

*Dibuix realitzat per
José Manuel Rey*

ESTEL·LAR

La veu del silenci



SALUT MENTAL I ADDICCIONS
CONSORCI SANITARI DEL MARESME

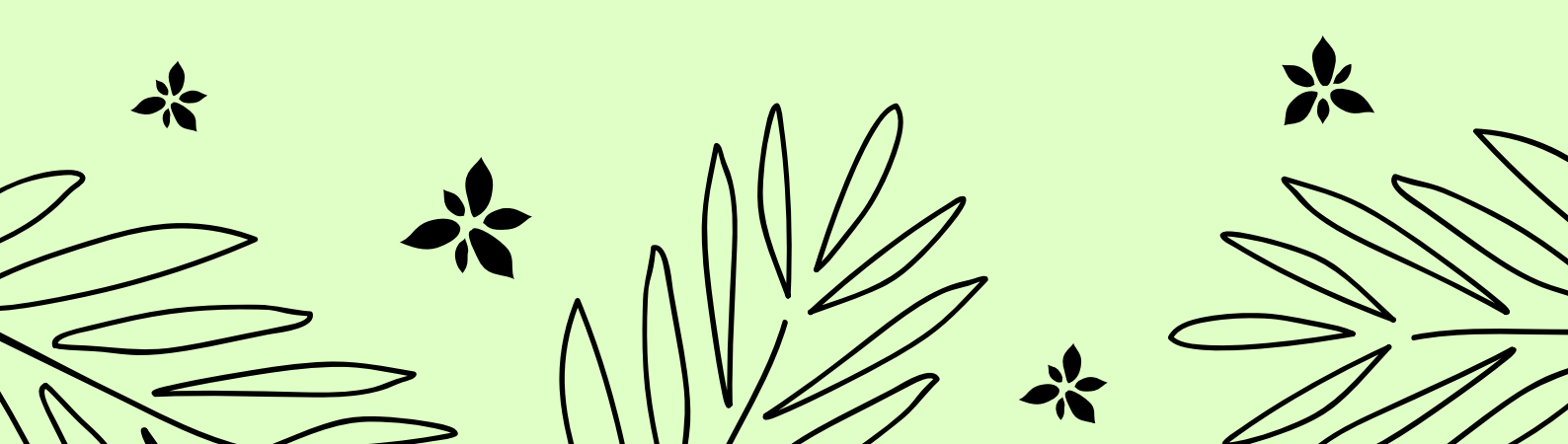
2019 · 2020



Pensaments, sentiments, creativitat... en forma d'escrits, dibuixos, pintures, manualitats... Aquesta revista neix amb la voluntat de donar a conèixer la veu d'unes persones riques interiorment, sensibles, bondadoses... i d'una gran saviesa que ha crescut en el sí d'un patiment que ha estat fèril. Perquè es conegui, perquè animi altres persones a expressar-se, a sentir, a ser creatius... I sobretot perquè no es limiti la percepció a un mer diagnòstic i es tingui una mirada oberta a la persona íntegrament... La salut mental també pot fer sentir la seva veu i no restar en el silenci.

Aquest primer número es dedica a l'Hilari Collet, que va estar amb nosaltres molts anys, amb el qual vam compartir alegries, tristeses, preocupacions, malalties, sortides... Una persona amb gran sensibilitat per a la música, el cinema, que sabia gaudir dels viatges, sortides... Sempre ben vestit, arreglat, atent, prudent i amb l'esquena recta...tot un cavaller.

PROFESSIONALS DEL CSMA





PARAULES PER VIURE

- S'ha de tirar endavant
- Estant ocupat no tens temps de posar-te malament
- Puc suportar el dolor ara
- Agua pasada no mueve molino.
- Mirar endavant, viure el present
- La natura ens dóna el que necessitem
- El bonic és ser lliure
- La vida és molt més bonica del que ens adonem
- Valorar el que tinguem
- Espontaneïtat i creativitat
- El grup està molt ben avingut, ens caiem bé
- De tot s'aprèn
- Disfrutar de lo cotidiano
- M'estic trobant a mi mateix
- Soy yo y mis circunstancias
- Fer coses treu els pensaments negatius
- Ayudarnos los unos a los otros
- Coneixe't tu mateix
- No querer abarcarlo todo
- Estoy a salvo
- El que sentim té a veure amb el que pensem
- Agrair el que tinc, a la vida
- Valorar-nos uns als altres, comprendre'ns
- Sempre hi ha un llum d'esperança
- Valorar la vida humana
- Les coses amb moderació no fan mal
- Yo me alimento de obstáculos
- Razonamos y coordinamos bien
- Para atrás solo para coger impulso
- El més important és anar complint anys i tirar endavant sense por.



