

#### ÍNDICE

#### PORTADA - MIRYAM GUERRA

P. 2
CTIVIDADES ABM P. 2
/IOLENCIA DE GÉNEROP. 5
DIBUJO, POR MARISOL LORENZO P. 9
POEMA MÓNICA P. 10
ARTÍCULO VIOLENCIA DE GÉNERO, POR USÚE
DIBUJO ANÓNIMOP. 13
POEMAS CARLOS ROSIQUE P. 14
DIBUJO CARNAVAL
POEMAS JAVIER EGUILAZ P. 19
POEMA RITA GUTIÉRREZ
POEMAS VICTORIA SÁNCHEZ-SIERRA VIERA
POEMA SEBASTIAN CRIADO P. 24
PAZ EN UCRANIA, POR MARIAJO
«ESCUADRA», POR RITA GUTIÉRREZ
MEDITACIÓN, POR RAMIRO A. CALLE
«LE ATA LA POLEA», POR RITA GUTIÉRREZ
«EL PASTELEO», POR JOSÉ RAMÓN JUNYENT
«POBREZA Y RIQUEZA», POR LUIS ABAD
«AUTOESTIMA», POR CARMEN COMPANS
VINCENT VAN GOGH, POR MARIAJO
TECT DE MARIAIO

Asociación Bipolar de Madrid

# GRUPOS DE APOYO ONLINE

# GRUPO APOYO JÓVENES (Adrián, Psicólogo)

MIÉRCOLES 12:00 a 13:00



ENTRAR

INTELIGENCIA EMOCIONAL (Adrián, Psicólogo)

LUNES 16:00 a 17:00 VIA ZOOD



ENTRAR

MINDFULNESS

GRUPO APOYO ADULTOS Afectados / familiares

(Usue, Psicóloga)

MIÉRCOLES 17:00 a 18:00

(Pilar, Psicóloga Sanitaria) TALLER MUJER Y SALUD MENTAL

TALLERES ONLINE

MÁS ALLÁ DEL SÍNTOMA

LUNES 15:00 A 16:00



INSCRIPCIÓN POR

(Mateo, Psicólogo) JUEVES 18:00 A 19:00 10

INSCRIPCIÓN POR

#### PSICOEDUCACIÓN Afectados

VIA ZOON

(Mateo, Psicólogo) JUEVES 17:00 a 18:00



INSCRIPCIÓN POR

PARA LA VIDA Afectados / familiares (Nataly, Psicóloga) De 17:00 a 18:00 MARTES



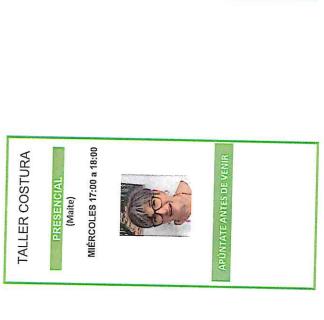
ENTRAR

ENTRAR

# ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE PARA MARZO 2022







TALLER LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA

PRESENCIAL

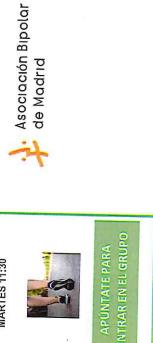
(Lucia)

JUEVES 18:00 a 19:00





CAMINAMOS JUNTOS



# ACTIVIDADES PRESENCIALES PARA MARZO 2022

# GRUPOS DE APOVO PRESENCIALES

#### Afectados / familiares GRUPO APOYO JÓVENES

Afectados / familiares

GRUPO APOYO JÓVENES

PRESENCIAL

(Sandra, Psicóloga)



MARTES Y JUEVES 12:00 a 13:30

(Adrián, Psicólogo) PRESENCIAL



## GRUPO APOYO ADULTOS

DESAHOGO FAMILIAR

Afectados

PRESENCIAL

(Antonio, Psicólogo)

(Antonio, Psicólogo)

PRESENCIAL

Familiares

MIÉRCOLES 18:30 a 19:30

VIERNES 12:00 a 13:00



#### MEJORAMOS HABILIDADES SOCIALES TEATRO

TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL

TALLERES PRESENCIALES

Afectados / familiares

Afectados / familiares

PRESENCIAL

(Sandra, Psicóloga)

LUNES 17:15 a 18:15

GIMNASIA MENTAL

PRESENCIAL (Adrián, Psicólogo)

MARTES Y JUEVES 11:00 a 12:00

Afectados

MIÉRCOLES 17:00 a 18:30 PRESENCIAL (Antonio, Psicólogo)

VIERNES 10:00 a 11:30



## PSICOEDUCACIÓN FAMILIAS

Familiares

#### REQUIERE INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

(Mateo, Psicólogo)



INICIACIÓN A MINDFULNESS

REQUIERE INSCRIPCIÓN Afectados / familiares (Nataly, Psicóloga) PRESENCIAL





#### EL PROBLEMA EMPIEZA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

La violencia hacia las mujeres no sólo sucede en la edad adulta. Ya desde la INFANCIA se detectan conductas desprecio hacia las niñas por el mero hecho de serlo y se observan las primeras agresiones de los niños para situ se en una posición de superioridad frente a ellas. Estos comportamientos se consolidan, tomando diferentes form según las etapas evolutivas. Así, en la ADOLESCENCIA aparecen nuevas manifestaciones de violencia, como so el control de las chicas por la pandilla masculina (las vigila y critica su comportamiento), los insultos referidos las labores que tradicionalmente han realizado las mujeres ("¡vete a fregar!"), la satisfacción de los propios dese sexuales sin considerar los de la chica e incluso la justificación del abuso o la violencia física por razón de celos.

La violencia hacia las mujeres, sean niñas o adultas, se manifiesta en el plano físico (empujones, bofetadas, etc.), psicológico (insultos, descalificaciones, desprecios) o sexual (abusos, agresiones sexuales, intimidaciones, etc.).

#### Y CONTINÚA EN LA PARÈJA

La violencia de los chicos hacia las chicas es relativamente frecuente en las parejas jóvenes. Los insultos, descalifica ciones, desprecios, control a través del móvil o de sus cuentas en las redes sociales, son habituales. Es poco probabl que la joven que sufre este tipo de violencia la identifique y aún reconociéndola, es difícil que ponga fin a la relación.

#### SIGNOS Y SEÑALES DE LA VIOLENCIA. La chica víctima de la violencia:

- Está cada vez más aislada y deja de salir con sus amistades habituales.
- Deja de arreglarse y vestirse como le gustaba hacerlo antes de salir con él.
- Recibe comentarios degradantes y humillantes del chico.
- Tiene peor rendimiento en el colegio o en el trabajo.
- Se altera o pone triste con los mensajes que él le manda.
- Manifiesta temor o miedo de su pareja.
- Reconoce alguna agresión física.

El MIEDO en una chica nos indica el riesgo-de que sufra violencia física. Hay que intervenir, cuando aparece, para protegerla.



de Madrid

Dirección General de Salud Pública CONSEJERÍA DE SANIDAD



#### PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON LA VIOLENCIA, ¡HAY QUE ESTAR ATENTOS

Ciertos problemas de salud de las chicas pueden ser indicadores de violencia. Éstos son:

- Alteraciones emocionales y psicológicas: tristeza, ansiedad, cansancio, irritabilidad, agresividad, inseguridad sentimientos de culpabilidad y fragilidad, vergüenza, dificultad para disfrutar de la vida y sentirse feliz así com
- Conductas inadecuadas de control de peso: realiza muchos esfuerzos para adelgazar (toma laxantes, sigu dietas perjudiciales, ayuna o come de forma compulsiva y luego vomita) o bien come de forma exagerada y gan
- Abuso de sustancias perjudiciales para su salud: inicia o aumenta el consumo de drogas (alcohol, tabaco
- Alteraciones en su salud sexual y salud reproductiva: alteraciones de la menstruación, relaciones sexuale insatisfactorias, embarazos no deseados, abortos e infecciones de transmisión sexual como consecuencia c prácticas sexuales inseguras.

