

ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

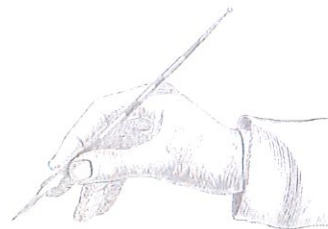
JULIO 2026

EPE

C. Compañes



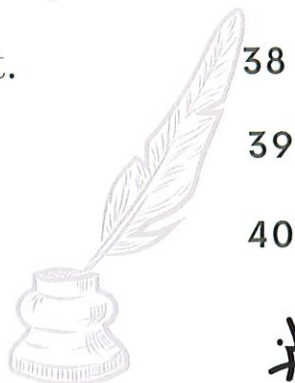
Julio 2026



ÍNDICE EPE

Portada Carmen Compans - Separadores Guernica

Actividades ABM	2
Día Orgullo - 28	5
Maestros - Mari Carmen	6
Javier - Alberto Gallego Pérez	9
Perfil de una probeta. Carlos Rosique	11
El horizonte está al alcance.	13
M ^a Sol Lorenzo - Poesía	15
Pinturas - Esther Vázquez	18
El profeta, José Ramón Junyent.	20
Pinturas - Carmen Compans.	23
Historia del Quijote - C.A	27
La lámpara luce. Rita Gutiérrez.	31
Poema - Rita Gutiérrez.	34
La mujer desnuda de Picasso. Mariajo.	36
Comunicado. José Ramón Junyent.	38
Calendario. Mariajo.	39
Feliz Verano.	40



Asociación Bipolar
de Madrid

ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE JULIO 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



BIBLIOTECA

RITA

**AFFECTADOS/FAMILIARES
MARTES, MIÉRCOLES Y**

JUEVES



BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES

**ROSA, PSICÓLOGA
MENSUAL**



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



AA
nn



Re

28 DE JUNIO | 2026

ORGULLO DE SER
LIBERTAD PARA SENTIR
RESPECTO PARA VIVIR.



Asociación Bipolar
de Madrid

5

Maestros

Maestro es una persona que contribuye a nuestro aprendizaje, desde esta perspectiva podemos tener gran cantidad de ellos, por no decir que cada persona que se cruza en nuestro camino lo sea, siempre que de ella hayamos aprendido algo.

Cuando somos bebés, las principales personas para nuestro aprendizaje son nuestros padres y hermanos, las amistades y el entorno. Es entonces cuando se establecen las bases de nuestro carácter, por lo que es muy importante estar conscientes de nuestras palabras o actuaciones delante del bebé.

Un bebé tiene una percepción grande de nuestra comunicación no verbal y no son solo las palabras que pronunciamos en su presencia, sino también la actitud la que va copiando e imitando. El aprendizaje por repetición toma un valor importante pues no les ha llegado el momento de discernir, y los bebés repetirán todo lo que les resulte placentero o útil para sus objetivos, que normalmente son de atención, cuidados y amor.

Cuando iniciamos el periodo escolar es cuando nos encontramos con personas que han hecho de la enseñanza su modo de vida, en esta época empezamos a leer, escribir, memorizar, calcular..., a aprender una serie de conceptos que previamente están establecidos y que nos ayudarán en que posteriormente ocupemos un puesto en la sociedad en que vivimos. Esta época se alarga hasta el final de nuestra adolescencia y es sumamente importante en nuestra vida, por lo que dependiendo de la calidad humana de nuestros maestros y compañeros, sacaremos nuestras conclusiones, y así la vida puede ser vista como un abanico de posibilidades o por el contrario un lugar hostil donde hay que luchar para sobrevivir. El verdadero aprendizaje no es el que vulgarmente se cree, como acumulación de datos en la memoria o capacidad para cálculos o resolución de problemas matemáticos, el aprendizaje sobreviene de la capacidad que se tiene para la integración de lo aprendido, de que la enseñanza se convierta en algo propio para su utilización posterior, los que no han conseguido esto, han aprendido poco y mal, pues la persona que solo se queda con lo superfluo de la enseñanza teórica y no la trasciende, se habrá quedado a medio camino. El verdadero conocimiento solo llega cuando el aprendizaje es profundo y trasciende a la memoria. Es así como puede surgir algo nuevo de lo aprendido y no solamente repetir como un papagayo lo que ya está escrito. La persona que lo logra es capaz de adentrarse con paso firme en terreno desconocido e ir innovando y así contribuir con sus logros a que se haga la luz en muchos temas aún por descubrir. Luz que se abre por la vía de la perseverancia y que no solemos conseguir debido a nuestra pereza y abandono por una vida monótona donde los placeres momentáneos sustituyen a la felicidad y nos llevan a una insatisfacción progresiva.

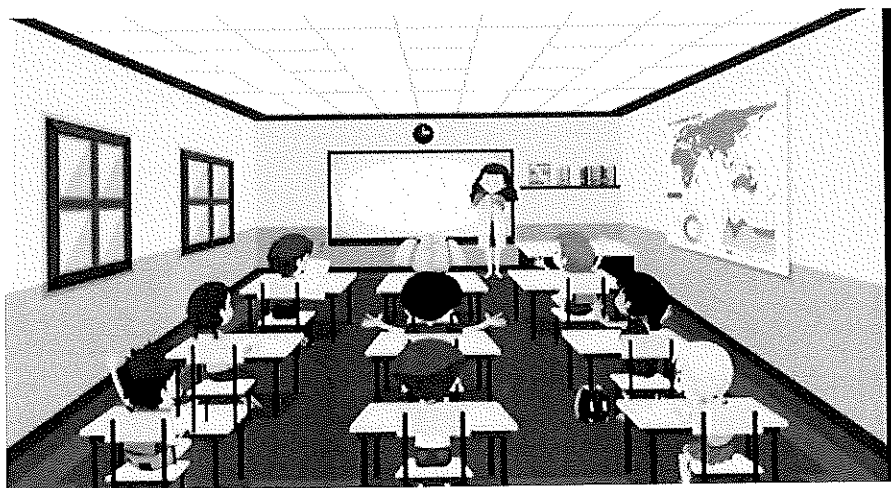
En Oriente el maestro es aquella persona a la que buscamos para nuestro desarrollo espiritual, en Occidente la persona encargada de este desarrollo la denominamos padre (sacerdote). Esto es así porque la religión en Occidente es una forma de paternalismo, nos marca lo que tenemos que hacer y nos recompensa si lo hacemos bien o se nos castiga si lo hacemos mal. Por el contrario en Oriente el maestro enseña con su ejemplo y consejos y aspira a que sus discípulos lleguen ellos mismos

el desarrollo espiritual que sean capaces de alcanzar dependiendo de las metas y objetivos de cada uno.