Grup Veu del silenci



Dolores Navas
García



NOS LEVANTAMOS

A veces nos caemos,
pero nos levantamos
y empezamos a caminar.
A veces con tener esperanza
en uno mismo,
podemos creer algo mágico,
como si fuera un impulso
de vivir la vida,
sin pensar en un futuro,
olvidando lo malo del pasado.
Por eso nos levantamos
con la cabeza alta,
para seguir caminando.
Ver las cosas como el arco iris.
Qué bella es la vida
en mi camino.

Kiko Nuñez Libre



LA NIÑA DE MIS OJOS

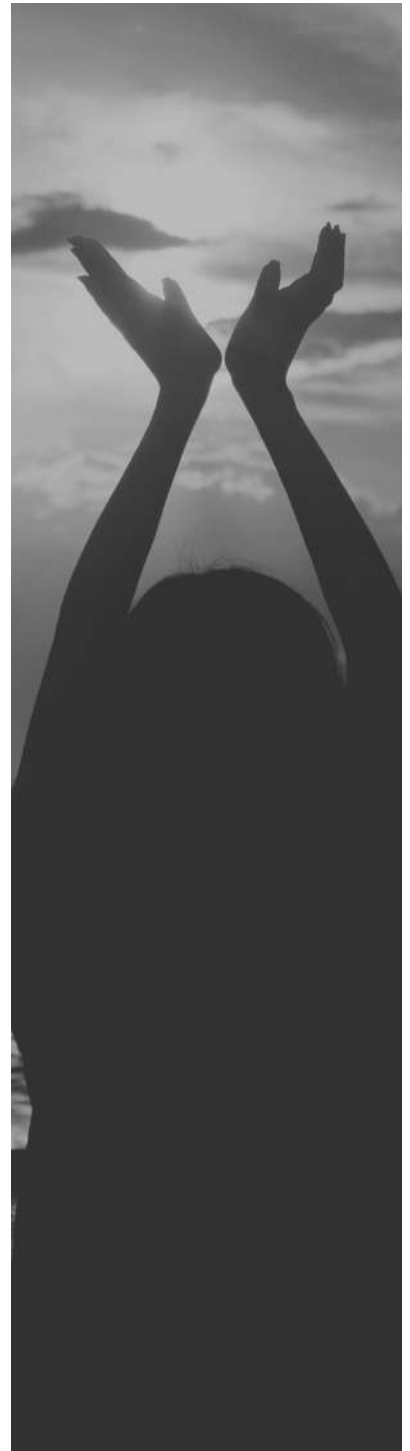
Jordi Romero Matas

Vas andando con tu rebeca,
por tu paseo a la orilla del mar,
las olas rompen en tus pies,
niña de mis ojos que lúcida te ves.

Un abrazo se alarga de vista de pájaro,
te veo andando y yo exclamando,
rosa de nueva brisa isé quien eres! y tú a mí,
apodo de hermosura que me das por acompañado.

No hay otra igual como tú,
alzo las ramas de mis brazos,
que mi corazón se alegra y no hay llanto.
Figura esbelta y rubia de ojos verdes,
con tu rebeca sigues tu camino,
y el mar, yo y tú, el presente es testigo.

Blanca como la nieve,
dulce como la miel,
eres agradable y divertida,
y no sé por qué pero me da la sensación de amable y
complaciente,
que más puedo pedir.
Niña de mis ojos,
deseo que este día duradero sea un principio
y no tenga
fin,
no tiene que tener final porque te tendré de
recuerdo hasta el final.



