

ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

JUNIO 2026

EPE

CARMEN COMPAÑIS





Índice



ESPACIO PARA LA ESCRITURA

Portada Carmen Compans

	Página
➤ Actividades.....	2.
➤ Salida día del libro.....	5.
➤ Conferencia Doctor Montes – 30 junio.....	6.
➤ Presentación Libro con los brazos abiertos – Marta Egido.....	7.
➤ ¿Es preciso encerrarse en la torre para escribir? – Carlos Rosique.....	8.
➤ Libertad – M. Carmen.	10.
➤ Acuarelas – Esther Vázquez	12.
➤ El profeta – José Ramon Junyent	14.
➤ Pinturas – Carmen Compans	17.
➤ Poemas – Marisol Lorenzo	19.
➤ Don Quijote de la Mancha – Aportado por C.A.	21.
➤ Poema y Ensayo - Rita	25.
➤ Variedades - Elena	29.
➤ Calendario - Mariajo/.....	33.



ACTIVIDADES PRESENCIALES JUNIO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

TALLER DE SEXUALIDAD

AFFECTADOS
(EIDER, PSICÓLOGA)

LUNES
11:00 A 12:30



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS
(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES
18:00 A 19:30



DESDE OTRO ÁNGULO

AFFECTADOS
(MARTA, PSICÓLOGA)

MARTES
11:30 A 13:00



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFFECTADOS
(JULIA)

MARTES
17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(JULIA)

MARTES
18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(CRISTINA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES
12:00 A 13:00



INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS
(JULIA)

JUEVES
11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(JULIA)

JUEVES
12:00 A 13:30



PSICOEDUCACIÓN

AFFECTADOS
(MATEO, PSICÓLOGO)

JUEVES
17:00 A 18:00



ACTIVIDADES VÍA ZOOM JUNIO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS

(ROSA, PSICÓLOGA)

LUNES

16:00 A 17:00



MINDFULNESS PARA LA VIDA

AFFECTADOS /FAMILIARES

(NATALY, PSICÓLOGA)

MARTES

17:00 A 18:00



DESAHOGO FAMILIAR

FAMILIARES

(MARÍA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

10:30 A 11:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(ROSA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

12:00 A 13:00



GRUPO AFFECTADOS Y FAMILIARES

AFFECTADOS/FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

17:00 A 18:00



REGULACIÓN EMOCIONAL

AFFECTADOS/FAMILIARES

(VALERY, PSICÓLOGA)

JUEVES

11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(VALERY, PSICÓLOGA)

JUEVES

12:00 A 13:00



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE JUNIO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

“ENTRE LÍNEAS Y EMOCIONES”

AFFECTADOS

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

LUNES

17:00 A 18:00



ESCRITURA CREATIVA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

LUNES

18:00 A 19:00



INFORMÁTICA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

JUEVES

17:30 A 18:30



PINTURA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JOSÉ RAMÓN

JUEVES

18:00 A 19:00



BIBLIOTECA

RITA

AFFECTADOS/FAMILIARES

MARTES, MIÉRCOLES Y

JUEVES



BUZÓN DE SUGERENCIAS

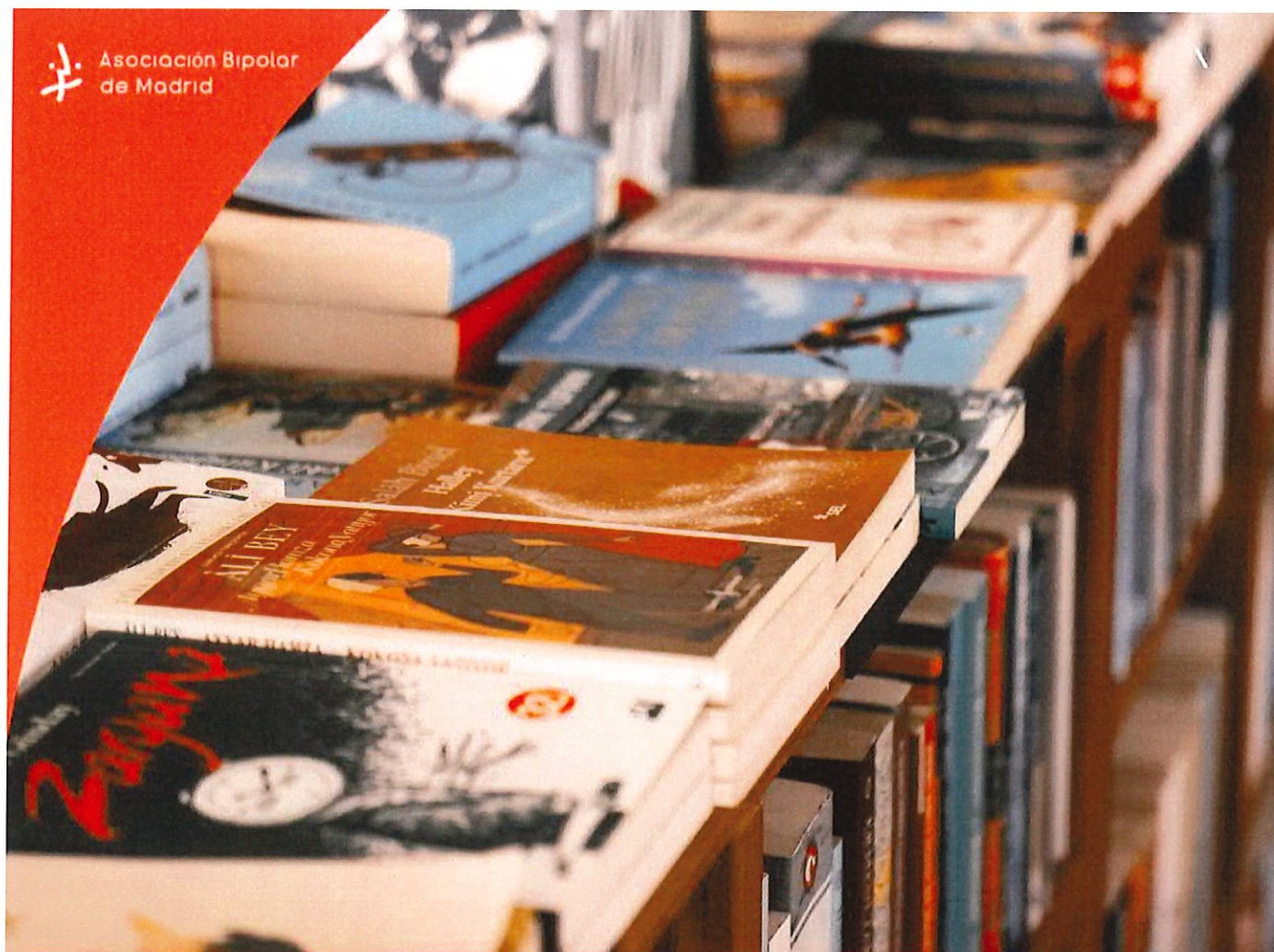
APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES