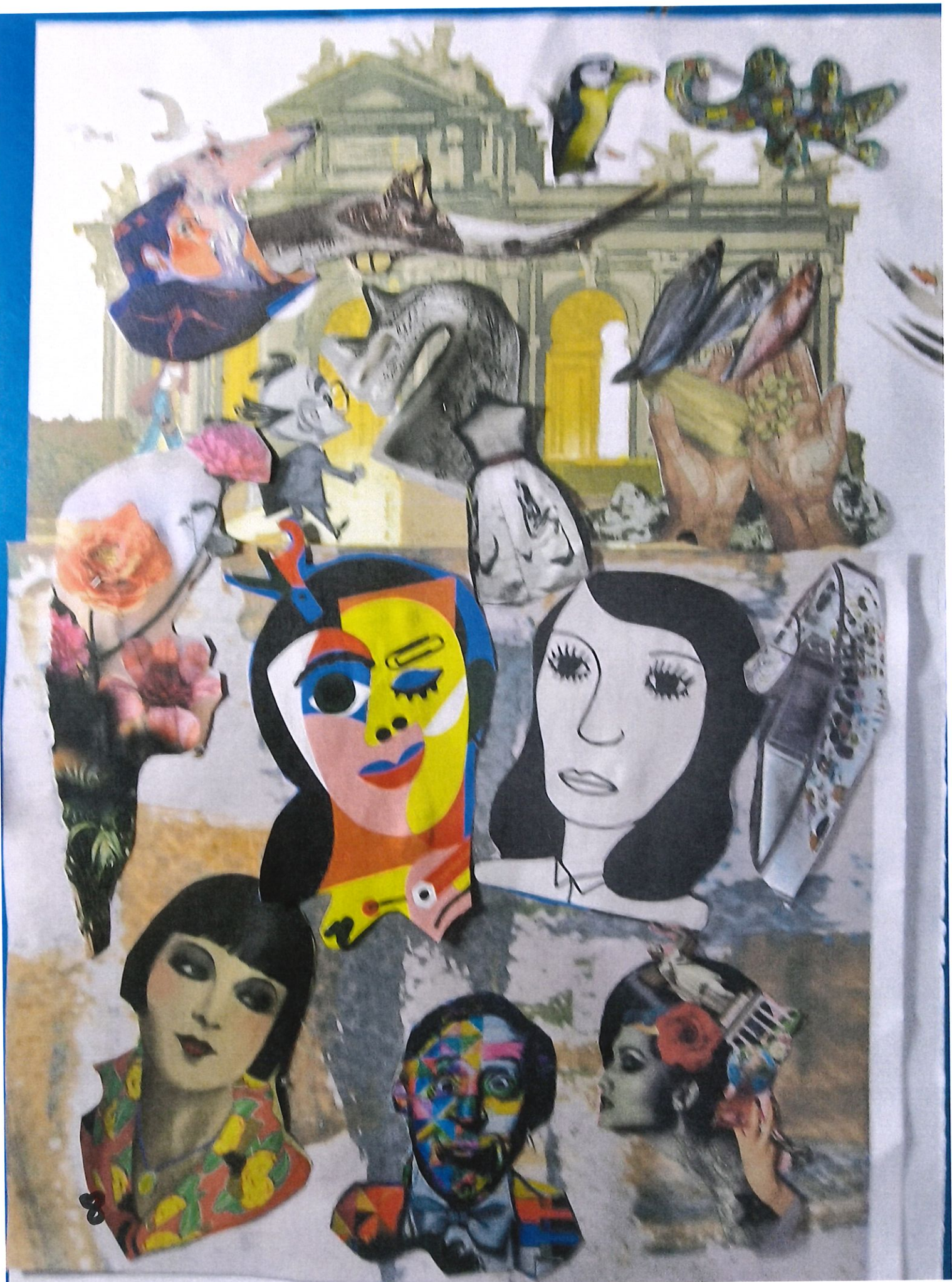
Tendríamos que dejar de pensar en que los maestros son los sustitutos de los padres y que van a castigar o premiar el avance de sus alumnos, sino que ellos son los verdaderos responsables junto con sus alumnos del aprendizaje, es una tarea común ya que ambas partes están implicadas. Podemos añadir que el peor alumno es el que no quiere aprender pues lo único que indica es que no ha sabido interpretar bien el camino de la vida, que no es más que un aprendizaje, sea cual sea la edad que se tenga y la cantidad de información acumulada. Es pues un error grande pensar que se sabe todo o que ya ha terminado nuestro proceso de formación y hay permitir que todo lo que sucede a nuestro alrededor se convierta en una lección.

No dejemos nunca de aprender pues nuestra fuerza es el conocimiento y no solo el conocimiento de nuestro entorno, sino el de todos los entornos, porque si uno mira solo su ombligo, no es capaz de ver nada más.

Deberíamos darnos cuenta que todos somos maestros, aun sin quererlo, y asumir la responsabilidad que esto conlleva. Nuestras palabras, nuestra actitud, nuestra vida es una enseñanza para nuestros familiares, amigos o incluso desconocidos y que aunque nosotros no queramos podemos ser imitados y así afectar a las personas con las que nos relacionamos.



M. Carmen



Javier

Javier fanfarroneaba ante sus amigos el haber sido en su juventud uno de los cabecillas de un grupo maoísta de estudiantes que trajo en jaque a la policía en la Universidad a principios de los años 70.

Cuándo se emborrachaba en los pubs de Malasaña entraba en ebullición su verborrea revolucionaria y allí hacía saber a todos de su eficacia organizando manifestaciones ilegales y la genialidad de su gente para conocerse palmo a palmo los tejados de la Facultad de Económicas, por dónde huían con habilidad asiática cuándo los grises tomaban el centro, cautelarmente, metralleta en mano, de vez en cuándo y por sorpresa.

Existía entre los amigos de Javier el acuerdo tácito, un convenio no escrito, para dejarle hablar de sus batallas de los 70 los días de copas, pero este ex-líder venido a menos se olvidaba de todo cuándo de forma ferviente y casi devota se dejaba llevar por los recuerdos, acomodado y afianzado por el poder de unas copas de pacharan, su bebida favorita.

La aspereza con que le trataban y terminaban por cortarle sus compañeros de fiestas nocturnas le dejaban casi siempre callado e insatisfecho, con cara de disgusto, sin entender nunca muy bien como sus evocaciones épicas y revolucionarias eran tan mal recibidas, a pesar de que hubiesen pasado ya veinticinco años de aquellos alborotos adolescentes...

Fuera de combate y aburrido, escuchando conversaciones intrascendentes, Javier desconectaba de todo dejando llevar sumisamente su corazón por alguna chica a la que miraba de reojo a la intentaba ponerle de vez en cuándo una pose interesante o lanzarle una mirada que procuraba fuese mínimamente seductora.

Expulsado del debate entre sus amigos, para él todos revisionistas y traidores de la clase obrera, deliberada e injustamente olvidado en el ostracismo, este ineficaz demócrata, jamás adaptado a una vida normalizada, este orgulloso aprendiz de líder político, jamás realizado en plenitud, empezó a sentir ya demasiada humillación por los juicios de poca monta que se realizaban sobre sus gestas de antaño...

Alberto Gallego Pérez

Julio de 1997



PERFIL DE UNA PROBETA

No soy Poeta ni Escritor

ni crecí en una probeta,

estudie Química Inorgánica

y me llaman Carlos.

Nací antes de que el hombre llegara a la luna

y por eso tengo algo de lunático.

Me gustaría construir escaleras

para llegar hasta el cielo,

desde allí soñar con cometas

y como en una canción de Bruce Springsteen,

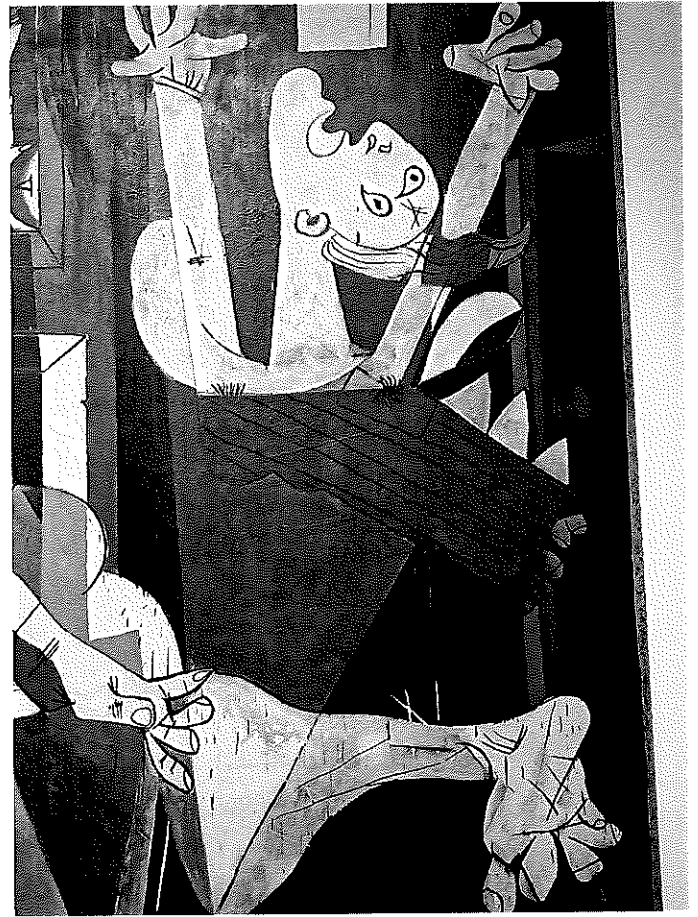
convertir la brisa en verso,

el verso en mariposa

y de esta manera alcanzar la excelencia.

