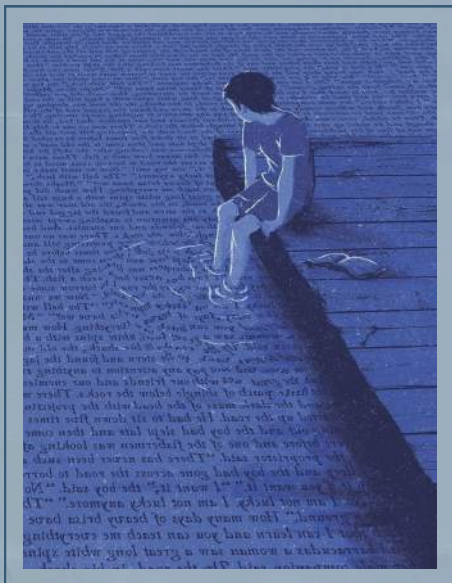
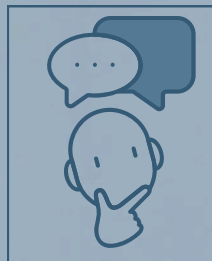


La escritura NOS CONECTA



 **ASIEM**
Salud Mental Valencia



ASIEM es una asociación que pretende ser agente de cambio en Salud Mental. Una entidad fuerte y reconocida en el entorno social como defensora de los derechos de las personas con problemas de salud mental y garante en la igualdad de oportunidades. Además, desea ser reconocida como una entidad que acoge a las personas con problemas de salud mental grave y a sus familias, las apoya y les ofrece ayuda, comprensión, integración y representación, estimulando un modelo de atención integral y de base comunitaria, que proyecta interna y externamente un discurso normalizador de la enfermedad mental.

La misión de la asociación es acoger, apoyar, asesorar, educar, integrar, defender y representar al colectivo de personas con problemas de salud mental grave y a sus familiares, a fin de mejorar su calidad de vida, promocionando su inclusión sociolaboral tanto en actividades, recursos y programas específicos de salud mental, como en otras actividades comunitarias y entornos laborales, reivindicando un modelo de asistencia público que cubra todas las contingencias que se presenten en el proceso de recuperación del proyecto de vida de estas personas.

De entre todas las herramientas que ofrece ASIEM a sus usuarios, entre ellos encontramos algunos talleres y actividades de ocio y aprendizaje. De uno de estos talleres nace esta revista, del taller de escritura.

Esta revista recoge textos realizados por algunas de las personas que participan en el taller, son ejercicios, reflexiones, poemas, relatos... Cada uno con un punto de vista y un estilo único y propio. Esperamos que disfrutes de la lectura.





“Escribo porque me resulta un placer que no puedo traducir. No soy pretenciosa. Escribo para mí, para sentir mi alma hablando y cantando, a veces llorando...”

- Clarice Lispector

HABLEMOS DE ASIEM

ASIEM para mí es un refugio, un punto de encuentro entre iguales, un lugar donde me siento a salvo.

Siempre que voy me siento arropada, valorada y querida.

Cuando he necesitado ayuda no he tenido más que pedirla para tenerla,

Soy una socia más, diferente o igual a las demás.

Me nutro de sus terapias de grupo, talleres, y en un futuro no muy lejano, con sus viajes.

Porque ASIEM es compartir, divertirse, evadirse, conocer y darse a conocer.

- Érika Hoyos

ASIEM es un bello lugar donde tu salud puedes encontrar, pues se trata de tu creatividad, de expresarla al mundo. Escribimos bellos textos y todos escribimos, todos tenemos nivel, sabemos de la vida, de la nuestra, de los demás, de los libros, de la tele, de la calle, de la historia y nuestros textos bellos son.

Apúntate.

- Ana Llopis



Anímate a escribir, es un día a la semana. Te dirigen en el taller las monitoras. Los compañeros escribimos con sus indicaciones y luego leemos lo que hemos escrito.

- Jordi Martí

Querido compañero, he aprendido mucho en este taller, creo que escribir relaja y sirve para crear; crear textos sabios, revistas, creo que debes pensar lo que escribes y salen textos preciosos, creo que escribir es una pasada. Me gustaría escribir libros, he escrito y publicado un cuento, creo que le debo mucho al taller.

- Javier Segovia



ASIEM para mí es un centro donde se hacen actividades y siempre lo hacemos con ayuda de las voluntarias.

Es una ONG para personas con enfermedad mental. Se hacen todo tipo de cursos y se practican desde habilidades sociales a talleres de reinserción en el ámbito laboral. También tiene actividades de ocio, donde son los compañeros los que deciden donde ir y qué actividades haces.

Cada cierto tiempo hay viajes a alguna ciudad española, y ahí, nos relacionamos más y conocemos a más personas en nuestra misma situación.

Cada cierto tiempo, se hacen meriendas en la sede de ASIEM, donde cada uno trae buenamente papas o cualquier otro aperitivo.

Hay compañeras que están muy bien y otros con trastornos más severos.

Hay una actividad que consiste en caminar generalmente por el río, y después de andar una hora u hora y media, los mismos compañeros que han hecho la caminata se reúnen en un bar a tomar una consumición.

Para mí ASIEM es un espacio donde nos reunimos un grupo de colegas que quieren ser mejores como personas, haciendo actividades muy buenas y que desarrollan la memoria, la inteligencia, la capacidad de razonar, de expresarnos mejor y de contar con profesionales y expertos que nos ayudan mucho.

Tenemos derecho a un número determinado de citas o visitas con psicólogos del centro. No sé cuántas nos corresponden, pero es un servicio más. Creo que ya somos más de 900 socios.

Tendría que haber en Valencia más centros como ASIEM para un efecto terapéutico y sanador.

- Emilio Barambio



Hola, sé que estás interesado en el taller de escritura, porque me lo han comentado unos amigos. Entonces yo te puedo comentar del taller que nos reunimos cerca de las oficinas de ASIEM. Solemos ser de siete a diez personas, dependiendo del día.

