

Sencillemente

Publicación
Nº32 Año 21
Diciembre 2022

Basida
32 años
repletos
de historias



1990-2022

Índice:

EDITORIAL

TESTIMONIOS

- Enfermo de sida, caricias del destino
- Mi momento con Dios
- La esperanza de una nueva vida
- ¿Dios en mi vida?
- Ella
- ¿Cuánto cuesta una nueva vida?
- Un mes increíble
- A Alberto
- La vuelta a casa
- Siempre adelante
- Diferencias entre Dinamarca y España
- Repletos de historias
- Mi mejor amiga Thais
- Un cambio importante
- Volveré
- Mi camino

ANIVERSARIO

- Treinta y dos años repletos de historias
- Repletos de historias

REFLEXIONES

- El poder de la gratitud
- Enemigo invisible
- La compañía más leal
- Una lengua abierta

GRACIAS

A NUESTROS COLABORADORES

Editado en:

Basida©

Ctra. Antigua de Toledo km.9

28300 ARANJUEZ (MADRID)

e.mail: aranjuez@basida.org

01 de diciembre de 2022

Editorial

Año tras año seguimos llenando nuestras de casas de pájaros heridos por sus historias de amor y desamor, heridos por la exclusión y la enfermedad, por la ruptura familiar o el abandono, historias que se van desgranando al calor del hogar y del amor regalado.

Junto a estas historias de dolor e incertidumbre conviven historias de amor y de entrega, de rostros que, solo con la mirada, se convierten en bálsamos que atenúan las heridas profundas. Ellos forman el equipo, que junto con los voluntarios, son el motor de la casa. Su misión consiste en transformar estas historias de dolor e incertidumbre en historias llenas de esperanza, porque saben que tender una mano puede cambiar una vida.

Es imposible recoger las historias vividas en 32 años de existencia, pero todas tienen un denominador común son historias con rostros inolvidables, quedando sus huellas marcadas para siempre en el diario de Basida.

Ese diario, con hojas repletas de finales felices de los que se fueron, se sigue escribiendo con las historias de cada día, de los que están, y de los que siguen llamando a la puerta para encontrar amor y cobijo.

Qué maravilla tener un trozo de tierra para sembrarla de historias y convertirla en la antesala del cielo.

“Basida: 32 años repletos de historias”. Somos muy afortunados. □



Chon

Enfermo de sida, caricias del destino

Lo que se transforma en mi interior

Empezar a escribir y hablar de algo importante para mí, y de cómo, poco a poco, mi vida pasada la estoy dejando atrás, era algo que quería hacer pero no sabía o no me atrevía.

"Estar vivo equivale a reconocer los años pasados por ríos fangosos en los que he navegado..."

Basida me está ayudando a coger una "calle diferente" a la que en algún momento de mi anterior vida cogí de manera equivocada y no supe dejar a tiempo, seguía adelante en vez de volver sobre mis pasos.

Ahora en mi madurez, puede ser que con algo más de experiencia, consiga dejar atrás los fantasmas que se han vuelto a despertar de un letargo en los pasillos de mi mente, puede que sea una caricia más del destino que se hayan despertado de nuevo para probar mi fortaleza.

Una vez más mi enfermedad crónica está causando estragos en mis huesos maltratados, pero veo que con la ayuda de Basida estoy saliendo adelante.



Estar vivo equivale a reconocer los años pasados por ríos fangosos en los que he navegado, donde este cuerpo que ahora veo en el espejo, vejado, maltratado, herido de muerte, se ha convertido en una especie de fantasma de mí mismo.

Con el tiempo he ido perfeccionando la técnica de mirarme al espejo sin verme, sé que es difícil pero ahí estoy, y ahora quiero verme de nuevo, peinarme, lavarme y no ver solo pelos y piel, verme y decir sí, aquí estoy con esta cara aplastada por el tiempo y aceptando, de una vez, mi cuerpo por completo.

No estoy acabado, estoy simplemente empezando mi otra vida con la ayuda de Basida, y a pesar de lo difícil que es para mí dejar mi vida pasada, y aunque aún no sé moverme entre los míos, poco a poco lo voy consiguiendo y ilo quiero conseguir!□



Mi momento con Dios

Una herencia resucitada

Yo como casi todos los españoles soy de religión católica, fe en la que estoy confirmada. La verdad sea dicha, he tenido temporadas en las que no he sido muy practicante porque me llegaba un concepto de Dios muy distinto, era un Dios injusto.

Hasta que un buen día llegó un grupo de jóvenes cristianos a nuestra casa de Basida en Aranjuez. Venían de Palencia y otras localidades de España y todo el mundo me decía que dos de los profesores que acompañaban al grupo cantaban muy bien y me dispuse a escucharlos.

Cuando los oí cantar se me puso la carne de gallina y alguna que otra lagrimita también cayó. En ese momento me sentí tan cerca de Dios que no sé cómo explicarlo con palabras, fue algo increíble. Y ahora, procuro cada día ir a la capilla para darle las gracias por el día, para pedirle que cada día sea mejor persona, que me ayude a superar los retos de la vida.

Gracias porque me habéis enseñado a un Dios lleno de bondad y misericordia, a ver a un Dios en cada rincón, en vuestras sonrisas, en vuestras palabras de ánimo. Ahora siento que tengo más fuerzas para vivir y salir adelante y disfrutar de la vida, y también he aprendido que la vida merece la pena vivirla.

Yo no sé cómo fueron los primeros cristianos, pero tuvo que ser algo muy parecido a esta casa y me siento muy orgullosa de vivir aquí, de participar en el buen funcionamiento de la casa, y de sentirme útil.

Gracias por valorarme, por hacerme ver cada día el lado bueno de la vida, por hacer que me quiera más y gane confianza en mí misma.

Que el Señor Nuestro Dios os bendiga. Os quiero mucho. □

☞Merche



“Yo no sé cómo fueron los primeros cristianos, pero tuvo que ser algo muy parecido a esta casa...”

La esperanza de una nueva vida

Comienzo a borrar la huella que dejó la droga



"Y aquí estoy, en esta casa de acogida desde hace 20 días y la verdad es que estoy haciendo cosas de provecho."

Hola, soy José Antonio, Toño para los amigos, y quisiera contar mi experiencia de vida con las drogas.

Yo era un chico simpático y muy sociable y en el año 1999, con 16 años, me puse a trabajar en una empresa de madera y ganaba mucho dinero, el equivalente a unos 1.200 €. Me gustaba mucho salir como a cualquier chico joven, aún recuerdo mi primera pastilla de éxtasis, y la verdad es que me lo pasaba muy bien.

Y así un año detrás de otro, llegué a cumplir 18 años y ya tenía un Golf en mi garaje. Me acuerdo que iba con la moto y me sentía como si fuese el mejor del mundo, es decir, hacía lo que quería, hasta que un día le pegué un puñetazo a mi padre.

Fue mi primer brote sicótico, yo no era yo y perdí el control, por lo que mis padres decidieron llevarme a un psiquiátrico. Estuve ingresado 13 días y cuando salí ya no era el mismo de antes, me encontraba con el ánimo bajo y depresivo y tomando medicación psiquiátrica.

Mis padres hicieron todo lo posible por llevarme a los mejores médicos y psicólogos sin que notara mucha mejoría, así que después de estar dando tumbos de médico en médico durante 23 años decidí entrar en Basida.

Y aquí estoy, en esta casa de acogida desde hace 20 días y la verdad es que estoy haciendo cosas de provecho, que me ayudan a olvidar el único pensamiento que entraba en mi cabeza, la cocaína.

Este es mi testimonio y esta es mi historia con el mundo de las drogas. Por ellas he perdido todas mis virtudes, mis amistades y mi vida. Ha sido un precio muy caro y si pudiera dar marcha atrás no probaría ninguna, seguro. □

 Toño

¿Dios en mi vida?