Carlos Rosique



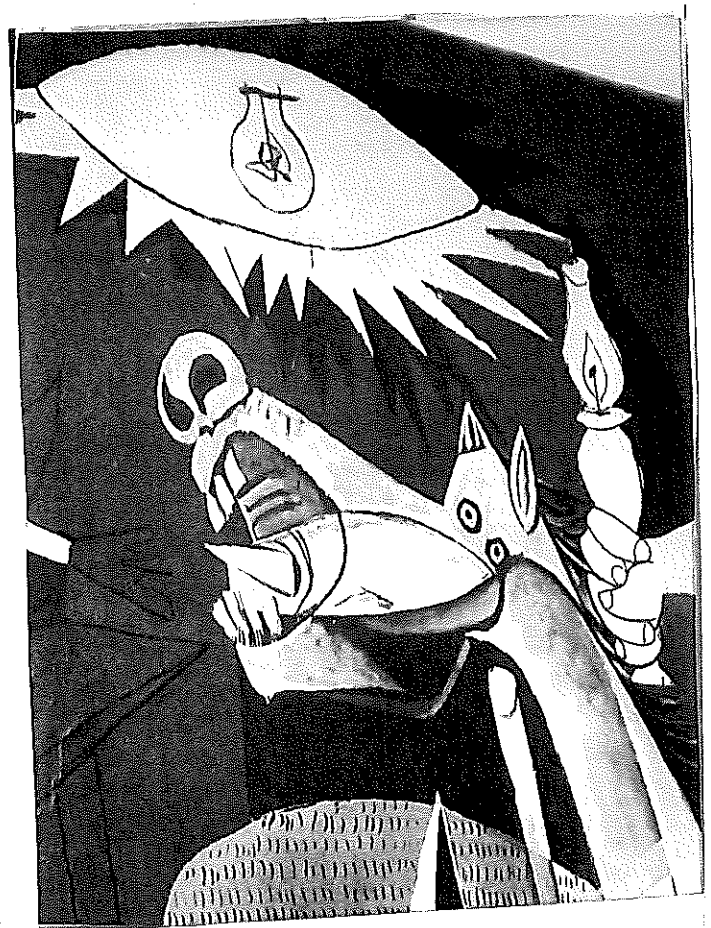
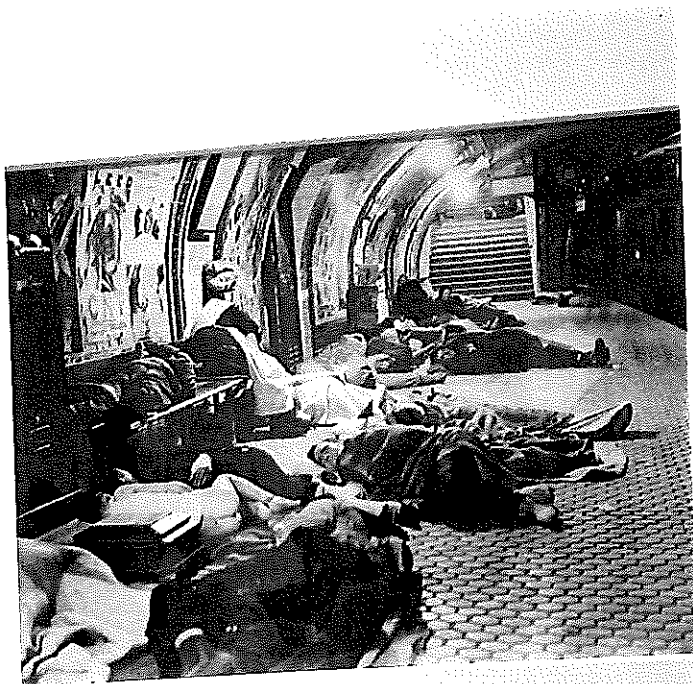
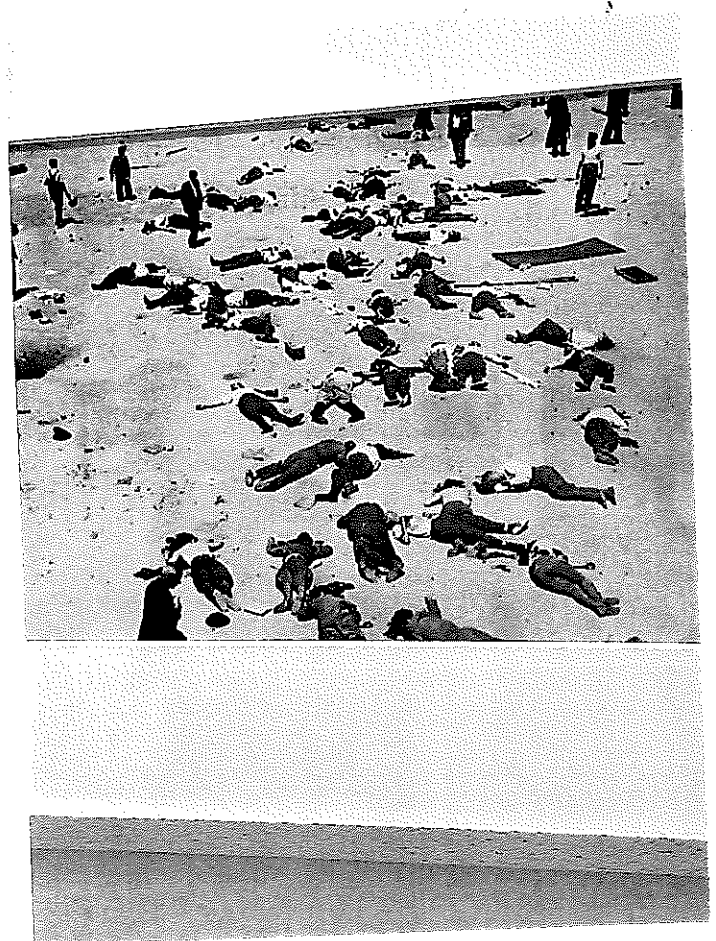
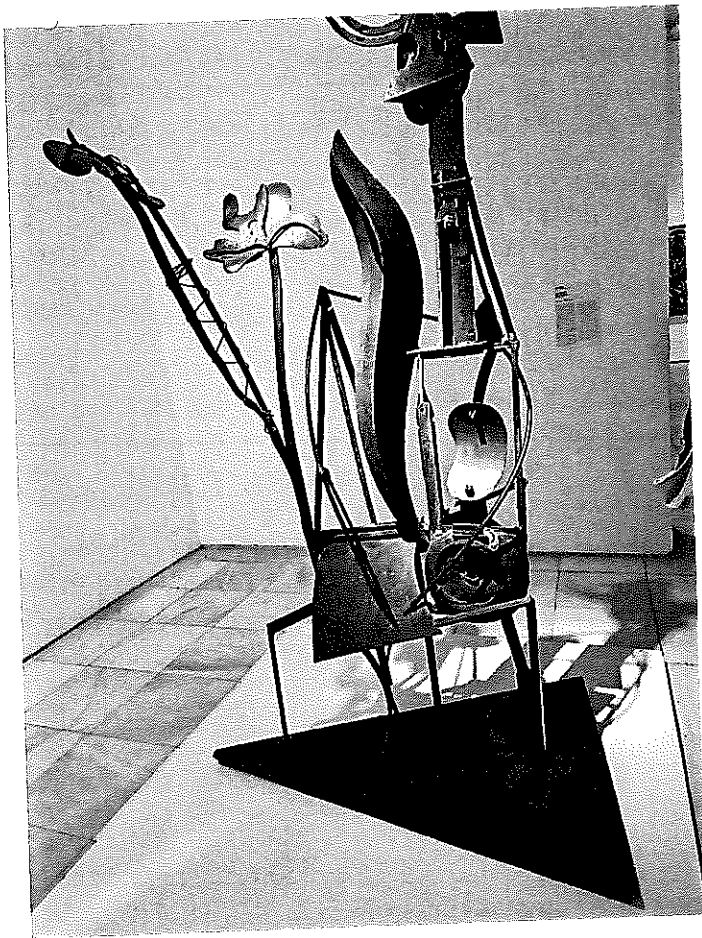