ROSA, PSICÓLOGA

MENSUAL





SALIDA **FERIA DEL LIBRO** **MADRID**

Lunes 8 de JUNIO - 12:30

Quedada Entrada Retiro O'Donnell

Si quieres apuntarte a esta y otras actividades puedes
escribirnos un email a [**comunicacion@asocbipolar**](mailto:comunicacion@asocbipolar)

**VEN
CON
NOSOTROS**



“TRATAMIENTO INTEGRAL Y ADHERENCIA”

30 DE JUNIO - 19:00

Dr. José Manuel Montes



CALLE SANTA MARÍA DE LA ALAMEDA 11

Con los brazos abiertos

de la autora: **Morla Egido**

Con los brazos
abiertos



Miércoles

3 de junio

18:30 pm



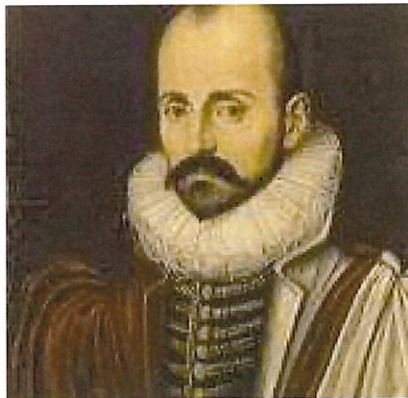
BIBLIOTECA ABM

Calle Santa María de la

¿ES PRECISO ENCERARSE EN UNA TORRE PARA ESCRIBIR?

Para escribir primero hay que vivir. El que no disfruta (o no sufre) de la vida ni siente ni padece, ni tiene nada que contar. Por eso uno puede retirarse a una torre para escribir, solo después de haber vivido intensamente y de esta manera centrarse en lo verdaderamente importante y trascendente. Por tanto el auténtico escritor necesita del sosiego, de la soledad, del aislamiento y precisa tiempo para expresar, mediante cualquier género de la literatura, lo que piensa o siente. Sin conocer la realidad somos incapaces de construir absolutamente nada, no somos capaces de recrearnos, ni de expresar nuestros sentimientos con la verdad, o la gran mentira, de las palabras.

Carlos Rosique



MICHAEL DE MONTAIGNE





Libertad

Palabra que indica la esencia del ser humano, está por encima del amor ya que sin libertad no podemos hablar de amor y si de proteccionismo, dominio, apego y un largo etc. que lo único que indican es miedo y egoísmo.

Tradicionalmente cuando un pueblo vencía a otro, lo hacía su esclavo, era signo de máximo poder, por lo que en nuestros días sigue teniendo estas connotaciones, y así se piensa que solo es libre el poderoso, el que tiene dinero, el que más fuerza tiene y sin embargo la libertad tiene que ver más con la ausencia de miedos y con una actitud adulta ante la vida para asumir las responsabilidades por las decisiones tomadas, que por otra parte nadie nos enseña. La libertad tiene mucho que ver con el libre albedrío o sea la facultad de tomar decisiones a cada momento sin dejarnos condicionar por motivos ajenos a los que perseguimos.

Pero la familia, la sociedad, el estado, la religión, los medios informativos, etc., ejercen sobre las personas su tiranía pues van buscando el continuo poder sobre ellas y así el niño no llega nunca a la edad adulta pues su libre albedrío está condicionado por la educación recibida dentro de la sociedad en que ha nacido que le hace ser una persona muy dependiente de las reglas que están establecidas.

Que duda cabe que es una forma de vivir anestesiado, siendo parte de la sociedad en que nos ha tocado vivir, pero en el fondo esta forma de vida no termina por satisfacer, ya que acatar lo que nos viene impuesto, si no nos agrada, no es más que fuente de conflictos internos, que uno suele reprimir y que a la larga traen infelicidad, confusión, dudas o temores que son difícil de eliminar.

Solo las personas que han llegado a una madurez mental son capaces de analizar y poder emitir un juicio libre en todos los aspectos de la vida, el resto se limita a seguir las imposiciones del entorno donde vive y así acatan modos de vivir que son aberrantes, que los privan de la libertad de actuar, sentir y vivir. Esto sucede en todo tipo de sociedades pero sobre todo en las más desfavorecidas, en la que los individuos están indefensos debido a las carencias de todo tipo y así son sometidos a todo tipo de abusos en contra de la libertad y la dignidad de las personas.

El miedo por la vida, por el sustento, por los hijos es el que aflora. Todo vale con tal de mantenerse con vida, el instinto de supervivencia gana la batalla y la historia es un ejemplo: pueblos enteros sometidos, mujeres violadas, niños trabajadores..., La libertad de las personas ha perdido muchas batallas. Pero lo que está claro que el poder sobre una persona es una falacia, el hombre es libre por naturaleza, una vez que ha dejado de ser un niño y es capaz de tomar sus propias decisiones. Se puede capturar su cuerpo, pero no su mente y solamente aquella persona que aún no ha alcanzado su madurez puede vivir siguiendo unas pautas que están en contra de sus sentimientos, quizá puede doblegarse externamente pero internamente no lo hará y estará contra su opresor aunque no lo manifieste. El conflicto está servido y se puede manifestar de muchas formas, la más directa es la de oprimir a las personas que están a nuestro cargo o que son más débiles, esto puede ser causa de depresiones al intentar reprimir la agresividad que genera y que nos han enseñado a reprimir, o que caigamos en todo tipo de dependencias que nos liberen de todo lo que no nos gusta pero que no sabemos cambiar. En la sociedad en que vivimos todos somos opresores y oprimidos, desgraciadamente los comportamientos se copian y

así los padres en vez de educar a sus hijos en libertad dándoles, amor y seguridad les imponen reglas y normas, los hijos a su vez intentan manipular a sus padres y a su entorno. El miedo en vez del respeto es lo que impera y así se van haciendo adultos, no han tomado decisiones nunca, simplemente han forcejeado a ver quien puede más, no les han soltado lo suficiente como para hacer pequeños ensayos de la libertad, se la han dado todo hecho. las jerarquías están claramente marcadas, los niños ya tienen en su interior el conflicto pues casi ningún padre sabe realmente educar a sus hijos, puede que se limite a ser una copia de sus progenitores o lo deje a su intuición, el caso es que viejas pautas de comportamiento afloran una y otra vez en un círculo vicioso y esto es lo que nos encontramos cuando las personas llegan a la edad adulta, personalidades infantiles, dependientes y por otro lado frustradas, dejando las elecciones de su vida en manos de otras personas o entidades pues nunca han tenido la responsabilidad de sus actos ya que estos han sido siempre previamente marcados.