Trayectoria de una inquietud que toma cuerpo cada día



En mi casa no había fe. Mis padres abandonaron la iglesia cuando eran jóvenes y mi hermana y yo nunca fuimos bautizadas. Dios era algo extraño, o quizás más bien un mito o personaje de los cuentos de hadas, pero aun así la imagen de Dios representaba ciertos valores. Una vocación, una actitud y un estilo de la vida.

El primer contacto con Dios fue cuando empecé el colegio. Leíamos la Biblia y comentamos las lecturas en clase. Después volvía a casa con miles de preguntas, si Dios existe, si Jesús existía de verdad, si de verdad andaba encima de agua, si sabía curar las enfermedades porque había enfermos, y por qué no curaba las “mentes malas”. Tenía mucha curiosidad pero no respuestas para mis preguntas. Mi madre me compró la Biblia de los niños y otros libros para satisfacer mi sed e intentaba contestar mis preguntas. Nunca tenía la intención de hacerme creer una cosa u otra, sino que averiguara por mí misma qué es lo que sentía.

Me sentía ambivalente. Por una parte seguía el ejemplo de mi familia y no creía en nada, por otra parte rezaba por las noches en mi cama. Mis oraciones trataban mayormente de muestras de Su existencia o mis deseos. Era demasiado joven o ignorante entonces para agradecer todo lo bueno que me dio la vida, hermanos, amigos... salud y más. No fue hasta años después el darme cuenta que realmente muchas de mis oraciones se cumplieron, además tal como lo había pedido mi corazón, más que mis palabras. Pero aun así, vivía en un ambiente donde no se cultivaba la fe y poco a poco fue desapareciendo.

Trabajando en el teatro de mi ciudad conocí a Mari que rápidamente se convirtió en una de mis mejores amigas. Ella me hizo ver la posibilidad de Dios en mi vida. Era cariñosa, amable y muy inteligente. Me extra-

ñaba que alguien tan inteligente pudiera creer en Dios y no quise rechazar su fe sin más. Cuando luego empecé a buscar un sitio para hacer voluntariado, fue ella la que me recomendó Basida, después de una experiencia de dos semanas en la casa.

Mi encuentro con Basida fue impactante desde el primer momento. Me sentía amada en una forma especial y protegida por una atmósfera cálida. Me asom-

“Por una parte seguía el ejemplo de mi familia y no creía en nada, por otra parte rezaba por las noches en mi cama.”

braba la confianza que existía en todas personas que entraban por las puertas, la fe en la vida y su belleza, aun cuando las cosas no parecían salir bien. Entraba en las misas por curiosidad y encontré actuaciones de verdadera alegría y felicidad, al contrario de las misas tan serias que había experimentado en Finlandia.

“La fe en Dios me hace querer ser mejor persona para los demás.”



He oído decir que la historia de todo buscador espiritual comienza con un testimonio, sea de cualquier tipo. Para mí el testimonio fue la experiencia que tuve aquí en Basida y con personas que tocaban mi núcleo más íntimo. Ellos hablaban de Dios como su mejor amigo, confiaban en que Dios les quería profundamente y que todo lo que sucede venía de Él. Quería unirme a ellos y creer profundamente en Dios, tal como me mostraron porque les quería y admiraba sus vidas y su amor al prójimo. Pero aunque mi corazón se llenaba de satisfacción por tanto amor, mi cabeza me frenaba.

Hasta una vez, hace ya muchos años, que pasé por tiempos difíciles con mi familia. Sentía como la vida me estaba dando un duro golpe y me dirigí a Dios, en quién tanto había deseado creer, con gran decepción. Me pregunté dónde estaba ese Dios cuando mi familia y yo estuvimos pasándolo tan mal. En ese momento se puso la comunidad a mi lado, con toda su fe en que todo es voluntad de Dios, con su cariño y sus oraciones. Para mí fue el momento que sentí a Dios por primera vez.

Llevaba tanto tiempo buscándolo, sin verlo en ninguna parte y de repente se le veía en todo. En los rayos de sol detrás de las nubes, en el amor que unió nuestra comunidad, en los ges-

tos dulces entre los chicos, en el aroma de aire fresco después de la lluvia que me recordaba los tiempos con mis abuelos en la casa de verano, o... en un buen abrazo. Y ese descubrimiento de Dios no vino solo. Me hizo querer crecer. He estado siempre estudiando mucho. Siempre he valorado la formación como una cosa esencial de la vida. Y lo sigo valorando, pero aquí he aprendido, que no basta en solo cultivar la mente. También hay que cultivar tu alma. Tú forma de amar, lo bueno de tí, tu personalidad. La fe en Dios me hace querer ser mejor persona para los demás.

He aprendido que las circunstancias en las que vives, por muy malas que pueden ser, no te justifican perder la alegría interior, o responder con enfado al otro porque tu día esté nublado. Aquí veo ejemplos de superación en personas que pasan por malas rachas sin perder su felicidad, el cariño hacia los demás o su fe. Tengo mucho para aprender en este sentido para saberlo poner en práctica. Para no dejar mis sentimientos negativos ocupar mi corazón o quitar la ilusión. A veces pienso que debo correr para llegar al mismo lugar que mis hermanos de comunidad, que llevan varios años más caminando. Otras veces pienso que cada uno tiene su proceso con sus logros y obstáculos, pero estamos en el mismo camino con el mismo objetivo. Amar y ser amados, y así encontrarás a Dios y la felicidad completa. □

✍️ Laura

Ella

*A mi madre, Carmencita, que vive en
Basida Navahondilla*

Ella, cubierta con su manto invisible para el mundo.
Colocada por todos en la última posición de la carrera.

Ella, con su mirada de ausencia,
pero con los ojos tan bonitos y brillantes como la más bella estrella.

Ella, que parecía ser un ánfora vacía,
se hace maestra ante la mirada especial de quien ve más allá.

Ella, frágil en su pequeño arropo,
atrajo y recibió el mejor regalo
de un cielo que velaba por protegerla.
Para ella la más preciada dádiva:
una corte de ángeles que pasan por personas
para cuidarla como una joya entre sus alas.

Ellos también me regalan a mí:
me ofrecen recibir la mejor versión de ella,
y sentir la seguridad de saber que está en las mejores manos.

El mundo y sus enigmas te llevan por caminos oscuros y difíciles
que con el tiempo descubres se convierten en senderos luminosos.
Experiencias dolorosas que llevan de la mano lo mejor de lo mejor.

Y yo, a su lado, tan grande y a la vez tan pequeña,
aprendiendo a recibir sus lecciones con el tiempo,
porque aun en mi lucidez, soy aprendiz e ignorante,
y tienen que pasar las canas por mí
para aprender a valorarla como merece.

Ella, tres enseñanzas me ha brindado.
La primera, agradecer la aventura de existir
aunque no entienda los misterios de la vida.

La segunda, adquirida y sentida;
saberme amada igual que cualquier hija,
con ese tipo de amor maravilloso e incondicional
que nos iguala a todas la madres.

Y el último, aun pendiente de aprender:
verme a mí misma, tal y como me ve ella,
bella y perfecta en mi gran imperfección.



Tu hija que te quiere. □

¿Cuánto cuesta una nueva vida?

Mi reflexión desde que vivo en Basida

"a cada momento pensaba en darme la vuelta y seguir esa vida de dejadez y vaguería."

Las respuestas a esta pregunta pueden ser innumerables, yo me limitaré a contar lo que me está costando a mí... Una nueva vida no solo empieza con dejar los "venenos" (con venenos me refiero a cualquier tipo de sustancia adictiva, legal o ilegal) que nos rodean, si no el después de dejarlos, afrontar los problemas de la vida diaria. En mi caso fue cuando tenía que ser, ni antes ni después, y al llegar al lugar correcto, se juntaron todas las cosas posibles para empezar mi nueva vida.

Recuerdo los días previos a venir a esta casa..., no quería venir, no sabía a donde iba y el día del viaje desde Valencia hasta aquí, a cada momento pensaba en darme la vuelta y seguir esa vida de dejadez y vaguería. Al final conseguí llegar y ya no había vuelta atrás, apurando cada calada del cigarrillo en la valla de la entrada como toooodos los fumadores...sí, todos.