EL HORIZONTE ESTÁ AL ALCANCE

Desde esa melancolía que de latente es dormidera
en este agotamiento vital que aplana,
y se instala por instantes y momentos
que de puro anestesiados se quieren acomodar
presa del letargo existencial...
aprovechando esas pequeñas chispas de lucidez
que chisporrotean mostrándose en desacuerdo
en la ligera negativa de los ojos en sus parpadeos,
y como agarrado a clavo ardiendo en los recuerdos
que hacen reaccionar en esas imágenes bellas
que se querían enturbiar en somnolencias,
y merecen la pena por conocidas, y gratas,
y las desconocidas construyendo ilusiones
jugándolas a una carta, para qué más?

En ese juego que envida al destino con decisión
mirando hacia ese horizonte que está al alcance
en estos ojos que empiezan de nuevo a mirar
construyendo paisajes tranquilos de pasión
y futuros que la no se quebraran impulsivos
porque al final siempre los caminos se encuentran
en ese destino que se construye en los pasos
con la paciencia de los caminantes impenitentes
y dan esa tranquilidad que no sabe de sobresaltos,
sin nada que perder, y mucho por ganar...
tranquilo, sin prisa...sin pausa, al tran-tran...

Javier Eguílaz



Vivencias desatadas
en medio de un abismo
oscuridad, tinieblas
luces que iluminan levemente y se apagan
amor en oscura celda
amor perdido entre espinos
perro abandonado
y querido

y amado
mano dura agarra mi garganta
me aprisiona
y ata. Perro querido y amado
perro abandonado
fuerzas extrañas
innobles
terribles
me arañan.

MI PADRE

Te he visto por primera vez
en muchos años
he sentido tus penas
son mis penas.

Tu ya viejo y desgastado por los años
pero lleno de luz y de esperanza.

Tu vestido de colores
y tus manos de labriego
has trabajado la tierra

por tantos años
y yo desde aquí te escribo
este poema

para ti
para ti mi dulce amado.

Para pensarte
tengo que imaginarte
para sentirte
tengo que imaginarte
tengo que imaginar
para vivirte

tengo que imaginar hasta las sombras
la imagen se confunde
realidad o imagen

¿Qué eres?

¿Quién eres?

hoy desperté a la imagen
y me vuelvo a ella

la retengo

la ato

la quiero

en fin tu imagen.

Tengo necesidad de tus palabras
de tu cuerpo hablando,
mis manos confundidas con las tuyas
mi boca y la tuya

en beso eterno,
en beso enamorado.

Amar muy lentamente
en un abrazo infinito

que no mate el tiempo,
eternidad en tu abrazo
mi querido enamorado.

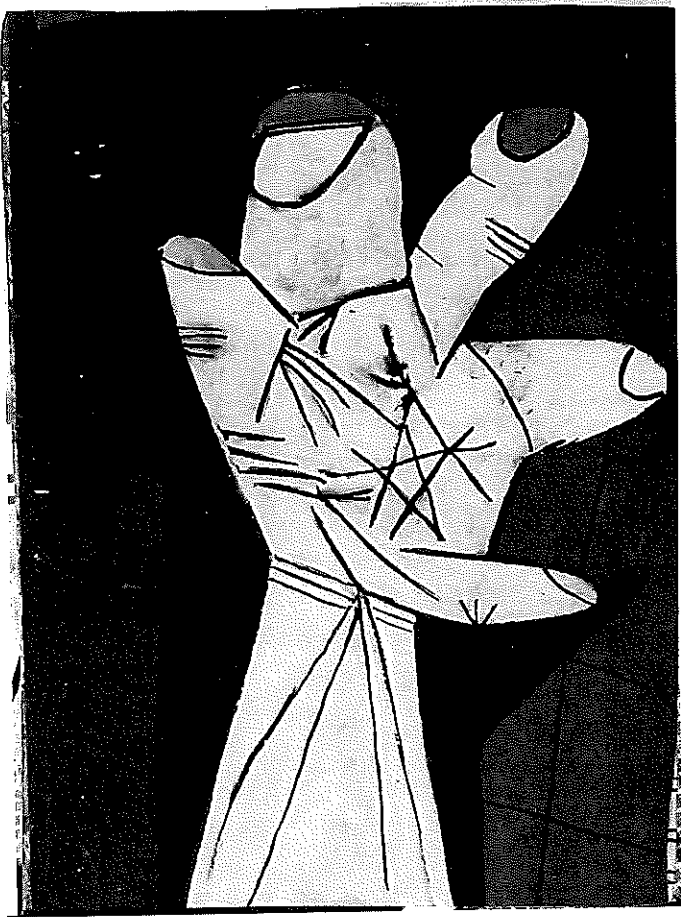
Hoy he visto tu cara en el cristal
de mi ventana
dibujada tu sombra
en mi recuerdo
como algo cercano.

Hojas escritas en silencio
en la separatividad de los cuerpos
palabras en tinta sobre papel mojado
vivencia en la escritura
silencio en la palabra.

Ojos que lo piden todo
ojos que lo dicen todo
quiero tus ojos en mis ojos
nuestros ojos
y al hablar callados.

.....THOR

Palabras engañosas
palabras que alucinan
mentiras
palabras son barro fundido
son esperma emblandecido
palabras se confunden con los hechos
con los gestos
no hay verdad más embustera
tu palabra







Esther V

— EL PROFETA —

10°/ PODER SEGUIR EL RITMO DE LA TIERRA Y DEL ALMA DE LA TIERRA.

YA QUE EL OCIOSO ES UN EXTRANJERO ENTRE LAS ESTACIONES, Y SE APARTA DEL CORTEJO DE LA VIDA, QUE GRAJESTUOSAMENTE Y EN ORGOLICAMENTE SURREALIZACION AVANZA HACIA EL INFINITO.

CUANDO TRABAJAIS, SOIS UNA FLAUTA A TRAVES DE LA CUAL SE TRANSFORMA EN MELODIA EL MURMULLO DE LAS HORAS.

¿QUIEN DE VOSOTROS QUERRIA SER UNA CAÑA MUDA Y SORDA QUE TODO CANTA AL UNISONO?

SIEMPRE SE OS HA DICHO QUE EL TRABAJO ES UNA MALDICION Y LA LABOR UN INFORTUNIO.

PERO YO OS DIGO QUE CUANDO TRABAJAIS ESTAIS REALIZANDO UNA PARTE DEL MAS AMBICIOSO SUEÑO DE LA TIERRA, DESEMPEÑANDO ASI UNA MISION QUE OS FUE ASIGNADA AL NACER ESE SUEÑO.

Y AL MANTENEROS UNIDOS AL TRABAJO, EN VERDAD ESTAIS AMANDO LA VIDA. Y AMAR LA VIDA A TRAVES DEL TRABAJO, ES ESTAR INICIADO EN EL MAS INTIMO SECRETO DE LA VIDA.

PERO SI EN VUESTRO DOLOR LLAMAIS AL NACER, DESGRACIA Y AL PESO DE LA CARNE, MALDICION INSCRITA SOBRE VUESTROS FRENTEROS, ENTONCES YO OS CONTESTO QUE SOLO EL SUDOR DE VUESTROS FRENTEROS LO BORRARA ESE ESTIGMA.

TAMBIEN SE OS HA DICHO QUE LA VIDA ES OS CURIDAD, Y EN VUESTRO CANSANCIO, REPETIS LO QUE A QUELLOS CANSADOS OS DIERAN.

