necesitar diez minutos para llevarle allí, porque tiene que volver y pisar aquella cosa, tocar la puerta y entrar y salir de nuevo-".

Reivindicamos el teatro como asignatura curricular

¿Por qué no implantar de forma inmediata tanto en Educación Primaria como en Secundaria la disciplina de artes escénicas?

Y ustedes se preguntarán, por qué reivindicar el teatro o las artes escénicas como otra asignatura curricular más, si ya contamos con "supermaterias", también imprescindibles, como la lengua o las matemáticas. Dentro de las artes escénicas se incluyen una serie de disciplinas como el teatro, la danza, la música y el canto, las acrobacias y otros números circenses en los que se expresan emociones, se interpretan roles de diferentes personajes que te llevan a ponerte en los zapatos del otro.

La metodología imprescindible para el desarrollo y aprendizaje de estas materias artísticas implica la interacción entre compañeros/as, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, llegar a acuerdos, escuchar y tomar decisiones. En definitiva, todo un conjunto de habilidades sociales, emocionales, ejecutivas e instrumentales que te capacitan para la vida en comunidad y que te permiten reflexionar y debatir, abordando temas sociales desde distintas perspectivas, y desarrollar un espíritu crítico ante la sociedad.

Además, las artes escénicas promueven la inclusión del alumnado con diversidad, ya que son múltiples las distintas funciones a realizar: parte del alumnado se puede dedicar a labor actoral, otros a la iluminación, sonido, diseño y creación del decorado y del vestuario o al desarrollo de personajes. Realmente, con imaginación y creatividad, se necesitarían muy pocos recursos para poder implementar en los centros educativos estas disciplinas artísticas de las que podría beneficiar el alumnado con y sin diversidad funcional.

Las artes escénicas promueven la inclusión del alumnado con diversidad

Existen investigaciones que apoyan este mismo punto de vista. Analizando los estudios realizados sobre los efectos del teatro en entornos escolares se han identificado múltiples beneficios, algunos de ellos relacionados directamente con las materias curriculares, y otros,

que son los más importantes, con el desarrollo integral de la propia persona. Estos son algunos de los beneficios: convierte los conceptos abstractos en conceptos concretos; aborda los contenidos curriculares desde una perspectiva más atractiva; permite reflexionar a los alumnos sobre lo que hacen y comparar sus opiniones con las de los demás; fomenta la tolerancia y el respeto por los demás; y, mejora su autocontrol y su autoestima.

Los profesores de teatro, a través de su experiencia con grupos de niños y adolescentes, confirman que el teatro incide de forma positiva en la adquisición de toda una serie de competencias socioemocionales, que nos capacitan para afrontar retos y circunstancias vitales. Las reflexiones individuales y grupales son necesarias para un aprendizaje profundo, que los mismos profesores van guiando.

Con todas las evidencias que hay al respecto, ¿Por qué las autoridades competentes no muestran interés en incluir al teatro y en general, las artes escénicas, en el currículo escolar?

Por un teatro inclusivo y accesible para todos los públicos

Un escrito reivindicativo que se hizo viral

“El rey y yo” fue uno de los musicales de Broadway más aclamados por la crítica norteamericana del 2015. Durante una de sus funciones, un niño con autismo empezó a gritar desesperadamente. La madre no pudo calmarlo y la audiencia, impaciente, recriminó e insultó a la madre por haber llevado al niño al espectáculo.

Kelvin Moon Loh, actor del musical, quiso reprobador a través de Facebook esta insensible reacción del público hacia la madre y su hijo. Desde el escenario pudo escuchar frases del tipo: “¿Cómo puede traer una madre a un hijo como ese al teatro?”.

No debería existir ningún derecho de admisión ni cláusula para poder “¡disfrutar del espectáculo!”

Gestos como éste me hacen perder la confianza en el llamado desarrollo. ¿Hacia dónde nos dirigimos? Parecería como si anheláramos una sociedad más reglada y previsible;

como si el ideal consistiese en rellenar los “huecos” con personas y no dejar espacio para la originalidad, la espontaneidad y la libre expresión de sentimientos ... ¡y no tener ningún resquicio para respirar!