Volver

Ayer hizo un mal día
en mi interior,
de mí mismo,
volver hacia atrás
y comenzar un nuevo rumbo
en mi vida.

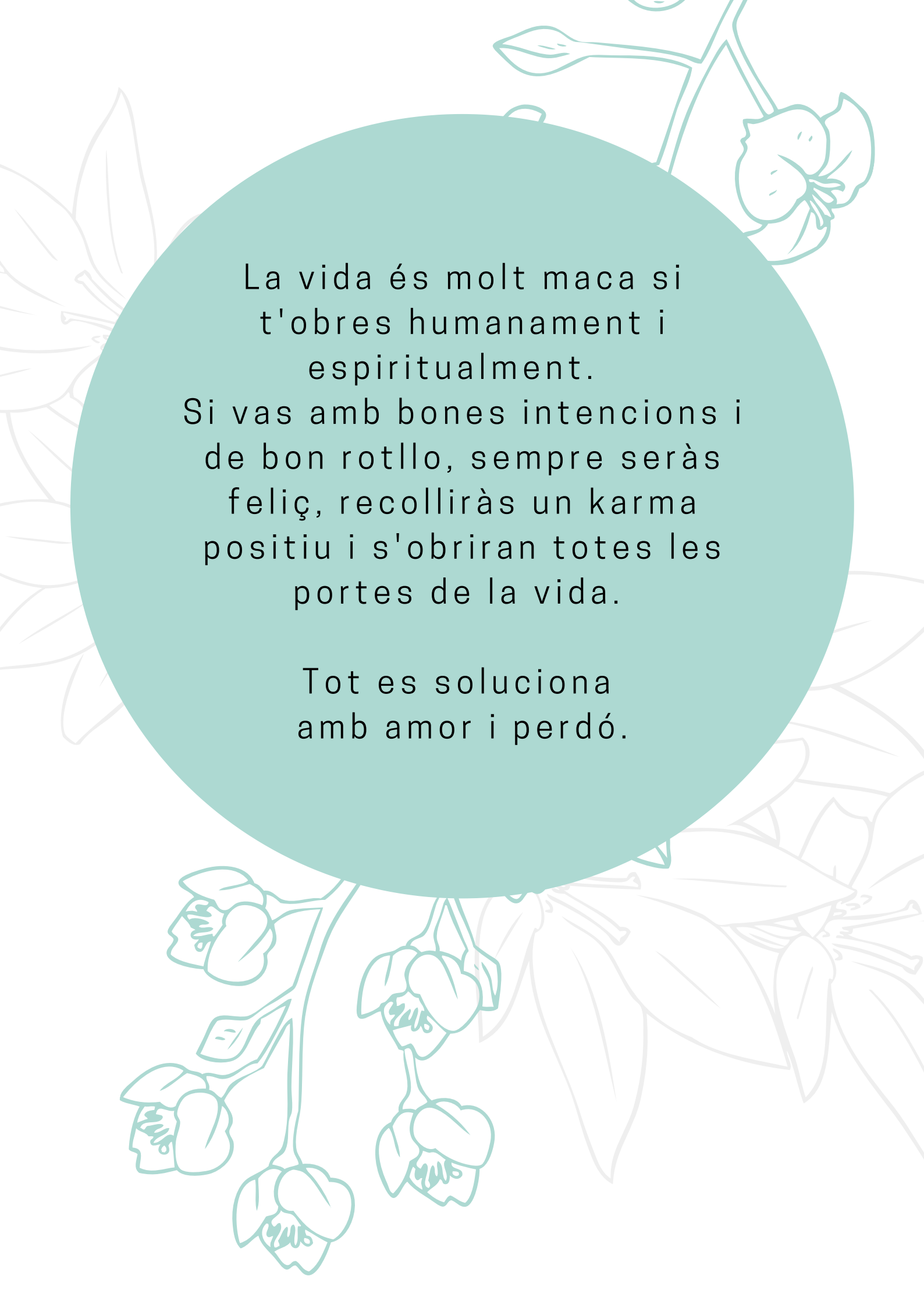
Ahora camino hacia una nueva meta
soñando despierto,
con los pies en la Tierra.