Al llegar sabía que lo pasaría mal, el mes de dejar de fumar y estar incomunicado fue el peor...por lo demás, apenas fue poco, no tenía tiempo ni para pensar; desde los primeros días me concentré en pasar poco a

poco las horas y sin estresarme poniéndome pequeñas metas, llegar al almuerzo, a comer, a dormir y otro día más. Estuve unos 3 meses y medio durmiendo apenas 2, 3, ó 4 horas al día, no sé cómo lo soporté la verdad, y a partir del 5º mes ya dormía bien y rápido, las tormentas de mi cabeza cesaron, no sin ponerle ganas y con ayuda del psicólogo y del taller de relajación.

Otra cosa que me ayudó mucho fue algo que yo no me esperaba y fue que mi cabeza hizo un formateo, y como si de un ordenador se tratara, deje de pensar en mi vida anterior a un nivel que ni yo mismo me creía, estaba tan centrado en las cosas del día a día que no le dedicaba ni un momento en pensar NI EN MI FAMILIA! ni en mis tres hijos peludos de 4 patas (mis gatos); un tiempo que tuve que ser egoísta y mirar por mi futuro, dejar absolutamente todo de lado, olvidarme de mi vida pasada, de la que no me arrepiento de muchísimas cosas, pero si me arrepiento de otras tantas.

El "formatear la cabeza" es posible aunque cueste creer, a día de hoy sigo pensando lo mismo que pensé los primeros días



Testimonios

Nuestra Vida

cuando llegué, no quiero volver a mi vida anterior y quiero hacer cosas como hace la gente, ir a escalar, viajar, ir a pasar el día en la naturaleza, en fin, todas esas cosas que siempre ves en los demás y que uno nunca hace; ahora quiero hacerlo y disfrutar de la vida, que solo hay una (para los que no me conocen soy ateo) y dicho esto quiero dar las gracias de corazón a todas las personas con la que comparto este tiempo de nuestras vidas que en ningún momento me han obligado a creer, eso es algo que admiro y mucho, gracias.

Otra cosa que me ayudó mucho fue NO creerme que tenía un problema ya que si quitas de tu vida lo que no te deja ser tú mismo, para mí, no es tener un problema, me explico: si se te rompe la costura de un pantalón y la coses ya no hay problema, pero eso no quiere decir que no se vuelva a romper. Por otro lado, el no creerme que tenía un problema me dio espacio para llenarlo con otras cosas más productivas, obviamente sé que el peligro está ahí y que no me tengo que confiar porque si te confías ya sabemos cómo acaba el cuento y te come el lobo.



Una vez pasado algo de tiempo y vivir en comunidad empiezan a salir los verdaderos problemas. ¿Cuáles son? En mi caso la personalidad, cabreos por tonterías, yo voy a hacer esto así por qué quiero, etc., etc. Y ahí es cuando entra la directora, en este caso, para darte un buen tirón de orejas y hacerte ver otro punto de vista, y créeme, ahí es donde cuesta cambiar.

Dejar los venenos es lo fácil, cambiar el pensamiento de toda una vida icuesta toda una vida! Por eso mi pregunta del principio, ¿Cuánto me va a costar mi nueva vida? Seguramente muchísimo esfuerzo porque lo que tengo claro es que voy a luchar por las cosas que quiero y me llevará mucho tiempo estar aquí en Basida, que sin ser perfecto, porque nada lo es, es lo mejor que tengo, y me dan bien de comer, ya te digo..., no hay quién baje esta tripa. □

✎ Marcos

“Dejar los venenos es lo fácil, cambiar el pensamiento de toda una vida icuesta toda una vida!”

Un mes increíble

Un encuentro muy especial

"...la amistad supera las barreras lingüísticas y geográficas."

Encontré Basida en Internet, pero tampoco creo fue por casualidad. Unos lo podrían llamar suerte, otros parte del proyecto de Dios. Sea lo que sea, fue uno de los meses más increíbles de mi vida.

Como dije el día anterior a despedirme, me gusta pensar en la vida como en una carretera: cada uno tiene la suya, con sus rampas y paradas, pero lo que me encanta es que las carreteras se pueden cruzar y en cada encuentro cada uno puede aprender algo más.



Agradezco cada persona que encontré en Basida por haberse cruzado en mi carretera aportando mucho más de lo que se pueda explicar. Ayudando a los demás como pude cuidé también de mí misma, redescubriendo que la verdadera belleza está en las cosas más sencillas y que la amistad supera las barreras lingüísticas y geográficas.

Me dijeron que siempre tendré un hogar en España y estoy agradecida por ser parte de esta familia tan especial. □

✍️ Alice



A Alberto

*E*xprimo mi mente y cada pensamiento intentando comprender y que el entendimiento apacigüe mi alma y mi ser.

*Porque si al llegar,
tus pies ensangrentados y rotos
-tratados con el bálsamo del amor-
pudieron volver a caminar,...
¿Qué fue lo que te hizo perder la fe?*

*Si al volver a fundirte
en un abrazo de profundo amor
con aquellos que te vieron nacer
y te acompañaron tantas veces,
casi, sin poder,...
¿Por qué quisiste que
ganara el perder?*

*Y si al sonreírle a Dios y a la Vida
se te entrega la misión
de realizar el mosaico,
de bello horizonte fraguado en
un Signo de Amor,...
¿Por qué perdiste de nuevo la ilusión?*

*Y cuando la certeza de
que tus dos estrellas
refulgían con gran esplendor esperando
su inminente encuentro en abrazo de padre,...
¿Qué nube te impidió que vieras ese fulgor?*

*Que en tu Sagrada Búsqueda,
te salga al encuentro la Fe.
Que triunfe la Luz de Victoria
y la ilusión nunca quebrante
aunque puedas volver a caer.
Que envuelto en un halo de Luz Divina
tus dos estrellas puedan volverte a ver.
Que tu recuerdo nos traiga
la magia de tu alegría
y sea por siempre y por siempre
para aprender. □*

✍️ Paloma





La vuelta a casa

La necesidad de superar y aceptar las situaciones difíciles

“Lo único que se puede hacer es intentar aceptar la situación y continuar viviendo como aprendí en Basida.”

He vivido una parte de mi vida en Basida. Después de mucho tiempo he podido conocer a Basida de cerca y ya son parte de mi familia.

La vida en Basida está llena de momentos buenos y menos buenos, a veces tu estado mental está como una montaña rusa pero siempre las emociones son brillantes y sinceras.

En Basida aprendí a superar y a aceptar de una forma rápida las situaciones difíciles y seguir adelante; ésta habilidad es muy importante desde mi punto de vista, especialmente en estos tiempos tan duros.

Un año y pico puede ser un periodo de tiempo muy largo y muy corto al mismo tiempo, todo depende de los acontecimientos que suceden. Para mí es un tiempo durante el cual mi

país ha cambiado y continúa cambiando mucho. Desde hace dos años no está atravesando sus mejores momentos y los valores de honestidad y justicia han empezado a desaparecer.

Lamentablemente, mucha gente inteligente y decente se está yendo del país y parece que la situación va a seguir empeorando. Nadie sabe cuándo va a acabar esto. Lo único que se puede hacer es intentar aceptar la situación y continuar viviendo como aprendí en Basida.

Creo que podemos superar estos momentos y abrigar esperanzas en cuanto al futuro. □

✍ Viktoryia



Siempre adelante

La determinación que guía mis pasos

Hola, mi nombre es Youmna, tengo 24 años y soy del Líbano. Vivo en la casa de Navahondilla como voluntaria desde el 4 de diciembre de 2020 y estoy escribiendo estas líneas en mis últimos días aquí.

Me acuerdo cuando un día de otoño vi una publicación en Facebook hablando de un programa de voluntariado, se llama ESC; aquí empecé a buscar más sobre el tema y no era fácil porque estos tipos de proyectos no son famosos allí y yo personalmente no conozco a ningún libanés que hubiera participado en algo parecido.

