

# Vivencias

CON LA FIBROMIALGIA Y EL  
SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA.



Asociación Valenciana de  
Afectados de Fibromialgia

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



# Vivencias



# *Vivencias*

Edita: AVAFI (Asociación Valenciana de Afectados de Fibromialgia)

Autores: Varios

Coordinación: M<sup>a</sup> Carmen Megía

Maquetación e impresión: TRESINTER, S.L.

Depósito legal: V-3195-2021



**Asociación Valenciana de  
Afectados de Fibromialgia**

*DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA*





*D<sup>ña</sup>. Minerva Morales Rodríguez*  
*Presidenta*

Hola a todos y a todas,

Os presentamos el cuarto libro de relatos, poemas y fotografías, que lleva por título:

**VIVENCIAS con la fibromialgia y síndrome de fatiga crónica.**

Igual que con los anteriores lo que pretendemos es concienciar a la ciudadanía sobre estas enfermedades y su repercusión en la vida de todos los afectados/as y en la de sus familiares.

En este libro, hay relatos, poemas y también fotografías muy bonitas de vuestras vivencias, de vuestro día a día, de cómo lidiáis con mucho esfuerzo con estas enfermedades, vemos cómo manifestáis, a pesar del dolor y la fatiga, vuestros sentimientos, esto es muy positivo, porque escribir también es una buena terapia, como lo demuestran vuestros escritos.

Deseamos que este nuevo libro **VIVENCIAS**, os ayude en vuestro día a día.

---

## ÍNDICE

### RELATOS.

#### AQUELLOS TIEMPOS.

*Juanico*..... 12

#### FUTURO INCIERTO, EL CAMINO ES ASI.

*Pitusa*..... 14

#### YO ELEGÍ VIVIR...

*Lorena Gimeno Cristóbal*..... 16

#### ¿CÓMO AFRONTAR MI DOLOR?.

*Matilde Queralt García*..... 19

#### HOY TOCA VIVIR, HOY TOCA VOLAR.

*Lorena Gimeno Cristóbal*..... 20

#### MI MEJOR AMIGO.

*Thais Palomares Chust*..... 22

#### UN DÍA DE PRIMAVERA.

*Ricardo Almuni Molina*..... 24

#### ESTAMOS AQUÍ.

*Manuela González Sacasa*..... 26

#### UN NUEVO RENACER.

*Carmen López Medina*..... 28

#### SI VOLS POTS INFORMAR-TE.

(REFLEXIONS D'UN BORINOT) *Antonio Sancasto Pérez*..... 30

#### UNA ARTISTA EN LA SOMBRA.

*Yuyys del Valle Rengel Martínez*..... 32

#### YO CONMIGO.

*M<sup>a</sup> Jesús Lozano Guerrero*..... 34

#### VIVIR.

*Encarnación Navarro Jiménez*..... 35

#### NO SUBESTIMES LA ENFERMEDAD...

*M<sup>a</sup> Pilar Ciudad Aused*..... 36

---

VIVENCIAS: NUEVOS APRENDIZAJES.	
<i>Lucía Espinosa Otálora</i> .....	38
¿QUÉ LE PASA A MI AMIGA?	
<i>Bárbara Yasenka Figueroa Viloría</i> .....	41
SALUD DEL ALMA.	
<i>Amparo Collazos Fernández</i> .....	42
TIEMPO PERDIDO.	
<i>Juana María González Sacasa</i> .....	44
PARA TI VICTORIA.	
<i>Maite Navarro Aineto</i> .....	45
DEL DIARIO DE FRIDA.	
<i>Majo Juárez Romera</i> .....	46
INCAPACITAT?	
<i>Marta Poquet Mora (Barcelona)</i> .....	48
EL CAMINO DE LA VIDA.	
<i>Amparo Antón Simó</i> .....	51
EL REY BADY (I), (II)	
<i>Clara Elena Taguado</i> .....	52-54
LE CORTARON LAS ALAS, PERO AHORA PUEDE VOLAR.	
<i>Ángeles Arrúe Balaguer</i> .....	56
CAMINO.	
<i>Mariquilla</i> .....	59
DE MOCHILAS Y PESOS.	
<i>Aurelio “Auri” Megía</i> .....	60

## ÍNDICE

### POEMAS.

ME SOLTASTE DE LA MANO.

*María Jesús Lozano Guerrero*..... 64

ESENCIA DE MI ALMA.

*Lucía Espinosa Otálora*..... 65

PASA ADENTRO

*Ángel José Ballesteros Pérez*..... 66

DE LA ESPERANZA, EL RENACER.

*Armelita Fernández Barcenilla*.....67

PARA MAÑANA.

*Kar*..... 68

ASÍ, SIN MÁS.

*Kar*..... 69

PENSANDO EN TI.

*Clara Elena Taguado García*..... 70

### FOTOGRAFÍAS COMENTADAS.

VACUNA COVID19 ( 2-06-2021).

*Thais Palomares Chust* ..... 74

ARMONIA.

*Carmen López Medina*..... 75

MI NIETO.

*Abuela*..... 76

MI ESENCIA.

*M<sup>o</sup> Jesús Lozano Guerrero* ..... 78

---

AVAFI EN TABARCA. <i>Lucía Espinosa Otálora</i> .....	79
MI ALIVIO, MI CURA. <i>Gaspar Díaz Casares</i> .....	80
¿¡PREPARADOS!? <i>Ángel Ballesteros Pérez</i> .....	81
JUNTO A MI MAR. <i>M<sup>a</sup> José Martínez Corbí</i> .....	82
LIBERTAD. <i>Inés López Ricarte</i> .....	84
DESDE EL CIELO. <i>Encarnación Navarro Jiménez</i> .....	85
MONUMENTO SIN FECHA. <i>A.R.L.</i> .....	86
Y YO?... <i>Kar</i> .....	87
QUÉ SE VE DE TI. <i>Bilo</i> .....	88
AMANECE EN COMPAÑÍA. <i>S.F.</i> .....	89
TODO CAMBIÓ. <i>Mairena</i> .....	90
NACEMOS, VIVIMOS Y MORIMOS. <i>Amparo LLadosa Tortosa</i> .....	91



**[relatos]**

## AQUELLOS TIEMPOS

*Juanico.*

Hace muchos años, recuerdo que cuando acababa el colegio lo único que estaba deseando era que llegaran las vacaciones para irme al pueblo.