Y YO OS DIGO QUE LA VIDA ES EN VERDAD OS CURIDAD, EXCEPTO DONDE HAY UN ANHELO.

Y TODO ANHELO ES CIEGO, EXCEPTO CUANDO HAY SABER. Y TODO SABER ES VANO, EXCEPTO CUANDO

11º HAY AMOR.

Y CUANDO TRABAJAIS CON AMOR, OS INTEGRÁIS A VOSOTROS MISMOS,
Y EL UNO AL OTRO, Y A DIOS, ¿Y QUE ESTRAJAJAR CON AMOR?

ES TENER LA TELA CON HILAS SACADOS DE VUESTRO
CORAZON, COMO SI VUESTRO BIENAMADO DEBIERA VESTIRLA.

ES CONSTRUIR UNA CASA CON EFECTO, COMO SI VUESTRO
BIENAMADO DEBIERA HABITARLA.

ES SEMBRAR LA SEMILLA CON TERNURA Y COSECHAR EL
GRANO CON ALEGRIA, COMO SI VUESTRO BIENAMADO
DEBIERA COMERLO.

ES PONER EN TODO LO QUE HABAIS, UN SOPLO DE
VUESTRA ALMA;

SABIENDO QUE TODOS LOS BIENVENTURADOS DIFUNTOS
OS RODEAN Y OS OBSERVAN.

A MENUDO OS HE OIDO DECIR, COMO SI HABLAREIS EN SUEÑOS:

QUIEN TRABAJA EL MARMOL Y HALLA LA FORMA DE
SU ALMA EN LA PIEDRA, ES MAS NOBLE QUE AQUEL QUE
LABRA LA TIERRA.

Y QUIEN ALCANZA EL ANCIANO Y LO EXTIENDE SOBRE LA
TELA A SEMEJANZA DEL HOMBRE, ES MAS QUE AQUEL
QUE HACE SANDALIAS PARA NUESTROS PIES.

PERO YO DIGO, NO EN SUEÑOS, SINO EN ALENTO DESPERTAR
DEL MEDIODIA, QUE EL VIENTO NO HABLA CON MAS
DULZURA A LA GIGANTESCA ENCINA QUE A LA MAS
INFIMA DE LAS HIERBAS DEL BOSQUE.

Y SOLO ES GRANDE AQUEL QUE TRANSFORMA LA VOZ
DEL VIENTO EN UNA CANCION HECHA MAS DULCE
POR SU PROPIO AMOR.

EL TRABAJO ES EL AMOR HECHO VISIBLE.

Y SI NO PODEIS TRABAJAR CON AMOR SINO CON
DISGUSTO, ES MEJOR QUE ABANDONÉIS EL
TRABAJO Y QUE OS SENTÉIS A LA PUERTA DEL

— EL PROFETA —

129

TEMPLO A RECIBIR LA CUMOSNA DE QUIENES
LABORAN CON ALEGRIA.

YA QUE SI HACEIS EL PAN CON INDIFFERENCIA,
HACEIS UN PAN AMARGO QUE SOLO A MEDIAS APACIEGA
EL HAMBRE DEL HOMBRE.

Y SI PRENSAIS LA UVA DE MALA CANA, VUESTRO DESCANSO
DESTILA VENENO EN EL VINO.

Y AUNQUE CANTEIS COMO ANGELES, SI NO AMAIS LA CANCIÓN,
CERRAIS LOS OÍDOS QUE OS ESCUCHAN A LAS VOCES DEL
DÍA Y A LAS VOCES DE LA NOCHE.

ENTONCES DITO UNA MUJER: HABLANDO DE LA ALEGRIA
Y DE LA TRISTEZA.

Y EL CONTESTO:

VUESTRA ALEGRIA ES VUESTRA TRISTEZA SIN MASCARA.

Y EL MISMO POZO QUE ORIGINA VUESTRA RISA SE
PUEBLA A MENUDO DE VUESTRAS LABRIMAS.

¿Y COMO PODRIA SER DE OTRA MANERA?

MIENTRAS MAS HONDO CAVE EN VUESTRO SER
LA TRISTEZA, MAS CAPACIDAD TENDREIS PARA
LLENAROS DE ALEGRIA?

¿NO ES LA COPA QUE CONTIENE VUESTRO VINO
LA MISMA QUE FUE COCIDA EN EL HORNO DEL
ALFARERO?

Y EL CAUD QUE ALACRIA VUESTRA ALMA, ¿NO ES
AQUELLA HERRERA QUE A CUCHILLA FUE TALLADA?
CUANDO ESTEIS ALEGRES, MIRAD PROFUNDAMENTE
EN VUESTRO CORAZON Y HALLAREIS QUE QUIEN OS TRAJÓ
LA TRISTEZA ES EL MISMO QUE OS ESTA ANAD
ALEGRIA.

Y CUANDO ESTEIS TRISTES, MIRAD DE NUEVO EN
VUESTRO CORAZON, Y VEREIS QUE, EN VERDAD, LLORAIS
POR AQUELLO MISMO QUE CONSTITUYE VUESTRA





Carmen Compras





CAPÍTULO XII

Donde se cuenta lo que le sucedió a Don Quijote yendo a ver a su señora Dulcinea del Toboso

Como habían planeado, un anochecer salieron del lugar sin que nadie los viese (con excepción del bachiller, que quiso acompañarlos media legua) y se pusieron camino del Toboso.

—Suplico a vuestra merced que me mande noticias de sus hazañas —rogó el bachiller al caballero.

—Os lo prometo —respondió Don Quijote.

Se despidió entonces Sansón. Y en cuanto Don Quijote y Sancho se quedaron solos, dijo el caballero:

—Sancho, amigo, antes de emprender ninguna nueva aventura, tengo determinado ir al



Toboso para recibir la bendición de la sin par Dulcinea, pues ninguna cosa de esta vida hace más valientes a los caballeros que verse favorecidos por sus damas.

Medianoche era, poco más o menos, cuando entraron en el Toboso, con cuya vista se le alegró el espíritu a Don Quijote y se le entristeció a Sancho, pues mucho dudaba el escudero de que en aquel pueblo hubiera un fastuoso palacio donde vivía la señora Dulcinea, tal y como decía su amo.

Estaba el pueblo en silencio, pues todos sus vecinos dormían. Y no se oía en todo el lugar más que el ladrido de los perros, que atronaban los oídos de Don Quijote y turbaban el corazón de

Sancho; todo lo cual tuvo el enamorado caballero como un mal presagio. A pesar de eso, le dijo a su escudero:

—Sancho, hijo, ve por aquella parte, a ver si encuentras el palacio de Dulcinea; tal vez la hallamos despierta.

—Deje vuestra merced que le diga que otras veces que estuve en este pueblo nunca vi palacio alguno —dijo Sancho.

Fijó entonces su vista Don Quijote, como queriendo traspasar la oscuridad, y exclamó:

—Advierte, Sancho, que, o yo veo poco, o ese bulto grande que desde aquí se descubre debe ser el palacio de Dulcinea.

Se dirigió Don Quijote en aquella dirección y, tras andar



unos doscientos pasos, dio con el bulto y vio una gran torre, dándose cuenta de que el tal edificio no era un palacio, sino la iglesia del pueblo.

—Con la iglesia hemos topado, Sancho —dijo Don Quijote.

—Ya lo veo —respondió el escudero—, y ruego a Dios que no demos con nuestra sepultura, que no es buena cosa andar por los cementerios a estas horas¹.

Luego, como vio que el caballero dudaba, Sancho añadió:

—Señor, ya se acerca el día y no será prudente que el sol nos encuentre en la calle. Mejor será que salgamos fuera del pueblo y que vuestra merced descanse en





algún bosque cercano, que yo volveré mientras tanto y buscaré por todas partes el palacio de la señora Dulcinea.

—Por esta vez has hablado con sensatez, Sancho —dijo Don Quijote.