Después de presentar muchos proyectos en diferentes países me aceptaron en Italia y aquí en España y elegí España porque siempre era mi país preferido y quería visitar Europa primero, aunque todos mis amigos quisieron visitar París. Cuando les conté a mis amigos y familiares mis futuros planes nadie me podía creer, y recibí muchos comentarios negativos pero yo tenía las ideas muy claras: Me voy.

Llegué a España sin conocer a nadie, ni poder hablar ni entender el idioma, hasta la primera vez que usé el Metro, pero tomé



la decisión de seguir en mi camino; justo era Navidad, y lo celebramos muy bien, todos muy arreglados y muy guapos, había decoración por todos los lados y me gustaba mucho ver a la gente contenta, sonriendo, cantando y bailando. Las fiestas aquí se celebran muy bien y es mi parte favorita del proyecto.

En el tiempo que he vivido en Basida he visto tanto cosas buenas como menos buenas, pero pienso en cada momento de estos dos años, en cada persona que he conocido y en cada situación y siento que ya no soy la misma persona que vino, ahora puedo saber quién soy, lo que quiero en mi futuro y cómo tengo que seguir con mi vida: “Siempre adelante”.

Gracias Basida. □

✍ Youmna Kfoury

“...pienso en cada momento de estos dos años, en cada persona que he conocido y en cada situación y siento que ya no soy la misma persona que vino.”

Diferencias entre Dinamarca y España

Cosas que me sorprendieron en España como voluntario de Dinamarca

"De la nada aparece un desconocido que insiste en saludarte con besos en la mejilla. Esto me pareció muy extraño como danés."

Mudarse a un nuevo lugar con una nueva cultura y nuevas personas es para la mayoría todo un reto. Parte de este reto proviene de las diferencias entre el lugar de donde uno viene y hacia dónde se dirige. Incluso con países como Dinamarca y España, que en muchos aspectos son bastante similares, hay diferencias. De primeras, los países pueden parecer bastante similares, especialmente para alguien de otro continente. Ambos forman parte de la Unión Europea. Ambos forman parte de la alianza de la OTAN. Ambos países son de Europa occidental. Pero una vez que te adentras en los pequeños detalles, las costumbres, la vida cotidiana, etc. de los dos países, las diferencias empiezan a aparecer. Esta fue mi experiencia cuando el 4 de agosto de 2022 hice las maletas, me subí al vuelo IB3059 de Air Iberia desde Copenhague con un billete de ida a Madrid y una habitación reservada para mí en el Basida de Aranjuez.



Mientras escribo este artículo, estoy entrando en mi tercer mes de vida como voluntario en Basida, y por lo tanto ya he experimentado una buena cantidad de diferencias entre los países. Pero, para ser sincero, me bastó menos de un día para experimentar una cantidad sorprendente de diferencias.

La primera gran diferencia que experimenté fue la de los saludos. En mi primer día en Basida me saludó mucha gente. No estaba bien preparado. De la nada aparece un desconocido que insiste en saludarte con besos en la mejilla. Esto me pareció muy extraño como danés. Los daneses estamos acostumbrados a que los saludos sean mucho más distanciados. Casi como si no nos gustara la persona que vamos a conocer. El saludo estándar y aceptable es un apretón de manos. Los abrazos se reservan para las personas que realmente te caen bien, como los amigos o, para algunas personas, la familia. Los besos en



Testimonios

Nuestra Vida

la mejilla no existen como saludo. A la mayoría de los daneses parece gustarles su espacio personal y que les dejen en paz. Los españoles son, en general, mucho más cercanos de lo que estoy acostumbrado, incluso en entornos profesionales o con desconocidos, lo que me parece bastante extraño. Pero he llegado a disfrutarlo bastante porque creo que hay muchos daneses que podrían aprender mucho de esta actitud acogedora, abierta y amistosa que tienen los españoles. En Basida, me sentí acogido y como en casa desde el principio, lo que creo que tiene que ver tanto con esta actitud española como con la increíble gente que vive aquí.

Esto me lleva al siguiente punto de la comunicación. Los españoles hablan más alto y con mucha más pasión. Personalmente, soy un gran fan de esto, ya que tengo problemas de audición. Mis amigos de Dinamarca podrían aprender un par de cosas para yo poder escuchar lo que me dicen. A los españoles también les encantan los gestos con las manos y los utilizan libremente. Incluso al hablar por teléfono y la persona que está al otro lado no puede verte... Pero sin embargo, los gestos con las manos hacen que los españoles ganen otro punto para mí, ya que estoy aprendiendo un nuevo idioma y esos grandes gestos con las manos pueden darme una idea bastante buena del mensaje que estás tratando de transmitir, incluso si no he captado nada de lo que has dicho.

Además... tengo una petición para los españoles - ¡realmente no necesitas hablar TAN rápido! Es realmente impresionante, pero vaya, creo que la mayoría de vosotros podríais terminar de contarme todo vuestro día antes de que yo me hubiera presentado.

Una cosa que me sorprendió al venir aquí es lo poco que se habla inglés. La barrera del idioma ha sido definitivamente el mayor reto para mí en España. Soy una persona a la que le encanta hablar, así que al principio me sentía bastante atrapado en mi propio cuerpo porque no podía soltar todas las palabras que tenía en mi cerebro. Por suerte estoy mejorando y me he visto obligado a hablar en español casi todas las horas del día para poder aprender rápido. Y gracias a Dios por la paciencia de los españoles con mi terrible pronunciación. En Dinamarca la mayoría de la gente pasa inmediatamente del danés

“Los españoles hablan más alto y con mucha más pasión.”





“Sólo aprendiendo sobre los demás y su historia, podemos llegar a entenderlos y apreciarlos plenamente.”

al inglés. El idioma danés tiene una pronunciación bastante extraña, así que la mayoría de la gente es mala para entender dialectos diferentes a los que están acostumbrados. Sinceramente, parece que a veces apenas nos entendemos. Quizá por eso la mayoría de los daneses son tan buenos en inglés: lo necesitamos para poder entenderlos correctamente. En realidad, la mayoría de la gente en Dinamarca se ve obligada a aprender inglés a un nivel decente. Esto es simplemente necesario para poder comunicarse con el mundo. El danés sólo lo hablan unos 6 millones de personas en todo el mundo; imenos que el número de personas que viven en la Comunidad de Madrid! Por lo tanto, es vital que los daneses conozcan y hablen otros idiomas. Así, la mayoría de la gente, incluido el Ministerio de Educación de Dinamarca, se ha dado cuenta, por suerte, de esto y, actualmente, los niños empiezan a aprender inglés en Dinamarca a los 6-7 años, justo un año después de empezar en la escuela. Esto significa que los niños en Dinamarca acaban de aprender el alfabeto y cómo deletrear su nombre poco an-

tes de empezar con las lecciones de inglés. Sin embargo, a medida que los niños crecen, su inglés mejora, naturalmente, ya que sólo se traducen los dibujos animados para niños y casi todos los demás medios de comunicación están en inglés, quizá con subtítulos en danés si tienes suerte. Pensaba que mis buenos conocimientos de inglés me ayudarían mucho en España, pero parece que voy a tener que seguir asistiendo a mis clases de español durante un tiempo más.

Podría llenar muchas páginas con las diferencias que he experimentado; algunas buenas y otras no tan buenas. Algunas son pequeñas cosas divertidas y extravagantes, otras acaban causando algunos problemas, y las últimas son simplemente diferentes enfoques de las cosas.

Hay muchas cosas que echo de menos de Dinamarca, pero otras tantas que sé que voy a echar de menos de España. Creo que hay muchas cosas que podemos aprender los unos de los otros; aprender sobre otras culturas, países, pueblos, etc. Aprender sobre otras formas de hacer las cosas es una gran manera de fortalecer la colaboración global y aumentar el entendimiento y el respeto mutuo.