Eran muchos kilómetros, casi 700, que se hacían interminables por muchos motivos, salíamos siempre de madrugada para que mi padre, que era el conductor, no pillara tantas horas de calor, las carreteras antiguamente eran la mayoría de dos direcciones y cuando pillabas camiones, ni te cuento.

Un punto negro era cruzar Valencia, mi padre siempre lo recordaba como lo peor del viaje y era cierto, os lo aseguro.

Los coches por aquel entonces no tenían aire acondicionado y lo único refrescante era llevar todas las ventanillas abiertas o ir mojándote para estar mejor. Recuerdo a mi madre mojando pañuelos de algodón con colonia (Heno de Pravia) y pasándoselos a mi padre por la frente y la nuca porque el calor era insoportable.

Parábamos a comer siempre en bares de carretera donde se vieran muchos camiones (según mi padre si había muchos camioneros es que se comía bien) y la verdad es que era así.

Recuerdo oír como mi padre cada vez que llegábamos a la provincia donde íbamos recitaba un poema de su tierra y ya era como que todo cambiaba, ya estábamos allí, ya quedaba poco para llegar al pueblo.

Yo, iba pasando lista de todo el camino, iba comprobando que todo seguía allí y se me iba alegrando el alma.

Lo mejor era cuando llegaba el desvío al pueblo y aquello era lo máximo, los naranjos, los olivos, los cactus, las montañas y ese olor a pueblo que me embrujaba, ese olor a azahar, ese olor a chimenea, ese olor a mi pueblo del alma.

No acabábamos de llegar y ya salían todos los vecinos a saludar a ofrecer bebida fresquita (el típico botijo con agua, sobre todo) que mi padre levantaba y después de beber siempre decía “esta agua es la mejor” nos ofrecían comida (porque claro, después de 12 horas de viaje era obligado aceptar lo que nos dieran)

Mi madre se apresuraba a barrer y mojar el suelo para estar fresquitos y poner en su sitio todo.

Luego, las visitas a la familia, dando besos a todos, todos te achuchaban y yo rápidamente en busca de mis primos y primas y a disfrutar del mes que estábamos allí.

Todos los días era casi obligado ir a comer y a pasar el día con algún familiar y nos lo pasábamos muy bien.

Los días de playa donde mi madre hacía una ensalada fresquita de patatas con cebolla, tomate, huevo duro y atún y aquello era el mejor manjar junto a una buena tajá de sandía o melón y a disfrutar se ha dicho.

Los desayunos con chocolate y porras (las mejores del mundo)

Y las noches hasta la madrugada en la puerta de la casa, refrescando el suelo con agua para estar más frescos en las noches bochornosas, oliendo a galán de noche, su aroma inundaba todas las calles del pueblo y oyendo como los mayores contaban sus historias y anécdotas.

Hoy, aún sigo el mismo ritual cuando vuelvo al pueblo, faltan muchos familiares y muchos de aquellos vecinos tampoco están ya, pero la esencia sigue viva y mis vivencias perduraran siempre.

## **FUTURO INCIERTO, EL CAMINO ES ASÍ.**

*Pitusa.*

Dicen, que la vida es la mejor escuela, para bien o para mal, es así.

Quién me iba a decir, que con mi nacimiento iba a dar comienzo una lucha que dura ya 60 años.

Desde jovencita siempre había planificado como quería que fuera mi vida, pero no, la vida me ha roto esos sueños y al final la vida me ha convencido que no se debe planificar nada.

Todo esto, sin olvidar que mi infancia, mi adolescencia y mi madurez, dentro de lo que cabe ha sido y es normal.

Me casé joven y enamorada, tuve hijos a los que crié y mi familia supongo que es como la de la mayoría.

Empecé a encontrarme mal, no había motivo aparente, no veía causas que justificara tanto dolor, tanto cansancio, tanta desmotivación, tantos problemas para dormir y otros síntomas que me iban viniendo.

Los médicos me decían que todo estaba bien, que tampoco veían nada, que sería del esfuerzo de la casa, de los hijos, etc.

Muchas veces pensaba qué sería de mí en el futuro, en ese futuro incierto que veía cada vez más cerca.

Tuve que aprender a asimilar muchísimas cosas, a cambiar muchas actitudes, muchos hábitos que sin darme cuenta me hacían más mal que bien.

Tuve que intentar modelar esa vida tan cuadrículada, tan perfeccionista, ese “yo puedo”, ese, “no quiero pedir ayuda”, madre mía!! Cuántos errores he cometido pensando que yo era imprescindible en la vida de los demás, sin darme cuenta de que solo debía ser imprescindible en la mía.

Todo lo acontecido en mi vida durante estos años me ha enseñado a verme de otra manera, no he descuidado lo que me rodea, pero me estoy dando prioridad a mí.

Yo soy lo importante en mi vida, si no me quiero yo nadie lo va a hacer, porque la pareja, los hijos, la familia, los amigos, claro

que me quieren y yo a ellos!!! pero lo realmente importante es, cuánto me quiero yo.

No estoy en uno de mis mejores momentos, han empezado a llegar otras novedades a mi vida que me preocupan, inevitables unas, con una posible solución otras, pero que cuestan asimilar.

Me he caído muchas veces, pero me he levantado muchas más y siempre lo haré.

Seguiré hacia ese futuro incierto, el camino es así, me dejaré ayudar, me dejaré querer, intentaré hacer felices a los que me rodean, seguiré queriendo aunque no me quieran, pero lo más importante es que yo, me voy a querer siempre.

Prometo serme fiel, serme leal y tenerme respeto hasta que la muerte venga a por mí.

## **YO ELEGÍ VIVIR...**

*Lorena Gimeno Cristobal.*

Hace como un mes aproximadamente mi enfermedad castigaba de nuevo con más fuerza que las anteriores que recuerdo, esta vez duró 4 meses.