Para la libertad hay que estar educado, no es suficiente que sea una bonita palabra que este en todos los himnos. Libertad es capacidad de elección, haciéndose responsable por lo decidido y aceptando sus consecuencias, es la única libertad posible, pero es muy fácil echarle la culpa de los propios actos a la religión, a otra persona, a la política etc., Tenemos que aprender a ser mayores, a ser conscientes de nuestros actos y a la vez a tener el máximo respeto por las demás personas que también tienen el derecho de ejercitar su libertad. Las normas se han hecho para preservar a los más débiles o para marcar un camino a seguir mientras aprendemos a convivir con las demás personas, una vez llegado a este aprendizaje tendremos la certeza de que nuestros actos no van a perjudicar a nadie, ni siquiera a nosotros mismos. Mientras llega este momento necesitamos leyes y normas que nos indiquen el camino a seguir y que nos castiguen, para lograr mantener un cierto orden que nosotros solos no somos capaces de asumir.

El miedo es lo que atenaza al libre albedrío, miedo a sufrir, miedo al qué dirán, miedo a la soledad, a condenarse eternamente, etc., hemos ido heredando todos los miedos y debido a ellos, vamos tomando a cada momento decisiones que no queremos internamente pero que desgraciadamente creemos que es lo mejor para nosotros, sin entender que el miedo no es el mejor consejero. Solo una persona libre y responsable sabrá salir victoriosa de las encrucijadas que continuamente hay en la vida. Hay que liberarse de los miedos y elegir siempre de una forma constructiva, teniendo en cuenta todas las posibilidades, para ello la información y el asesoramiento son fundamentales y buscar siempre la felicidad y el equilibrio personal y del entorno en que se vive.

M. Carmen





- EL PROFETA -

70

SOLO CUANDO PAIS DE VOSOTROS MISMOS DUES, ¿QUE SON VUESTROS BIENES SINO -
COSAS QUE GUARDAIS POR TEMOR DE NECESITAR DE ELAS MAÑANA?

Y MAÑANA, ¿QUE TRAERA MAÑANA AL PERRA DE IA SI ADO PRUDENTE QUE OCULTA
A VESOS EN LAS ARENAS MUEDEIZAS MIENTRAS SIGUE A LOS PEREGRINOS QUE VAN
HACIA LA CIUDAD SANTA?

¿Y QUE ES EL MIEDO A LA NECESIDAD SINO LA NECESIDAD MISMA?

¿Y EL TEMOR A LA SED DELANTE DE VUESTROS BIEN REPLETOS POZOS, NO ES LA PEN
INVESTIGIBLE?

LOS HAY QUE POCO DAN DE LO MUCHO QUE TIENEN, Y DAN POR SUSCITAR EL
AGRADECIMIENTO, Y SU DUCTO DESEO CORROYE SUS DONES.

LOS HAY QUE POCO TIENEN Y QUE LO DAN POR ENTERO ESTOS CREEN EN
LA VIDA Y EN LA BONDAD DE LA VIDA, Y SUS CORRES NO ESTARAN NUNCA
VACIOS.

Y LOS QUE DAN CON ALEGRIA, Y ESTA ALEGRIA ES SU RECOMPENSA.

Y LOS QUE DAN CON DOLOR, Y ESTE DOLOR ES SU BAUTISMO.

Y LOS HAY QUE HAY QUE DAN SIN SENTIR DOLOR NI ALEGRIA SIN PENSAR
EN SU VIRTUD;

DAN COMO EL MIRTO QUE ALLIABADO EN EL VALLE EXHACA SU
PERFUMES EN EL ESPACIO

LA BOLA DIOS POR LAS MANOS DE TALES SERES, Y A UNA VES DE
SUS MIRADAS SONRIE EL ALFONDO.

BUENO ES DAR CUANDO ES SOLICITADO, PERO MEJOR ES DAR
SIN SER SOLICITADO, POR COMPRENSION;

Y BUSCAR AL QUE HA DE RECIBIR ES, PARA LOS GENEROSOS,

UNA ALEGRIA MAS GRANDE QUE EL MISMO DON.

¿Y HAY ALGO QUE QUISIERAN REHUSAR?

TODO LO QUE POSEIS SERA UN DIA REPARTIDO;

ODD ENTONCES A DONDE, AFIN DE QUE LA EPOCA DE DAR
SEA LA VUESTRA Y NO LA DE VUESTROS ANEDESOS.

DECIS O TIENUD: «DARE, PERO SOLO A LOS QUE SE LO

MERECERAN NO DABLAN ASI LOS ARBOLES EN VUESTROS

EL PROFETA

8º HUERTOS NI LOS GANADOS EN VUESTROS PRADOS.

ELLOS DAN PARA VIVIR, PORQUE RETENER ES MORIR.

QUIEN ES DIGNO DE RECIBIR SUS DIAS Y SUS NOCHES, DIGNO ES
TAMBIEN DE RECIBIRLO TODO DE VOSOTROS.

Y QUIEN HA MEREcido BEBER EN EL OCEANO DE LA VIDA,

BIEN MERECE LLEVAR SU COPA EN VUESTRO ARROYO.

Y QUIEN HA MEREcido BEBER EN EL OCEANO DE LA VIDA,

¿Y HAY MAYOR MERITO QUE EL DE QUIEN VIVE EN LA VALENTIA
Y EN LA CONFIANZA; Y MAS AUN EN LA CARIDAD DEL QUE
RECIBE?

¿Y QUIENES SOIS VOSOTROS PARA OBLIGAR A LOS HOMBRES A
EXPOSER SU INTIMIDAD Y A DESPOJARSE DE SU ORGULLO, DE
SUERTE QUE PODAIS VER SU DISCIPULAD PUESTA AL DESNUDO
Y EN EVIDENCIA SU ORGULLO?