Este niño con autismo y su madre, los “educados” espectadores acomodados en la platea, todas y todos, sin excepción, formamos parte del “espectáculo” del teatro y, por ende, de la vida, de la que se extraen las historias y anécdotas que, más tarde, conforman las escenas de las que tanto disfrutamos interpretadas sobre las tablas de un escenario. Todos somos protagonistas y semillas de las escenas de dichas obras y no debería existir ningún derecho de admisión ni cláusula para poder “¡disfrutar del espectáculo!”

El actor, en su escrito reivindicativo, abogaba por un teatro amigable destinado a familias completas, con o sin discapacidades. ¡Me sumo a esta petición!

Fundación cattell psicólogos
www.fundacioncattellpsicologos.org

Talleres de Participación Social, Cooperación, Creatividad y Salud Mental

- Taller de Teatro, Expresión Corporal y Dramatización
- Taller de Cocina, Creatividad e Inteligencia Gastronómica
- Taller de Radio, Creatividad y Comunicación Audiovisual
- Taller de Cinematografía e Historia (o la Historia a través del Cine)
- Taller de Fotografía y Fotoperiodismo Social
- Taller de Baile y Expresión Corporal. Ritmos Latinos
- Taller de Expresión Musical y Vida
- Taller de Informática e Internet
- Taller de Ajedrez Inclusivo
- Taller de Dibujo y Expresión Artística
- Taller de Cine: Haz tu Película (o una película)
- Taller de Activismo y Performance
- Taller de Literatura y Escritura Creativa



Estrenos recomendados



El indomable Will Hunting

Año: 1997. Duración: 126 min. País: Estados Unidos. Dirección: Gus Van Sant.
Will es un joven rebelde con una inteligencia asombrosa. El descubrimiento de su talento por parte de los profesores le planteará un dilema: seguir con su vida de siempre -un trabajo fácil, buenos amigos con los que tomar unas cervezas- o aprovechar sus grandes cualidades intelectuales en alguna universidad. Sólo los consejos de un solitario y bohemio profesor le ayudarán a decidirse.



Timbiriche

Año: 2008. Duración: 92'. País: México. Dirección: Carlos Marcovich.
Uno de los grupos pop más importantes de México. En su segundo reencuentro, la banda Timbiriche recorrió el país en una gira de conciertos para celebrar su 25 aniversario como agrupación y Carlos Marcovich los acompañó registrando cada una de las vivencias, las rencillas, las risas, los problemas, las tensiones y las ocurrencias de seis personas que han marcado a una generación de mexicanos con su música, sus canciones y los característicos trajes pseudoespaciales amarillos con azul.



Buscando a Eric

Año: 2009. Duración: 119 min. País: Reino Unido. Dirección: Ken Loach.
Eric Bishop, un cartero de Manchester, fanático del fútbol, atraviesa una dura crisis vital: sus dos hijos hacen trapicheos de todo tipo, su hija le reprocha que no sepa estar a la altura de las circunstancias y, además, su vida sentimental es un desastre. Inesperadamente, una tarde se presenta en su casa Eric Cantona, su ídolo, la estrella del Manchester United. El ex-futbolista intentará ayudarlo a retomar su vida.



Bastion

Año: 2014. Duración 10 min. País: Reino Unido. Dirección: Ray Jacobs.
Bastion tiene un día normal, sus clientes habituales son hombres viejos cada vez con menos pelo que cortar. Estaba listo para volver a casa y justo antes de la hora de cierre, un joven completamente calvo entra en la barbería.

Opinamos sobre...

El gran showman



Ficha Técnica

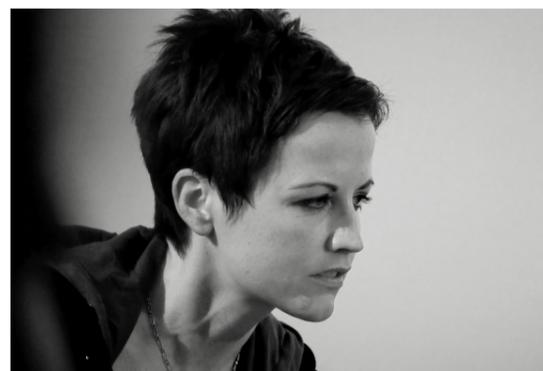
Año: 2017 Duración: 105 min. País: Estados Unidos. Director: Michael Gracey.
Biopic sobre Phineas Taylor Barnum (1810-1891), un empresario circense estadounidense que fundó el "Ringling Bros. and Barnum & Bailey Circus", conocido como "el mayor espectáculo en la tierra".