Ahora veo las cosas de otro color,
con la esperanza
puesta en mi presente
y un futuro nuevo para mí.
Pero el tiempo pasa y pasa,
el estrecho de volver a nacer
en un futuro mejor.

Kiko Nuñez Llibre

Núria Cabot Puig



A large teal circle is centered on the page, containing three paragraphs of text. The background is white with faint, light teal line art of flowers and leaves. The line art includes a large flower on the left, a stem with leaves and buds at the top right, and a cluster of buds and leaves at the bottom left.

La vida és molt maca si
t'obres humanament i
espiritualment.

Si vas amb bones intencions i
de bon rotllo, sempre seràs
feliç, recolliràs un karma
positiu i s'obriran totes les
portes de la vida.

Tot es soluciona
amb amor i perdó.

EL NAUFRAGIO

Intento captar imágenes,
pistas que me lleven
a la dimensión que oculta
el secreto del tiempo.
Relativo, engañoso,
es una serpiente escondida
en la hierba,
malvada, hermosa,
que espera paciente
el momento de atacar,
por sorpresa.

Y despiertas con cabellos blancos
como la nieve estéril
en la que te dormiste,
congelada,
con óxido en las venas
por miedo a dejar correr la sangre.

Y piensas en el pasado...
Gotas de limón
bajo párpados apretados.
Las pestañas quemadas
de tanto llanto,
por no firmar
un tratado con
la realidad abrumadora,
con un reloj que no para
ni para dar la hora,
ni para darte la oportunidad
de partir de nuevo
desde un antiguo puerto,
del que ya partiste una vez
con el viento en contra y,
haciendo aguas
en una nave averiada.

Naufragio sin tesoros que salvar.

Aurora Alonso Surroca

JOSÉ MANUEL REY



"LA CONVIVENCIA"

Calor humano, buen rollo, cariño y comprensión, es lo que deseamos la mayoría de los seres humanos.

Y lo que dicen las psicólogas, muchos desean que nos traten con ternura y comprensión, y que nos digamos palabras amables y cariñosas.

Así sembramos humanidad y bondad y esto es lo que recogeremos, así tendremos un círculo de amistades agradable y feliz y, lo demás vendrá por añadidura: “amor con amor se paga”.

El grupo terapéutico es maravilloso (¡que dure!) (los del grupo terapéutico estamos agradecidos).

Gracias





DOLORES NAVAS
GARCÍA



Fet a mà durant el confinament



Solo soy un niño

La gente es feliz,
allá afuera,
mientras, aquí reina
la penumbra...

Pero, ¿por qué me
pegas,
si solo soy un niño?

La gente es feliz...
y yo solo veo sombras,
oscuridad,
en mi pequeño
mundo...

De puertas para
adentro
era tabú, todo un
infierno...

Pero, ¿por qué este
bofetón?,
¿por qué con la
correa?...

Y veo que la gente es
feliz,
Allá afuera...

Los otros niños
no comprendían mis
miedos,
más que miedo era
terror,
cada vez que le veía.

Y solo soy un niño,
en mi pequeño mundo,
nada más que un niño...

No jugaba con otros
niños,
y me sentaba en el
escalón
de la puerta,
con tristeza en el alma...

Mientras, la gente era
feliz,
Allá afuera...

Antonio Contreras Expósito

BOI PERA ITXART





LA MÚSICA

Al escuchar la música
de mi subconsciente,
me llevaba a otra
dimensión.
Yo abrí los ojos
a un nuevo rumbo,
rompiendo cadenas
de un pasado atrás.
Ahora camino con la
esperanza
de no volver hacia atrás
y con libertad,
con la música de mi
conciencia,
más tranquila
y en paz conmigo mismo.