Llegas a pensar lo impensable porque no sabes como gestionarlo, pero como perfeccionistas que nos caracterizamos, lo somos en lo no tan bueno y lo mejor.

Ese día recuerdo buscar ayuda, no tenía consuelo, no sabía quién me podría ayudar. Era como un túnel sin salida que cuando las fuerzas flojean te ves envuelta en una encrucijada sin saber como salir.

Por un instante paré el tiempo.

Sentía la necesidad de cambiar algo para salir de esa espiral en la que me veía envuelta.

Tenía que elegir morir o vivir.

Siempre he sido bastante fiel a mis ideas y aún con miedos, viendo todo oscuro, con mi cuerpo y mente paralizados, elegí VIVIR. Aprendí que si una cosa no funciona hay que cambiarla como una bombilla que se funde.

Hay que ver lo que cuesta ponerse de una vez por todas a ello, pero al final piensas que no era tan difícil empezar. En un momento enrosca y vuelve a brillar. Tu satisfacción crece.

Y no hay nada de diferente en mi historia. Quise vivir y quise cambiar.

Trabajé mi mente, cambie mis hábitos, mi alimentación ecológica 100% vegetal, quité gluten y tóxicos de mi hogar... esta vez asesorada por una gran profesional y amiga.

Como siempre procrastinando y lo que dio de sí aquella cita médica.

Se encendió mi luz y brillaba más que nunca, convencida de que comenzaba una nueva etapa en mi vida promovida por mi esperanza.

Así que queridos/as amigos/as así empezó mi nueva vida con fibromialgia.

Aceptando que está ahí pero luchando cada día, dando mi mejor versión, cuidando mi templo sagrado que es mi cuerpo y mi mente, amándome como nunca lo he hecho.

Empecé a tomar consciencia de cada momento de mi día, saboreaba cada bocado sano, cada autocuidado, cada perdón, cada “ánimo, yo puedo”...

Ya hay compañeras que están siguiendo mis pasos para ese cambio que anhelamos pero es muy importante la mirada con la que se ve la vida, las palabras que nos dedicamos, pero sin olvidar que nuestras respuestas no sólo las tienen los médicos, también están en nuestras manos.

Están en nuestro interior y cada persona tiene sus circunstancias, su momento de cambio (sin postergar).

Realmente la felicidad empieza no sólo en tu avance físico que te lo agradece más rápido de lo que creemos. Aprendes a decir un NO y ves que en ti no ocurre nada, aprendes a permitirte tus días no tan buenos, prometiéndote que remontarás en la próxima mínima mejoría, aprendes a no sentirte culpable, aprendes a que eres lo más importante de tu vida y cuando brillas como el sol, los planetas a tu alrededor brillan contigo.

Aprendes a que la vida es más sencilla, más práctica.

Aprendes a aprender, ya que sabiendo tienes una seguridad que antes no tenías por tu ignorancia.

Aprendes a no adelantar el futuro y vivir el aquí y ahora. A expresar la vida que ya de por sí es corta y a dar sentido a esos pequeños grandes placeres que nos regala la naturaleza.

Aprendes a que si tú cambias, todo cambia. Que el aprendizaje “contagia” y las personas que creías desaparecidas siguen ahí, en tu vida como siempre. Disfrutando contigo ese cambio, compartiendo tu felicidad y aprendiendo también de ti. Sí, aprenden que en esta vida querer es poder. Y ese es el poder que tenemos, la libertad de cambiar las cosas que están en nuestras manos para ser quienes somos ahora, para entender que no importa si eres la única persona que nada a contracorriente en el mundo.

## **YO ELEGÍ VIVIR...**

Tu valía es la misma, tu voz es importante como la de cualquier ser de este planeta.

Te das cuenta que el miedo paraliza o puede ser tu aliado. Que si no te atreves, nunca ganas y lo que importa es lanzarse. Con miedo o sin él pero hacerlo.

Así que este es el comienzo de una persona con fibromialgia que acepta su condición pero no se conforma con un diagnóstico.

Que una vez que tomas esa decisión ya todo viene rodado, que lo que sembraste da buenos frutos.

Que cada día es una oportunidad para mejorar y aprender, aprender y aprender y ves que no tienes más que una vida. Un vida para exprimir, sintiéndote como una esponja en mitad del mar, sintiendo que mueres de ganas por saber más.

Y aún aprendiendo lo aprendido...

¡Que ganas de aprender más!

Y si aparecen tus amigos ahora, los miedos, que no sean para paralizarte sino para acompañarte.

Hazlo con miedo, pero hazlo.

Yo elegí VIVIR.

---

## ¿CÓMO AFRONTAR MI DOLOR?.

*Matilde Queralt García.*

Mi dolor, mi fatiga ¿cómo convivir con ellos todos los días? Es un esfuerzo constante y no te puedes rendir.

Todos los días es un comienzo nuevo, pues ningún día es igual a otro aunque el dolor siempre está ahí.

Levantarse, día tras día, es doloroso, la fatiga te vence, el dolor te hunde, pero no te puedes rendir nunca, por ti, por los tuyos, hay que seguir adelante siempre apretando los puños y confiar en que mañana será mejor y llevar la mejor sonrisa posible.

Nos ha tocado vivir una pandemia, que ya dura demasiado, y no nos favorece en nada, porque hemos tenido que estar confinados en casa y a nuestro cuerpo y a nuestra mente no le ha ido muy bien, pero esto es lo que nos ha tocado vivir y lo pasaremos con esfuerzo y paciencia y lo lograremos, TODO PASARÁ, veremos la luz al final del camino.

Hemos perdido a familiares y a amigos, con un dolor muy grande sin poder despedirnos y ese dolor añadido nos ha recordado que tenemos que seguir luchando por los que quedan, hijos, nietos, por ellos y por mí misma hay que vivir.

Nosotras, las mujeres con Fibromialgia, con Fatiga Crónica somos luchadoras natas, tenemos una sonrisa puesta en nuestro rostro, aunque nuestro corazón lllore de dolor.