#### NECESIDAD DE PREVENIR LA VIOLENCIA DESDE EDADES TEMPRANAS. Es preciso:

- Exigir a niñas y niños las mismas responsabilidades en las actividades de la vida cotidiana (poner o recoger
- Educar a las chicas para que aprendan a valorarse a sí mismas, igual que se hace con los chicos y fomentar s capacidad de crítica ante situaciones de desigualdad.
- Favorecer el diálogo y la reflexión sobre las relaciones igualitarias y de respeto en la familia y en el centro educativ
- Realizar un análisis crítico con nuestras hijas e hijos sobre la imagen y los roles de hombres y mujeres en las serie de TV, cine, publicidad, etc.) y del tratamiento humillante que los medios de comunicación dan a las mujeres ( ej.: utilizar el cuerpo de las mujeres como objeto sexual en los anuncios de coches, ropa, perfumes, programa
- Educar a niños y niñas en el diálogo y la negociación para resolver conflictos, sin necesidad de recurrir a la violenci
- Valorar a las mujeres y respetarlas cuando reivindican su derecho a la igualdad (no censurarlas cuando no deser ser madres, ni amas de casa "modélicas", por aspirar a una carrera profesional, por ser autónomas, etc.).

#### CÓMO ACTUAR CUANDO UNA CHICA ESTÁ EN UNA RELACIÓN ABUSIVA Y/O VIOLENTA:

- Hacerla sentir que no está sola: escucharla, ofrecerle confianza y apoyo.
- Ayudarla a conseguir información sobre los recursos disponibles.
- Acompañarla a un lugar donde pueda recibir ayuda (ej.: punto de violencia del municipio).
- Respetarla sin juzgarla y apoyarla hasta que gane confianza y pueda tomar sus propias decisiones.
- Darle el mensaje de que es posible romper con la situación de violencia.
- Usar los recursos específicos de atención disponibles, sobre todo si la chica tiene miedo.

Estas actuaciones pueden evitar el agravamiento. de la violencia y reducir sus efectos.

#### RECURSOS ESPECIALIZADOS PARA LA ATENCIÓN A LAS ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE PAREJA

Programa "No te cortes"

- Teléfono 116111. Gratulto y confidencial. Atiende las 24 horas del día, durante 364 días.
- Información para adolescentes y familias. https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/no-te-cortes
- Consultas: vgjovenes@madrid.org

#### **OTROS RECURSOS**

- Teléfono 012-Mujer
- Teléfono 016: Servicio telefónico gratuito y confidencial.
- Solicitar ayuda a los profesionales de los centros sanitarios de la Comunidad de Madrid.
- https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/violencia-genero-salud





# LA VIOLENCIA DE PAREJA HACIA LAS MUJERES

Violencia utilizada por hombres para someter a sus parejas



#### EFECTOS DE LA VIOLENCIA DE PAREJA SOBRE LA SALUD DE LAS MUJERES

#### FRECUENTES:

- \* Cambios del estado de ánimo (tristeza, ganas de llorar, etc.).
- \* Dolores de espalda, de cabeza y articulaciones.
- \* Ansiedad, angustia e irritabilidad.
- ※ Insomnio.
- \* Fatiga permanente.
- \* Malestar generalizado.

#### OTROS EFECTOS:

- \* Lesiones físicas por agresiones directas: traumatismos, heridas, quemaduras, cardenales o moratones...
- \* Embarazos no deseados como consecuencia de las relaciones sexuales no consentidas (violaciones). A menudo la violencia comienza o aumenta en el embarazo.
- Mayor frecuencia de abortos espontáneos, interrupciones voluntarias del embarazo, cesáreas y niños de bajo peso.
- \* Empeoramiento de enfermedades previas.
- \* Soledad, aislamiento y desprotección, consecuencias del control por parte de la pareja.

#### EFECTOS DE LA VIOLENCIA DE PAREJA SOBRE LA SALUD DE LAS HIJAS E HIJOS

- \* Síntomas de maltrato similares a los de sus madres: lesiones físicas y sufrimiento emocional (irritabilidad, ira, poca autoestima, ansiedad, depresión, tristeza, incluso ideas y acciones suicidas).
- \* Retraso en el desarrollo físico e intelectual.
- Menor rendimiento escolar (falta de concentración y atención, absentismo, dificultad en la relación con sus iguales y con el profesorado, etc.).
- \* Mayor riesgo de imitación del patrón de comportamientos violentos en el futuro.



Las mujeres sienten que su salud empeora pero no lo asocian con la situación de violencia





#### si CONOCEMOS a una mujer maltratada?

- \* Escucharla, ofrecerle confianza y apoyo. Es importante que se sienta acompañada y que sepa que no está sola.
- \* Facilitarle información sobre los recursos disponibles o ayudarle a conseguirla.
- \* Acompañarla al lugar en el que pueden ofrecerle ayuda.
- \* Respetarla sin emitir juicios sobre ella o su comportamiento, apoyándola hasta que gane confianza en sí misma y pueda tomar sus propias decisiones.
- \* Transmitirle mensajes positivos y de confianza en el sentido de que es posible romper con la situación de violencia y de ánimo para continuar en su proceso de salida.

#### Si estás SIENDO MALTRATADA

- \* Busca el apoyo de personas de tu confianza.
- \* No informes a quien te maltrata de las decisiones que vayas tomando.
- \* Habla con las y los profesionales de los centros sanitarios ya que te pueden ayudar a mejorar tu salud y a iniciar el proceso de cambio.



#### para PREVENIR la violencia hacia las mujeres?

- \* Identificar como violencia insultos, vejaciones, amenazas, empujones y otras acciones que humillan a las mujeres.
- \* Ser intolerantes con los maltratadores y no justificar sus comportamientos con comentarios como: «era un buen hombre pero tenía problemas con el alcohol», «las mujeres ponen denuncias falsas», «era un buen padre»...
- \* Rechazar cualquier violencia y aprender a negociar los conflictos.
- Evitar los comentarios y chistes machistas.
- \* No justificar actitudes de control hacia las mujeres: de sus gastos, de su forma de vestir y de arreglarse, de su teléfono móvil, de su autonomía para decidir, etc.
- \* Educar en el respeto mutuo.
- \* Ofrecer las mismas oportunidades y exigir los mismos comportamientos a niñas y niños.
- \* Promover relaciones saludables que fomenten la libertad y el respeto hacia-las mujeres.
- \* Evitar los programas de televisión, videojuegos, películas, etc. que promueven la violencia y el trato ofensivo hacia las mujeres.

RECUERDA que muchas mujeres han vivido una situación semejante y han salido adelante

#### RECURSOS PARA LA ATENCIÓN A MUJERES MALTRATADAS

Comunidad de Madrid: 012-Mujer Ámbito estatal: 016

Situaciones de emergencia: 112

Para personas con discapacidad auditiva o del habla 900116016

http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/violencia-genero-salud

http://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/red-atencion-integral-violencia-genero#





#### **SEGUIR**

Al final todo tiene que ver con vivir. Con seguir viviendo.

Pese a la dureza a veces insoportable. Y a cierta inercia casi permanente de tirar la toalla.

PROSEGUIR caminando a pasitos cortos. Pequeños hitos. Pequeñas metas.

Apoyarme en otras y otros que van conmigo. Pedir ayuda cuando la NECESITO. Recuperar el placer de la NO EXIGENCIA. Entonces, aparece lo nuevo.

Afrontar las decisiones propias y aceptar lo que conllevan. Fue lo, acertadamente o no, muy bien elegido.

Entre medias y con todo, LA VIDA, la palabra y el pensamiento como ventanas abiertas a un porvenir incierto.