VED, PRIMERO, SI VOSOTROS MISMOS MERECEIS SER
DONANTES E INSTRUMENTOS DEL DON.

YA QUE, EN VERDAD, ES LA VIDA QUIEN DA LA
VIDA; MIENTRAS QUE VOSOTROS, QUE OS IMAGINADS SER
DONANTES, NO SOIS EN REALIDAD MAS QUE TESTIGOS.

Y VOSOTROS, LOS QUE RECIBIS — Y LO RECIBIS TODO — NO
ASUMAIS NINGUN DEBER DE GRATITUD, PORQUE POR A
IMPONER UN YUGO TANTO SOBRE VOSOTROS MISMOS
COMO SOBRE VUESTROS BENEFACTORES.

ELEVADS MAS BIEN CON QUIEN OS DA, COMO SI DE ACAS
SE TRABASEN SUS DONES;

YA QUE CUIDAR DEMASIADO DE VUESTRAS DEUDAS
ES DUDAR DE LA GENEROSIDAD DE QUIEN TIENE A LA
HUMANIDAD TIERRA POR MADRE Y A DIOS POR PADRE.
DIGO ENTONCES UN VIEJO POSADERO: HABLA NOS DEL
COMER Y DEL BEBER.

Y DICE:

PODIERAS VIVIR DEL PERFUME DE LA TIERRA, Y

— EL PROFETA —

99

SUSTENTAROS DE LA LUZ COMO UNA PLANTA.

PERO, YA QUE DEBEIS MATAR PARA COMER, Y ROBAR AL RECIEN
NACIDO LA LECHE DE SU MADRE PARA APLACAR VUESTRA
SED, HACED DE ELLO UN ACTO DE ADORACION.

Y QUE VUESTRA MESA SEA UN ALTAR SOBRE EL QUE SEAN
SACRIFICADOS LOS Puros Y LOS INOCENTES DEL BOSQUE
Y DE LA LLANURA POR AQUELLO QUE DE MAS PURO
E INOCENTE HAY EN EL HOMBRE.

CUANDO MATEIS UNA BESTIA, DECID EN VUESTRO CORAZON:

POR EL MISMO PODER QUE TE INVOLA YO TAMBIEN SERE
INVOLADO Y TAMBIEN YO SERVIRE DE ALIMENTO A OTROS.

YA QUE LA LEY QUE TE HA ENTREGADO A MIS MANOS
ME ENTREGARA A MI A MANOS MAS PODEROSAS.

TU SANGRE Y MI SANGRE NO SON MAS QUE LA SALVA
QUE ALIMENTA EL ARBOL DEL CIELO.

Y CUANDO HORDAIS UNA MAZANA, DECID EN VUESTRO
CORAZON:

TUS SEMILLAS VIVIRAN EN MI CUERPO, Y TUS BROTES
DEL MAÑANA FLORECERAN EN MI CORAZON, Y
TU PERFUME SERA MI ALIENTO,

Y JUNTOS NOS REBOCAREMOS ESTACION TRAS ESTACION.

Y EN OTOÑO, CUANDO RECOJAS LA UVA DE VUESTROS
VIÑEDOS PARA LLEVARLA AL LAGAR, Y COMO VINO
NUEVO SERE GUARDADO EN ETERNAS VASIJAS.

Y EN INVIERNO, CUANDO SAQUEIS EL VINO, QUE HAYA
EN VUESTRO CORAZON UNA CANCION POR CADA COPA,
Y QUE HAYA EN LA CANCION UN PENSAMIENTO POR
LOS DIAS OTONALES Y POR LOS VIÑEDOS Y POR EL LAGAR.
ENTONCES UN LABRADOR Dijo: HABLAMOS DE
TRABAJO.

Y EL RESPONDIÓ, DICIENDO: TRABAJAIS PARA



Carmen Compians
77



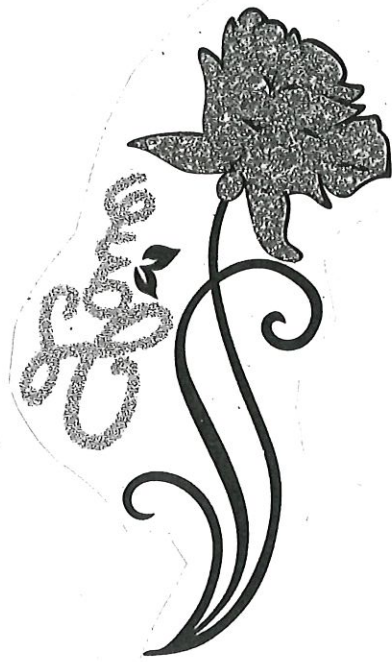
Si los locos se pierden en la nada
si se aturden y embarran
enredando las palabras y sonidos
lo que ven y lo que sienten,
si por locos se entienden los que sufren
y están hechos de impotencia y frustraciones,
los que sienten el impulso de la muerte
aquellos locos, de amor y de pasiones
yo me siento una de ellos
con ellos
por ellos
en ellos.

Escapados por instantes
locos transeúntes en un mundo sin aire
perezosa brisa
congeladas algas
esperando siempre, siempre y para siempre
círculo cerrado que ahoga mi vida
tu vida
la vida.

Tengo alas y vuelo entre tu pecho
y me pierdo,
quiero sorber la sabia de tu vientre
y despertarte

Música y poesía
soñadores y nostálgicos
condenados
amarrados.

Siento que respiras a mi lado
y tus venas y mis venas se confunden
tu me miras
yo te hablo
.....y
es el miedo a despertar abrazados.



M^{ra} Sol Lorenzo

Rebelión contenida y reprimida
gastos encarcelados controlados
mirada perdida.. en un mundo informe
sin forma, sin alma
dando forma con la imagen
dando palabra con la mente, con el alma
todo uno en uno.



Poeta de mil palabras
poeta de mil sonidos
poeta que te vas marchando
canto a este mundo para destruirlo
canto para amarlo
para pensarlo.



Todo es verdad
todo es mentira
todo es un juego
de azar de artificio,
palabras contenidas
sin contenidos
contenidos con palabras
con formas.

Ma Sol Lorenzo



CAPÍTULO XI

Que trata de la mejoría de Don Quijote y de la charla con Sancho Panza y el bachiller Sansón Carrasco

Se cuenta en esta segunda parte de la historia de Don Quijote¹, que el cura y el barbero estuvieron casi un mes sin ver al hidalgo, para no recordarle las cosas pasadas.