Sólo aprendiendo sobre los demás y su historia, podemos llegar a entenderlos y apreciarlos plenamente. □

Testimonios

Nuestra Vida

Repletos de historias

Los peques nos cuentan...

Nosotros los peques, os queremos contar nuestra historia.

Nuestras vidas están repletas de historias, os lo podéis figurar, pero la que más nos gusta y de la que queremos hablar es la del día a día en nuestra casa de Basida. El pasado se quedó atrás.

Somos como bebés que necesitan ayuda y que piden las cosas por favor. Para nosotros la educación es muy importante, importantísimo, por eso nos gusta que nos saluden y aunque nos cuesta hablar queremos que nos escuchen con paciencia.

Trabajamos con constancia en el gimnasio, en las terapias, en los talleres de la tarde y en todo lo que nos quieran mandar.

Todos necesitamos ayuda y pedirla es fundamental. Nos sentimos queridos, acompañados, somos importantes para los demás.

Vivimos tranquilos, felices, cómodos, muy cuidados. Nos reímos, disfrutamos de los más pequeños, nos queremos como hermanos.

Nos gusta que vengáis a vernos los voluntarios y familiares, nos aportáis mucho, conversación, ayuda, compañía.



Somos diferentes cada uno, venimos de distintas partes del mundo, pero tenemos un solo corazón que ama a todos por igual.

Cuando estamos malitos nos cuidan, venimos con las alitas rotas y gracias a Dios y a las manitas que nos ayudan vamos recuperándonos poco a poco.

Los dolores y las dificultades se llevan mejor con una buena compañía.

De Basida al cielo y dando gracias de poder verlo. □

👁️ Los peques

“Nos sentimos queridos, acompañados, somos importantes para los demás.”

Mi mejor amiga Thais



Una Compañía única

Durante este tiempo corremos, jugamos, y tal vez este amor no se iguale al de un padre con su hijo, solo sé que te cuidaré porque eres mi familia, mi cachorro, mi vida; sé que nunca pronunciarás una palabra, pero tu mirada me lo dice todo.

“no importa cuántas veces regreses a casa en un mismo día que me recibe como si fuera la primera vez.”

Un caluroso día de verano, cuando ya querían deshacerse de ti, llegaste a mi vida y decidí adoptarte, la verdad que fue la mejor decisión que tomé en mi vida y no sé qué voy a hacer el día que me faltes.

Llegaste a mi casa hace algo más de nueve años y recuerdo como si fuera ahora su olor, sus patatas de cachorro corriendo por el salón. Desde entonces se ha convertido en una compañera inigualable, de esas que presumes al hablar, una amiga que te puede consolar en los momentos más duros que puedas llegar a tener.

Te quiere como eres y siempre está ahí, no importa cuántas veces regreses a casa en un mismo día que me recibe como si fuera la primera vez, porque para ella soy la razón de existir. Muchos pueden verla simplemente como una perra pero para mí es mucho más que eso. El día que no escuche sus ladridos o las patas por la casa será muy triste para mí.

Recuerdo cuando te me quedas con esa mirada clavada cuando quieres salir a la calle y cómo me das la pata cuando estoy comiendo para que te de comida. Eres una perra muy lista, te enseñé a hacer muchas cosas con los premios que te daba y no me costó mucho hacértelo aprender, solo un poco de paciencia y dedicación.

Recuerdo cuando nos íbamos a la playa y no te querías meter porque te daban miedo las olas del mar, cómo ladrabas a los patos que nos encontrábamos en el río y cómo tenía que pegarme dos horas corriendo detrás de ti cuando veías algún conejo o gato hasta que se metía en su madriguera o se subía a un árbol.

Pienso que te di una buena alimentación a las horas que me pautó el veterinario, que eran las mejores para ti, solo espero que me dures muchos años y pueda seguir disfrutando de ti.

Gracias por juntarte en mi camino, nunca te olvidaré. □



Un cambio importante

Gracias a Basida tengo una nueva oportunidad con mi familia

Bueno pues quiero contaros un poco el cambio que ha tenido mi familia hacia mí y el mío hacia ellos desde que estoy en Basida.

Con el tiempo que estuve en la casa de Manzanares y el tiempo que llevo ahora aquí, en Aranjuez, hacen dos años y medio, tiempo suficiente para estar más tranquila y a gusto.

Antes de ingresar en Basida el trato con mi familia era un poco forzado, pues era como si fuera lo que tenía que ser, o sea lo correcto, y así es como yo lo veo ahora, a toro pasado como se suele decir; pero claro, como os podéis imaginar, es lo normal teniendo en cuenta el estado en el que yo me encontraba mentalmente.

No sabía o no podía disfrutar de ellos, y nos les dejaba a ellos disfrutar de mí, recuerdo que era muy frustrante para todos, incluso mis nietos se iban para atrás, como si tuvieran miedo, si me acercaba a ellos para darles un beso.

Sin embargo, ahora cada vez que salgo de permiso, juego con ellos, me abrazan, me besan y me dicen, te queremos abuela,



y me hacen llorar. Con mis hijos puedo hablar de cualquier cosa y podemos ir a cualquier sitio sin que se avergüencen de mí.

Me dicen que se sienten orgullosos de mí y no os podéis hacer una idea de lo importante que puede ser para mí el oír estas palabras. Pero mucho más orgullosa estoy yo de ellos porque es lo mejor que me ha pasado en la vida y nunca se lo he dicho a la cara, aunque nunca es tarde y todo llegará.

Muchas gracias familia, por perdonarme todo y por saber quererme. □

✍ Maite

“Me dicen que se sienten orgullosos de mí y no os podéis hacer una idea de lo importante que puede ser para mí el oír estas palabras.”

Volveré



Recibida con los brazos abiertos... mi segunda familia

"No importa donde esté, a veces pienso en historias divertidas que me pasaron en Basida y me hace reír."

Mira el atardecer, que magnífico" con palabras similares me recibió Darmín en la casa de Manzanares. Llegué unos momentos antes con Paco (¡muchísimas gracias por recogerme!) y Paco también comentó sobre el atardecer. En este momento no sabía que los atardeceres me van a acompañar profundamente durante mi voluntariado en Basida. He visto unos de los atardeceres más maravillosos en este lugar tan bonito.

Darmín me enseñó toda la casa, habían hecho un cartel para mí (ya me tocó el corazón) y me presentó a todos los residentes. Me recibieron con ojos curiosos, aunque yo era la enésima voluntaria, con una risa grandísima y muchas palabras que, con mi español inexistente, no entendí nada.

Yo me presenté, "Hola a todos, me llamo Fabienne y soy alemana". No podía decir nada más, que había venido aquí porque siempre quería formar parte de un voluntariado, que acababa de llegar y que me gustaría estudiar en la Universidad también. Pero estaba bien porque en los

siguientes seis meses tendríamos tiempo para conocernos.

Pasé seis meses en Basida Manzanares, en las que reí hasta que me cayeron las lágrimas, aprendí mucho sobre enfermedades diferentes y amplí mis horizontes. Estoy increíblemente agradecida a todos los voluntarios que hacen Basida posible, he encontrado amigos para toda la vida.

Sentía tanto amor, o como diría Mariano "amor profundo", en estos seis meses que nunca olvidaré lo que he vivido en Basida. Tampoco olvidaré la comida buenísima.

No importa donde esté, a veces pienso en historias divertidas que me pasaron en Basida y me hace reír. Como dicen todos los que tuvieron la suerte de haber estado en Basida: "volveré". Muchas gracias por recibirme con los brazos abiertos, mi segunda familia.

Os lo agradezco con amor profundo. □

👋 Fabienne (o como me llamaban... niña, rubia, bonita...)



Mi camino

Un largo trecho para llegar aquí

Soulaymane, kapi, Suli, Fernando o súper, diferentes nombres, pero se refieren a la misma persona “YO”. Cada uno me mira de una forma, algunos me miran con ojos de admiración y amor, como un hijo, como un amigo o compañero de camino.