En suma.
RESPETARME.
RESPETAR.
Habitar un presente con sentido.
Y sobre todo,
HACERME CARGO DE MI PROPIA VIDA.

Mónica. Febrero 2022

#### Violencia de género

La violencia de género es cualquier acto de violencia basado en el sexo femenino y que se ejerce sobre las mujeres por el solo hecho de ser mujer. Puede producirse en cualquier ámbito, pero lo más frecuente es que sea dentro de la familia.

El caso de violencia más representativo es el que se puede dar en la pareja; en él, la víctima es la mujer y el hombre el agresor, se basa en una relación desigual. Es recurrente y hay un ciclo de violencia que va aumentando.

Hoy día percibimos en la sociedad una realidad hasta hace poco desconocida, aunque no por ello inexistente. Posiblemente sólo podamos advertir una mínima parte, la punta del iceberg que observamos es la violencia física.

La violencia suele producirse en una escalada: desde las agresiones verbales a las físicas de una forma sutil para terminar en un maltrato que incluso puede terminar con la vida de la mujer agredida.

El sufrimiento causado puede ser psíquico, físico, sexual o económico, sirve para perpetuar poder y control masculinos y tiene como finalidad el sometimiento de la víctima.

#### Las agresiones son:

- Malos tratos psíquicos: humiliación, desvalorización, amenazas, aislamiento
- Agresiones sexuales: imposición de relaciones sexuales no consentidas, forzadas por el agresor o exigencia de prácticas sexuales no deseadas
- Malos tratos físicos con resultado de lesiones

Las mujeres más susceptibles de ser maltratadas son aquellas que responden a los siguientes factores personales: tienen una baja autoestima, son dependientes y han vivido situaciones de violencia en su familia de origen.

Los sentimientos que se generan en las mujeres que son maltratadas son de vergüenza, de culpa por creer que ha sido ella la causante, indefensión, miedo, desesperación y estigma.

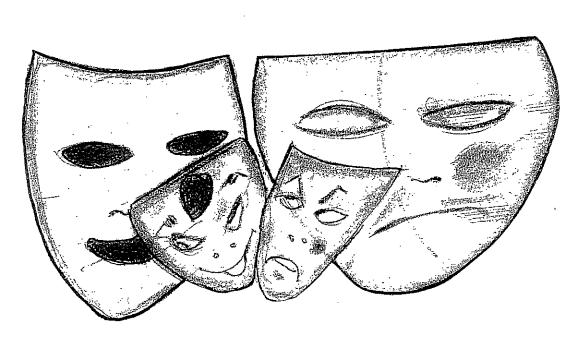
Estas mujeres tienen una baja autoestima, una gran parte de ellas sufren ansiedad, depresión y existe un elevado porcentaje de estrés postraumático y manifestaciones psicosomáticas.

Pero, ¿qué pasa con el maltratador?, ¿qué es lo que siente?

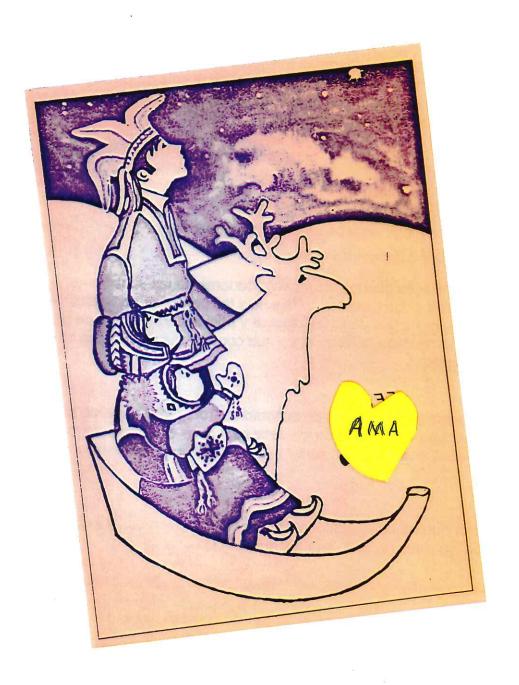
Hay algunos maltratadores que no se perciben como tal, se sienten justificados por lo que hizo la otra persona, siempre están disculpando la agresión basándose en lo que la otra persona presuntamente les hizo. Ellos no son capaces de conectar con el sufrimiento del otro, constantemente buscan argumentos en la conducta de la otra persona que justifique su actuación.

Por último, hay que destacar que las consecuencias de la violencia de género son devastadoras para las mujeres que la soportan y para sus hijos. Por ello, el objetivo es que aquellas que la sufren puedan llegar a dejar de sentirse culpables y a lograr reconocerse como víctimas, que es lo que realmente son.

Usue Espinós Psicóloga de ABM



Derde el principio



#### JUGADORA DE CHICA

Sabores almidonados de almizcle y nata, resuenan en la almohada de tu primavera blanca,]

abejas que liban tus ojos de garza, en tu bata de física una colección de linternas apagadas,]

como un teorema de matemáticas donde lo que acaba empieza,]

así es la vida de las consultoras innovadoras,]

me gustaba más el abatir de las amapolas,
descubre tus cartas jugadora de chica,
que el invierno no se ha inventado para los
enamorados,]

por España y por las furcias de la patria.

Madrid, Noviembre de 2019 Carlos Rosique

#### PRÓFUGA SIN SALVAVIDAS

Encontré una discontinuidad cuántica en tu corazón, mis besos se escapaban de dos en dos, como la princesa de un escaparate, que sueña con disparates, como una prófuga sin salvavidas, que se esconde en las esquinas buscando una realidad disimulada, que ni ella misma soñaba, como una niña en tirantes, que se pierde en cada instante, como un complejo de Edipo invertido, como una bruja pintada de azul que se encuentra donde nace la luz, ni un millón de insultos puestos a mi nombre, me harán temblar sobre el alambre, ni un arácnido en la sangre, me hará sentir culpable, por mucho que te empeñes en que tienes altas capacidades. Madrid, Noviembre de 2019 Carlos Rosique

#### EXTRAÑA PINTURA

A mi hermano Miguel Angel

Hace tiempo que no escribo poesía ni canciones tristes que hablen de la vida, por eso sospecho que tiemblo, cuando me comentan sobre la locura, que en tus ojos brilla, como una extraña pintura, compuesta de colores infinitos, y formas extrañas, de joven eras guapo y hermoso, (inteligente y recto de ordenadores precozmente docto, un pelotazo de viento, iluminó tu canción, cual pájaro en el infierno, eras maravilloso y tierno) a las chicas atrapabas, con drogas matabas el tiempo y parte de tu existencia, ahora que abordo el tema, de nuestra amistad diluida, pienso desde la distancia, que podría haber sido de otra manera, menos mal que aun quedan estrellas, que mis pasos guían, que ni el martini con ginebra ni el LSD con cerveza habitan entre las tinieblas. de la noche madrileña. Carlos Rosique Madrid, Septiembre de 2019

#### FIEL Y ESCUÁLIDA CRISÁLIDA

Lloro de impotencia acumulada, de no haber echado un polvo a la nada, de ser tan blando como una roca, que mi vida alborota, cual fiel y escuálida crisálida, en mis ojos brotan, (una mirada de caucho en la arena,) amiga tu poco a poco me matas, como a una rata, me encontrás las mismas marcas, entonces la poesía no basta, pusiste una carga explosiva en mi corazón, jamas había sentido tanto alboroto,

Madrid, Octubre de 2019

Carlos Rosique



18.