Cuando por fin fueron a visitarle, lo encontraron sentado en la cama, con un bonete colorado toledano², y estaba tan seco y amojamado³, que parecía hecho con carne de momia.

—¿Cómo se encuentra vuestra merced, don Alonso? —preguntó el cura.

—Cansado, dolorido y un poco débil —respondió el hidalgo.

Habló a continuación Don Quijote con tanta sensatez, en todos los temas que trataron, que los dos amigos creyeron que estaba sano del todo y en su entero juicio.

De pronto, oyeron al ama y a la sobrina dar grandes voces en el patio y acudieron todos al ruido. Asomáronse por la ventana y vieron que Sancho Panza intentaba entrar a ver a Don Quijote, mientras las dos mujeres defendían la puerta.

—¿Qué quiere este mostrenco⁴ en esta casa? —decía el ama—. Idos a la vuestra, hermano, que



vos sois el culpable de que mi señor vaya por esos andurriales⁵.

A lo que Sancho respondió:

—Ama de Satanás, es vuestro amo el culpable de que yo haya ido por esos andurriales, que él

me sacó de mi casa con engaños y me llevó por esos mundos, prometiéndome una ínsula que todavía estoy esperando.

En esto Don Quijote le llamó e hizo callar a las dos mujeres,

diciendo que dejasen entrar al escudero. Entró Sancho, y el cura y el barbero se despidieron.

Una vez que se hubieron marchado el licenciado Pedro Pérez y maese Nicolás, Don Quijote se encerró con Sancho en su aposento, y estando los dos solos, le dijo:

—Mucho me duele, Sancho, que digas que yo fui el que te sacó de tus casillas. Juntos salimos, juntos fuimos y juntos peregrinamos; una misma suerte he corrido para los dos, pues si a ti te mantearon una vez, a mí me han molido ciento, y esto es lo que te llevo de ventaja.

—Perdóneme vuestra merced —dijo Sancho—. Pero traigo una noticia muy importante. Anoche llegó el hijo de Bartolomé Carrasco, que viene de estudiar en Salamanca, hecho bachiller⁶, y me dijo que ya había aparecido en un libro la historia de vuestra merced, con el título de “El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha”, y dice que me nombran a mí en ella con mi mismo nombre de Sancho Panza; y si vuestra merced quiere que yo le haga venir aquí, iré a por él ahora mismo.

—Me agradaría mucho, amigo —dijo Don Quijote—; que me tiene muy interesado lo que me has dicho, y no comeré bocado hasta ser informado de todo.

—Voy a por él —dijo Sancho.

Y dejando a su señor, se fue a buscar al bachiller, con el cual

volvió al poco rato, siendo recibidos por Don Quijote con mucha cortesía.

Pese a llamarse Sansón, era el bachiller no muy grande de cuerpo, aunque sí muy socarrón⁷; tendría unos veinticuatro años, de cara redonda, nariz chata y boca grande, que son señales de ser amigo de bromas y burlas, como demostró nada más llegar ante Don Quijote, poniéndose de rodillas y diciendo:

—Deme vuestra grandeza las manos, señor Don Quijote de la Mancha, que por el hábito de San



Pedro, que visto, os digo que es vuestra merced uno de los más famosos caballeros andantes que ha habido ni habrá en toda la redondez de la tierra.

—¿Es verdad que se ha escrito mi historia?

Y así, los tres pasaron el día comentando el libro que contaba sus aventuras; y Sancho pensando en su reino o ínsula, por lo que al final, dijo:

—Lo que yo digo es que si mi señor aceptase mi consejo, ya estaríamos por esos campos deshaciendo agravios y enderezando entuertos.

En ese momento relinchó Rocinante en la caballeriza, lo cual tomó Don Quijote por felicí-

simo agüero⁸, de tal modo que planeó otra salida al cabo de unos cuantos días; y tras declarar su intención pidió consejo al bachiller sobre hacia qué parte debía dirigirse.

—Pues a mi parecer —contestó Sansón Carrasco—, debía dirigirse vuestra merced al reino de Aragón, a la ciudad de Zaragoza, donde dentro de poco se van a celebrar unas justas⁹ por las fiestas de San Jorge.

Quedaron en esto y en que la partida sería de allí en ocho días.

Pidió Don Quijote al bachiller que guardase el secreto de su salida, especialmente al cura, a maese Nicolás, a su sobrina y al ama.



¹ Los escritos de Miguel de Cervantes separa en dos partes las aventuras de Don Quijote. Con este capítulo comienza la segunda parte. —² Bonete colorado toledano. Gorro de lana que se fabricaba en Toledo y que se exportaba fuera de España. —³ Amojamado. Flaco, seco, enjuto. —

⁴ Mostrenco. Aquí significa ignorante, falto de entendimiento. —⁵ Andurriales. Lugares extraños fuera de los caminos. —⁶ Bachiller. Persona que recibía el primer grado académico. —⁷ Socarrón. Astuto, burlón. —⁸ Agüero. Presagio o señal de una cosa futura. —⁹ Justas. Torneos, combates individuales a caballo y con lanzas.

En bango (10-05-2026)

Dentro de tu enagua
arrastras olor y cuero,
con todo el que lo sigue
paso largo necesita,
para huir primero
de la ventana libre
ventilá con prisas.

No ves, puedo hacerlo
rayando el arrojito
por el borde a gritos,
con yares en el rastr,
para escocer mi vida
y quemar tan a fondo
dando color al tiempo.

Carpa que pille nueva
rascada ya de tiempo,
bailé y triunfé segura
en mi rincón favorito
que ahora pide cuentos,
a la orilla presto
embargando tu cielo.

Perfidia que anulas
dentro de la garganta,
que lisa que pasa
mi pena con faroles,
rogando la clemencia
de largo oírás el grito
a canto leve, y fatal.

Ganzúa con dientes
clavada muy fuerte,
que exaltes al miedo,
guiña despacio a vida
aspirando polvo seco,,
sin palo para el viento
en esta ráfaga corta.

Ya ni el veto caerá,
ya ni el breque pasará,
esta ola desbordada
en berlina llorará,
aquel caballo fuerte
que tiraba por doquier
brío como sutileza.

Rita



A pernacajones

Mientras activas, es tu único fin, y que estas ideas mantengan la guía de la vida dentro de una moral, hasta conservarnos como favor. Atacados por el despilfarro de los caprichos de don estado, derribados sin control alguno.