Diéronse prisa en abandonar el pueblo, y a dos millas del lugar hallaron un bosque donde Don Quijote se apeó de su montura y, Sancho de su rucio, y sentándose al pie de un árbol, comenzó a hablar consigo mismo.

—Mi amo dice que la señora Dulcinea vive en un palacio real. Pero ¿quién ha oído nunca que en el Toboso haya semejante palacio? ¿Y quién me mandaría a mí meterme en este lío?

¹ Habla Sancho de andar por los cementerio, porque éstos se hallaban por lo general junto a las iglesias.

La lámpara luce

Él, tu timo de mañana se oye en sus albores, su música te traspasa la calma.

Ahora que amanece sientes el rocío aún sin verlo, traspasa la puerta y el frescor te traspasa a una simple pradera, mecida por esa brisa mágica que te saluda con una simple caricia, como el roce más suave imaginado, y lo reconoces como la sutileza de una nube en el día, deseando que tus dedos tiemblen al tocarla, si no desapareciera, si los dones te han sido dados tratas de repartirlos por doquier, tal y como los has recibido de tal manera que el sentimiento crezca al compás ...al compás de tu entorno y tu corazón.

El presagio de este buen día hace que las expectativas crezcan acompasadas, mirando a tu interior y motivando tu espíritu creativo, para pulsar resortes de esperanza en cada idea que estas fraguando, acompañada de ese creer con seguridad, esto hará creer tu ser individual, hasta el extremo de motivarle en llevar adelante los principios aún acertados, deducen suposiciones y luego desarrollarlas contigo en tu entorno, aquí el progreso lo vas viendo de continuo, incluso te motivan las equivocaciones con las que pones a prueba tu capacidad y tesón por renacer de nuevo, comprobando que has podido rehacer, sigues acomodada, avanzar como te sientes más fuerte para intentarlo nuevamente, has pasado la barrera de puedo y has visto que el paso ha quedado atrás marcado, ya es tiempo de que levante el otro pie ¿ves? El equilibrio nos pierde y el ritmo lo marcas tú, mientras sigues acomodado a tus emociones, aligerar te será más fácil con tu seguridad, comprobada la reacción de tu estado de dedicación y, ahora esta fortaleza hay que mostrad dentro de esa burbuja real, ahora hay que explotarla en mil añicos, que se espaciarán ampliando tu entorno, tanto que podrás seguir en un espacio con más amplitud, encontrando cosas nuevas con las que jugar al juego de la vida, ahora libre tal y como lo habías imaginado.

No tienes que destacar todo el tiempo, sino consideras que está vivo, que debes considerarlo, está vivo, debes cuidarlo con mimo siempre, no obligarte a estar en la cima de la ola, es imprescindible cuidarte, darte actitudes de superación, es más valioso lo conseguido si lo integras a tu vida despacio y viendo los cambios desde fuera, como han actuado en su persona, a veces este panorama te enseña a valorarte, con lo cual influye en tu naturaleza, fortaleciéndola, y da pie a que te creas confiado en ti mismo, levantarte tranquilo da comprensión para quien te rodee, si esto es profundo determinará tu grado de entendimiento con este mundo que te rodea y, si lo ves como una realidad, tranquilo, estás viendo tu alma crecer, obsérvate.

Aquí ahora, utilizas las manos, gimnasia, fregar, limpiar el felpudo, peinarse, acariciarse, bailar, sentir el cuerpo todo esto físico antes de rendirse, pequeños momentos con amabilidad al ritmo de amabilidad, el ritmo de la vida tiene música adorable, es repetitivo con un buen son.

El secreto estorba, abrir un armario llama la atención, es tan oscuro, solo te tiene a ti intrigada a los demás, puede que no le interese esto tanto, guardado no es útil para ti, no hay tantos tesoros a la vista.

Los relojes los pueden medir a cuerda y tentar a cuerda su mentira ya sean de arena, tío vivo, pulsera, cadena, cuco, mesa o torre, tantos y tantos, tic, tac, tic, tac ... qué bellos sonidos, cuando nos descuidamos ellos nos marcan el principio de un proyecto o cómo sientes estar en

forma, esto me ayuda, me identifica con la vida y hace que luzca un sol radiante en espera, ahora comprenderás por qué, veo claro el sendero.

Esta mañana me he vuelto a enfurruñar con los que tiran la primera piedra y esconden la mano, quería decir con los que la cogen lo de los demás y huyen a derrocharlo, pensando que lo merecen, y a ti que solo han destrozado de tus ilusiones existentes, ni saben que es la confianza o la amistad, jamás las podría sentir si no es con reservas, pues su caja fuerte tiene muchas llaves para trucar.

Están los rituales y su parafernalia, fraserío lleno de bulos, gestas, costumbres forzadas a las del "pero" que están siguiendo, digo que tiene que ser colosal el plumaje, el color, el despliegue de su parafernalia, estudiado al milímetro, imaginándote, un bulo como el mío, entro sin mansión dando zapatazos con unas botas de goma ¿alguna disculpa? Han regado, el jardín esta mojado, he tenido que cambiarme, menos mal que tenía los que uso para limpiar el mío, siendo anormal no admitirlo.

¿Qué guerra venía a ver el señorito?

Me quería comentar sobre un negocio de una venta de porcelanas, pues dice que tiene una tetera y dos tazas muy interesantes ¿si no le es molestia, la podría romper? Ya vendré otro día. El mayordomo dudoso no sabe qué hacer, ni el producto donde está ni qué hacer, claro, ya llegará otro día cuando esté el señor, esperé, le llevo a la vitrina y lo veré desde fuera.

Y claro que lo vi, era la pieza que esperaba: una requisada, como es cómo y se dan estos trancos tan forzados, no sé, esto solo es un pequeño ejemplo, la realidad supera con creces esta bagatela esto es lo que sabe el verdadero ladrón, y se supera a cada instante, a cada instante la piedra que tiene por corazón se endurece, a tal extremo que no se sabe cuándo llegará a cuartearse y fulminarse en su entorno. ¿Crees que la tuya llega? El planteamiento era perfecto, la persona, idónea, sabía que tenía pocas posibilidades, ideaste mil maneras de salir brillante del aprieto, no era suficiente, necesitabas la mía, esta era bastante interpretativa para tu temperamento directo, chico ¡gracias que me hace! es maldito el sopor, me da que pensar siempre en lo mismo, antes muerto, ahora vivo, escala a volteretas, gracioso es verdad que viene el alud y la tierra siempre será poca, según y cómo, cada vez es más difícil de parar, confiado al siguiente abismo, me lo trago con brío, sé ágil en sus aguas turbulentas.

Cierta ficción es tan real que podrías quemarte con el hielo que estás manoseando en una fragua, y este posiblemente nunca llegara a desarrollar una llama. Los esfuerzos por torcer esos retazos en creación, que se convertirán en una obra completa, ahora se quedará en la nada, en algo inconexo esparcido por el suelo, ya no tendrá sentido ni colocación en el suelo, todo esto por la desorganización de alguien que ha caído en la jaula de la pereza, diciendo del aburrimiento total, ya nada te importa, no soy yo, mal te veas cuando no sientas esto cada vez, urdido por la fuerza puede escapar, cómo sé de él, el ladrón no perdona, la tetera era la musa, ahora servirás el té con el puchero, debes hacerlo, pues ya no tienes ánimo para poder construir a los que ya no existen por olvido, sus materiales eran imprescindibles.

Rita



GRANA
CORPUS CHRIS
1^{er} CONCURSO DE
"CANTE JO
CANTO PRIM
ANDALU
Los Días 13 Y 14 D
8500 PESETAS P

Canga

Si la intensidad me mata
que sea al lado de los pinos,
pues rogaré a ellos siempre,
siempre que luzca este color.

Esta luz que une balas
y te sume en su embrujo,
tan profundo, da oscuridad
la fastidias desde el fondo.

Miedo me da la distancia,
en cualquier sentido expuesta,
cuando bajo el sol la quema
estando helado por dentro.

