

SOPA DE LETRAS



ÍNDICE

- Página 3. Patología dual. Mauricio.
- Página 4. Pandemia. María García-Ines Alcalde.
- Página 4. Permiso. María García-Ines Alcalde.
- Página 5. Pequeños. María García-Ines Alcalde.
- Página 5. Políticos frente al espejo. José A. Caloto.
- Página 6. Primavera mágica. Santi.
- Página 8. Ponerle fin. de Noda.
- Página 9. Poema para mí mismo. de Noda.
- Página 10. Placebo. de Noda.
- Página 11. Puede ser... Teo.
- Página 11. Puede ser... Luna.

Patología dual.

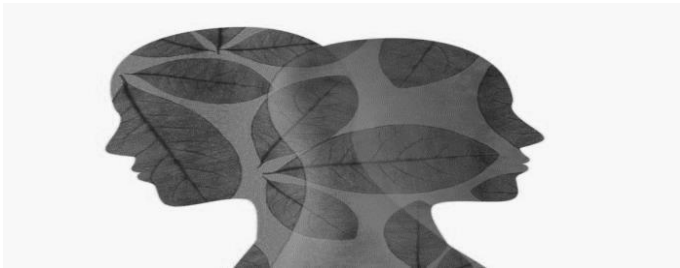
Soy Mauricio, toxicómano que padece de un trastorno mental TLP o trastorno límite de la personalidad, que, para que nos entendamos y en pocas palabras, significa inestabilidad emocional.

Tener un trastorno mental y ser toxicómano se denomina patología dual. Dicha patología es terrible. En mi caso, porque al tener TLP o borderlíne, se sufre muchísimo puesto que se percibe y se da uno cuenta de todo lo que hace. Tanto de lo bueno como de los cientos de cosas que la adicción nos obliga a hacer.

Por ejemplo, un esquizofrénico paranoico sufre un delirio y no es consciente de la realidad como un TLP. Él vive y siente su delirio. Yo sufro porque empatizo más con la gente y conmigo mismo.

Por todo ello la patología dual es tan importante de tratar y saber detectar cuanto antes. Un porcentaje muy elevado de los toxicómanos son duales, pero no a todos se les ha diagnosticado su patología.

Mauricio.



Pandemia.

Un virus microscópico sin ninguna estructura celular pone en jaque a la especie más evolucionada de la historia de la Humanidad, capaz de inventar la fibra óptica, levantar rascacielos y resolver problemas complejos.

Un virus invisible que obliga al planeta entero a meterse en casa por miedo a que le alcance.

María García-Inés Alcalde.

Permiso.

La naturaleza no pide permiso. Se despierta, se despereza, y un buen día se levanta en forma de colada de magma de volcán que escupe fuego por la boca y arrasa todo lo que encuentra a su paso. Las personas, impotentes, no pueden hacer nada por evitar la explosión de la naturaleza, y tan solo les queda observar, atónitas, cómo la lava arrasa lo que construyeron durante toda su vida.

María García-Inés Alcalde.



Pequeños.

Qué pequeños somos frente al inmenso espectáculo de la vida, y qué poco podemos hacer cuándo es la Naturaleza la que decide asomarse y dar la vuelta al orden que creemos infalible... Pequeños, insignificantes frente a la inmensidad del Universo y al mismo tiempo qué grande es cada una de nuestras historias de superación y qué importantes las historias que construimos con las personas a las que amamos...

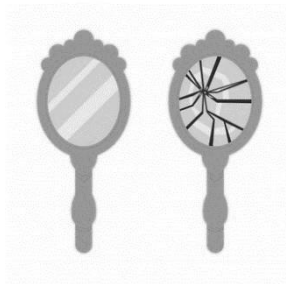
María García-Inés Alcalde.

Políticos en el espejo.

Cuando en esta vida te miras en un espejo, ¿qué ves? No sé, tu propia imagen reflejada, a veces te gusta y otras no.

Cuando quieres dar ejemplo, uno dice, fíjate en mí, como lo hago.

Cuando por el contrario quieres tomar ejemplo, eres tú el que se fija en otros o en otra persona para hacer lo correcto o para corregir tus actos, a veces erróneos, puesto que rectificar es de sabios o al menos eso dicen, ¿no?



Bien, pues como le vamos a pedir a los políticos, que por cierto son los que tenían que dar ejemplo, si luego en la población civil se encuentran muchas personas irresponsables e ignorantes que hacen lo que les da la gana.

Yo creo que tanto de un lado como del otro, deberíamos mirarnos en el espejo y dejar de tirar balones fuera y piedras en nuestro tejado.

¡No te mientas frente al espejo!

José A. Caloto.

Primavera mágica.

¿Por qué digo mágica? Pues porque una vez han pasado el otoño y el invierno, vuelve la vida a surgir en primavera para todo tipo de plantas, árboles, arbustos, flores y otros organismos que hacen dar vida a otros a su vez. A mi en particular, pues siento que esta naturaleza, después de dormir o descansar durante los tres meses que dura el invierno, hace que todo ser viviente, con la savia ya en plenitud, resurja a la vida.

Así me siento yo, que poco a poco vuelvo a recibir esa fuerza vital. Ahora, la fuerza vital que poseo es la mitad, pues sufrí el covid-19, pero me alegro que a día de hoy este mucho mejor que al contraer la enfermedad.

El otoño, el invierno y la primavera, que está cerca, revoluciona esa fuerza vital que poseo. Gracias a mi Creador y Dios, que ha permitido que mi vida continúe.