#### Se puede despertar a -La Imaginación...-

Sin mirar' perdido en el aire ..el apagado ombligo de la sombra que pasea desangelada las aceras esperando un stop' -que aglomera..para levantar la cabeza, ..y en su deslumbre los ojos descubran esos cambiantes colores volatilizando perfumes que seducen a las alegrías en resplandor de sonrisas que buscan la felicidad del vivir, y enriquecedoras mezcolanzas en tumultos que pululan en los algos (que no saben qué, muy bien) deseando "descubrir..." -aunque solo sea por un ratoinfiernos y cielos nuevos que hagan despertar a La Imaginación ..haciéndonos dueños del Tiempo que se para, y se postra ante ese vacío -sin existenciaen el que no se llevan los espejos que vanidan, o ponen peros' ..naciendo La Armonía que pinta y musíca desinhibida en -la esencia de la nadadesperezándose entre sus velos que seducen hacia lo que no viéndose está, y quiere nacerse ante miradas que esperan perplejas milagros envueltos en magia que cauta, y remolona no se entrega,

. pero que desea ser desvirgada como doncella en edad de merecer entregando su virginal tesoro a alguien (o algún poeta) despistado ..si puede ser viviendo en poesía como los niños... -con imaginativa'sabiendo hacer castillos en el aire desde su cristalino espejo' (sin peguillas', ni mentirijillas), y -hasta lo feo, lo sienten' bonitodevolviéndolo todo envuelto ... entre sonrisillas y "ojitos". Y saben -reír, solo por reír-. Sin malicia.

javier eguílaz 10/2/22

Pues hablemos, que no nos crean tontos

esos otros, unas veces secuaces de los poderes y otras omnipotentes creando opinión y marcando tendencias Y manejando hilos para los grandes intereses económicos comerciales engatusando hacia la diversión y las distracciones para hacer adeptos y adictos al sistema y atrapar en la tela de araña de los bienestares

Pues hablemos, que no nos crean tontos

esos que intentan manejar las conciencias y que afortunadamente tienen cada vez menos influencia manipuladores por la necesidad y credulidad de las gentes —mucho de ello por soledad-Listos que en trabajo sordo, se llenan los bolsillos o por hincharse como pavos reales en sus complejos mesiánicos adivinatorios o como curanderos de tres al cuarto O esos otros conmucho poder en otras épocas que se han pasado la Historia creando dependencias y que añorando otros tiempos inquisidores de vez en cuando salen de la sacristía para intentar mantener al rebaño reunido y que nadie se desmadre del redil porque cada vez se les queda más mermado

Pues hablemos... aunque la gente no quiera problemas

Como buen anarco y poeta
no me debo ni a nada, ni a nadie,
ni siquiera a mi mismo
y como buena mosca cojonera
me queda la palabra
pensando...que la palabra queda

JAVIER EGUÍLAZ 28/2/10

#### Recoge bandera

Yo quiero escribir ahora, sin sentir nada importante, tan sólo una bella mariposa que pulula a mi alrededor.

Y el interés, cuando aparece, temblado con tanta suavidad, sin sentirlo apenas crece, se apodera de tu entorno.

Dictaminando con fuerza, te crees en don de verdad, desarrollando, confiada, cada filamento que deriva.

No pido espacio, se abre mundo ante tu presencia, grabado de tu puño, mi suerte gana su lance.

Ya está, clavado el sentido, el anzuelo cargó fuerte, tira que no se te escape tan preciada tajada.

Con derecho a opinar, debo introducir dignidad siendo gratuito el consejo procesado con libertad.

Si intuyo por curiosidad y escribo según lo creo, realmente pienso con dudas, advierto, después público.

Aviso que el sondeo fue para tentar un mito, tropezando caminas, justo por estar fuera de tiempo.

Perdí el lazo del torneo, nada de ardid inútil, sé vástago de tu tutor, cuando te mira orgulloso.

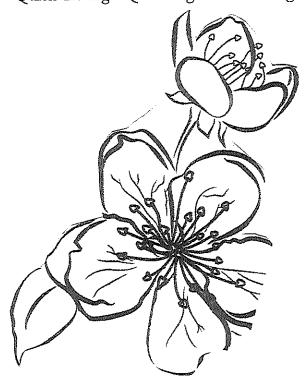
Rita Gutiérrez Galán (20-01-2022)

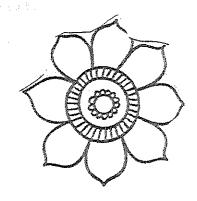
#### Dónde

Dónde irá aquel que siempre dijo que siempre estaría conmigo. Si todo es de color rosa, cuando las espinas, de espinas dejan rastro de roja sangre. Si nada es la nada que esboza y desnudo viste el calambre sentido sin sentido vacío de vida.

Dónde estará aquel que fijo serviría siempre de abrigo. Si en alguna rama posa tu sed volante y trina al viento a su semejante imagen. Si imagina el bombeo que alboroza, olvidar no quiero tu estambre. La esencia. Tú. La muerte más sentida.

Dónde quedó aquel que fue cobijo y, ahora, sin embargo, es enemigo.
No te sentí al verlo perdido.
Verso contrario a tu costumbre, no fuiste más que polvo, ni siquiera a escozor llegó tu soplo. Dejé el equipaje en la ribera de tu desaire. Desatino del destino, del color oscurecido de los posos del recuerdo donde quedó aquel que elijo. Quien me elige. Quien eligió ser mi castigo.





#### Querer

Querer. ¿Qué es lo que quiero? Un amor sin miedos de por pero, simplemente, algo que sea sincero; una vez así la forma no espero a sufrimientos en reitero. Una compañera de viaje que comparta su equipaje con el mío sin demás bagajes; que la lujuria sea el único ultraje y no se disfrace con falso traje; que nada más signifique la parada sin estación de arranque. Más desde el volar sin más aplique que ser libre del estanque y su pantano a modo de dique; hoy me creo así, sin presiones, aun estando atrapada entre estaciones asfixiantes, al final todas las visiones excluyeron todas las decepciones. De la vida ya no somos peones; el tablero ya no es un juego ni te encasilla con ruegos; el camino se expande como el fuego, sin destino prefijado ni «luegos» que valgan. Sin miedos de por ego.



#### Te vi

Te vi en cada atardecer que mi ser hizo enmudecer. En cada sonrisa. En cada lágrima. Tu sincera prisa por ser mi divisa.

Carta del pasado queda para el futuro. El hoy va atrasado; es un tiempo perjuro. Volátil vida, respóndeme. Mástil sin brida, ofréceme

algo de mayor sentido en tu locura; aprender a conocer tu profunda ternura. No soy más que un sueño, pues tú, eres mi único dueño.

Vi tu cielo, mas se tornó gris, el viento elevó ceniza. Aquella que me dejaste.

Fuiste la causa del brindis, viento que banderas iza. Abrazos que regalaste

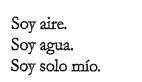
fueron nada más que polvo. Curvado camino a seguir es senda que a nada lleva.

No fuiste más que un estorbo. Fue un lúgubre hito servir. Al máximo exponente eleva.

Fuiste rojo, amarillo, naranja, azul, tan cambiante. Jamás confié en tu sombra.

> Soy fuego. Soy tierra. Soy solo tuyo.







#### La Historia de un Vientre

Un vientre es pura expresividad.

Miedos, furia, angustia; terror, espanto, sudores y tensión muscular - todo va directo al colon.

El vientre es la bolsa de la naturaleza.

El perfume fétido que queda y persiste es la mismísima maldad.

Todo pase a través de los intestinos.

Eso es el final, y también el principio.