A mí personalmente me gusta mucho, es una manera de desconectar de los problemas de la vida cotidiana. También es una manera de crear historias creadas por ti y dejar la imaginación fluir. Fluye tu cabeza, el cuerpo se relaja y estás a gusto con los compañeros, entonces te animas y solemos incluso contar algo de nuestra vida, algún chiste o algo para reírse. Yo te lo aconsejo, a mí me viene muy bien, como la terapia, pues te ayuda a conectar con gente, relacionarte e incluso hacer amigos en el taller. Amigos/as que, tal vez el día de mañana te vas con ellos a comer, de viaje o cualquier cosa.

- Carlos Garrote



«Las palabras son todo lo que tenemos.»

- Samuel Beckett



Pese a tu ignorancia
diseñé cómo llamarte
me chuté promesas
y descansé en vehículos.
Pese a que no lo comprendas
mis sobres van sin remitente
por no mostrar indicios.

Pese a tu ignorancia
he reposado a tu trasera
y mi lecho gime
helado cuando partes
bloqueé mi entrada
y al alba
no me apercibí
de que jamás te hallabas.

Pese a tu ignorancia
expresábamos un mundo
con las manos repletas
volviéndonos más delgados
progresivamente
Nos figurábamos mareas
gobernábamos barcos
y prendía con ósculos
el océano de tus labios.

- Raúl Zaragoza

LA EUFORIA

En sólo una vez, la penuria se terminó y
dio paso a una euforia ardiente, que se
controlaba ella misma, y se calmaba la
mente.

Después llegó el conflicto, el dilema, la
amargura, la tristeza que se magnificó
con la duda.

¿Comprendes que la euforia da pie a
una locura?

Y la mente pierde su magia en
consonancia constante, libre, chispeante
como una llama, que reposa en su lugar,
acalorada.

Esta alegría desmesurada se volverá a
perder y se creará en su lugar, calma y
equilibrio para saborear la vida.

- Carlos Garrote



EL GATITO FELIZ, LA MARIPOSA Y EL HADA

Iba un día un hada por el campo al lado del valle de “Brugh” y vio a un lindo gatito pelirrojo discutiendo con un lindo gatito pelirrojo discutiendo con una mariposa blanca posada en una flor, una amapola, estaba el hada mirándolos y se decidió a intervenir.

La discusión venía porque una avispa y una abeja habían volado con la mariposa hacia unas flores que había al lado de la amapola, eran flores de lavanda, la abeja había cogido su polen y el de unas margaritas y flores del campo. Mientras que el gatito disfrutaba de un paseo y de oler las flores del campo, del sol, aparecieron ellos, y nunca había visto avispas, abejas y mariposas, pero la mariposa olía las flores cada día y al verse sorprendida por el gato, se asustó y él le bufó al verla, pues era una desconocida para él. La avispa fue a ayudar a la mariposa, con la abeja, calmaron al gatito y le ayudaron a ver la realidad. El hada se decidió a intervenir, calmó al gatito, a la mariposa a la avispa y a la abeja. El hada tenía poderes y los sanó, le hizo ver al gatito que eran animales como él, pero de otra especie. El gatito dejó de temer y hoy son amigos, van a ver la puesta de sol con el hada en el valle de “Brugh” y algunos amaneceres también.

De esto aprende, no temer a lo desconocido porque detrás de él siempre hay algo conocido, algo nuevo, que puedes conocer. Y solo has de vencer el miedo, ser valiente y conocer.

- Ana Llopis



PROFESIÓN INVEROSÍMIL

Si tuviera que desempeñar una profesión inverosímil esta sería inspector de videntes.

Me ocuparía de que las bolas de cristal estuvieran perfectamente pulidas para ver el futuro, limpiaría con jabón de Marsella las barajas de tarot, me aseguraría de que el café para la lectura de los posos fuera arábigo y regularía las interferencias para que los médiums tuvieran visiones perfectas. Y a los adivinos les daría Cristasol y una bayeta para que limpiaran las auras de sus clientes y pudieran ver mejor el futuro.

- Raúl Zaragoza

Aunque tú no lo sepas
He gritado tu nombre,
he susurrado tus promesas
y he dormido en el mar.
Aunque tú no lo entiendas
nunca fue suficiente
siempre me sanas.

Aunque tú no lo sepas
olvidé el color de tus ojos
y no tu mirada.
Frío cuando te vas
vacío en mi cama.
Luz de la mañana
puesta de sol para dos
música para los oídos.

Aunque tú no lo sepas,
nos decíamos tanto...
Con el corazón lleno,
con amor del bueno
creamos un universo paralelo.
Navegamos mareas,
encendimos fuegos artificiales
con besos infinitos
en el mar de tus labios.

- Érika Hoyos



LA VIDA

La vida que llevo es feliz y llena de vida,
la vida solo hay una, nunca más de dos
vidas

Coge impulso y agarra el control y ¡no
te descuides!

dicen que pasos atrás para tomar
impulso...

¡No te lo creas!

Baldío me quedo, por tus palabras
ingratas,

no me lo creo.

Lo que me dices me produce congoja,
tus palabras al infierno me arrojan.

- Texto entre todos

ESPÍRITU AULLANTE

Mil cigarras furiosas gritan su nombre al
sabor de la sal.

Vuelvo a ser verbo, carga, resuello.
Vuelvo a soplar campanas de guerra y a
nadar etéreo el marzal. Huiré de
vosotros, hojalatas, y en el alféizar de su
pecho aullaré vuestra ausencia.

Solían los perros comer las sobras de
sus señores, Hoy sus hijos han decidido,
orgullosos fruto de lobo y chacal, que
nadie volverá a avergonzarlos... Luna,
guíalos.