KIKO NUÑEZ LLIBRE

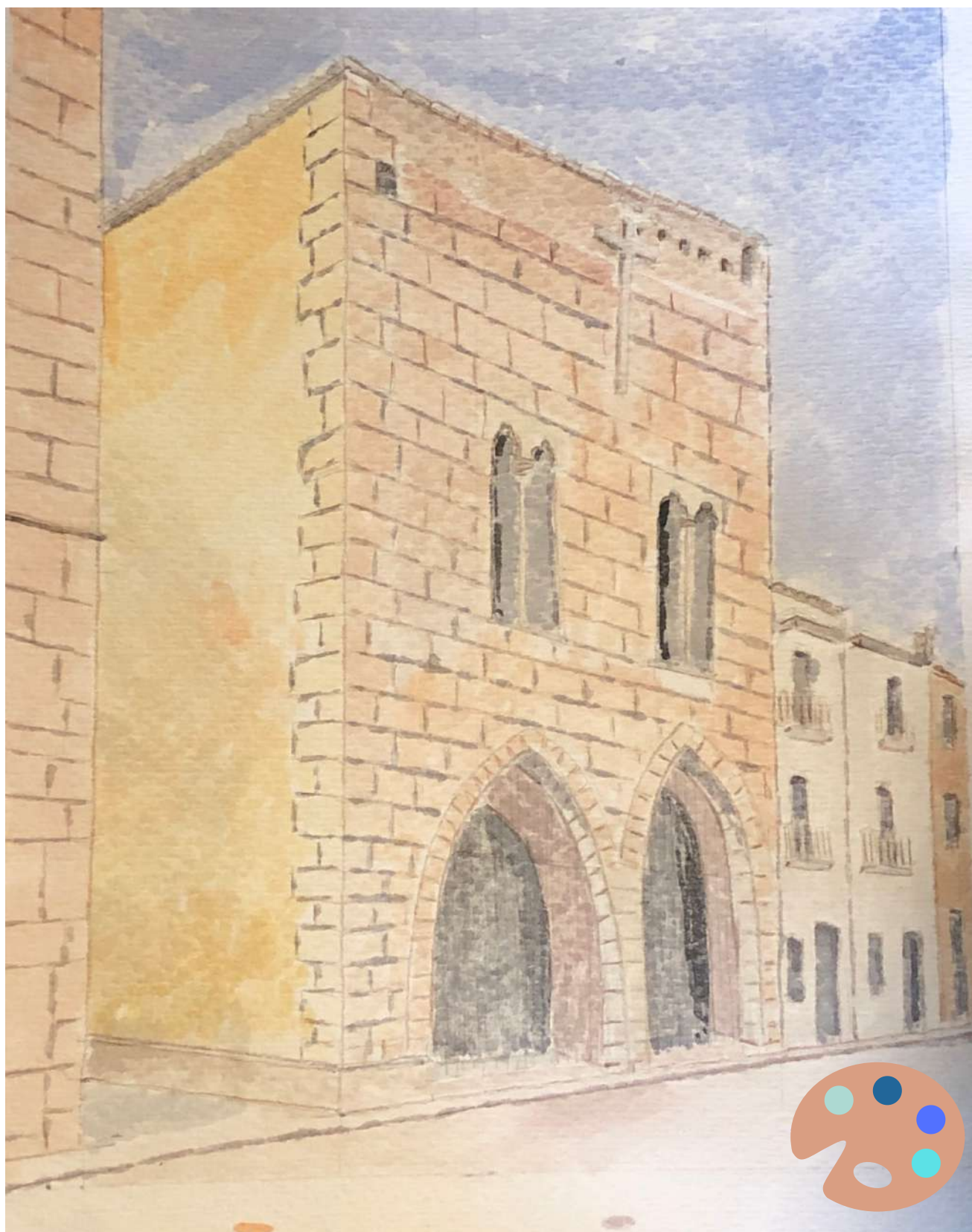


GEMMA PÉREZ

Jo no sóc un taxi (Club Super 3)

Jo no sóc un taxi, només sóc
un taxista. El rètol de lliure,
si estic aparcant. És que busco
feina, no que estic en venda.
No vull estar lliure, vull la
llibertat.





SIRENA DE PANTANO

Soñaste océanos.
Profundo, azul,
el mar te mecía,
protegida,
entre ráfagas de flechas
de plata fundida.

Sirena de pantano,
despertaste sin olas,
en un lecho de musgo
bajo un sauce que llora.

Se acabaron los sueños
de agua salada,
y la luz reflejada
en tu lomo irisado
cuajado de escamas.