Palabras, letras, formalidades, la manera de crear fortaleza; si mis letras llegan a esto, ármalas tú en mi memoria, recuerda que alguien las dio por sonido con espacio solaz y en calma.

Estoy viviendo sobre los cadáveres de esos huertos, sepultados bajo la modernidad en pos de un gran avance, creyó que los escucharía, se rompe el espacio como el agua fresca que calma la sed, podría suscitar este cambio drástico de vida, algunos mostramos respirar aire, pero se agotará cuando el rescoldo desaparezca ¡totalmente!

Al corazón se llega con facilidad cuando te rodea la miseria, la multitud necesita alimento aunque sea bazofia, pues la tela viciada tan solo va derecha por calles toxicas, solo por entramado mísero, minando pasto a sombra de la derrota, esa que ves sin fin y perdido inconsciente, que no sabes dónde poner el cañón para ser más certero, y mientras que no sabes dónde poner la mira para ser efectivo, mientras hay otros perdidos que economizan energía mirando almas dóciles de espíritu sencillo derrochando energía plácida.

Tantos sueños roncan dormidos, despertaron al golpe de rabia, tantas experiencias fulminadas por la pataleta del que impera con trajes brillantes de opulencia, ya sé que derrochan a patadas la deudora de personas activas en sus dudas, que los ideales protegen en sus momentos mientras te crean, es tu único final este ingenio, mientras mantengan la vida prenden con generosidad y gravedad, si consideramos los terrenos atracados por ese despilfarro de los caprichos, cabe haber influenciado desarrollar un control sobre algunos, siendo el ultimo y el más desfavorecido quien los paga, la utilidad se esfumó, acabando en amarguras de ¿ingenio? O simplemente de iluso, solo favorecen a las cúspides de “espabilaos” y el engorde de su ego; soy rico, tengo operarios que trabajan a mi voluntad desde su miseria, anulan sus sueños atrancando su puerta del porvenir, borrándolos por inútiles, una vez tachados nos usan en aras de la opulencia.

Me gustara fallar en mis suposiciones, que fueran conocidas por la salud de mi entorno; no importa si me califico como toxica en este camino hacía ese horizonte cercano, como pagador de oportunidades.

Se habla de cómo llegar a los cien, si hoy que luchas con tanto motivo y un montón, duro con ello, me acostumbraron, también importa conseguir minutos de gloria, este es el recordatorio de que has vivido ¿Qué has hecho en este embrollo? ¡Que! tienes las canillas atrofiadas, nos movíamos como espantapájaros en la era y, las aves comiéndose el grano, movidos por cualquier ráfaga de viento sin poder salir de ese hastío al que nos han clavado, ya sé que rehúsas girar a lo largo del prado pues el ritmo te va quitando el viento que sopla, para operar en su molino privado o, peor aún caer

fulminado por la broma de puntería de un dios cabreado. El pasado siempre surge bajo la caspa nueva con su cutre picor, con la gorda costra que cubre el meollo de ocultismo, cuando se mueve.

Con la venia de los que dinero tienen, se les da la razón de opinar en el extremo de la crítica fuerte, pues solo el percal obliga el criterio de elegir favoreciendo el asunto. Envuelve en meollo de ocultismo, cuando se mueva hacia la lejanía, crees que se ha ido, crees que se ha caído sobre esos hombres que eran el apoyo sobre el que tu cabeza dormía, y ahora ¿qué harás? Te has despertado en agonía, tu pueblo que soñaba con un despertar de pérdida de identidad.

No pierdas nunca las ligaduras de ese pasado que añoras, pues ellas te atan a aquello ya pasado, consigue tu coherencia en esos ratos facticos que la realidad permitió, cobijate en la lampara y ahora aparecerá como luz guía, que consigue tu hilaridad, simples estrellas, aunque estén disminuidas por una larga distancia, pero te animan a recorrer ese firmamento lejano, para poder tocar polvo estelar.

La razón de opinar en este extremo de la crítica, fuerte ¿no?, obliga a elegir favorecer ciertos criterios, hasta que salga el sol que nos de vida.

Su energía potenciada por nuestro iris, son puertas que se abren a la esperanza, gran madre que nos abraza supliendo la cuna, con ella todos somos iguales, y nos guía por lo mejor de nuestro deseo que crece como semilla de vida, siempre quieres tu lado mejor en honor a la descendencia, y que este bote lo haga con fuerza, sino estará caducado de fábrica

He venido andando y un poco mosqueada, no considero que esté mal. La verdad es que me cuesta comprender cómo puedo estar prisionera de estas manías, y todavía peor que las crea sabiendo que son tan solo un producto de ciertos estados de concentración ¿controlada? Eso quiero creer.

Trato de profundizar, pero me cuesta tanto profundizar, el anzuelo llega siempre, pienso en el árbol, al final no tiene agua, maldito pozo de los deseos siempre vacío para algunos y el agua la necesitamos todos, algunos como el borracho, bebe menos agua y más vino, aunque dé más sed, la botella adsorbe tu genio y con él desaparece tu magia. Cuando entres en la disyuntiva de tener que elegir, y se abra como un abanico de posibilidades con acierto y fallo, temple la de la duda de una equivocación, aquí no vale solo con acertar la diana, con el fallo estropeas la flecha y no hay más diana, con el acierto crece tu orgullo haciendo que la superioridad irrumpa en tu ego profundo y te das cuenta de que solo existe diana y... una infinidad de mujeres, aún por nombrar, que cuidan tu ego herido, ahora sí volverás a la comodidad, tienes muchas pautas diferentes donde clavar tu flecha, y lo harás sabiendo, incluso fallando, es igual de interesante a la hora de evolucionar en tu entendimiento con el otro, es la supremacía de un colectivo y la fuerza para crecer.

Rita.