## HOY TOCA VIVIR, HOY TOCA VOLAR.

Lorena Gimeno Cristobal.

Y te levantas a las 6 un domingo, después de una semana prácticamente en cama.

Te levantas sin apenas cansancio y dolor.

Ahí es cuando quieres comerte el mundo.

Te preparas un buen desayuno y a las 8 ya tienes la comida hecha..

Para mucha gente esto es habitual y una cosa “insignificante” en la vida y parte de ella.

Para mí es un día de fiesta, un día de celebración, el último día de este planeta.

Solo poderte levantar y contemplar el mundo es muy valioso.

Poder sentir cada bocado, cada aliento, cada árbol que ves, cada pájaro, cada instante...

Gracias a esos instantes ya vale la pena luchar, sonreír con mi niña, disfrutar de los míos...

Mis peludetes que no se mueven de mi lado vaya a donde vaya, días y días, siempre a mi lado.

Qué complicado es para los humanos sólo estar y eso que doy gracias por la gente que tengo, pero ellos ni se lo plantean, ellos siempre están.

*“Pues hoy no te pases”, “Haz cosas poco a poco, pero parándote”, “No te pases, que luego lo pagarás con cama”.*

Estas frases que voy a recibir hoy, en parte tienen razón. Son el deseo y consejo de quienes más te quieren. Pero...

¿Cuándo parar? ¿Cómo es eso de parar si un día te sientes viva, solo por poder hacer algo parecido a lo que parte del mundo hace?

¿Cómo se hace eso de vivir a medias? ¿Cómo se hace si quieres comértelo todo sin masticar como si no hubieras podido comer en mucho tiempo?

¿Cómo se paran esos momentos que no sabrás si serán minutos, horas o días, en el mejor de los casos?

¿Cómo se pasa de quinta a primera cuando sientes que vuelas con seguridad con la adrenalina que conlleva?

¿Cómo voy a pensar en un mañana si no sé ni cómo será y si existirá?

¿Cómo voy a dejar de pensar en el hoy y el ahora que tanto me costó aprender?

Ya me cansé de vivir frenando, de vivir con miedo. Voy sin frenos y a lo loco porque en este mundo ser cuerdo a veces significa cortar las alas y poner los pies encima de la tierra.

Y no. Hoy no voy a caminar porque si me funcionan las alas, mis pies hoy descansarán de tantas heridas por el camino, a veces lleno de piedra y a veces lleno de fuego.

Hoy toca volar, hoy toca ser ligera y volar sin peso, ver la vida desde arriba, ponerme cara a cara con el sol, saludar a los pájaros, sentir esa libertad como ellos.

Hoy toca vivir, hoy toca volar

## **MI MEJOR AMIGO.**

*Thais Palomares Chust.*

Llegaste a mi vida en un mal momento, de cansancio, problemas, dolor y sufrimiento, y no sé cómo la transformaste, en aventuras, risas, emociones y sueños.

Era un día de lluvia intensa, y salí de casa, sin paraguas, corriendo, y el destino, me tenía preparada una sorpresa que cambiaría mi vida, para siempre, por completo.

Al girar la calle, en un contenedor, nuestro primer encuentro, escuché unos ruidos, y totalmente empapados, te abrí mi corazón, mi alma, mis manos y mi pecho.

Y comenzó una bonita historia, un precioso cuento, entre un cachorrito abandonado y una mujer, enferma, pero con ganas de luchar, cuidarlo, protegerlo y quererlo.

Desayunábamos lechita y seguíamos con un paseo, jugábamos un ratito, y volvíamos a la camita de nuevo.

Te tumbabas encima de mí y yo acariciaba tu cuerpo, y nos relajamos un ratito y nos dormíamos, contentos.

Cariño, lealtad y respeto, son toda una responsabilidad, que practicábamos siempre, para una convivencia en paz.

Y nos apuntamos a la SVPAP, para comprometernos más, los beneficios, de tus cuidados, van al albergue de Benageber.

Contigo práctico mindfulness, lucha, yoga y relajación, también estiramientos, bailes, juegos y meditación, hacemos carreras juntos, persiguiendo a cualquier animal volador, y a veces pareces un canguro, un suricato, una serpiente o un halcón.

Te acercas a todo el mundo, a que te acaricien y a dar tu amor y la gente se da cuenta que eres bonito, cariñoso, guapo y un bombón.

Lo que ocurre que eres muy pillo y me sueles engañar, me traes juguetitos y pelotitas, para correr, saltar y jugar, me rompes muchas cosas y me tengo que enfadar, luego me miras con cara de no haber hecho nada, y yo que soy muy sensible, y me tienes ganado el corazón, al final, siempre, te tengo que perdonar.

Le dije a mi psicólogo, de hace 25 años, de salud mental, qué apareciste en mi vida, en un plisplas, y me dijo sin ningún problema, que era la mejor terapia, que a cualquier paciente, le podría recomendar.

Con el accidente de Tarek y el covid19 que yo cogí, letal, demostraste estar a la altura, con tus mimitos sin igual, estando a nuestros pies esperando, como una estatua, a qué nos recuperamos, sin titubear.

Mi pequeño almendrita y boquerón, salchichita, pequeñajo y algodón, chuletita, cangrejito, y pimentón. Eres todo en mi vida, eres mi gran amor.

Mi vida, era triste antes, pero ahora contigo, es mucho mejor.

Ojalá estés siempre conmigo, porque hoy, mi querido Mr PO-PITAS, gracias a ti, soy mejor persona y me encuentro muchísimooooo mejor.

Te amo, mi nene.

## UN DÍA DE PRIMAVERA.

*Ricardo Almuni Molina.*

Era una mañana de primavera, de esas en la que el frescor matinal se nota como un pequeño escalofrío en la espalda. Ya empezaba a salir el sol y sus rayos aliviaban un poco la temperatura.

Me dirigía al Metropolitano para ir a mis asuntos. La verdad tenía toda la mañana por delante pero preferí madrugar a pesar de ser el horario de más afluencia de viajeros. Descendí las escaleras y por suerte pude coger el tren que ya estaba en el andén.