Me llamo Soulaymane y soy un bereber del sur de Marruecos de un pueblo se llama Gourrama, situado en la nada. Aunque sea así, he podido desarrollarme. Fui muy conocido como el tío Soulaymane, el chaval joven que todo el mundo le llama para hacer actividades y animar a los niños, dar el ejemplo a los jóvenes e incluso traer proyectos al pueblo.

Cada persona, cada joven, cada niño que se cruza en mi camino deja su huella, enseñándome algo, añadiendo valores y aprendizajes en mi vida.

Lo decidió el destino, aquel día en el 2016 trabajé como monitor en un campamento donde había voluntarios españoles. El no poder ni saber comunicar con ellos me motivó mucho a coger un cuaderno y un lápiz y empecé a aprender español,



pero al ser tan difícil y al no tener alguien para enseñarme, lo dejé y enfoqué más en el inglés. Después de 2 años, he podido mantener una conversación en inglés.

Al ser una persona tan curiosa, me puse a navegar en internet aprendiendo cosas nuevas, descubriendo programas, cursos... y así encontré los programas de Erasmus.

Miles y miles de correos electrónicos mandados a diferentes ONG y programas. Unos me rechazaron y otros ni siquiera lo miraron. Después de 6 meses mandando correos y solicitudes todos los días, me respondió

“Miles y miles de correos electrónicos mandados a diferentes ONG y programas. Unos me rechazaron y otros ni siquiera lo miraron.”

"La paciencia de los residentes junto con la de los de comunidad me ayudó a crecer, a aprender e integrarme..."

AFAIJ, una ONG intermedia-
ria que busca voluntarios para
Basida. Me pareció el proyecto
interesante y lo acepté.

Qué bonito, por fin ya puedo
aprender español.

El día 8 de enero del 2020 lle-
gué a Basida a las 12,30 horas.
Estaba muy nervioso no enten-
día nada de español, me recibió
Darmín y me hizo el tour que
hacen a los nuevos voluntarios
cuando llegan. Me presentó a
todo el mundo, todos sonriendo
y hablándome aunque saben
que no me entero de nada.

Al saber que hay personas con
sida, me asusté y aquel día pre-
gunté a Darmin. ¿Quién tiene
SIDA aquí? Intentó calmarme
diciendo que no hay que preo-
cuparse y que me van a enseñar
poco a poco y que ellos llevan
30 años y no les pasa nada.

Claro, el tema del sida era como
un tabú para mí, en Marruecos
no se habla del sida, de echo mi
familia no sabían que mi volun-
tariado implicaba trabajar con
personas con sida.

La paciencia de los residentes
junto con la de los de comuni-
dad me ayudó a crecer, a apre-
nder e integrarme en la sociedad
española, me ayudaron a cono-
cer la religión, las tradiciones, la
cultura en general.

Basida, me has hecho sentir
uno más. Félix, Darmín, Julián
y Lola han confiado en mí y
siempre han estado a mi lado
en las buenas como en las ma-
las, me siento honorado. Tengo
mucho suerte al tener esta gen-
te tan maravillosa a mi alrede-
dor. Os quiero mucho, sois mi
segunda familia.

Mi proyecto empezó en 2020
pero nunca acabará. Basida,
mi familia, siempre estaré a tu
lado.

Basida, tu camino es mi cami-
no. □

✍️ Soulaymane



Treinta y dos años repletos de historias

Mis primeras veces

Cierro los ojos y dejo que mi mente y mi corazón vuelen libres en este pensamiento, en el lema de este nuevo Aniversario: “32 años repletos de historias”

Dios mío, sería imposible recoger, ni tan siquiera una mínima parte, que reflejara tanta magnitud. Estos treinta y dos años dan para muchísimo, están llenos de rostros, de anécdotas, de vidas que ya nunca han vuelto a ser las mismas después de pasar por esta casa.

Al evocar no 32 años, sino mis 24, porque para mí son 24 años repletos de historias, (ese es mi tiempo en esta utopía hecha realidad), me lleno de recuerdos de mis primeras veces en Basida, la primera vez que llegué a Aranjuez, la impresión que me causó, la incertidumbre, ese sentimiento que me daba algo de vértigo, de que algo nuevo y diferente estaba a punto de comenzar en mi vida.

En ese momento no sabía, ni podía imaginar, cuánto ni cuan grande sería ese cambio. Recuerdo mi primera vez en la antigua capilla, el silencio, todo era paz, una paz tan intensa y sorprendente, tan diferente a todo lo que había conocido...una paz que sobrepasaba todo entendimiento.

Mi primera vez en Navahondilla o en Manzanares, mis primeros encuentros con cada una de las personas con las que he tenido la fortuna de compartir camino en estos años.

No puedo, no quiero olvidarme de nadie, imposible nombrar a todos, algunos ya no están, volaron libres de las ataduras de este mundo hacia el Padre.

“...la primera vez que llegué a Aranjuez, la impresión que me causó, la incertidumbre, ese sentimiento que me daba algo de vértigo, de que algo nuevo y diferente estaba a punto de comenzar en mi vida.”

"cada momento que comparto aquí con vosotros, es una primera vez, porque aquí todo tiene otra cadencia, otro significado."

Otros tomaron caminos diferentes, los suyos, los que creyeron que eran mejor para ellos. Otros, los que con los años se han ido incorporando y dejando aquí día a día su huella, su entrega, su esfuerzo, comprometidos con todo lo que aquí se hace.

Y como no, los que creyeron desde el principio y levantaron piedra a piedra este hogar, los que se quedaron contra viento y marea, los que siguen aquí, siempre fieles instrumentos al servicio de Dios. Todos y cada uno formáis parte de esas, mis primeras veces, las que tanto me han marcado y dejado algo ya imborrable en mí.

Imposible olvidar el calor de la acogida, de cada una de mis primeras veces, porque cada vez que me bajo del coche y pongo un pie en este suelo, siento ese mismo calor...no es un calor de altas temperaturas, es el calor



del amor que recibo, a veces en forma de abrazos y besos, otras de sonrisas, otras de silencios, pero siempre es amor, manifestado de mil formas diferentes.

No hay duda de que las primeras veces marcan mis recuerdos. Lo más curioso, lo más sorprendente es que cada vez, cada día, cada momento que comparto aquí con vosotros, es una primera vez, porque aquí todo tiene otra cadencia, otro significado.

No existe la monotonía entre estos muros, jardines, atardeceres, rostros, historias. Cada mañana al despertarme en esta casa, siento una nueva primera vez.

¿Tiene sentido? Quizá es un poco de locos...pero para mí es así. □

✍️ Pili B.



Repletos de historias

Un aroma de hogar que ha llegado y construido muchos corazones

Hasta muy lejos de aquí, hasta lo más hondo de muchos corazones, hasta muchas personas de diferentes lugares ha llegado el aroma de este proyecto de amor llamado Basida, multitud de relatos han ido llenando sus arcas de recuerdos y vivencias. Han sido treinta y dos años repletos de historias.

Como la de aquel bebé que llega en los brazos de su madre, nacida y criada aquí, regalo de gratitud y rostro diáfano del amor del Padre. Mensaje de esperanza, reflejo de cómo las bondades que destila esta casa van más allá de lo que nuestros ojos alcanzan a contemplar, aunque a veces, como esta vez se nos permita disfrutar su fruto jugoso.



Como la de aquella voluntaria que años después de haber hecho su experiencia entre nosotros siendo jovencita, nos confía la operación a la que van a someter a su hija, porque la energía de Basida le infunde la fe y la esperanza de que todo saldrá bien.

Como la de aquel residente, morador veterano de celdas y prisiones que viene a casa a pasar sus últimos días. Él, que había tenido siempre su horizonte rayado por las rejas, ve extenderse delante de sí un cielo abierto del que disfrutó en su corazón y su mirada, aunque

“Mensaje de esperanza, reflejo de cómo las bondades que destila esta casa van más allá de lo que nuestros ojos alcanzan a contemplar.”