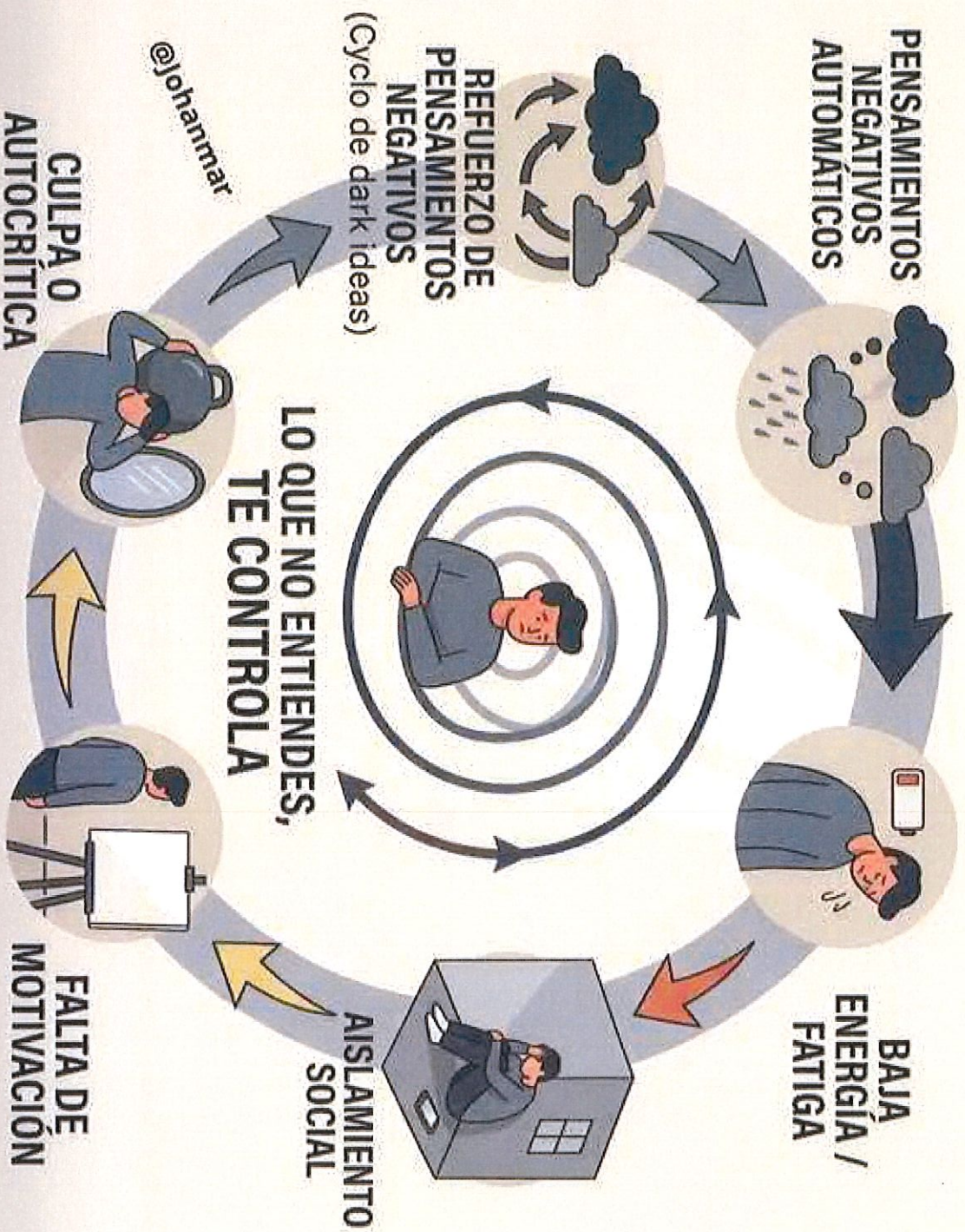
Elena



Elena

#26

EL CICLO DE LA DEPRESIÓN





¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Es disfrutar lo que tienes
hoy, dijo la gratitud.

Es reír sin miedo al
mañana, dijo la esperanza.

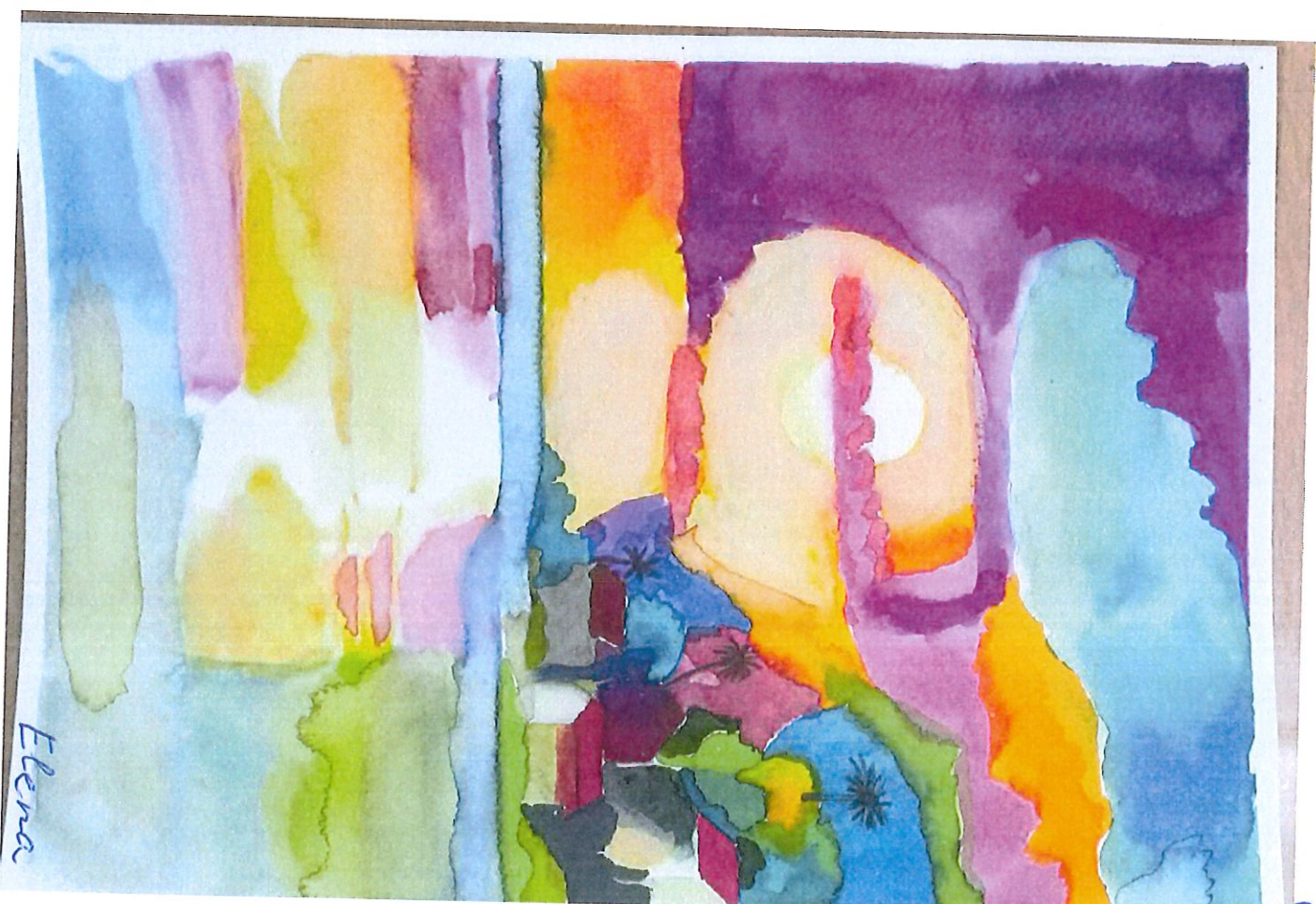
Es valorar los pequeños
momentos, dijo la
sencillez.