- Raúl Zaragoza

UNA VIDA ALTERNATIVA

Me gustaría que el dinero no existiera, que fuéramos como los animales, que no se preocupan de la propiedad ni de acumular valores en bolsa. Me gustaría que los hijos fueran educados por la comunidad en plan tribu, donde los ancianos son venerados y cuidados como se merecen. Me gustaría que no existieran las fronteras, ni los colegios, ni las fábricas. Me gustaría esta versión de la vida, aunque solo fuera por probar...



- Juan Carlos Villasecusa

¿QUIÉN SE LLEVA EL PUESTO?

El despacho se paralizó, como si en él hubiera entrado un viento frío. El hombre del abrigo raído esgrimía un Colt del 45 mientras gritaba:

- ¡Estoy harto de estas selecciones de personal! Siempre llenas de niños y niñas repeinados cargados de másters. Pero esta vez no, esta vez el puesto será para mí.

Víctor, uno de aquellos niños a los que se había referido el sujeto, aprovechó el culmen de su discurso, y lanzándose sobre el hombre por sorpresa, le desarmó. Benoit, que así se llamaba el individuo, se echó a llorar mientras que el personal de seguridad se hacía cargo de él.



- Raúl Zaragoza

EL RATONCITO PÉREZ

El ratoncito Pérez es querido, esperado, por todos los niños cuando tienen la desdicha de perder sus dientes de leche. Duermen los niños esperando el premio de consolación por el diente perdido, “a ver que me deja el ratoncito Pérez, a ver si cae una moneda para irme a comprar al quiosco, así que espero que sea generoso el ratoncito, que le he dejado el diente debajo de la almohada...”

Si quieres que te diga la verdad, yo pensaba para mí: ¿Cómo un ratón te va a poner dinero debajo de la almohada a cambio de un diente? Esperaba ver al ratón, pero me da igual e incluso mejor, no me gustan los ratones y con el dinero me voy al quiosco.

- Juan José Baselga



Tenía un amigo en Teruel que era muy divertido, le gustaba jugar al baloncesto y jugaba en el equipo local, se sacó el grado de FP II de electrónica, y la verdad es que te reías mucho con él.

Era una persona buena, dialogante y sencillo. Y hablo en pasado porque se suicidó, no sé cómo, pero no importa, el caso es que murió.

Y quiero rendirle tributo y homenaje. Con él nos disfrazamos de escoceses, de frailes y de personajes de la baraja española. Era muy ingenioso, hizo un caballo con bombillas y representaba al jinete de la baraja con el caballo.

Tenía más amigos, pero me llamó la atención la forma de elegir morir. Creo que estaría pasando por una gran depresión. A veces son los más cercanos, no nos damos cuenta por el calvario que están pasando.

Y si os enteráis de algún caso coméntalo a la Cruz Roja o a ASIAM o a cualquier otra entidad, se puede salvar la vida de esa persona.

Quiero demostrar mi agradecimiento a mi amigo por haberme acogido como uno más dentro del grupo y por los buenos ratos que pasamos juntos y sobre todo por las risas que nos echamos.

- Emilio Barambio

ADÁN Y EVA

Adán: Hola, buen día cariño. ¿Cómo estás hoy?

Eva: Muy bien, gracias, pero no me lo preguntes más porque se me está pasando el dolor de cabeza.

Adán: Vale cariño. Sí, te veo muy bien ahora.

Eva: Dale que dale, que no me lo recuerdes. Como sigas así me iré a la calle y no comeré contigo, ni con las niñas.

Adán: ¿No te atreverás verdad?

Eva: ¡Tú no me pongas a prueba!

Adán: Vale, tranquila. Ahora relájate, respira hondo que te pongo un sofá y te tumbas con un cojín y preparo yo la comida. Y después te hago unas cosquillitas en los pies.

- Carlos Garrote

Un chaval. Era amigo de sus amigos y de los enemigos se hacía amigo, un chaval. A todo el mundo le caía bien, madres, jóvenes, señores mayores, niños, etc. Por ese motivo tenía muchos amigos. Muy querido y amistoso de la familia, amigos y vecinos. Un chaval.

Se relacionaba con todos y era noble, tenía mucha gracia. Era un chaval, destacaba por su bondad. Todos lo conocían y él era especial, un chaval. Una buena persona con buen corazón, alguien en quien se puede confiar. Feliz, amigo de sus amigos, un ejemplo, un buen chaval. La suerte le trae buena suerte, alegre y afortunado. Como pareja era genial. Todos lo sabían, un buen chaval. Cuidaba mucho su imagen, iba bien vestido, elegante, siempre guapo, siempre fue un chaval.



- Jordi Martí

EL APAGÓN

En estos días sufrimos un apagón eléctrico a nivel nacional, y quedó reflejado cuán vulnerables somos. De repente un día 28 de abril de 2025 empezaron a apagarse las luces de las casas, las cafeterías, los bares, hospitales, no funcionaban los trenes, tampoco había luz en los supermercados y fue a través de las radios que funcionaban a pilas que nos enteramos de que el apagón era en toda España y Portugal y había fallado el sistema. Nuestro fiel compañero el móvil dejaba de funcionar. No nos podíamos comunicar con nuestras familias y amigos; con nuestras parejas. Esto no había pasado nunca, con el paso de las horas echamos de menos. Tener nuestras cerillas, mechero, linternas olvidadas, nuestros hornillos antiguos para cocinar. Todo esto tuvimos para rescatar; y lo malo era necesitar electricidad para que funcionasen los ascensores, las máquinas para dar oxígeno a los enfermos. Menos mal que en los hospitales existen los grupos electrógenos. Las gasolineras no funcionaban y no digamos la falta de agua potable en algunas casas y pisos de muchos municipios. Empezaba otra vez como en tiempo de la pandemia, ir a los supermercados que estaban abiertos afortunadamente para abastecernos de bienes de primera necesidad. La mano invisible, ya no funcionaba también en nuestra economía de mercado.