Música, luces, lentejuelas, animales salvajes, acrobacias, sueños y diversidad. Un cóctel peculiar para una película que descubre a personajes únicos, fuera de lo común y por ello, extraordinarios.

por tener cualidades diferentes. Aunque los ciudadanos etiquetarán a los miembros de este colectivo de "raros" e incluso de "monstruos", el espectador podrá comprobar con rapidez que ese criterio es erróneo y que esas personas son extraordinarias, precisamente por ser diferentes. Barnum toma cuenta de ello y a diferencia de los demás, él los anima a mostrarse al mundo y dejar atrás las sombras, miedos y prejuicios.

"El gran showman" nos muestra un mundo lleno de color y ritmo frenético que envuelve la historia de P. T. Barnum, un padre de familia que lucha por su sueño: ¡ triunfar en el mundo del espectáculo! Con ese anhelo de fondo, descubrimos a los verdaderos protagonistas de esta película, un grupo excluido de la sociedad

En definitiva, una película que habla de perseguir nuestros sueños, aceptarnos tal como somos y aceptar a los demás.



No todo vale

Su tormento con el amarillismo continuó y ha continuado incluso después de dejarnos, hasta el punto de convertir su muerte en su nuevo suministro de carroña especulativa. Un titular de un periódico mexicano, haciendo alusión a su mítica canción protesta "Zombie", publicó un vomitivo titular en el que decía "Ya es zombi". Todo sea por vender.

Este mes de enero nos ha dejado Dolores O'Riordan, cantante de la banda The Cranberries.

Al comenzar su carrera, Dolores ya tuvo un fuerte enfrentamiento con la prensa sensacionalista británica, que la maltrató durante años, especialmente en 1996, cuando publicaron que sufría anorexia y airearon que padecía problemas de salud mental, lo que le perjudicó seriamente durante la gira Free To Decide World Tour.

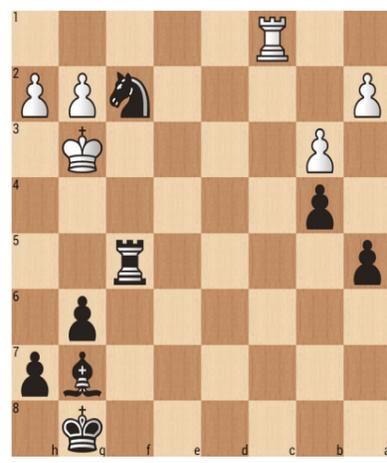
Hasta el punto de convertir su muerte en su nuevo suministro de carroña especulativa

Pero por encima de tanta falta de humanidad, me gustaría destacar su inmortal obra, aquellos bombazos musicales que inundaron las radios en los años 90: "Animal Instinct" con su sobrecogedor videoclip y su autobiográfica letra; la dulce y tristísima "Linger"; la vulnerable "Dreams"; y la contradictoria "Ode To My Family". O también recordar sus emblemáticas portadas de discos, como la de Bury The Hatchet (Entierra el hacha) en la que un ojo gigante observa a una persona desnuda y desprotegida, todo un mensaje contra aquellos hipócritas que le hicieron la vida imposible.

Ya nunca volveremos a escuchar su voz desgarrada e inimitable. Descansa en paz.

Entretenimiento saludable

1	4	2	5	3		
	8	3	1			
2	9	3		5		1
		2	6			5
		4	8			
9			5	7		
5		6		8	3	2
		5	2		4	
4	8	3	9		6	



Ajedrez: Juegan negras y ganan.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES CULTURALES

II Ciclo de Cine y Psicología de la Cooperación: Biblioteca Regional de Murcia. Viernes 16 de marzo y Sábado 14 de abril de 2018. 18:00h

Representación de obra de teatro inclusivo: "Déjame en paz" Taller SoyComoTu® Biblioteca Regional. Junio, 2018