Adornará tu cabello
una tiara de hojas secas,
y nadando en el lodo,
contemplantas la belleza
de las flores, que
atraviesan las densas
aguas estancadas
para cazar un rayo de Sol.

Aurora Alonso Surroca

¡Lucha!

Si sientes pena en el alma,
pesadumbre en tu corazón.

Levántate y lucha,
por lo más sagrado,
¡lucha!
y te sentirás mejor...

No existen fórmulas
ni pócimas mágicas
para salir de la apatía
que inunda tu alma.
Solo un remedio infalible:
¡Luchar!

Para vencer al dragón...

Que nada ni nadie
coarte tus ansias de vivir.
Coge tus alas y vuela
el camino de la libertad...

Porque no hay noche sin día
ni invierno sin primavera,
después de esa apatía
a ti llegará la alegría.
Por ello, siempre, siempre,
has de ¡luchar!...

Que no te quepa duda:
Si luchas, vencerás...

Antonio Contreras Expósito

GEMMA PÉREZ

NOIA DE PORCELLANA

Noia de porcellana buscava una ànima dintre teu i això era com buscar papallones blanques damunt la neu. La teva entranya és plena de ventura, brisa de maig amb pètals de rosa, és aire innocent. Noia de porcellana tot el teu cos és un recipient a punt per ser omplert d'aigua i posar-hi un liri quan ve el bon temps. Noia de porcellana buscava força en el teu parlar i això era com buscar papallones blaves damunt la mar.

(Pau Riba)

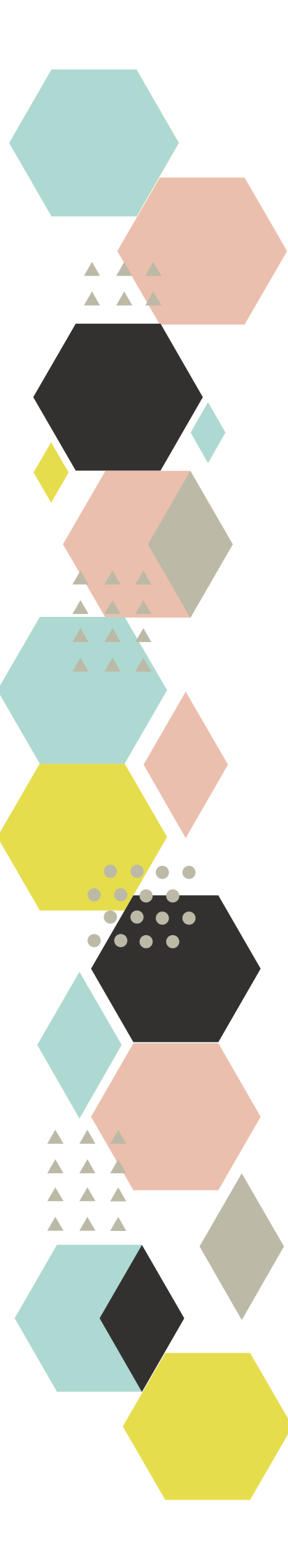


Noia de porcellana d'una mirada et van trencar un braç, semblaves indignada com una santa sense beats. Tota ets tan fràgil que t'has tancat sota d'una campana que sona dolça i és de cristall. Noia de porcellana buscava llum en la teva pell i això era com buscar papallones d'aire allà on bufa el vent. Tens la mirada ben transparent, la pell de cel·lofana i la carn translúcida i repel·lent. Noia de porcellana què vols que et donin no donant res, ets freda i inhumana i et preocupes de cinc a set.



José Manuel Rey

Dibujo al pastel



La voz del silencio

La "voz del silencio" es el
pensamiento hablado,
no se oye una voz fuerte pero se
percata.

La enfermedad vive de las voces, es
decir, oyes alucinaciones auditivas.
Todas entre sí son verdaderas o un
síntoma de la enfermedad.

Una persona sana no oye las
alucinaciones auditivas de la
esquizofrenia.

Las produce el cerebro y por eso son
constantes durante toda la
enfermedad.

Por ello, hay que convivir y vivir con
ellas.

Yolanda Albalat Fuentes