Cambiando de tema otra vez la paciencia, la sabiduría con la comunidad y los vecinos, afloró otra vez en el pueblo español y qué alegría tan grande cuando la luz volvió una vez más a nuestras casas y empezaron a funcionar nuestros cariñosos móviles. Por fin, esperemos que el apagón no vuelva a ocurrir y estemos más preparados por si ocurre otra vez.

- Juan José Baselga

LA ESPERANZA

En el camino de la vida, la ilusión, si la pierdes, solo te queda la esperanza de volverla a recuperar, y en la quietud de tu pensamiento, con tristeza, puedes ser optimista y conseguir el éxito, recuperarla.

En el camino de la vida, al caminar, tus pasos te llevan al éxito y al volver la vista atrás, si te esforzaste y lograste éxito, es una gran alegría, y si no lograste tu éxito, solo te queda volverlo a intentar.

Si tu camino está lleno de amor, siempre tendrás amor a tu alrededor. Avanza en el amor, es tu premio, todo el amor del universo, siéntelo en ti, sé amoroso para ti y para todos, ese es tu éxito.

- Ana Llopis



EL AMOR DE MI VIDA

Amor, te quiero mucho, pasar la vida entera, envejecer, me emocionas y me llenas de felicidad, sonreír y lo que hemos vivido, tienes glamour y estilo.

Te deseo un lindo viaje juntos unidos por el amor, uña y carne, besos y caricias buena conversación y tareas cotidianas, ser del mismo equipo hasta siempre.

La inicial, me acuerdo de ti la primera, pionera ni mejor ni peor, sonreír, alegría de besarte. Tu colonia los labios pintados de carmín rojo. Dormir juntos. Una chica especial, todo fue mágico, mi preferida, la ideal de todas juntas, la favorita.

Mariposas en el corazón, invadir tu parte de la cama por la noche y quitarte la manta. Te quiero a mi lado. Prepararte una cena o contarte un cuento cada noche. Roncar.

A lo que he llegado, lo realizado, todo lo que he conseguido. Ella estuvo allí. También te amo muchísimo, tienes tanto que no abarco, más de lo que esperaba, me animas cuando estoy deprimido y me dices lo que he hecho bien. Te quiero minina.

- Jordi Martí

He atravesado el espejo, se dijo el brujo Merlín. Estaba en el campo recogiendo hierbas para su brebaje, era para sus pacientes, y reflexionó que el espejo donde él se miraba, eran sus actos bellos hacia Dios y los demás y ni lo había atravesado, era porque había vida bella y bueno hacia él y los demás. Era un día positivo para él, había sido feliz. Y el atravesar el espejo, había llegado en su vida al extremo de ser feliz, sirviendo a los demás, y por ello era feliz, había llegado al umbral de la perfección y por eso, había atravesado el espejo.

- Ana Llopis



AMOR DE DOS DESCONOCIDOS

Era una fría tarde de invierno, hacía mucho frío en la ciudad. Sobre las 6, Alejandro decidió ir a una biblioteca que estaba a 10 minutos de su barrio.

Cogió un libro sobre ciencia ficción y psicología, sus dos pasiones, era ávido lector, pero había sido muy mal estudiante. Trabajaba como operario en una fábrica de coches y era muy eficiente. Le gustaba escribir poemas de amor.

De camino a su casa, entró en una cafetería, se pidió un café, en la terraza del bar. Era también un amante de los animales.

Vio a una chica con un perro, y le preguntó qué raza era. Y así poco a poco empezaron una conversación muy amena.

Él le dijo que tenía 25 años, que estaba un poco perdido con su vida y no sabía si contarle sus problemas. Ella era alta, rubia con ojos azules y muy guapa, se acababa de licenciar en la carrera de psicología y le comentó que le podría dar sabios consejos y ayudarle.

Poco a poco esa relación se cimentó y se hicieron novios. Con el tiempo, el chico dejó a su madre y se fue al piso alquilado de ella, pagando la mitad de los gastos y se comprometieron con las faenas del hogar a hacerlas a medias. Al cabo de unos años se casaron. Él era introvertido y muy tímido y ella muy extrovertida y sociable.

Con el tiempo fundaron una ONG para personas sin techo. Y realizaron obras benéficas por la comunidad. A los diez años se tomaron un año sabático, se dedicaron a viajar por el mundo, y conocieron a mucha gente interesante.

No tuvieron hijos, porque no querían responsabilidades, bastante tenían con las cosas que sucedían en su ONG.

Al cabo de veinte años les dieron la medalla del mérito al trabajo. Consiguieron muchos premios y su vida hasta el final de los tiempos fue muy interesante.

Su reflexión era intenta ayudar lo máximo posible a la gente, pero sobre todo ayúdate a ti mismo.

- Emilio Barambio

UN MAR DE FUEGUITOS

Eduardo Galeano

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. Y a la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

El mundo es eso, reveló. Un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas.

Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros, otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.



¿QUÉ ES LA ESCRITURA PARA TI?

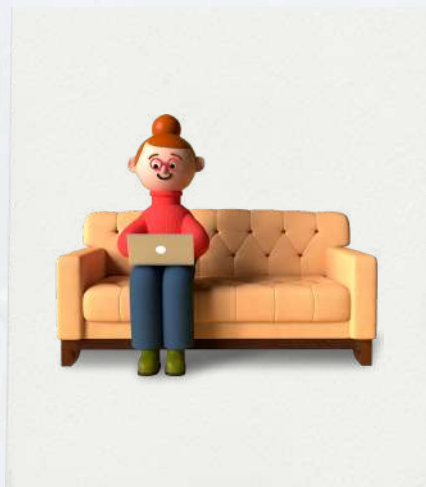
Adquirí la costumbre de escribir a menudo, a veces diariamente. Una vez, estando solo y aburrido, quizás sintiendo algo de soledad, empecé a describir automáticamente, sin filtros de juicio, lo que sentía y lo que cruzaba por mi mente. Y ocurrió que me sentí mejor. Más tarde descubrí que aquello se podía convertir en una especie de autoterapia, donde yo mismo podía ser el terapeuta y el paciente a la vez.