Era raro, no había mucha gente en el vagón y extrañamente había un silencio poco habitual para esas horas de la mañana. Me puse mis cascos y sintonicé mi emisora preferida. Me gusta estar al día de las noticias.

Me llamó la atención la coincidencia en la manera de vestir de los viajeros de mi coche. Camisas blancas y pantalones grises. Y esas llamativas zapatillas de color naranja. Qué casualidad, casi todos visten así. Delante de mí una joven de edad indefinida, bellísimos ojos negros y una media melena me mira fijamente. No pude sino fijarme en su vestimenta, camisa blanca, pantalón gris y como no, unas zapatillas, evidentemente, de color naranja.

Nuestras miradas se cruzaron y ella esbozó una media sonrisa.

Voy fijándome en los letreros de las estaciones a medida que vamos haciendo paradas. Unos viajeros van bajando y otros van subiendo y todos visten de manera similar. Las paradas van sucediéndose, pero deben ser imaginaciones mías porque no reconozco ninguna. Al menos de mi ciudad.

“Les Halles”, “Basílica de San Paolo”, no puede ser. Son estaciones de París y de Roma. El tren va llegando a nuevas estaciones: “Branden-Buger Tor”, “Lubianka”. ¿Berlín, Moscú?. Debo estar volviéndome loco o tiene que ser un sueño. “Brooklyn”, “Namboku”. Ahora sí que ya me está empezando a dar miedo, éstas son de Nueva York y Tokio.

Estoy realmente asustado. La chica de las zapatillas naranjas me mira riendo descaradamente como burlándose de mi estupor.

El tren acaba de parar en una nueva estación y desciendo apre-

suradamente del vagón. Otro tren está entrando en sentido contrario haciendo sonar su bocina estrepitosamente. No puedo encontrar la salida. ¡¡¡ Socorro sáquenme de aquí !!!

¡¡¡ Piiiiii, piiiiiii, piiiiiii !!!

El despertador suena como si no hubiese un mañana y yo me despierto sudado y alterado. Menos mal, solo ha sido un mal sueño.

Creo que tardaré hoy un poco más y me iré al Metro después de la hora punta. Al fin y al cabo no tengo ninguna prisa.

Me dirijo a mi parada. Es un día primaveral. El sol ya está empezando a calentar con sus rayos a pesar de que la temperatura aún está bastante fresca.

Desciendo las escaleras y me cruzo con una joven de media melena y unos hermosos ojos negros. Nuestras miradas se cruzan y ella esboza una media sonrisa. Creo que no será necesario describirnos como viste. Si, lo habéis adivinado: camisa blanca, pantalón gris y unas llamativas deportivas de color naranja.

Doy media vuelta, subo de nuevo las escaleras y pienso, “*voy a disfrutar de ésta hermosa mañana y caminaré hasta mí destino*”.

Al fin y al cabo hace un hermoso día de primavera.

## **ESTAMOS AQUÍ.**

*Manuela González Sacasa*

Me gustaría no pensar, quisiera no ver todas las injusticias, miserias y falta de atención de todos los grupos políticos, médicos, medios de comunicación y humanidad al completo.

No pretendo que nuestra enfermedad esté por encima de todo, simplemente que no nos den de lado. Somos enfermos crónicos, con demasiadas patologías añadidas y nos tienen abandonados. No se investiga el porqué de que tengamos que sobrevivir de esta manera, las circunstancias de cada uno de nosotros, las limitaciones a las que nos enfrentamos día a día, no les importamos.

No somos la prioridad, por supuesto, y menos con la que nos está cayendo.

Obviamente es prioritario solventar esta situación, pero nosotros seguimos teniendo dolor y la depresión/ansiedad se nos ha agravado con la situación de encierro a la que nos vemos sometidos a nivel mundial.

En este sentido pienso en los jóvenes y los que no lo son tanto, que han sido privados de su libertad, de sus proyectos de futuro. Pienso en las personas que han fallecido, en sus familias y eso me produce tristeza.

Antes cuando te sentías decaído y tenías unos brazos en los que refugiarte, aunque fuera efecto placebo, te sentías arropado, pero ahora no puedes ni querer ni ser querido, tenemos miedo del contacto, y aunque sé que esto pasará, que en algún momento podemos volver a hacer cosas normales, a día de hoy para nosotros no existe esa luz.

Por ello pido comprensión, atención y empatía a los médicos de familia, que nos hagan el seguimiento, que no nos olviden, que sean conscientes de que somos enfermos que necesitamos de ellos. Sé que hay otras enfermedades que necesitan ser tratadas asiduamente, pero aunque la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica no sean letales a corto plazo, los enfermos necesitamos de su apoyo.

Tenemos muchas patologías asociadas, no todas nos las podrán

solucionar, pero simplemente si nos atendieran, escucharan y tuviéramos un tratamiento multidisciplinar, seguro que mejoraríamos nuestra calidad de vida.

Bastante pena tenemos ya de que nos haya tocado vivir esta pesadilla que no es precisamente solo el COVID-19.

Me gustaría acabar plasmando un pensamiento positivo en este momento tan difícil y es que lo más positivo que tiene llevar años enfrentándose a una patología como la nuestra es que estamos acostumbrados a adaptarnos, a sobrellevar los malos momentos y a imponer la voluntad y las ganas de vivir a cada momento difícil que nos presenta la vida.

## UN NUEVO RENACER.

Carmen López Medina

Me encuentro sentada bajo el porche de la Catedral de Xàtiva, el sol brilla y el viento acaricia mi mejilla, este lugar siempre me transmite paz y tranquilidad para escribir.

Como el Ave Fénix, decía el sabio Buda: *“Para el que sabe ver todo es transitorio, todo está en permanente cambio. Nosotros no somos los de ayer, cada día renacemos”*.

Esta frase de Buda encierra en sí misma una verdad de la que se puede extraer un mensaje vital aplicable a nuestro día a día. La vida nos hace pasar por diferentes etapas, es algo que todos conocemos y debemos aceptar. La vida se transforma en una novela en la que nosotros, como escritores, debemos escribir nuestra propia historia.