"Como la de aquel que vapuleado por la vida llama a las puertas de esta casa con la misma escasa esperanza que la gastada en otras ocasiones..."

fuera fugazmente. Y el eterno preso de barrotes y enfermedad observa entusiasta la vida y goza la antesala del paraíso acariciándolo con sus dedos.

Como la de aquel que celebra animoso cada aniversario de su estancia en Basida como un segundo nacimiento pues recuerdan con acierto su vuelta a la vida, la verdadera, dilapidada antes en barro y carcoma.

Como la de aquel voluntario que pareciera corre la savia de Basida por sus venas, entregado en cuerpo y alma a su finalidad, consagrado fielmente a su labor, vibrando con sus logros, dolido con sus penas, cantando con sus triunfos, gritando a los cuatro vientos su pertenencia y gratitud, como hijo pródigo con sandalias y anillo.

Como la de aquella que buscando encuentra dónde por fin, entregar su vida sin tener que esperar más, consciente de que hay muchas formas, muchos lugares, pero que la plenitud pasa por decir SÍ al momento que se me regala. Y cuando se han

saboreado sus mieles, ya no se puede uno conformar con menos.

Como la de aquel que vapuleado por la vida llama a las puertas de esta casa con la misma escasa esperanza que la gastada en otras ocasiones, contando sin gracia las semanas que pasaban hasta el momento de lanzarse de nuevo a las garras de la calle y que contempla atónito, cómo las semanas se mensualizan y crece la confianza de que esta vez sí puede ser.

Como la de aquella voluntaria experimentada en luchas y entregas, que supo ver en Basida un brote del reino y quedose prendada de estas maneras. Cómo sus palabras, sus ojos y su sonrisa hablan de Basida con devoción y en su comunidad y donde va, anuncia la belleza que un día aquí percibió, dejándola rendida a este proyecto.

Como la de aquel voluntario, VOLUNTARIO más bien, que ha sido junto a su esposa luz de esta casa y sus gentes. Él nos muestra con la gran dosis de su juventud acumulada, el efecto que el cariño ocasiona en la voluntad y en el ánimo. Su testimonio nos certifica que seguirá siendo como ella lo es, Luz también desde el cielo que harán brillar esta casa REPLETA DE HISTORIAS. □

✍ Darmín



El poder de la gratitud

*Una sencilla
palabra que
puede transformar
nuestras vidas*



GRACIAS. Si, así de fácil, así de sencillo. Solo eso. GRACIAS.

Su definición hace referencia a agradecer lo que tenemos, lo que los demás hacen por nosotros. Es una fortaleza que, aunque pueda estar presente desde el nacimiento, también podemos aprenderla, entrenarla para poder automatizarla.

Quien lo pronuncia, quien lo recibe, con empatía, con sentimiento y con todo el AMOR que se siente al expresarlo y al acogerlo.

Es una de las tres palabras mágicas que desde bien pequeños debemos saber pronunciar, con sentimiento, con empatía: “GRACIAS, PERDON y POR FAVOR”.

Es posible que no tengas costumbre, que no te hayan enseñado a hacerlo, incluso que no veas la importancia en ello, sin embargo, yo te animo a que pronuncies, expreses tantas veces lo consideres, a todas y cada una de las personas (más o menos o nada conocidas) y experimentes ese poder abrumador que provoca a nivel físico, emocional y bioquímico.

A nivel físico, mejora tu tensión, tus niveles de azúcar en sangre, reduce el dolor crónico, duermes mejor, mejora la salud de tu corazón.

“Es una de las tres palabras mágicas que desde bien pequeños debemos saber pronunciar, con sentimiento, con empatía.”

A nivel emocional, se evidencian resultados positivos muy importantes, tal como, nivel de satisfacción, bienestar, gratificación con uno mismo, esperanza, optimismo, capacidad de resiliencia, amabilidad, mejora la concentración y atención, mejora el nivel de autoestima: se reduce muy notablemente las emociones tóxicas, como ira, rabia, frustración.

"La gratitud, como cualquier otra habilidad hay que entrenarla."



A nivel bioquímico, mejora los estados emocionales: sintomatología anisogina y depresiones moderadas entre otras, ya que al aumentar la oxitocina y disminuir el cortisol, aparece un estado de calma con cierta templanza que te empuja a seguir agradeciendo.

La gratitud, como cualquier otra habilidad hay que entrenarla. A continuación, anotaré varias maneras o formas de poder practicarlas. Léelas tranquila y detenidamente, escoge la que más te agrada y te guste. Y practícala tantas veces te apetezca. No tengas prisa en pasar a trabajar en la siguiente, eso sí, no olvides seguir poniendo en práctica las ya trabajadas, las ya aprendidas, para que así vayan interiorizándose.

1- Da las gracias (y de paso incluye también las otras dos palabras mágicas) tanto a las personas conocidas como a los desconocidos de tu entorno (un camarero, una dependienta...). Acompáñalo con tu mejor sonrisa, ya que ésta se contagia, seguro que ese Gracias, "tocará sensiblemente a la otra persona".

2- Lleva un diario o en tu agenda del móvil, recuerda y anota todos los cumpleaños que sepas. No envíes mensajes ni

WhatsApp, son solo dos o tres minutos, pero llama que te escuche y lo escuches.

3- Llama siempre por su nombre, al frutero de tu barrio, al farmacéutico donde tengas costumbre de ir, a tu compañero de habitación.... Cuando das las gracias acompañado siempre con su nombre, les haces sentir importantes, les haces sentir parte de ti.

4- Amable con tus padres, abuelos, personas mayores, tus compañeros, Ten paciencia y respecto, como ellos lo tuvieron contigo, no les grites, escúchalos...

5- Evita quejarte. La queja desgasta y distancia a quien alrededor tenemos.

6- Al acostarte recuerda uno o dos momentos agradables que tuviste en el día. Y pregúntate: a.- ¿Hice algo bueno por alguien?

b.- ¿Cómo lo haría sentir?

c.- ¿Me ha ayudado hoy a ser mejor?

7- Al levantarte piensa en una o dos cosas que quieras agradecer. Y pregúntate también:

a.- ¿Cómo he dormido hoy?

b.- ¿Cómo me siento ahora?

c.- ¿Tengo buena actitud, buen talante hoy?

d.- ¿Qué tarea llevaré hoy a cabo?

iiiiiiGRACIAS!!!!!!!□

👤 Blanca Noblejas

Enemigo Invisible

por la falta de percepción del peligro y la normalización del consumo

Creo que fue en el año 1993 o 1994, en aquel momento yo estaba como residente en esta casa y durante una reunión de terapia de grupo, Manolo Cerrato comentó que una persona que bebía un litro de cerveza al día era un alcohólico. En ese momento pensé que esto era una exageración. Mi madre, mis amigos y mucha gente que conocía, y yo mismo, bebíamos más que eso y no nos considerábamos alcohólicos.

Hoy, por lo que he visto y he vivido durante estos años, debo reconsiderar y admitir que Manolo tenía razón. España es un país donde existe una gran tolerancia hacia el consumo de bebidas alcohólicas por cuestiones sociales y culturales, lo que provoca que un gran número de personas sufren de alcoholismo, muchas de ellas, seguramente no son conscientes de ello.

El alcohol es una droga muy peligrosa, tengo entendido que la peor en cuanto a las secuelas sociales, físicas y mentales resultantes de un período de consumo prolongado en el tiempo.

En 2019, una niña de 14 años, moría por un coma etílico después de la celebración de un botellón en San Martín de la Vega. La niña, acabó en un carro de la compra de Mercadona y falleció abandonada, sola.

Este hecho, me hizo en su momento (yo vivía en este municipio) preguntarme, cómo se había llegado a este tipo de situaciones. Cuando yo tenía 14 años, no se veían este tipo de eventos, creo.

Ahora mismo, en la mayoría de las familias con niños, los dos padres trabajan y no tienen tiempo para educar a sus hijos. La vida parece que va mucho más deprisa, que nunca hay tiempo suficiente.