Sin el color desaparecido,
tranquilo podrás rozar mi piel,
de poco te servirá templar,
tu decadencia mueve lejos.

Blanquea con aureolas,
mandadas sin llegar a tiempo,
y en ceniza te revuelcas
la pena que afean los demás

Con tanta fuerza alocada,
pateando en el escenario
de esta tierra, devastada
por artificio del tiempo.

Lengua devoradora tiñe
agua, luz y aire, tan secos,
partiéndose por aquel rayo
que se equivocó siendo tenaz.

Mirar perezoso frente al sol,
sentándote ante el lucir,
resoplas de cuando en cuando,
el cielo alimenta tu valor.

Rueda, la suerte gana siempre,
y no das al fin con tu vida,
respira ansioso con el deber,
esperas devolver cada real.

Pero se me da el movimiento,
viendo tan solo pajaritos,
kamikazes, estorban sin más
invaden mi espacio yermo.

Colores quiero entre tantos,
viéndolos quise ajarlos siempre
por mi campaña ojeriza,
para renovarlos con acierto.

Despacio será para rodar,
vacía aquel minuto quieto,
mal reloj, lleva poca arena,
bebiéndole a tus ojos secos.

Injustas, arrastrándose demás,
incrustando el globo decimo,
desde donde lloras casi vendido,
revés de burro a paso lento.

Legar hasta personas justas,
dame ese oxígeno ahora,
para olvidar fijadamente,
recelos, contando méritos.

Sí, exala humo de perico,
no fardes nunca, tu raíz seca,
cuando al agua jaco le queda
tu asiento de arena formó.

Solo railes a medida creas
para frenar aquel vendaval
de hojas, viento con el agua
que remolcará nuestra balsa.

Con brío arrastras la corriente,
camino hacia la verde charca
que mereció círculo de limo
en el cuadrilátero elegido.

Ser felpudo a nudos clama,
tejiendo el paso tan despacio
con el tambor erguido, terso
sin romperle como su arma.

Rita.

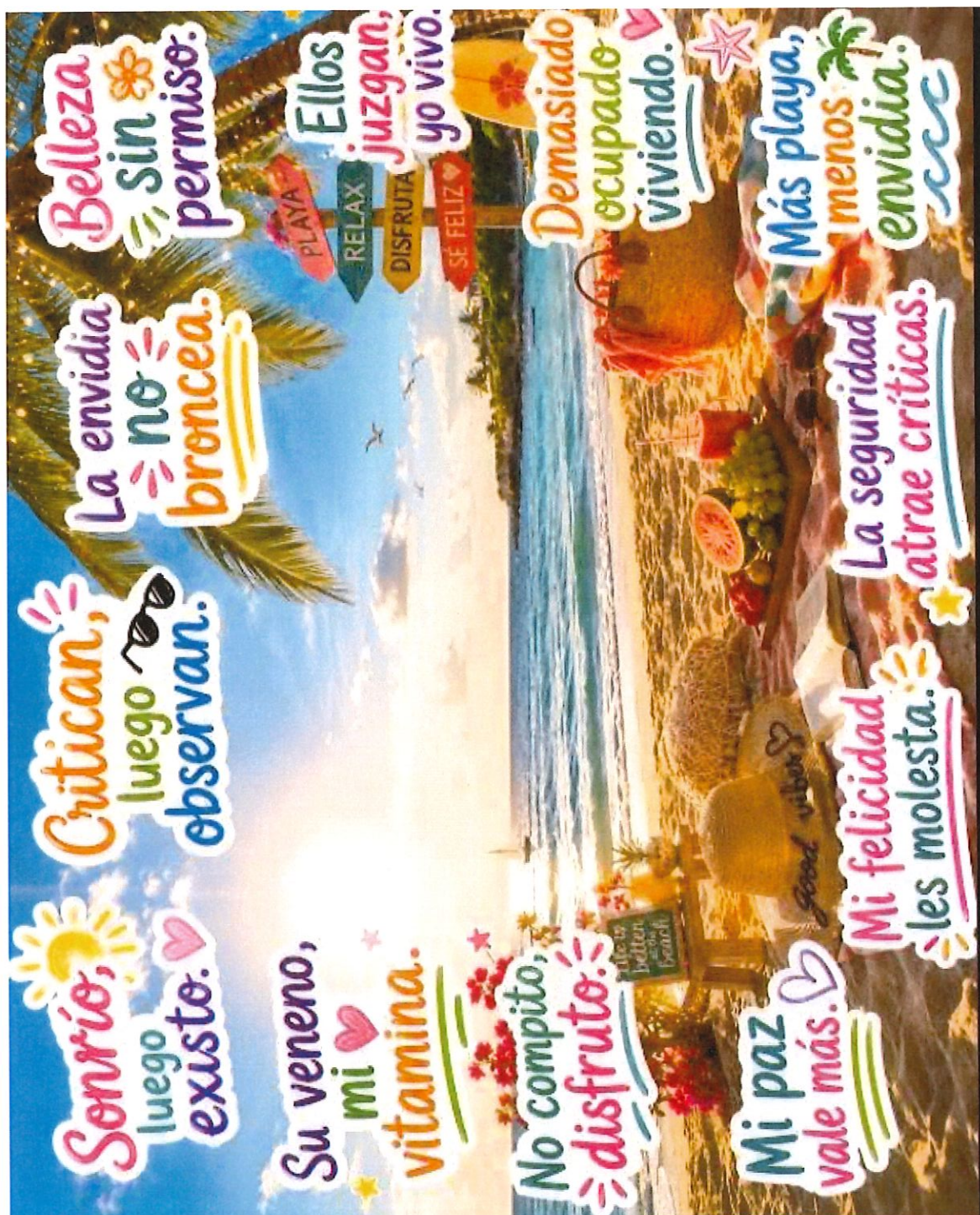
LA MUJER DESNUDA DE PICASSO

Yo podría ser esa mujer,
su cuerpo desnudo,
su alma
venidos
de días sin edad,
estampa
de la duda,
del remordimiento;
perfiles
heridos de amor

o drama.
Yo soy quizás esa mujer,
cuerpo dócil
como arcilla,
de moldes antiguos
desprendida;

hondo latir
del corazón;
único asilo
su brazo de nácar...
Oh! carne presente
inscrita
en el mármol
de la espera,
oh! misterio
del alma ausente
que palpita;

madre o mujer
yo soy ella,
ella soy yo,
sin edad,
sin fe ni espacio,



— COMUNICADO —

DE JOSE RAYDON JUNYENT

MOTIVO: EL FRACASO ROTUNDO DEL TALLER DE PINTURA.

YO EMPEZO EL TALLER A MEDIADOS DE MARZO,

(16) GAN TRES ALUMNOS A PRINCIPIOS DE ABRIL.

UNO NO VUELVE MAS, YA POR ENTONCES YA SUFRIA

UNA DEPRESION Y ME COSTABA UN GRAN ESFUERZO

ASISTIR A CLASE, PRONTO EMPEZAN A FALTAR A CLASE

CON LA CONSISTENTE DESMORALIZACION POR MI PARTE.

YA QUE HE TENIDO QUE AUSENTAR YO POR MOTIVOS

MEDICOS TAMBIEN. PRONTO EMPEZAMOS A JUGAR

AL "Y TOMAS" FALTANDO ELLOS POR MOTIVOS BASTANTE

PEREGRINOS O SIN AVERIGUAR. YO A CUSANDO MI

DEPRESION POR ELOS MOTIVOS. HASTA 9 VECES ELLOS

Y YO UNAS 6 VECES. YO LLEGO A LA CONCLUSION

DE QUE ESTO SE ACABO Y DECIDO LLAMAR A

LA ASOCIACION EL MIÉRCOLES 17 DE JUNIO LA,

FINALIZACION DEL TALLER DE PINTURA. PRESENTANDO

MI DIMISION EN LA REVISTA E.P.E. DE LA ASOCIACION

A FIN DE JUNIO, NO PODIENDO SOPORTAR

YA MAS ESTA SITUACION INSOSTENIBLE.