Sebastián Criado Pérez



#### // laz en Verania



#### Escuadra

Siempre me han hablado de ángulos y aristas, cómo aprenderlos; hoy vamos con la escuadra, ángulos 90 y 45 grados, interiores o exteriores etc... y su facilidad o complicación para seguirlos, al no tener continuidad en el alzado con tu lapicero, pues tu punto de apoyo depende del punto que estés siguiendo, mi mano seguirá el lápiz, más fácil el ángulo interior; en cambio a la punta externa le será más difícil pasar el ángulo por fuera y podrá salirse de su línea, al no tener punto de apoyo donde sostenerse, esto es, a escuadra, tu raya fallará y era en un trazado relativamente fácil; ahora piensa en mí muscular figura, que la vas componiendo texto a texto y que le debes un simulado, para tener un significado; entonces ese lienzo blanco va cobrando la importancia y el valor que le da la vida, esta vida que te dice lo importante que es transmitir tus motivaciones y que éstas puedan ser infinitas, sabiendo que sus signos, sus significados, se potencian; siempre habrá una combinación para lo que estás buscando, sólo tienes que mover el pasto y encontrar el nidal de esa gallina de los huevos de oro que andas buscando, lo tenía escondido para ti; bueno puede que salgan pollitos, qué se le va a hacer, cría una granja.

¿Y has mirado bien a tu alrededor?

Perdida en el tenebroso océano, entre anhelos, amarguras y tantos deseos, en proyectos, con la tormenta que jamás amaina. El desánimo llega a calar más hondo de lo que quisieras y las olas son tan altas que no te dejan ver el horizonte, cubriendo tu fragata y haciéndola tambalear, los cañones mojados apenas sirven y la flaqueza aparece.

Entre la niebla no veo apenas, estoy aquí, existo, eres consciente de que formas parte de mí. Ve avanzando ahora en la confianza de caminar al lado de alguien y acepta o niega la opinión como válida, si la consideras así, no puedo rebatir al segundo, pero si en otro tramo de mi texto, cuando esté cristalizado el esfuerzo que hago, por ir precisando esta cuestión y la idea la tenga clara, la digo, también confío en la gratitud de que, el recurrir a grandes dudas para encontrar caminos diferentes, con el coste del tiempo, claro, siempre compensando con el entrenamiento, o cristalizar estos esfuerzos en la estima que pueda apreciar alguien, recogiendo experiencias vividas y que han existido esos nexos de inclusión, considerando que toda persona trata de que perdure lo más válido de su ser y esto incluye preguntas, planes, propuestas, proyectos, sueños, propósitos, experiencias, prácticas, principios etc ...

Mas, creo que nos alteramos en demasía, tratando de sobrepasar nuestras ideas por encima de las de los otros, si creemos que estas tienen que ser eternas, si las crees válidas, pelear por ellas hasta el fin, es tu información y son tus datos, no están equivocados, debe ser así para el avance.

La información de un grupo tan sólo se reafirma en la confianza, esta sociedad no nos hace responsables, tú me fallas, mi mesa cojea y ahora, durante un tiempo, no puedo usarla con confianza, además, yo clavé estas patas, con lo cual me siento afligida por haber elegido mal; suele ser así en cualquier sociedad, los miembros nos apoyamos unos en otros y esto crea la dependencia de grupo, para bien o con problemas otras veces.

Ahora que las ataduras y lo que significa tener a alguien cerca de ti, sea posible, es más positivo hace que crezca también el valor de la libertad.

Rita Gutiérrez Galán (13-08-2021)

#### MEDITACIÓN RAMIRO A. CALLE

#### **MANTRAS**

- <u>Ham Sa:</u> es el sonido de la respiración, el mantra del proceso de inhalación y exhalación; al inhalar repita mentalmente, alargándolo, «Ham»; y, al exhalar, repita mentalmente «Sa».
- Om Namahshivaia: es el mantra para invocar/evocar/convocar a la propia naturaleza real, aquella que es como un espacio abierto y transpersonal más allá de toda actitud egocéntrica o autorreferencial. Es el mantra más repetido en la India desde la noche de los tiempos e invoca al poder nuclear o naturaleza de meditación; el maestro existente en todo ser humano. Al recitarlo, hay que sumergirse en uno mismo tanto como sea posible, viajar al testigo de la mente, situarse en la raíz del pensamiento. Se puede asociar o no según uno prefiera. Si se asocia a la respiración, se recita una vez con cada inhalación y una vez con cada exhalación. Con los mantras es posible trabajar muy bien en meditación, pues son palabras místicas cargadas de energía.
- Om: es la vibración mística, el sonido de la energía universal que todo lo penetra, la sílaba mística con la que se designa el substrato cósmico a totalidad y que se halla desde lo más sutil, a lo más absurdo. Es el mantra delo inefable, de lo incondicionado. Evoca el cosmos, toda la energía y, para los creyentes, el divino, la mente única; la mente que gobierna el universo. Adoptada la postura meditacional, pause el aire por la nariz. Al inhalar, repita en la mente, alargando «Om» y, al exhalar, repita en la mente «Om». Así, se recita alargándolo. Paulatinamente, el mantra se va adhiriendo a la mente y penetrando hasta lo más íntimo. También se puede recitar sin adecuarse a la respiración.

#### VISUALIZACIONES

- <u>Visualización de la infinitud:</u> visualice la bóveda celeste, inmensa, clara. Deje que su mente se diluya en ella como azúcar en el agua. Ábrase, expándase.
   Cultive un sentimiento de plenitud, de inmensidad, de infinito. Déjese ir, abandónese.
- <u>Visualización de la energía</u>: Visualícese inmerso en un océano de luz blanca refulgente. Visualice que el aura que respira es un fluido luminoso que le satura de vigor y poder. Así mismo, visualice que todos los poros de su cuerpo son penetrados por haces de luz blanca y refulgente, llenándole de vitalidad. Usted es uno con la energía cósmica.
- Visualización de la luz verde: visualice un punto de luz verde clara que brota de su corazón; visualice que ese punto de luz comienza a desarrollarse y llena de luz verde su pecho, sus miembros; su cuerpo en general. Reabsorba su mente en la luz verde y cultive un sentimiento de quietud e imperturbabilidad, amor, compasión y benevolencia, proyectando esta misma energía a los seres que elija o sobre el mundo entero. Visualice un punto de luz blanca y refulgente que nace en su corazón; visualice lentamente que el punto de luz se va convirtiendo en una mancha de luz que abarca todo su cuerpo y que se extiende más allá de él, propagándose por toda la habitación, la ciudad, los campos... llenando el mundo entero. Visualice, por lo tanto, la gran expansión de luz blanca, pura, refulgente, sin límites, fuera de la estructura física, sin fin.
- <u>Seleccione una cualidad positiva</u> que quiera desarrollar; al inhalar sienta que se satura de tal cualidad positiva y, al exhalar, sienta que expulsa de usted la cualidad opuesta.
- Enfoque la mente sobre la respiración: asocie la inhalación en donde la energía del universo penetra en usted y le satura, produciéndole un sentimiento de plenitud. Asocie la exhalación con la vivencia de que usted se proyecta sobre el universo y se diluye en él, cultivando un sentimiento de expansión y totalidad.

José Ramón Junyent

#### POSTURAS DE MEDITACIÓN

- <u>La postura del sastre (Sukhasana):</u> la postura más sencilla, ideal para personas con las articulaciones rígidas que no tengan suficiente elasticidad.
  - **Técnica:** siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Doble la pierna izquierda y sitúe el pie izquierdo debajo del muslo de la pierna derecha. Seguidamente flexione la pierna derecha y coloque el pie derecho debajo de la pierna izquierda. Se trata, pues, de tener una postura que consiste en mantener las piernas cruzadas, descansando cada una de ellas sobre el pie de la otra. Las manos descansan sobre las rodillas y el tronco erguido. Aumenta la elasticidad.
- Postura del medio loto (Ardha-Padmasana): es una postura al alcance de la mayoría de personas, pues es estable y firme.
  - **Técnica:** siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Flexione la pierna derecha y coloque el pie sobre el muslo izquierdo. Doble la pierna izquierda e introduzca el pie izquierdo debajo del muslo derecho. Mantenga tronce y cabeza erguidos. Las manos sobre las rodillas.