Después, comencé a ir a psicoterapia y a veces la psicóloga me mandaba ejercicios por escrito. Sufrí de lo que se considera depresión. El caso es que me daba cuenta de que no retenía mis estados de ánimo a través de mi memoria, por lo que escribir también me ayudaba a mantener la coherencia anímica. ¡Gracias! ¡Gracias! ¡Gracias!

- Juan Carlos Villaescusa

Lo que significa para mí la escritura es un medio de expresión. Escribes lo que te pasa por la cabeza a los protagonistas y los escenarios, lugares y emociones. Lo que me gusta de escribir relatos es que los hago míos propios.

- Jordi Martí



La escritura para mí es una válvula de escape, que escapa de lo rutinario, por la cual trasmites tus sentimientos, fantasías, vivencias y emociones en un momento pasado, presente o futuro.

La escritura te posibilita conocer a tu yo introvertido y extrovertido a medida que tus textos o escritos, los publicas para ti y para las demás personas que comparten contigo buenos y estupendos momentos en el taller de escritura de ASIEM.

La escritura es una excelente compañera de viaje y tiene una gran importancia en el saber humano desde siglos y siglos e incluso milenios. Por lo tanto, no es algo nuevo, sino que se nos ha dado a todos nosotros desde nuestra infancia hasta todas las etapas de la persona.

A mí, finalmente, tengo la escritura como herramienta, como comodín para sacar lo mejor de mí.

- Juan José Baselga



Para mí la escritura creativa es compartir buenos momentos con los compañeros. Cada uno escribe un artículo durante 5 minutos y luego lo lee.

Con el respeto de los demás compañeros, nos enteramos de situaciones, curiosidades o vicisitudes que le ocurren a cada uno. Las monitoras voluntarias son las que dirigen el taller y muchas veces nos dan a elegir entre escribir varios relatos.

Primero es el momento de la concentración para escribir y luego, cuando leemos los textos hay un silencio sepulcral. Luego ya vienen los aplausos, que son como un reconocimiento para el que escribe y momento de superación por haberse atrevido a contar su situación o circunstancias. A veces no escribimos sobre nosotros mismos, sino de otras personas. Los relatos también a veces son fantasiosos con un toque de magia.

- Emilio Barambio

Para mí la escritura es una herramienta magnífica de comunicación en la que se expresa el pensamiento, el sentimiento y emociones.

La escritura marca de una manera profunda en la mente del que la escribe y el oyente o el que la lee.

La escritura abarca muchas temáticas, novelas, libros de estudio, tesis, relatos pequeños o lo que dé la imaginación.

La escritura une a las personas, nos da vida y nos hace ser creativos a todos, porque cualquier cosa que se escribe puede ser un aprendizaje y se le puede sacar algo positivo.

La escritura realizada en buena compañía ayuda y es una buena terapia en ASIEM.

La escritura aquí en nuestro taller nos ayuda a conocernos y es impartida por nuestras monitoras: Romina, Maya y otras monitoras, de manera voluntaria y con mucho sacrificio, puesto que ellas también estudian y demás cosas.

- Carlos Garrote



Hola amigos/as, soy un escritor o un mentiroso como quieras llamarme, nunca dije la verdad, por lo tanto nunca mentí. Me gusta el mundo de la imaginación, sobre la mal llamada realidad, que es el producto de la imaginación del hombre. Y como la realidad no me gusta ni me la invento yo recurro a mi realidad; La Fantasía. Y ahí encuentro no un mundo sino infinitos universos y dimensiones, son tan reales como la ilusoria realidad, mi imaginación vuela libre de ataduras, prejuicios, tabúes e ideas preconcebidas.

Con la fantasía puedo transformar el mundo que me rodea porque me estoy transformando a mí mismo siendo quien quiero ser, ya lo hizo Leonardo da Vinci con el vuelo de la mente y Julio Verne más tarde y también Isaac Asimov.

Que fueron escritores proféticos, lo que demuestra que la fantasía también es realidad y que el mundo está hecho de la misma materia que los sueños y que como tales son caprichos, o terribles, o premonitorios o fantásticos. Felices. Todo es utopía y también distopía. La fantasía nos ayuda a salir de la dura realidad.

Imagina, Imagina, Imagina.

- Jose Antonio Gonzalvez

Antes de nada tienes que tener claro que la imaginación y la soltura van de la vida.

Tienes que ser constante, dejarte llevar, aprender de tus compañeros/as y saber escuchar y transmitir al leer.

Inventa y crea historias, practica la escritura automática y haz actividades propuestas por tus coordinadoras, improvisando, inventando, creando para desconectar, para conectar.

Eres libre de ser el protagonista de tu relato o de elegir a alguien real o imaginario para lo que sea.

Deja que tu mano escriba sola y de rienda suelta a la escritura creativa, donde te vas a sorprender de ti y del resto.

Haz prosa o poesía y expresa la vida en unas líneas. Nadie te va a juzgar más que tú mismo.

¡Adelante!

- Érika Hoyos



Hoy soy feliz, aquí de nuevo, escribiendo otra vez, el escribir es para mí como una cura de mi interior y con ello soy feliz.

La vida que transcurre va por los cielos y vuelve a la tierra en ella es feliz.

De nuevo las estrellas me iluminan y el sol amanece, la luna anochece y con ello soy feliz, escribiendo.

Soy feliz y sigo riendo, y así es y con ello vuelo por el cielo, y así es que encuentro cosas nuevas en mí, al escribir. Y así es, de nuevo soy feliz escribiendo y siempre lo seré, así es.

Cuando las estrellas vuelen hacia mí, traen los textos para mí, y el sol los lleva a un futuro feliz. Así es, y luego la luna, con su brillo los ilumina. Y así es y así será.