POSTDATA

YO EN LOS AÑOS 20 TUVE UN TALLER DE PINTURA

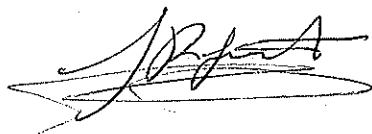
CON 5 ALUMNOS QUE PRACTICAMENTE NO FACILABAN

COSI NUNCA, A LAS CLASES DE PINTURA. HUBO UNA

EXPOSICION COLECTIVA Y UNA SUBASTA DE CUADROS.

PRUEBA DE ELLO SON LOS CUADROS QUE DECONAN

A.B.M.

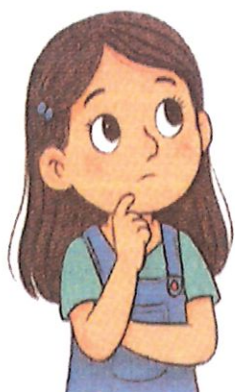


2026

JULIO

SEM. LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

27			1	2	3	4	5
	Menguante 7	Nueva 14	San Casto	San Justo M.	Sto. Tomás	Sta. Isabel de P.	S. Antonio M. Z
28	6	7	8	9	10	11	12
	San Isaías	San Fermín	San Adrián	Sta. Verónica	San Cristóbal	San Benito	San Juan C.
29	13	14	15	16	17	18	19
	San Enrique	San Camilo	S. Buenaventura	Ntra. Sra. Carmen	San Alejo	San Federico	San Arsenio
30	20	21	22	23	24	25	26
	San Elías	San Lorenzo	Sta. M ^a Magdalena	Sta. Brígida	Sta. Cristina	D. Galicia/Santiago A.	S. Joaquín/Sta. Ana
31	27	28	29	30	31		
	S. Pantaleón	D. Inst. Cantabras	Sta. Marta	San Pedro C.	S. Ignacio de L.	Creciente 21	Llena 29

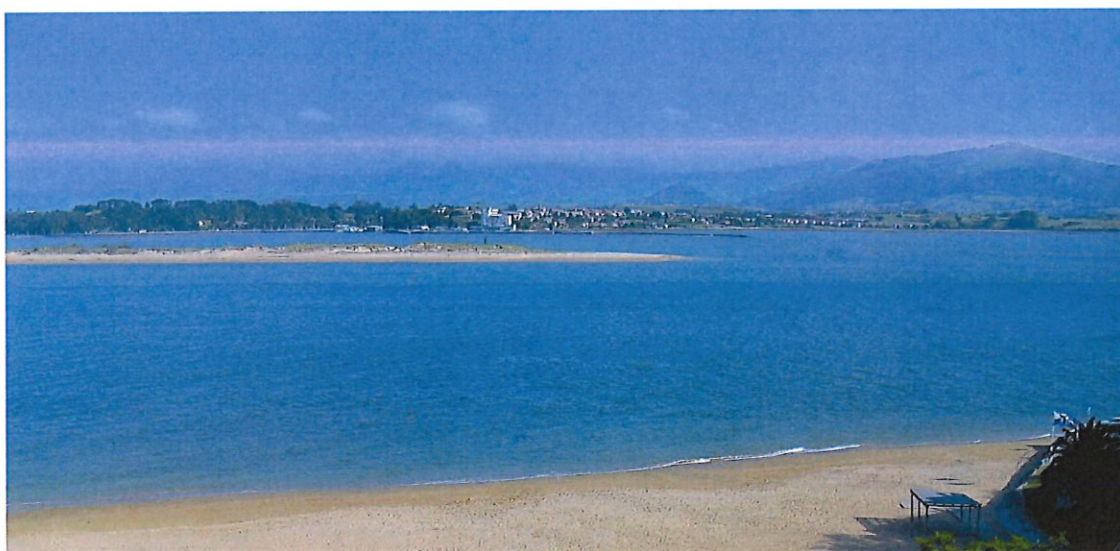


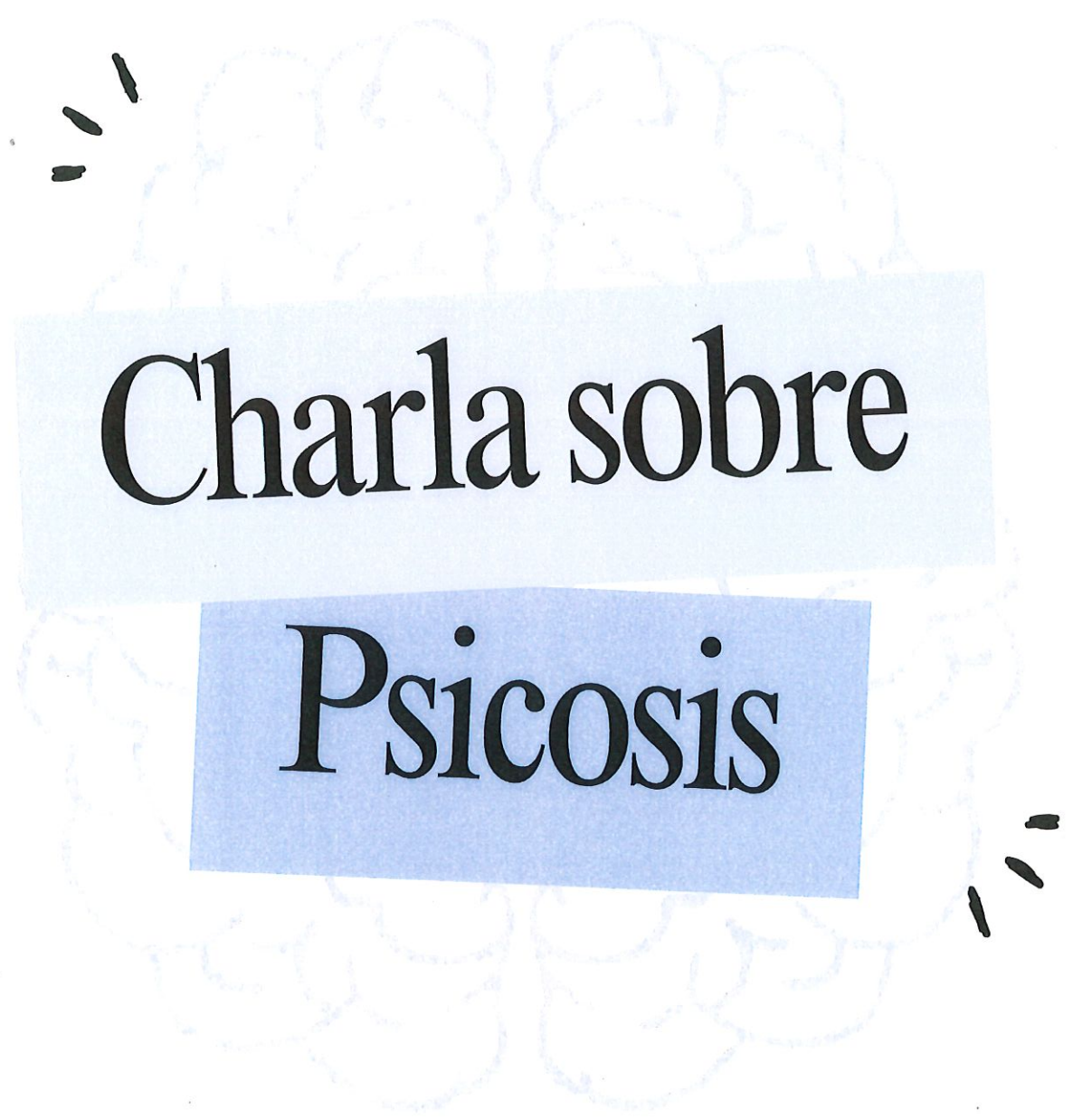
Notas: _____

39

marco

Feliz Verano 2026





Charla sobre Psicosis

9 DE JULIO - 17:00 A 19:00

Formato Online  SIN AFORO

Psicólogo Mateo Pérez

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