Es dejar ir lo que te
lastima, dijo la libertad.

Es vivir sin compararte,
dijo la paz.

Memento de la felicidad

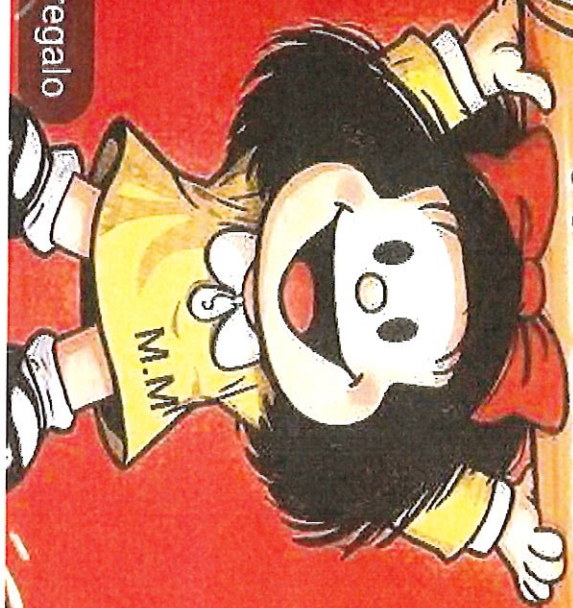
110



Elena

HAZ COMO
LAS PILAS:

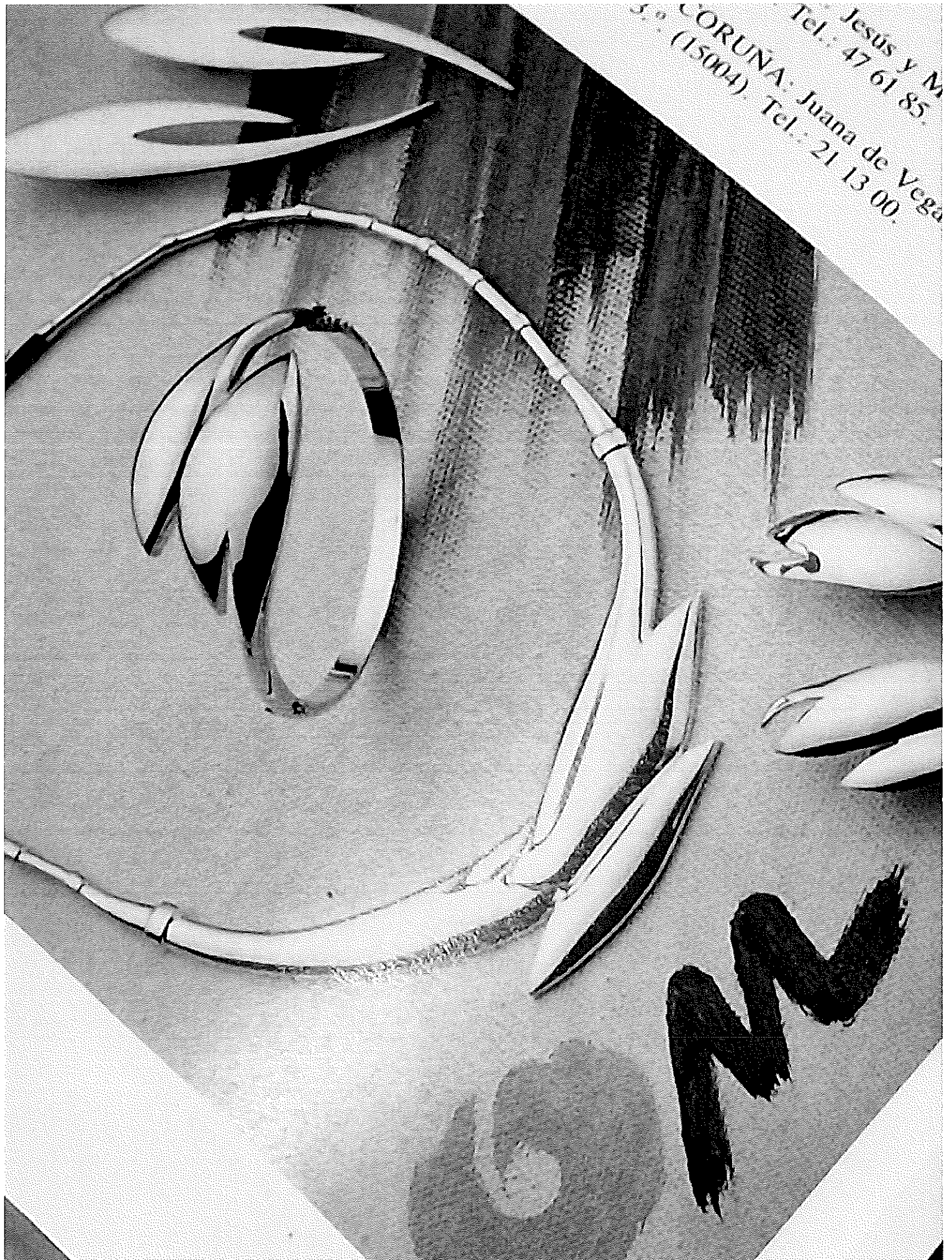
LO POSITIVO ADELANTE
Y LO NEGATIVO...
¡¡ DÉJALO ATRÁS!!



✱ Enviar un regalo



Jesús y M.
Tel.: 47 61 85.
CORUNA: Juana de Vega
S.ª (15004). Tel.: 21 13 00.



BIPOLAR



EPE

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA
EQUIPO REDACTOR:

José Ramón Junyent

Rita Gutiérrez Galán

Mariajo Mamajón

Mari Carmen Leal

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



ABM NO SE HACE RESPONSABLE DEL CONTENIDO DE LA REVISTA