- Ana Llopis



LOS SECRETOS QUE JAMÁS NOS CONTARON

Albert Espinosa

“Las palabras valientes necesitan letras sin miedo. Me lo enseñaron de pequeño y no lo he olvidado.

La valentía nace de actos valientes, pero también de actos cobardes. Porque, al fin y al cabo, la cobardía de nuestro pasado nos convierte en los valientes del futuro.

Acepta tu cobardía porque es el germen de la valentía que habitará dentro de ti. Nadie nace siendo valiente, es algo que se logra poco a poco, entendiendo la propia verdad y fuerza interior.

Que nadie te diga que tirar la toalla es símbolo de cobardía. No has de ser valiente toda tu vida. Un valiente no es la suma de mil actos valientes sino de quinientos valientes y quinientos cobardes. Aprende, acepta tus límites y trabaja en ellos.”



Era verano y el sol calentaba las olas de la playa. En la orilla te encontré con tu look desaliñado, tu libro y tu birra local en la mano.

Poco nos contó entablar conversación presos de la atracción.

Aquella isla no estaba desierta, pero solo estábamos tú y yo en ese preciso momento.

Intercambiamos los teléfonos aun sabiendo que mis días como turista tenían fecha de caducidad y nos volvimos a ver una vez más.

Conectamos, nos besamos y cómplices de una historia de amor de verano nos dejamos llevar hasta el final.

- Érika Hoyos

¡Ánimo!

Lucha, ríe, esfuérzate, sigue, continúa. La perseverancia y la constancia tienen su resultado, lánzate a ser mejor, sin miedo del ridículo y lucha por lo que te propones, no es un mundo de tímidos; actitud positiva, tener hobbies, tener valentía.

Al no error, a no caer, a no fallar, a no equivocarte al caer. Sigue adelante, no te rindas.

- Jordi Martí



La valentía es un valor a construir en la personalidad, nadie nace valiente, de hecho, el ser humano nace totalmente dependiente durante un periodo larguísimo de en relación a los animales, la valentía se construye de actos continuados de voluntad, y no hay porqué menospreciar la cobardía.

Lo que sí es imperdonable es olvidarse de reír y/o de llorar a cualquier edad, aunque yo entiendo que se refiere, el autor, a edades avanzadas, porque de la misma forma que dije que el ser humano es dependiente al principio de su vida, también digo que cuando un niño crece al principio siempre sabe reír y llorar al menos.

Por lo tanto, si con el pasar a tu madurez, te has olvidado de reír o de llorar, no seas cobarde, no te avergüences de tu cobardía y haz intentos continuados hacia tu expresión personal de risa o de llanto.

Pero haz algo.

- Juan Carlos Villaescusa



DIÁLOGO INCÓMODO DE UN MATRIMONIO

Pedro: ¿Hola chata, cómo estás? ¿Qué me cuentas?

Eva: Hola Pedro, vaya maneras de hablar tienes esta mañana. ¿Ha venido un poco cabreada del trabajo?

Pedro: Pues sí, la verdad que me ha sentado fatal lo que me han hecho en la oficina.

Eva: Bueno, pues ahora vamos a calmarnos un poco y vamos a comer y luego un poco de relajación. Nos acostamos en la cama y nos hacemos cosquillas.

Pedro: Pero no puedo comer todavía tengo que relajarme un poco ¿me voy duchando vale?

Eva: Estoy haciendo espaguetis a la carbonara. ¿Te apetecen?

Pedro: (Sigue Cabreado) silencio largo. ¡Que no me gustan los espaguetis! Te he dicho.

- Carlos Garrote

NO OLVIDES REÍR

Si hay que reír, recuérdame reír, sentir la risa o el lloro como humano, es algo necesario y sí viene lo viviré.

Recuerda la importancia de reír y llorar, y de ser valiente ante la vida, y si eres cobarde verás que puedes hacer un esfuerzo que te eleve a ser valiente. Y que tanto si has sido cobarde o valiente puedes ahí ver que puedes ser valiente unas veces, otras no y perdonarte por ello por haber sido cobarde alguna vez. Y si ves tus límites y trabajas en ellos podrás mejorar en la vida, y se hará en un futuro mejor, más luminoso.



- Ana Llopis

Juan estaba haciendo senderismo, paseando por el monte en solitario, cuando tuvo una visión. Se frotó los ojos, sin embargo, la visión seguía allí, allí, levitando junto al río. Y en su fuente había el típico genio de la lámpara, sin lámpara, por cierto.

—Te concedo un deseo, siempre y cuando no sea materialista ni egoísta. ¿Qué me dices, aceptas?

—Claro que sí, ¿tú qué crees? —Juan tenía un deje andaluz, je, je...

—Juan: quiero saciar mi sed con un agua que a la vez me dé serenidad y alegría, y que acepte las penas de la vida en su justa medida, sin un ápice más de tristeza, ni de negatividad o pesimismo.

—Eso está hecho. Cuando notes que te pones triste, ven y bebe de esta fuente y verás cómo te da alegría.

Fue importante para Juan, porque a partir de ese día dejó literalmente de enfadarse. Aprendió a ver el vaso medio lleno, y eso le bastó para no autohacerse daño con sus el veneno de sus propios pensamientos. El agua de la aceptación serena fue más que suficiente para saborear la vida sin juicios ni prejuicios. Incluso dejó de amargarse teniendo que alquilarse en un trabajo, en su esfuerzo, en su tiempo de contrato. Vendió frasquitos del elixir de agua viva al principio, que acabó regalando después, pues se dio cuenta de que cuanta más gente despreocupada había, más feliz era él mismo.