He aceptado a crecer desde el saber, he dejado de discutir y de pelear, ya que con el tiempo aprendes que se trata de un camino inútil en el que simplemente malgastarás tu fuerza. A su vez, he aprendido que me gusta rodearme y escuchar a las personas sinceras, esas que me demuestran su amor y respeto regalándome sabios consejos desde el fondo de su corazón, siendo así un bálsamo para mi alma. Por lo tanto, si alguien no me aporta nada, si alguien me falla, prefiero dejarlo ir. De esta forma evito tener cerca aquello que me daña y rodearme únicamente de aquello que me sana. Si escucho hablar desde la ignorancia y el orgullo prefiero ignorarlo, solo escucho a aquel que habla desde la inteligencia y el amor.

Hace 5 meses tuve que tomar una decisión personal dura y complicada, siguiendo el mensaje de Buda en busca de mi paz espiritual. He dejado de vivir en el pueblo donde nací, esta decisión fue un punto de inflexión en mi vida al tomar partida de familiares, amigos y vecinos. A su vez, tuve que enfrentarme a la ruptura con la que fue mi pareja durante 25 años, marcada de momentos felices y gracias a la cual tengo lo que más quiero en mi vida, mi querida hija Beatriz. Esta decisión tan drástica la tuve que tomar a consecuencia de la enfermedad tan dura que padezco. Me ha hecho darme cuenta de que tengo que empezar una nueva vida, un nuevo camino y renacer de las cenizas como el Ave Fénix.

Cuando me pregunto porqué elegí este lugar llego a la conclusión de que Xàtiva me ha elegido a mí y no viceversa. Desde el primer día que desperté con el cantar de los pájaros y paseé por sus estrechas calles, repletas de historia, en uno de mis paseos matutinos con mi perro Lupi supe que este era mi destino ya que yo no creo en las casualidades.

## “SI VOLS POTS INFORMAR-TE.”

REFLEXIONS D'UN BORINOT

Antonio Sancasto Pérez.

El meu primer contacte amb aquesta malaltia va ser d'oïdes i coneixent algunes malaltes. Les escoltava com parlaven, sobretot, de la dificultat per ser diagnosticades que tenien algunes pacients. Vaig voler informar-me i interessar-me cada dia més per conèixer els seus efectes, ja que veia molta preocupació i interès per moltes persones.

El seu patiment, incertesa en veure que no li diagnosticaven i la seva història semblaven una pel·lícula sense guió, en què la incertesa arriba fins a tal punt de no creure que la pateixes.

La meua major sorpresa, després d'estar anys intentant informar-me, va ser un dia que, preparant el meu programa radiofònic en Xúquer Ràdio, el meu company Jose em va dir si volia fer-li una entrevista a la presidenta de AVAFI. Immediatament vaig dir que sí, sense saber com encararia l'entrevista. Durant dies creixia el meu nerviosisme, preocupació i, fins i tot, intriga. Per fi em podia informar bé de tot el que en anys havia volgut saber.

Per fi va arribar aquest dia. Em sobtava la pregunta de si estaríem a l'altura d'una presidenta d'una gran associació. Em vaig informar i elaborí un guió de preguntes, les quals vaig intentar que foren adequades i correctes. Va arribar aquell moment i van aparèixer en l'estudi Minerva i Manuela. Primera impressió: per a mi, tranquil·litzadora, doncs la meua imaginació no es creia el què veuria ni que pensava en veure. De seguida vam parlar i vaig poder veure dues persones simples, com jo, i molt obertes. De primeres em vaig decidir a oblidar-me de les preguntes i ser jo mateix, ja que en parlar amb elles em tranquil·litzí molt.

D'aquesta primera entrevista la informació que vaig rebre va ser més de la que esperava, i més en parlar dels símptomes d'aquesta malaltia, ja que molts d'ells els patisc en la meua malaltia crònica, la qual cosa va comportar que empatitzara amb elles. Després d'aquesta entrevista, el meu altre objectiu era que el meu poble pogués tenir una conferència, perquè moltes persones pogueren informar-se, ja que no tenien on poder fer-ho. I no només hi va haver al meu poble, (a la qual no vaig poder anar per feina) sinó també al poble del costat. Gràcies a la disposició d'AVAFI per fer aquestes xerrades, igual que les regidories dels pobles.

De l'experiència que vaig recollir de l'associació, avui dia, puc reconèixer que aquesta ha marcat el meu camí, tot sabent que molta d'aquesta ha beneficiat a alguna persona. I és clar, també, la sensació d'escriure tots els anys amb les meues reflexions, que espere que siguin només un granet d'arena entre les tones de feina que fa l'associació AVAFI pels seus usuaris.

Bo sigueu felices i feliços, que alguns ho intentem.

## **UNA ARTISTA EN LA SOMBRA.**

*Yuvys del Valle Rengel Martínez.*

Es muy difícil hacer un el relato de una enfermedad llamada fibromialgia, en dos páginas, y que a veces suena hueca, me afecta hace muchos años, ya cambio todo mi estilo de vida por completo, he aprendido a vivir con dolor desde muy pequeña.

Soy de Venezuela, la cuarta de seis hermanos, mi madre falleció hace 5 años de Lupus Eritematoso Sistémico, después de 50 años con dicha enfermedad, y mi padre falleció hace 30 años de cáncer de pulmón, éramos muy pobres, y sufrí muchas enfermedades en mi infancia. Fui diagnosticada de fibromialgia hace 6 años y con ella muchas otras enfermedades crónicas que me afectan considerablemente: tales como, artrosis, lumbalgia, fascitis plantar bilateral, urticaria dermatográfica, ansiedad y depresión y arritmia cardiaca, e hipertensión estas dos últimas posterior o secuela del COVID, a pesar de todo me considero una persona fuerte, creo que esa fortaleza la heredé de mi madre, y estoy aprendido a vivir con ellas, y a consecuencia de las misma estoy mucho tiempo de baja en mi trabajo habitual, lo cual estoy todo el día sola en casa.