#### SOBRE LA MEDITACIÓN

No hay ningún secreto sobre la meditación. El secreto está en ejercitar la meditación para hacer posibles sus resultados. Pero, incluso al meditar, no hay que ansiar sus resultados, sino, simplemente, estar en la meditación.

- Enfoque «La mente sobre la respiración»: visualice la inhalación de energía de color rojo y la exhalación de energía de color verde. Asocie la inhalación con un sentimiento energizante y vigoroso y, la exhalación, con un sentimiento de quietud y relajación.

- Concentración en el entrecejo: dirija toda la atención mental al entrecejo y manténgala ahí con la mayor intensidad posible. Condense toda la mente en el entrecejo, evitando en lo posible que se escape de esa área. Si surge una sensación (no la imagine), sumerja toda la mente en la sensación, siéntala tanto como pueda.
- En una habitación a oscuras: este ejercicio es muy importante para ir suprimiendo las idealizaciones mecánicas. Se le ha denominado tradicionalmente como «La noche mental» y consiste en ir oscureciendo tanto como sea posible el campo visual interno, pues esto se consigue en una oscuridad absoluta.
- Concentración en la luminosidad: concéntrese en una luz blanca, pura, refulgente, saturando toda su mente y dejando que esta se vaya reabsorbiendo tanto como sea posible en la misma.
- Vigile la respiración: fije un centro de consciencia en lo profundo de usted mismo, allí donde llega la inhalación, Será este su puesto de observación. Tome ese centro de consciencia como sucede para atestiguar. Sienta cómo la inhalación llega hasta usted y sienta cómo la exhalación parte de usted. Manténgase atento e inafectado, como mero testigo de la respiración que viene de la inhalación y parte con la exhalación.
- La meditación del silencio: adopte la postura meditacional. Tome consciencia de su cuerpo y relájelo. Sea testigo de su cuerpo; ahí está su cuerpo, y usted, sintiendo, mirando, tomando consciencia de su propio cuerpo. Ahora observe la respiración. Ella va y viene con naturalidad, va y viene, y usted, observa imperturbable desde su espacio interior, espectador sereno. Entre con su inspiración más y más profundamente en sí mismo y, al exhalar, sienta que se afloja más y más. Sea testigo de su cuerpo y de su respiración; siéntase y sea testigo del cuerpo y de la respiración.

3

- La mirada en el infinito: tratando de no parpadear, pero sin esfuerzos excesivos, pierda la mirada en el infinito haciendo caso omiso de cuantos pensamientos desfilen por el contenido mental y tratando de irle poniendo, sutilmente, un estado de silencio y vacío de la mente. No se deje identificar, ni mucho menos atrapar y arrastrar, por los pensamientos mecánicos, y vaya poco a poco deleitándose del silencio de la mente.

Esto es una guía de cómo se medita y se toman las posturas. Apuntar que, en el caso de que seáis aprendices y las posturas del sastre y del medio loto os resultan complicadas, sentaros erguidos en una silla con los ojos cerrados y separad los dientes y dejad la mandíbula relajada.

¡Suerte!

José Ramón Junyent

#### Le ata la polea

Un día en el campo con la familia es el mayor estimulante que puedes encontrar, te vigoriza, te motiva hasta creer en los demás con cierta confianza, rompiendo el sentido común, te desbloqueas hasta desinhibirte llegando incluso a fiarte de la felicidad.

Ángel, tu finca me ha dado holgura y motivación; acompañada del Sol y esos colosales pinos, marcando sus sombras oblongas que cobijan a ese gracioso madroño, en recuerdo de la provincia de Madrid, coronados por la Roca, fortaleza, mirador de leones, desde donde puedes ojear el mejor enfoque de la diapositiva, que se conservara en tu recuerdo posterior.

Después, esa charla distendida en la comida y en el larguísimo café, pegados a las sillas, todo era interesante, con risas incluidas, larga sobremesa, hasta que se nos hizo tarde, teníamos que volver a la capital.

Esta era la preparación; cuando cargamos y arrancamos comenzó a ser efectivo el desarrollo del aprendizaje matinal, la confianza hizo que nos pasáramos algo en nuestra discusión, en verdad es que los temas eran fuertes.

Has conseguido la paz en un día otoñal, has ganado el cielo con tus amigos, la mejor señal es ese entorno de seguridad, donde poder practicar la garantía de unas respuestas llanas y sinceras, pues ésta será la única forma de crecer, ampliando el horizonte del conocimiento expresado con anterioridad.

Estamos ya en una tarde de polémica desde que subimos al coche, nos quedamos enganchados en latiguillos para no perder la razón; Ángel, siento que no haya sido capaz de explicar más claras mis teorías, posiblemente no las tenga del todo desarrolladas, no porque no las tenga claras, sino porque no hablo a menudo de ellas y, por tanto, me cuesta bastante expresarlas.

Hablamos sobre la "violencia de género"; te dije que Vox, con su ley no quería mantener el protagonismo de la diferencia que tiene la mujer por serlo (específicamente) pues su ley es "a río revuelto, ganancia de depredadores".

Esto jamás quiere decir que yo este en contra de que no se castiguen a los hombres o mujeres que maten a un hombre, mujer o niño en el seno familiar (son ASESINOS). Y mi mayor repulsa para cualquier hombre o mujer que mata aun bebe ya nacido o niño indefenso qué solo necesita protección y que además es su propio hijo (son unas hienas).

Aquí la confrontación subía máximos, no nos enterábamos uno de la postura del otro estábamos empecinados, cada uno con su rollo.

¡Y APARECIO ETA! Yo te dije que no quería contestarte algo de las víctimas, pero son víctimas y le debemos tanto, las han asesinado ¿Cómo las diferenciamos?

Tengo que afrontarlo. La tarea es difícil. Aunque no sea la persona idónea.

E.T.A.

Violencia de genero

Todos los muertos 900...en 53 años

Sólo las mujeres muertas 1114...en 20 años

¿ Por qué actúan?

Al comenzar el segundo mes le mandaron un escrito por negligencia laboral sin sanción, tan solo como aviso. Firmó enterado no conforme. Pasada una semana, a final de mes, le mandaron una sanción por falta grave, amonestado con una semana de empleo y sueldo, a lo que firmó, de nuevo, enterado y no conforme. Eso no agradó mucho en la oficina,

por lo que el mobbing se hizo más intenso y le presionaban aún más. En consecuencia, le

llegó la notificación de despido a comienzos del tercer mes. Firmó otra vez como

«enterado y no conforme» y se presentó en la oficina, donde uno de los trabajadores le

dijo:

Eso no se puede hacer, esto no son firmas.

Es que yo no estoy de acuerdo con estas manipulaciones que estáis haciendo

conmigo, sois gentuza de la peor calaña. Yo, legalmente, me tengo que defender

ante tantos abusos de todo tipo que habéis cometido conmigo, y no voy a poneros

las cosas fáciles en ningún momento.

ALBA, se dirigió a él con injurias.

CONTINUARÁ...

POR: JOSE RAMON JUNYENT

35.

#### Pobreza y riqueza

Ser pobre puede no ser una desgracia y ser rico, no ser sinónimo de dicha. Se puede ser pobre, pero rico de espíritu; y rico, pobre.

Por el contrario, un rico desprendido de sus bienes, puede ser tan pobre como el que más, y ser acreedor al reino de los cielos como el mejor de los pobres.

Puede haber pobres resentidos, que se pasen la vida codiciando los bienes de los ricos. Esos no son los pobres de espíritu a los que se refería Cristo. Si la fortuna les hiciera ricos, se volverían odiosos.

Jesús nos exhortaba a que ambicionemos lo que vale la pena, es decir, los bienes espirituales. Estoy de acuerdo con que, si se tiene hambre, es muy difícil. Por eso, la justicia social exige erradicar la pobreza. Pero cualquier mal, incluyendo la necesidad material, ofrecido a Dios, puede dar frutos abundantes.