- Juan Carlos Villaescusa

RUMBO A SANTIAGO

El viaje lo organizaba ASIEM. Fuimos en avión hasta Santiago de Compostela. De allí ASIEM contrató una furgoneta y nos fuimos al pueblo de Melide. Otros compañeros se fueron en autobús. Hicimos de 40 a 50 kilómetros para hacer una parte del Camino De Santiago. La gente de Galicia era muy amable. Nos quedamos primero en un hotel y luego ya en albergues. Había mucha confraternización entre los compañeros. Solíamos hacer jornadas de más de 10 kilómetros. Andar duramente tanto tiempo, es bueno porque notabas que las piernas responden, aunque al final de la jornada llegabas un poco sufriendo de llevar las botas. Te dolían los pies y se te formaban callos. El paisaje de Galicia era espectacular y muy bonito. Me acuerdo de que al primer o segundo día cenamos pulpo. Lo mejor fue llegar a Santiago de Compostela y ser su impresionante catedral, desde donde lanzan el botafumeiro. Llegamos a una plaza muy grande donde estaba el principal punto de reunión de los que hacemos el Camino De Santiago. Nos dieron la compostelana y compramos algunos souvenirs. Fue un viaje muy bonito y bastante emotivo.

- Emilio Barambio

EL FUTURO

Pues hoy, mirando a mi futuro, lo veo bien, y seguro que caminando “seguro” llego a mi destino.

Y hoy, mirando a las estrellas veo el fulgor de la vida, y en mis ojos, mi brillo, mi futuro a construir y mis pasos seguros hoy. Y así triunfo. Yo soy la vida en mi y la vida en los demás y la vida así es.

- Ana Llopis

CANCIÓN

Me pides una canción y corro, y corro
en pos de tu corazón
al que adoro cuál tesoro
por ti siento devoción.

Que se me escapa tu amor,
que se me escapa
como agua de rocío
capa tras capa.

Entre rayos de luz difusa
voy penetrando en tu alma
y de una manera confusa
te arrebató la calma.

Como agua de rocío, capa tras capa
en medio del vacío
tu piel es mapa.

- Raúl Zaragoza

LA VIDA

Pues hoy estoy aquí y estoy bien, ayer estaba y también estaba bien, y la vida transcurre y yo estoy bien. Si mito al tiempo, para bien, ni deprisa ni despacio, siempre bien, el tiempo lo miro y siempre deseo vivir, viviendo vivo y siempre es así.

La Luna me mira desde lejos y el Sol también, desde el cielo me miran y yo a ellos, con su luz me iluminan y mi propia luz también brilla y yo lo siento y en mí es, la luz en mis ojos y en mi vida es, así es. Pues la luz brilla para todos y cuando brilla feliz soy.

- Ana Llopis

TERUEL

Hay una ciudad en España muy infravalorada, es la ciudad de Teruel. Existe a 935 metros sobre el nivel del mar. Tiene pueblos muy bonitos como Albarracín, Valderrobres, Beceite o Calaceite. Otro pueblo grande para visitar es Alcañiz. Y por la parte más cercana a Valencia está Mora de Rubielos con su impresionante castillo y Rubielos de Mora que para sorpresa de muchos tiene un aeropuerto, pero no de pasajeros sino para el reciclaje y mantenimiento de aviones; además hay un banco de motores para cohetes de la empresa llamada PLP.

Su principal arquitectura de las Torres es Mudéjar. Está la catedral que es muy bonita de ver junto con las Torres de El Salvador y San Martín, además merece la pena ver la Iglesia de San Pedro.

Suele hacer mucho frío en invierno y los veranos son muy agradables. Está Galáctica y el Pico del Buitre para la observación de estrellas. Los paisajes de los pueblos y algunas de sus cascadas son impresionantes. El plato estrella es el jamón y hay muchos secaderos. Hay cuatro o cinco empresas grandes como la Ronal, dedicada a llantas de coches de aluminio. Otros sectores importantes es la ganadería y agricultura. Y por último está el parque paleontológico de dinosaurios más grande de Europa, llamado Dinópolis, donde investigan sobre los dinosaurios. Y lo más impresionante es que Teruel se encuentra a una hora y media de Valencia por la A-23 o autovía Almudéjar. Su principal plaza es la del Torico y tiene unos porches cerca de la plaza, donde te puedes sentar en alguna cafetería y tomarte algún café o refresco.

- Emilio Barambio

EL VERDADERO CASO DE JEREMY

Oyó una voz... en su interior, aunque Jeremy se sentía confuso, puesto que se había despertado en la cama de una habitación oscura...Solo sentía esa voz y una angustia en la garganta que casi le dejaba sin habla.

Entonces, un ruido y un suspiro después, pasaron cerca de su cara y le asustó de tal manera que le recorrió por todo su cuerpo un gran escalofrío.

Pero Jeremy, como no creía en fantasmas, lo dejó pasar, se palpó de arriba a abajo para ver cómo se encontraba y empezó a hablar en voz baja, subió el tono de su voz hasta que de repente se encendió una luz de un pasillo. Jeremy respiró aliviadamente, al mismo tiempo que se oían voces y pasos. Se abrió una puerta y entraron rápidamente unos señores y señoritas con batas blancas acercándose a Jeremy y dijeron: ¡Está estable! ¡Ya ha salido del coma!

Frank el director del Hospital San George de Minnesota se quedó con él, explicándole todo lo que le había sucedido, cuánto tiempo llevaba y lo peor de todo la ¡VERDAD! Su mujer había fallecido. Jeremy, afligido, no se podía creer lo sucedido, pero en su conciencia aún le quedaba, y eso sí lo recordaba, que sus dos hijos aún vivían.

_____6 meses después_____

Una vez recuperado del accidente, decidió emprender otro camino, aún le quedaban unos días de vacaciones y antes de ponerse a trabajar, decidió irse lejos de lo sucedido. Eligió un lugar boscoso y con un embarcadero donde pudiera navegar y pescar con su pequeña barca en aquel misterioso lago. La vida era tranquila allí, la casita era cómoda e iba por el bosque muchos días a comprar al pueblo, pero cuando iba paseando su cabeza no estaba centrada, se le venían recuerdos de aquel trágico accidente.