Recital de Poesía. Biblioteca Regional. Junio, 2018

Exposición de Proyectos Fin de Taller. Junio, 2018

Consultar fechas en web: fundacioncattellpsicologos.org/



#PonLaRadio #PonteEnOndaRegadera #ViajaConNosotros

Con cinco programas en antena: Informativos, Alguien voló sobre el nido del friki, La Regadera literaria, Viaje a los sueños sonoros, Encuentros artesanos

<http://fundacioncattellpsicologos.org/proyectos/onda-regadera/>

Cartas al director

Redacta una experiencia que hayas vivido en el ámbito de la salud /enfermedad mental que nos permita continuar con la lucha por los derechos de las personas con diversidad funcional y envíala a

info@fundacioncattellpsicologos.org



Nº DEPÓSITO LEGAL: MU 112 - 2018

Imprime La Gráfica Murcia, S.L.

La realización personal a través del arte

Entrevista a Enrique Martínez. Participante del Taller de Literatura SoyComoTú®, Fundación Cattell Psicólogos

El pasado 25 de Enero de 2018, Enrique Martínez, participante del Taller de Literatura Inclusiva de la Fundación Cattell Psicólogos, visitó el Taller de Radio donde los chicos/as le esperaban con ilusión y una batería de preguntas que habían diseñado para conocerle.

Estos/as se mostraron expectantes y eufóricos ante la visita y estuvieron muy atentos a cada una de sus respuestas y movimientos. Uno a uno, fueron presentándose y procedieron a hacerle las preguntas que habían preparado para la ocasión.

¡Fue una bonita experiencia! Todos pudieron disfrutar de la bondad y el talante épico de Enrique que como colofón final quiso obsequiarles con la interpretación, a capella, de una de sus recientes creaciones poético-musicales: "Uno por ciento"

PARTICIPANTES TALLER DE RADIO (P):- ¿En qué te inspiras a la hora de escribir y/o componer?

ENRIQUE MARTÍNEZ (EM): Me inspiro en la vida, observo las cosas que suceden a mi alrededor y cómo reacciono ante ellas.

P: ¿Cuáles son tus referentes? ¿Qué artista te empujó a componer? ¿Y que te llamó la atención de él?

EM: En cuanto a los referentes musicales en esto no tengo grandes secretos. Escucho a "los grandes" del hip-hop, como SFDK, DOBLE V, NACH, entre otros.

Comencé a escribir letras y componer canciones después de pasar por duras circunstancias personales. Dolorido, me senté en la mesa de estudio, encendí el flexo y me enfrenté a la página en blanco. Comencé a "vomitar" sensaciones que, línea a línea, comenzaron a tomar el sentido del ritmo.

P: ¿Cómo consigues ajustar la letra a una melodía?

EM: Escribo escuchando y escucho escribiendo letras. Hago y deshago, tacho y corrijo, firmo y rectifico,...; ¡No sé! Es un proceso complejo que, de vez en cuando, da sus frutos.

P: ¿En qué piensas cuando compones? ¿En qué se basan tus canciones?

EM: Componer, para mí, es un proceso de introspección. Es una forma de parar el tiempo y verme por dentro. Cierro los ojos y las experiencias y los recuerdos se amontonan. El ejercicio de la escritura consiste, entonces, en poner orden a las emociones.

Comencé a componer canciones tras sufrir una crisis de salud mental. ¡Nada volvió a ser lo mismo!

P: Al componer, ¿Qué es lo primero que creas? ¿la música o la letra?

EM: La música la obtengo de las múltiples pistas musicales que están disponibles en internet, yo sólo creo la letra y trato de adaptarla.

P: ¿Cuándo comenzaste a componer canciones?

EM: En el año 2013, cuando tenía 23 años, tras sufrir una crisis de salud mental. ¡Nada volvió a ser lo mismo!

P: ¿Por qué elegiste el hip-hop? ¿Qué destacarías de esta corriente artística?

EM: Me gusta mucho, los demás estilos musicales me aburren un poco. ¡Tengo mucha tendencia a aburrirme! (risas).

Me identifico mucho con el sentimiento que me generan sus

melodías y sus letras

P: ¿Tienes algún nombre artístico? ¿Y como se te ocurrió?