Hace 20 años que llegué a España, y desde entonces tengo una sensación de soledad casi patológica, a pesar de tener a mi hijo y esposo, soy una emprendedora con muchas ideas, las ganas de sentirme viva, hacen que me levante con una idea nueva que realizar, soy autodidacta y confecciono muchas manualidades, de varios estilos, también soy repostera y diseñadora de interiorismo, realizo pequeños jardines decorativos con plantas de succulentas, mi hobby es coleccionar búhos, pero mi mayor refugio es crear, así que me sumerjo en lo que estoy realizando y todas mis dolencias queden a un lado, y esto hace que sea mi mejor terapia.

Cuento con extraordinaria ayuda de mi esposo y gran compañero de vida, un poco menos de mi hijo, los jóvenes son más distantes, pero cuando no está trabajando por lo menos lo siento cerca de mí, los dos son mi vida y por ellos busco toda la ayuda posible, como la que me brinda AVAFI, espero poder se reciproca y colaborarle, y como miembro de esta institución, compartir una enfermedad que para el mundo no pareciera ser real, es muy

complicado, (pero eso pasaba con el Lupus años atrás y ahora ya lo conocen y saben más de él), el dolor no se ve no es tangible hace que sea aún más complicado afrontar esta enfermedad en la cotidianidad de los deberes, me afecta a la memoria. Una anécdota con una compañera de trabajo, un día cualquiera me dijo, *“no haces más que quejarte de tus dolores”*, eso me causó mucho impacto y pensé, *“eso no está bien, las demás personas se deben fastidiar de escucharme quejar todo el tiempo”*. Por eso muestro mis creaciones artísticas antes de quejarme y doy gracias a mi dios por darme cada día un nuevo amanecer y muchas fuerzas para que sea especialmente único.

Humildemente sugiero e invito a todas mis compañeras que sufren estas enfermedades buscar, crear lo que mejor sepan hacer, y verán que les servirá de ayuda para despejar la mente del dolor que nos aqueja, la satisfacción que da realizar un trabajo con tus propias ideas y con tu mano, es algo realmente gratificante, es como decir que me siento sana y viva a través de mis manualidades, y mis plantas.

Gracias AVAFI, por dejarme relatar algo de mi vivencia a través del delgado cristal de la Fibromialgia.

## YO CONMIGO.

*M<sup>a</sup> Jesús Lozano Guerrero.*

No me gusta retocar las cosas del pasado ya que hay pensamientos buenos y también los hay muy malos. Cuando ella vino a mí yo no sabía su nombre, me sentía dolorida con insomnio y con fatiga, no podía comprender lo que me estaba sucediendo, qué terror me invadía al no saber lo que me sucedía.

Empezaron a tratarme facultativos, especialistas, pero mi cuerpo no respondía. La invasión era tan grande que el dolor se espaciaba, y perdiendo la esperanza creí que me moría. ¿Cómo salir de esto? Si no le ponían nombre a la enfermedad. Ni el ozono ni la morfina podían como medicina, al mismo tiempo el personal sanitario asustado por mi salud y desde el desamparo pensaban lo mismo que yo sentía, que jamás mi cuerpo volvería.

Tres años en una silla de ruedas con muletas, con rehabilitación sentada horas y horas en los pasillos de los hospitales viendo como mi vida pasaba a través de los cristales, sin espejos en los que mirarme, sin una ilusión en la que aferrarme. Mi vida se quedó sin saber donde encontrarme le decían fatiga crónica, le decían fibromialgia, yo no entendía nada solo veía que jamás volvería a ser la persona que fui, trabajando en mi hospital el cual tanto amo y amaré pero sabiendo que jamás volveré a trabajar.

¿Ingrata la vida o mejor un aprendizaje? Y sin miedo a volver te encuentras con el pasaje, cansada de tanto hospital y de tantos tratamientos decido por un momento que mi vida me pertenece y empiezas a decidir lo que es mejor para ti, y a querer saber la verdad del nombre y el proceso de tu enfermedad, empiezas a cuestionar en primera persona que tú vida la tienes que decidir tú y empezar a retomar las ganas de vivir por mucho que te critiquen.

Las secuelas del accidente estaban, están y estarán allí para el resto de mi vida y con mucho amor propio me cojo de la mano de aquel que de verdad me explica cómo será mi proceso cómo será mi vivir, cómo serán mis dolores y cuánto tengo que sufrir.

Me miro al espejo y digo que tengo que vivir yo conmigo.

---

## VIVIR.

*Encarnación Navarro Jiménez.*

“Fibromialgia” hasta el nombre me cansa escucharlo. Te falta la respiración para hablar de ella y pienso que escogieron un nombre para una enfermedad, que no recordasen nunca, tienes que aprendértelo, así consigues acordarte, eso le pasa a muchas personas, no recordándolo, no existe!!

No voy a nombrar los síntomas porque ya se saben, pero tengo que vivir con ella, quiera o no quiera.

Si algo he aprendido en mis vivencias con ella es a sentirme sola, a callar mis dolores que nunca podrán entender lo que es esto. Y tampoco lo quieren entender.

No disfruto de ninguna salida a ningún sitio, ni a cenar, ni a viajar, nada.

Solo tengo ganas de estar en casa, mi refugio.

Pero hay una parte buena, observas más a la gente y también te das cuenta de las personas que te ayudan, que quieren que salgas adelante. Entonces, por ellas, intentas hacer un poco de vida social y que no noten tu tristeza interior.

Ellas se merecen que luche y es lo que hago, luchar, y que mis vivencias sea algo positivo para las personas de mi alrededor.

Vivencias incomprendidas, no es que no quieras disfrutar de la vida, es que no puedes.

VIVIR es lo que quiero, pero con un mínimo de calidad y sigo intentándolo.

Este relato se lo dedico a mi madre, que desde el Cielo, me dará fuerzas.