Una noche, acostado, volvió a oír una voz ligera, una voz parecida a aquella que oyó en el Hospital, de repente esta fue reconocida, así que empezó a sentir un miedo intenso.

Era la de su mujer indudablemente, se levantó de golpe de la cama con un impulso y semidesnudo empezó como loco a moverse por la habitación hasta que palpó el pomo de la puerta y la abrió, presa del pánico, bajó las escaleras escuchando el susurro que le decía: ¡Ven amor!, ¡Ven!, ¡Estoy aquí!

No sabía qué hacer y se dirigió al bosque persiguiendo ese ligero susurro de voz, hasta que desapareció en la obscuridad de la noche. Jeremy, quieto como una estatua, giró la cabeza a su alrededor intentando averiguar de dónde salía y sobre todo ese olor tan agradable, tan fresco, pero nada consiguió, así que se volvió a casa y llamó inmediatamente al doctor del Hospital.

El Doctor no le dio mucha importancia, le tranquilizó y le comentó que sueños así se podían tener fácilmente y que un día se pasase por la consulta para darle algún tratamiento, sin mediar palabra Jeremy no pudo contestar y colgó el teléfono. A Jeremy ya le había sucedido esto antes pero nunca con esa intensidad y oyendo esas voces tan fuertes y claras.

Así que al día siguiente y después de hacer sus tareas diarias por el pueblo, pescar un poco y escribir también otro poco, cansado, se acostó y dejó pasar el tiempo a ver si cogía el sueño, pensando en cosas, ideas, recordando a su mujer hasta que se durmió. Pero no pasó mucho tiempo después de acostarse que despertó súbitamente cerca de las cuatro, intentó dormir, pero tenía los ojos tan abiertos que veía todo el cuarto iluminado por la luna que atravesaba la ventana con sus rayos blancos y resplandecientes. La habitación era antigua, desprendía un olor de humedad más que nada porque la semana pasada había llovido mucho y la casa había absorbido esa agua, penetrando tanto en las paredes, que lanzaban hacia fuera unos colores intensos verdosos, entremezclados con aquellos rayos emitidos por aquella luna. Aquel ambiente tan embriagador le hacía recordar muchas cosas de su mujer y sus dos hijos en aquel instante de presión. Pero de repente esa noche tan clara se volvió rara, oscurecida por una neblina que cubrió toda la casa y parte del bosque, se oyeron golpes en la puerta de entrada, al mismo tiempo, varios aullidos lejanos. Jeremy, asustado y confuso no sabía lo que hacer, entonces sintió el tacto suave y el perfume inolvidable de su mujer.

Se le agitó el corazón de tal forma que sintió que se le salía, pero allí estaba, junto a él, por fin el espectro o visión carnal de su querida mujer.

No se lo podía creer, hasta se le había olvidado los golpes en la puerta que tan insistentemente daban. Así que cogió, la besó y abrazó y le dijo: ¿Esto no es un sueño verdad? Y ella contestó ¡No!, no es sueño, pero ahora me tengo que ir ya ¡CARIÑO!, ¡ADIÓS! Y desapareció...

Entonces se levantó encendió la luz se puso el batín y se colocó las zapatillas y bajó a ver quién era. Abrió la puerta y se lanzaron hacia él como dos lobos, sin ser lobos claro. ¡PADREEE! Que cara tienes tan pálida. ¿Sí, bueno...? Ya os contaré...

DE LAS VOLUNTARIAS

Hoy, a 22 de mayo, a punto de ir a nuestro último taller. Ha sido un curso que ha dado para mucho, sobre todo para reír, hablar y escribir. Para mí, han sido unos meses fantásticos, donde los jueves a las 12:00 estaban reservados para tener nuestras horas juntos. Muchos ya os conocíais, otros no, pero con el paso de las sesiones se ha ido creando un equipo muy bonito, algunos lo hacéis llamar “los ilustrados”, donde seguro que todos podemos destacar el compañerismo que ha habido. Cuando un compañero o compañera lee lo que ha escrito, todos atendemos con respeto y luego aplaudimos y felicitamos. Preparar cada clase también ha sido precioso, teniendo en cuenta siempre vuestras propuestas y lo que os apetecía hacer; además de otras actividades que nos parecían interesantes y que se podían sacar relatos, artículos, poemas, etc. muy interesantes. El proyecto de la revista es un pequeño recuerdo para vosotros/as, para que guardéis siempre este año en el taller de escritura creativa y tengáis algunos de los textos que más os han gustado de vosotros/as y del resto. Ha sido un placer acompañaros en este proceso. ¡Gracias eternas! Como diría Emilio, ¡nos vemos en los bares!

- Romina Alario

A veces resulta difícil creer lo rápido que pasa el tiempo. Parece que no hace tanto que empezamos este curso, pero, sin embargo, estamos a punto de despedirnos.

Durante estos meses hemos compartido vivencias, risas, reflexiones y un sinfín de relatos, todo ello acompañado de felicitaciones, palabras de ánimo y aplausos; me siento muy afortunada de haber formado parte de un espacio tan increíble.

Naturalmente, gracias a mi compañera este curso, Romina, no imagino a nadie mejor con quien haber compartido este taller, ha sido un placer formar equipo contigo.

Por último solo me queda dar las gracias a todas las personas que habéis formado parte de este taller, vuestro esfuerzo, dedicación e interés han hecho que guiar el taller y proponer nuevas ideas fuera algo muy sencillo, y, sobre todo, gracias por compartir vuestros escritos semana tras semana.

Espero que atesoréis este curso y esta revista como un bonito recuerdo.

Como bien diría Emilio, nos vemos en los bares.

- Maya Cabañas



«La escritura es una forma de autodescubrimiento, un viaje hacia tu propia verdad y autenticidad».

- Virginia Woolf