EM: Mi nombre surgió al mismo tiempo que mis primeras canciones: ESEIKO MOSAIKO, "El Eseiko" para los amigos (risas)

P: Como compositor, ¿Dónde dirías que está el límite entre la inspiración y el plagio?

EM: Es una pregunta difícil de contestar pero te diría, en un primer momento y sin pensarlo demasiado, que plagio, para mí, sería querer ser como otra persona, querer imitar a alguien; la inspiración, por el contrario, sería tratar de ser tú mismo y de reconocerte en todo aquello que haces.

P: Sabemos que durante la gala de fin de talleres cantaste delante de más de 200 personas ¿Cómo viviste el momento antes de salir al escenario? ¿Y durante la actuación?

EM: Fue un momento desbordante de emociones. Todas las emociones se congregaron en esos momentos previos, durante y después de la actuación y fueron exhalándose y mostrándose a flor de piel. ¡Fue un momento inolvidable!

P: ¿Alguna vez te has planteado componer "Reaggeton" o Música Pop? ¿Por qué o por qué no?

EM: Pensado seguro que alguna vez lo he pensado,... ¡pero no lo recuerdo! (risas); planteado, definitivamente, no. Considero que estos estilos no van con mi forma de ser.

Muchas gracias por tu generosidad, Enrique.

La empatía y el dragón

Participantes del Taller de Literatura y escritura SoyComoTú®

Aquel dragón había aterrorizado al poblado del pie de la montaña durante dos años, desde que el intrépido cazador furtivo subió a la cima para buscar los huevos de aquella bestia.

Era curioso, pues el dragón apenas había destrozado algunas casas antiguas, y sus únicas víctimas habían sido parte del ganado: vacas y ovejas que se extraviaban y rondaban por la montaña. Aún así, aquello bastaba para que el pueblo estuviera terriblemente horrorizado imaginando a aquella gran bestia que escupía fuego por la boca.

Desde entonces, los ciudadanos habían pedido ayuda a otros mil poblados. Tres valientes caballeros de otro país se atrevieron a realizar aquella hazaña, y llegaron a esta montaña tras un largo año de viaje.

Así, tras condecoraciones, fiestas y regalos, los tres caballeros partieron hacia la morada del dragón en la cima de la montaña. La aventura se realizó con éxito, y aquellos caballeros que portaban las mejores armas de su país y las armaduras más resistentes pudieron asesinar al dragón con facilidad.

La imagen que mostraba era la de un cuadro increíble para la victoria de la humanidad. Tres hermosos hombres de reluciente armadura y con sus espadas bañadas en sangre, frente al dragón más enorme que jamás se podría imaginar. El poder de la humanidad. Para destruir, corromper y destrozarse. Aquel dragón expresaba en su cara una muestra de horror y tristeza, y durante la batalla su posición no había cambiado. En el espacio que se encontraba bajo su ala derecha, había una pequeña guarida de la que surgió un pequeño bichillo, que no dejaba de saltar y escupir llamaradas por la boca, como si quisiera jugar con sus nuevos compañeros. Lo que no sabía aquel inocente era que ahora estaba más solo que nunca. Lo que no sabían aquellos caballeros, aquellos ciudadanos, era que el dragón también tenía una familia de la que cuidar. Si alguno de ellos, sólo uno, hubiera pensado en aquella bestia como algo más que una bestia, quizá la historia hubiera sido diferente.

MORALEJA

Tanto evitamos sufrir, que a veces perdemos la condición de ser humanos, sin darnos cuenta que el sufrimiento propio es un valioso instrumento para abrirnos a la vida que nos rodea y contactar de manera sincera y auténtica con los demás, empatizando con ellos. Pasar por una situación dolorosa es un aprendizaje de humildad que nos capacita para tomar conciencia de las necesidades, sentimientos y problemas de los demás.