El Cielo empieza aquí, por ello podemos ser felices, ya en la Tierra; y ser solidarios para repartir felicidad a diestro y siniestro, sin guardarnos nada para nosotros.

Nunca podremos repartirla toda, porque cuanto más se da, más queda. Es un manantial inagotable.

No es más rico, quien más tiene, sino el que menos necesita. No es de recibo que haya mucha gente por debajo del umbral de la pobreza. Todos tenemos derecho a disponer de los bienes necesarios para llevar una vida digna. Pero debemos tener cabeza para, teniendo más de lo suficiente para vivir, no dejarnos llevar por la ambición de tener cada día más, aunque no lo necesitemos.

Tenemos muchos enemigos de la felicidad, como por ejemplo la avaricia y la codicia, que unidos a la envidia de los que, creemos, tienen más y son más felices que nosotros, nos hunden en la amargura.

El dinero no da la felicidad, es mejor ser rico en amor, que tener coches deportivos. El que tiene mucho y quiere más, no disfruta de lo que ya tiene. El pobre goza dando lo que necesita para él. Y el rico vive aterrorizado pensando que puede perder lo que tiene. Y lo va a perder seguro, cuando entregue su alma a Dios.

Carpe diem

24 de diciembre de 2021

luis abad

#### AUTOESTIMA

Amanecía en un día de principios de otoño en el campo. Sam estaba pasando el fin de semana en la finca de su difunta abuela. Desde la ventana veía el resplandor de la savia que iluminaba las hojas produciendo una suave y transparente luz. Había en la atmósfera cierta humedad creando una sensación de aire puro, limpio. Era un deleite respirar tanto oxígeno.

Recordaba a su querida abuela. Imaginaba su eterna sonrisa, firmeza de carácter y espíritu. Le había regalado los momentos más felices de su vida con su comprensión, consejos y amor. La consideraba un ser humano admirable, pero, lamentablemente, había muerto, dejando un rastro inolvidable.

Ella le había ayudado a superar su falta de autoestima, inculcada por un padre rudo, autoritario, carente de una sensibilidad necesaria para poder educar adecuadamente a sus hijos.

La madre de Sam murió cuando él tenía 8 años y fue educado por su padre y su abuela, por parte de su madre. Las dos diferentes formas de educación fueron contradictorias: una fue muy negativa y la otra positiva. La diferencia causó un gran obstáculo en el desarrollo emocional de Sam.

El niño tenía episodios de gran tristeza. El miedo entorpecía el aprendizaje en sus estudios, muchas veces tartamudeaba porque no se atrevía a expresarse, aterrorizado por lo que su padre pudiera reprocharle. Casi siempre le culpaba de ser ignorante, tonto y que no valía para nada. Sam se lo llegó a creer y tenía la sensación de que hiciera lo que hiciera siempre estaría mal.

La abuela de Sam se afanaba con gran interés para conseguir que su nieto pudiera tener una educación correcta y utilizaba todos los métodos posibles para reducir los problemas psicológicos que pudieran hacer daño al niño. Era consciente de que el padre era una influencia muy negativa. Lo importante era inculcarle confianza en sí mismo, evitar los miedos y valorarse a si mismo para tener un incentivo y seguir con sus estudios con entusiasmo. Era una tarea dura porque todo lo que iba consiguiendo lo destruía el padre. La abuela y el padre del niño tenían discusiones por la forma de educar a Sam.

Según pasaba el tiempo se iban consiguiendo buenos resultados. Ana, así se llamaba la abuela, tenía largas conversaciones con el niño, mas o menos profundas, según la edad de Sam. Lo que se iba consiguiendo es que la forma de educación que utilizaba la abuela se iba alejando de la mala educación que utilizaba el padre. Conseguía así que el niño podía reconocer los valores de una educación con respeto, cariño y valores. Conseguía aplacar los miedos que le atormentaban y paralizaban. Todos los niños necesitan oír de sus padres que hacen algo bien. Los reproches continuos van aniquilando su autoestima y algunos se convierten en adultos conflictivos que no saben qué hacer con sus vidas.

Un día Ana encontró en un rincón a Sam, su semblante era doloroso; temblaba y sus ojos estaban rojos y llenos de lágrimas. El padre, como muchas otras veces, le había amenazado con la ira de Dios si seguía sin adelantar en sus estudios. La manipulación conseguía solamente la destrucción de ese inocente ser, abrumado por la incapacidad de un padre sin educación que dañaba todo lo que tocaba con su violencia e incompetencia.

Sam recordaba lo que su abuela le comentó sobre lo que ella pensaba sobre la existencia o no de Dios. Se refería a que cada uno tenía la libertad de decidir sobre éste tema, siempre y cuando

la información no fuera de forma fanática. Ella creía que había muchos científicos y filósofos que pensaban que la creencia de la existencia de Dios y las religiones podían ser un reflejo de la necesidad que muchos tienen de creer en algo, por desconocimiento, que les puede hacer confundir la creencia con superstición. Esto les crea una protección, aunque sea falsa. Los primitivos y los indígenas llamaban al sol Dios y hacían sacrificios para apaciguar su ira cuando pensaban que había malos comportamientos.

Sin embargo, muchos científicos y filósofos creen en la naturaleza como un todo, dando toda su importancia y poder; compleja, pero única y maravillosa.

Sam, confuso por la educación tan diferente que su padre y abuela le inculcaban,

trataba de informarse exhaustivamente durante los años de adolescencia para tener criterio propio. Consiguió tener más confianza en sí mismo y reconoció que la educación de su abuela era más honesta, coherente y humana, según su opinión. Siguió sus estudios hasta convertirse en un científico respetable.

No había día en que no agradeciera la educación y consejos de su querida abuela.

**AUTORA: CARMEN COMPANS** 

#### Vincent van Gogh

Zundert, 1853-Auvers-sur-Oise, 1890

Hijo de un pastor protestante holandés, Van Gogh comenzó trabajando en una galería de arte en La Haya, dando clases de francés y ejerciendo de pastor laico entre los mineros belgas. Sus primeras obras reflejaban ese ambiente proletario cargado de crítica social, en las que se hace patente tanto la influencia de los pintores de campesinos Jules Breton y Jean-François Millet como su interés por la literatura realista de la época.

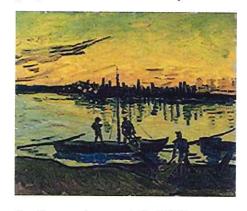


Niña de rodillas delante de una cuna (1883).



Los comedores de patatas

Entre 1886 y 1888 vivió en París con su hermano Theo van Gogh, que era marchante de arte. Allí conoció a Toulouse-Lautrec y a Gauguin y se familiarizó con los nuevos movimientos artísticos que estaban en pleno desarrollo. Recibió una fuerte influencia de la obra de los impresionistas y de las estampas japonesas de Hiroshige y Hokusai y su paleta se hizo más colorista. En 1888 abandonó la capital francesa para trasladarse a Arles, al sur de Francia, con la intención de fundar una comunidad de artistas. Bajo el ardiente sol de Provenza, pintó escenas rurales y empezó a abandonar los métodos puntillistas e impresionistas en favor de una pintura de formas más sintéticas y colores más estridentes. En octubre de 1888 Gauguin fue a verle a Arles y vivieron y trabajaron juntos durante un corto periodo de tiempo, ya que pronto empezaron a tener violentos enfrentamientos. Una noche del mes de diciembre, después de una gran pelea en la que Van Gogh amenazó a Gauguin con una navaja, el artista se cortó parte de una oreja. Después de este incidente, estuvo algún tiempo internado en un hospital de Arles y un año en el hospital psiquiátrico de Saint- Rémy.



Los descargadores en Arlés (1888),



Sembrador a la puesta de sol (1888).



Autorretrato como un bonzo, dedicado a Gauguin.