En las escuelas e institutos los planes de estudio se reducen, asignaturas como la filosofía o educación en valores y otras, desaparecen, creo que las instituciones hacen bien poco en



“El alcohol es una droga muy peligrosa, tengo entendido que la peor en cuanto a las secuelas sociales, físicas y mentales...”

este sentido, independientemente de su color político. La autoridad de los maestros y profesores se cuestiona. La invasión de las redes sociales y su uso inadecuado contribuyen a que, en la juventud y en personas no tan jóvenes, el pensamiento crítico sea algo completamente desconocido. Las alternativas de ocio también disminuyen.

"los jóvenes se inician en el consumo de alcohol y otras drogas a edades cada vez más tempranas y en mayor número."

Es evidente que, en este país, donde la industria alcohólica representa un importante sector económico, plantear una regulación del consumo se enfrenta con intereses tal vez demasiado grandes y genera una gran resistencia.

Esto me lleva a pensar que la única manera de conseguir reducir en el futuro el número de personas que sufren de alcoholismo es a través de la educación de nuestros jóvenes.

En los últimos tiempos, sobre todo a raíz de la PANDEMIA y al estar prohibidas las reuniones, se ha difundido a través de los medios de comunicación, que los jóvenes practican el "Botellón" como alternativa de ocio. La verdad es que esto no es de ahora, sino que se ha visibilizado ahora. Últimamente, ya no sale en los medios, ya no es noticia porque ya no están prohibidas las reuniones. No porque se haya dejado de practicar.

Lo cierto es que según las estadísticas los jóvenes se inician en el consumo de alcohol y otras drogas a edades cada vez más tempranas y en mayor número.

De otras drogas, se habla más. Se difunde más información, existen planes de prevención del consumo (insuficientes, pero algo es algo). Del alcohol como droga, como es una droga aceptada social y culturalmente, no se habla de la misma manera. Es más, es fácil de conseguir, no existe la misma percepción de peligrosidad, ni se trata su consumo de la misma manera, me atrevería a decir que hasta está bien visto y se justifica en multitud de ocasiones.

Esta falta de percepción del peligro y la normalización del consumo convierten al alcohol en un ENEMIGO INVISIBLE que acecha a la juventud, al conjunto de la sociedad.

Y pregunto, como Sociedad: ¿Estamos haciendo lo correcto? ¿Estamos ofreciendo a los jóvenes las herramientas necesarias para no caer en el consumo de una droga tan peligrosa?

Desde mi punto de vista, claramente NO.

Me gustaría que, en un futuro no muy lejano, todos como Sociedad y las Instituciones competentes tomen cartas en este asunto, aunque visto lo visto, creo que es vana mi esperanza. □

✍ G.A.R.

Alcohólico en Abstinencia.



La compañía más leal

Sobre la Ley de protección, derechos y bienestar de los animales



En este espacio que se me ofrece para poder hablar de mis realidades y de mis preferencias, por lo que lucho, por lo que me da profunda satisfacción o profunda desesperanza, voy a compartir una noticia relacionada con los seres más indefensos de nuestro entorno.

Proteger y cuidar a esos seres sintientes, que son los animales, amigos, miembros de la familia, es una de las cosas más decentes que puede hacer un país, para acabar así, de una vez por todas, con el abandono y maltrato.

Pero algunas “personas” se han referido a este proyecto de ley como uno de “los mayores disparates ideológicos” debatidos en la Cámara y que otorgar derechos a los animales es una “irracionalidad”.

Esta Ley sólo pretende decir que los animales tienen sentimientos, y que a pesar de ser maltratados siempre conservan ese instinto de protección y lealtad a su dueño.

El Centro de Investigación Social Aplicada de la Universidad

de Málaga realizó una encuesta, que fue pionera por incluir preguntas sobre la relación entre animales domésticos y humanos. Entre ellas, las preguntas eran si duermen en la cama, si se despiden de ellos antes de salir de casa o si le confían cosas que no contarían a nadie. Y sí, la mayoría de entrevistados contestaron que sí, que hablan con sus mascotas, los abrazan etc. Esa es la cara amorosa y amable de la relación.

Pero hay otra faceta en la cual los dueños de mascotas, perros de caza, etc. creen que les pertenecen para lo que sea, tratarlos bien, con cariño; o pegarles, utilizarles hasta que ya consideran que no les sirve y el siguiente paso abandonarles.

Deducimos que con esta Ley, cada vez parecerá más lejana la idea de que los perros son solo animales de guarda o de trabajo, y cada vez serán más comunes las escenas que describen las “familias perrunas” entrevistadas, quienes, aseguran,

no caen en esa humanización excesiva; dicen conocer perfectamente las necesidades que tienen estos animales, y se vuelcan al máximo para garantizar que estén cubiertas y disfrutar al máximo de su compañía.

Y, desde nuestro punto de vista, te dan muchas veces más alegría y demuestran más empatía que muchas personas”.

GRACIAS Por estar a mi lado, por no permitir que me encuentre sola. Porque sé que siempre puedo confiar en vosotros. □

✍ Tere

“te dan muchas veces más alegría y demuestran más empatía que muchas personas.”

Una lengua abierta

Los efectos de la relatividad lingüística



El lenguaje da forma a nuestra forma de pensar. Cuando el antropólogo y lingüista estadounidense Benjamín Lee Whorf presentó su teoría de la relatividad lingüística, también conocida como la hipótesis de Sapir-Whorf, en 1929, dio un vuelco a las nociones de len-

“Mudarme a España a la edad de dieciocho años ha abierto mi mundo de muchas maneras.”

guaje previamente aceptadas al sugerir la determinación de la percepción a través del lenguaje. Whorf incluso llegó a afirmar que cada idioma constituye una cosmovisión.

Las particularidades gramaticales y léxicas conducen a observaciones y juicios variados. Todos nuestros pensamientos, impresiones e imaginaciones están restringidos por un conjunto de reglas particulares de nuestra lengua materna. Este sistema lingüístico en nuestra mente actúa como un filtro para nuestra detección de la realidad.

Para probar esto, la científica cognitiva Lera Boroditsky realizó una investigación para probar las habilidades cognitivas de los hablantes nativos de inglés y ruso. Descubrió que las representaciones lingüísticas forman nuestra comprensión de los colores al pedirles a ambos grupos que identificaran diferentes tonos de azul. Los hablantes na-

tivos de ruso pudieron discernir los diversos colores mucho más rápido que los hablantes nativos del idioma inglés.

Boroditsky señala que en ruso hay dos palabras para azul: Goluboj y Sinij, mientras que el idioma inglés proporciona solo una. Sus hallazgos sobre el idioma Kuuk Thayorre muestran resultados similares: sus hablantes funcionan como brújulas humanas, ya que pueden señalar todos los puntos cardinales desde cualquier lugar.

Esto se debe al sistema de referencia espacial incorporado en su lenguaje. Se hace evidente que si nuestra cosmovisión se construye a través de nuestra comprensión de las relaciones espaciales, el tiempo, la causalidad y los números, así como la memoria, la percepción y la capacidad de decisión, la influencia de nuestra lengua materna es innegable.

Yo mismo he sentido los efectos de esta relatividad lingüística. Mudarme a España a la edad de dieciocho años ha abierto mi mundo de muchas maneras. Noté cómo a los españoles les gusta usar apodos como guapo/a o hermoso/a. Por eso, se muestran más cálidos y acogedores que los alemanes. Inmediatamente me sentí a gusto, como si fuera parte de una comunidad unida. □





Gracias a nuestros colaboradores



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro

Financiado como parte de la respuesta de la Unión a la pandemia de COVID-19



Comunidad de Madrid



Junta de Castilla y León

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF



Comunidad de Madrid



Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha



SENOBLE

Schreiber



acompartir



*Con tu ayuda
podemos incorporar
el SOL
a nuestro día a día*

Basida 2022-2023



**Proyecto de Placas Solares
para Autoconsumo**