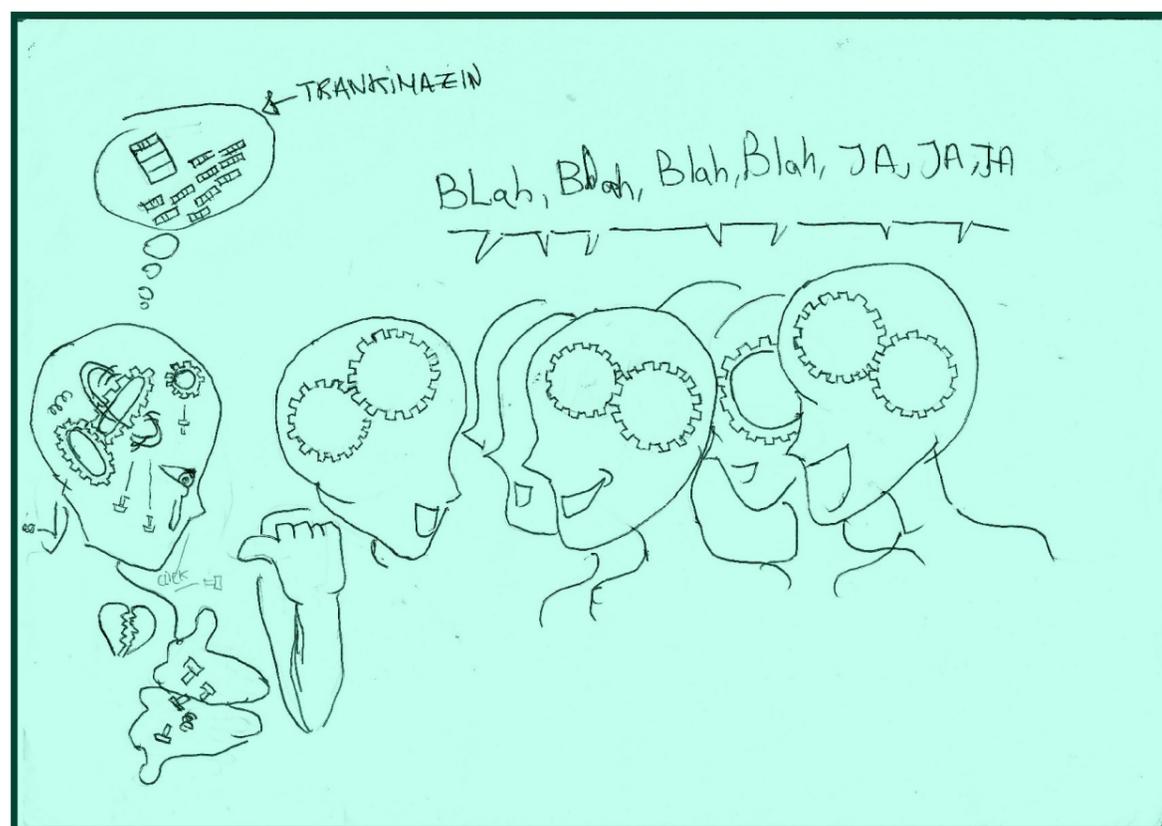
Estas dos visiones de la empatía, en la primera su ausencia y, en la segunda, su consecución, suscitan la siguiente cuestión: si la empatía es un don, habilidad o gracia innata en el ser humano, ¿por qué brilla tanto por su ausencia en la sociedad que vivimos?

En una investigación realizada en distintas culturas, Richard Davidson ha descubierto que cuando un bebé de seis meses interactúa con dos marionetas, una que se comporta de forma egoísta y otra amable y generosa, el 99% de los niños prefieren a la que se muestra con un talante cooperativo. Este neuropsicólogo llegó a la conclusión de que las actitudes prosociales de cooperación y amabilidad son innatas pero frágiles, es decir, si no se cultivan se pierden. Su estimulación mejora, en niños y adolescentes, los resultados académicos, el bienestar emocional y, como dato muy importante, se ha observado que reduce sustancialmente el bullying en los centros educativos.

Desde esa óptica, podríamos comenzar a ser más cooperantes, menos individualistas y así poder ofrecer a la humanidad un futuro mejor desde la solidaridad.

MUCHO BLA, BLA, BLA Y POCO APOYO SOCIAL

Ilustración por: Rubén Hernández Molina, Auxiliar Veterinario y participante del Taller de Activismo y Performance SoyComoTú®



SOYCOMOTU®

Obra Social "la Caixa"

Onda Regional cattell psicólogos

FUNDACIÓN CAJAMURCIA

murcia.es Ayuntamiento de Murcia

Fundación | cattell psicólogos