El dormitorio en Arlés (1888)

Van Gogh pasó el final de su vida en Auvers-sur-Oise, un pueblo al norte de París donde vivía el doctor Gachet, médico y coleccionista de obras de arte, a quien Theo van Gogh encargó el cuidado de la salud de su hermano pintor. En los casi dos meses que residió allí antes de su suicidio, vivió, con recuperada energía, una frenética etapa creadora. Durante esas últimas semanas de vida pintó algunos retratos, pero sobre todo numerosos paisajes en los que utilizaba una paleta reducida y unas pinceladas agitadas y nerviosas, de ritmo ondulante y repetitivo. Su estancia en esta localidad coincidió con las buenas críticas que recibió su obra por parte de Albert Aurier en el Mercure de France y la invitación a participar en la exposición de Los XX en Bruselas, donde por primera y última vez en su vida, vendió una obra. El artista holandés Vincent van Gogh tenía un trastorno bipolar o un síndrome de personalidad limítrofe, pero sin duda fue una mezcla de factores la que lo llevó a cortarse una oreja y a suicidarse, dijo la pasada semana un investigador. «Hemos llegado a la conclusión de que es imposible sacar una conclusión definitiva sobre su enfermedad», dijo Louis van Tilborgh, investigador del conocido museo Van Gogh de Amsterdam. Tilborgh

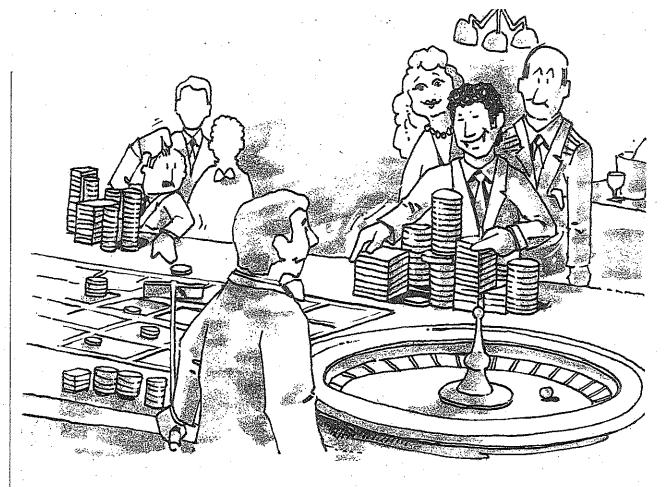
trigo con 1890



Campo de cuervos

30 de Marzo dia del Biporal

Maria jo.



- (1) Estás sobrevolando el Oc. Pacífico a bordo de un pequeño avión, junto con 20 pasajeros. El comandante anuncia una avería y dice: "Sólo tenemos un 70% de probabilidades de aterrizar en el continente; para estar seguros, podemos aterrizar en una pequeña isla vecina donde habitan unos indígenas muy hospitalarios, que viven a base de los frutos de la naturaleza. Su hospitalidad les obliga a no dejar que los visitantes se marchen. ¿Qué eliges?
- a) la isla
- b) echo una moneda al aire
- c) acepto el peligro con tal de volver a casa
- ¿Podría sucederte que amaras a dos personas al mismo tiempo?
- a) desde luego, nada hay de extraño en ello
- b) es una situación difícil, pero con los sentimientos...
- c) se debe evitar absolutamente
- (3) ¿Qué aconsejarías a un amigo indeciso entre una mujer simpática y gorda, y otra fascinante, de clase, pero de corazón gélido?
- a) tratar de comprender sus sentimientos, acaso encontrando una vida intermedia

- b) elegir una cualquiera con tal de salirse del dilema
- c) ir allí donde le arrastre el corazón
- 4 ¿Cuál es el mayor peligro en la vida de la pareja?
- a) la monotonía, el silencio, las cosas rutinarias
- b) enamorarse de otra persona
- c) no llegar a conciliar los propios deseos con los del otro
- (5) De las cosas siguientes: 1'- beber en una misma noche tres clases diferentes de bebidas alcohólicas; 2 - confiar a alguna persona que no puedes soportarla por más tiempo; 3 - prestar dinero a un amigo impulsivo; 4 - comer ostras crudas; 5 - decir tonterías sin reflexionar; 6 cambiar de trabajo, ¿cuántas has hecho, en tu pasado, al menos una vez?
- a) casi todas
- b) dos o tres
- c) ninguna
- ) ¿Cuáles de estas frases sueles decir? "Así no se va a ninguna parte"; 2 "Es mejor controlar el gas"; 3 - "Si naciera otra vez"; 4 -"Quien cambia de vida para emprender otra

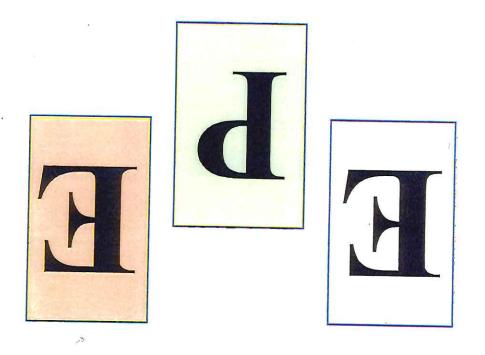
#### ¿ERES Una persona "Creadora"?

a creatividad constituye uno de los componentes de la inteligencia más difíciles de calibrar de manera objetiva. El sucinto cuestionario que aquí proponemos no es un test en sentido estricto, puesto que no pretende medir la capacidad del pensamiento de tipo divergente de un individuo, sino simplemente evaluar algunas de las características que los estudiosos consideran propias de las personas creadoras. Al lado de cada frase deberás poner una "A" si lo que dice dicha frase corresponde plenamente a tu manera de ser según tú mismo, una "B" si corresponde en cierto modo pero no totalmente y una "C" si lo que dice corresponde sólo en parte o no corresponde en absoluto a cómo tú crees ser.

regunas			_	~
① ¿Realizas fácilmente y con decisión tus deseos y te lanz fondo para conseguir el éxito de del ambiente donte te mueves?	ntro	T"l		
② ¿Sientes la necesidad de hac las cosas con orden y precisión?	er	IJ		口
③ ¿Sientes una gran curiosidad	?	ĹĴ	口	
① Cuando hablas con los dema ¿adoptas un tono autoritario, ca agresívo, imponiendo tu parece considerar que has pensado mu fondo lo que dices?	si r, por y a		E1	
⑤ ¿No te atienes demasiado a l formalismos?		Li		Ľ
(§) Cuando comienzas algo, ¿lo sigues hasta el final?		Ls		
¿Te sientes autónomo e independiente en tus ideas y en trabajo?			П	D



### IVIOII



COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA:

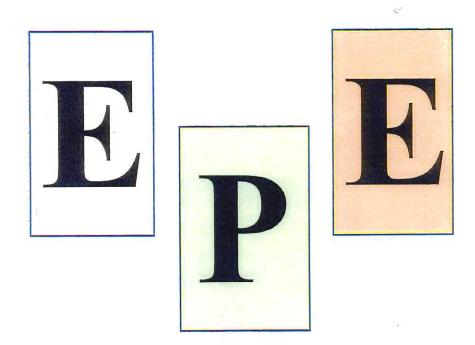
JOSÉ RAMÓN JUNYENT

RITA GUTIÉRREZ

**NÒLAMAM OLAIRAM** 

C/Santa Maria de la Alameda, 11 28002 Madrid 28002 Madrid e-mail: info@asocbipolar.com

### BIPOLAR



COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA: EQUIPO REDACTOR:

JOSÉ RAMÓN JUNYENT

RITA GUTIÉRREZ

MARIAJO MAMAJÓN

ASOCIACIÓN BIPOLAR DE MADRID C/Santa María de la Alameda, 11 28002 Madrid e-mail: info@asocbipolar.com

ABM NO SE HACE RESPONSABLE DEL CONTENIDO DE LA REVISTA EPE