He vivido muchas primaveras y espero disfrutar otras tantas más.

Santi.



Ponerle fin.

El viento me sopla de frente,
siento su caricia en mi calva, en
mis mejillas sonrojadas, y mi
humilde corazón que a ratos
está tan roto y al rato tan lleno,
tan bipolar como el dueño, que
te quiere, pero lejos, pues cerca
es muerte para mí, pero quiero
que estés conmigo, soy la
perfecta contradicción.

Pero toca despedida y cierre, toca
no vernos si es posible, pero
muero de ganas de hacerlo,
es el querer y no deber, es el quiero y
no puedo, la más salvaje
contradicción, la de mi mente
bipolar, que no sabe cómo valorar,
cómo ponerle fin a este sentimiento.

de Noda.

Poema para mí mismo.

Recuerda lo bueno que se te viene, idiota, volver a tener llaves, tener más independencia, piensa en lo bueno, idiota, no seas negativo, empieza por cambiar eso, idiota, deja de serlo, espabila, no te queda otra.

Es tu nuevo yo, empieza hoy tu futuro, aprender a decir que no, que no es fácil, me temblará el pulso, pero lo conseguiré, iré hacia adelante, mirando de reojo el pasado para no volver a caer.

Solo tengo que coger aire, respirar aire limpio, pero sé que tiene que ser lejos de donde estoy, aquí es todo invitación, no me gasto dinero, es muy fácil decir que si, cuando no cuesta, pero hoy irá el primer no, recuérdalo, IDIOTA.

de Noda.



Placebo.

Una sola calada me transporta a otro mundo, me eleva, me coloca la cabeza en un sin sentir, que es lo que echo de menos, tranquilidad.

A veces, me pregunto si así soy feliz de verdad, pero en el fondo sé que solo es placebo, aunque con ella no me aprisionen las paredes de la habitación.

Y sé que podré con esto, puedo con todo si te he sobrevivido, que fuiste un maremoto, un oleaje, una tormenta blanca.

Sólo tengo que intentarlo, podré contarlo, todo este túnel que parecía eterno llega a su fin, veo la luz ya no tan tenue, y miró hacia atrás con orgullo.

He conseguido una felicidad fácil, pues no se necesita mucho en esta vida, yo sólo te necesitaba a ti, pero ya ni eso.

Sólo vivir tranquilo, y si te olvido no habrá remolinos, el mar estará en calma, no habrá tormenta, sin este sentimiento viviré tranquilo.

de Noda.



Puede ser...

Puede ser que la gente de por hecho que lo que ve es lo real...

Puede ser que la gente hable sin saber y de validez a lo que escucha...

Puede ser que la gente recurra al tópico fácil en lugar de mirar para dentro y contarse la verdad.

Puede ser que parezca que da igual, porque puede ser que sea ya demasiado tiempo poniendo buena cara a afirmaciones injustas y quieres anestesiarlo...

Puede ser que comience a estar muy cansado de esto.

Teo.

Procrastinar.

Un término que está muy de moda últimamente, al igual que “asertividad”, “desaprender” o “resiliencia”, por ejemplo. Palabras que se han extendido recientemente y que ponen nombre a prácticas o comportamientos de los que hasta hace poco no éramos muy conscientes.

“Procrastinar” es la acción o hábito de retrasar o postergar las obligaciones y las actividades que tenemos que hacer, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables, por miedo a afrontarlas.

Atención no es un asunto de holgazanería, flojera o pereza, sino de manejo de las emociones. EVITAMOS, EVITAMOS y EVITAMOS: parece lo más sencillo, pero sólo a corto plazo.

“La procrastinación es un problema de regulación de emociones, no un problema de gestión de tiempo”, afirma Tim Pychyl, profesor de Psicología de la Universidad Carleton en Ottawa.

Las personas que tendemos a procrastinar (yo me incluyo la primera) tenemos en común una serie de características personales;

- Una pobre autoimagen y autoconcepto: nos sentimos inútiles, incapaces o incompetentes.
- Perfeccionismo y miedo al fracaso: somos personas perfeccionistas y autoexigentes, que nos marcamos metas poco realistas.
- Ansiedad y catastrofismo: el cúmulo del trabajo supone un aumento del nivel de ansiedad.
- Necesidad de sentirnos queridos: aceptamos todo tipo de demandas de los demás con el fin de agradar.

En definitiva, el trabajo se nos acumula y nos vemos incapaces de establecer prioridades; esto provoca sentimientos de ansiedad, saturación, estrés, angustia, indecisión, impotencia, inmovilización y fracaso, lo que cierra un círculo vicioso del que no podemos escapar.

Si después de leer esta pequeña exposición, te sientes identificado y te consideras un procrastinador, ¡busca estrategias! Existen múltiples técnicas que pueden ayudarnos a pasar a la acción, tomar las riendas y salir de este inmovilismo que nos hace hundirnos bajo el peso de algunas tareas y actividades cotidianas.

Un buena fuente para aprender más sobre el tema y poner en práctica algunos consejos es el artículo “Los verdaderos trucos para dejar de procrastinar” de www.elconfidencial.com.

¡A por ello!

Luna.

Sopa de letras es un fanzine promovido desde el CTD y el Centro Abierto de Casa de Campo de Cruz Roja. Su objetivo es dar visibilidad a todas aquellas opiniones y expresiones de los usuarios y usuarias que quieran participar. Éste que tienes en las manos es el número 3 y corresponde a la publicación hecha en invierno de 2021.



madrid
+salud



Cruz Roja