## **NO SUBESTIMES LA ENFERMEDAD...**

*M<sup>a</sup> Pilar Ciudad Aused*

Cuando me diagnosticaron Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica me sentí perdida, no sabía muy bien qué tenía que hacer para manejarlas. Me dieron una serie de pautas que, al menos en mi caso, creí que eran incompatibles con mi vida familiar y laboral. Además, pensé que no era para tanto, que exageraban, que podría seguir con mi vida de la misma forma que antes.

Me sentí empujada a demostrarme a mí misma y a los demás, que las enfermedades no me iban a frenar, que podía con todo igual que antes. Para ello, empecé a intentar tenerlo todo controlado, no olvidarme nunca de nada, no cometer errores... Me pasé de autoexigencia.

Intenté demostrar que podía seguir con mi vida, llegar al trabajo con una sonrisa a pesar del dolor, jugar con mis hijos aunque lo único que deseaba era tumbarme y descansar. Que si acababa el día, exhausta, con dolor, sin ganas de nada, no pasaba nada, era algo con lo que vivir. Que a todo se acostumbra una... es más, pensaba que era mi obligación acostumbrarme y resignarme. Me equivocaba.

No contaba con que combinar mi vida normal con las enfermedades no iba a ser tan fácil, que cada vez era más arduo, que me veía arrastrándome todo el día de un lado a otro, que perdía la sonrisa, la ilusión, la motivación, las ganas de vivir...

Me sentí sobrepasada, desbordada, no podía con todo... y mi cuerpo exigía cada vez más descanso. Había que frenar...

Me sentí obligada a cambiar mi estilo de vida, a pedir ayuda, a expresar cómo me sentía ...Tuve que descansar más, realizar menos actividades, menos planes, quedar menos con los amigos, menos cafés con los compañeros, menos, menos, ...hasta que mi vida se redujo a descanso y trabajo, trabajo y descanso. Aprendí a disfrutar de lo que sí podía hacer: leer, ver series, paseos muy cortos...

Por suerte, esta simplificación de vida no tuvo impacto en mi vida familiar, pues siempre he tenido su apoyo incondicional. No fue tan fácil con algunos compañeros de trabajo y con algunos amigos.

A pesar de esta adaptación, cada vez estaba peor, no podía ni sobrellevar esta vida tan simplificada que llevaba, cada vez tuve más bajas laborales y más largas, más períodos de sofá, y más lágrimas.

Al final, he aprendido a contar con mis incondicionales, a no sentirme culpable por estar enferma, a que no pasa nada por no llegar a todo, a decir “*no puedo*” sin sentirme mal, a ser más responsable con mi cuerpo, y a disfrutar de todo lo que está a mi alcance.

No subestimes la enfermedad...adáptate y disfruta de la vida a pesar de ella.

## VIVENCIAS: NUEVOS APRENDIZAJES

Lucía Espinosa Otálora

Si vuelvo la mirada al pasado me sale agradecer con sinceridad todo lo bueno que he gozado, atrás quedan las tristezas de lo que pudo ser y no fue. Muy lejanas ya las quejas culpables, ahora se vienen a la memoria muchos momentos de gozo, de descubrimiento, de amor sincero, de empoderamiento y de recuperar mi esencia que se enredaba en memorias heridas.

Ahora doy constantemente las gracias por el ayer, por la vida consciente que me sitúa en mi presente más presente y por la abundancia que está por venir con sus risas, ilusiones y ganas de vivir.

Este cambio vital me da nuevas alas para escribirte con una sonrisa, para recordarte las fortalezas que compartimos y darles su valor, seguimos aprendiendo de nuestras *vivencias* y de las personas que nos rodean; entre ellas se encuentra el grupo de *Avafi* que ha tejido una red de apoyos en diferentes áreas que refuerzan la seguridad y las ganas que nos alimentan para desarrollar nuestras labores y sentir así los latidos y la piel.

Cierto es que hay días grises en nuestro calendario, el sol se apaga, el dolor golpea con saña, las palabras dejan de brotar y ese desmayo en el cuerpo, que dificulta la movilidad se convierten en tormento físico y mental. Podéis reconocer los sentimientos de frustración, rabia, culpabilidad, tristeza, apatía y los mil pensamientos negativos que oscurecen aún más si cabe el padecimiento, además de sentir muchas veces la incomprensión y el desapego de algunos médicos, empresas y el entorno más cercano.

Hasta aquí la enfermedad, forma parte de nuestras existencias aunque realmente somos mucho más que un diagnóstico. Mi yo en constante renovación ansía aprender materias nuevas y descubrir nuevos lugares. Pon el foco donde quieras y disfruta con pasión. Mi foco es ser luz para mí y el resto.

Elijo relatar nuevos aprendizajes, en primer lugar reviso mi lenguaje y reduzco la queja. Las palabras tienen un gran poder, pueden herir o curar, por eso nuestro diálogo interno tiene capital importancia; me hablo con respeto; reconozco errores y pongo en valor mis avances; mi vida es un regalo.

En cualquier momento expresar una protesta como vía de escape por la enfermedad o por cualquier otra preocupación es un desahogo sano si es puntual, en caso contrario es una toxicidad que me lleva al rol de “víctima”, trampa emocional que aprendo a superar.

Al caer en el pozo de quejas ya tengo herramientas para remontar el vuelo. La buena noticia es que todo pasa, superamos crisis y aprendemos de la aflicción para divertirnos más con nosotros mismos y con los demás.

Comparto otra estrategia que me funciona para ordenar pensamientos, me refiero a la meditación, diez minutos para empezar, sentir la respiración en el pecho, en el abdomen y “parar” los pensamientos negativos que suelen entrar en tropel y destrozarse el buen ánimo como si fuera un elefante mareado que aniquila los cultivos a su paso. Repetir y escribir frases positivas convierten los vocablos en muletas para reducir al mínimo los pensamientos irreales e insanos que a veces me atacan.

Este estío he buscado placeres que me anclan a la tierra, una puesta de sol en Tabarca; un cielo despejado con nubes de extrañas formas; el sabor del helado al chocar en el paladar; la conversación con un niño o el escalofrío de un libro que llega al final y quiero retener ya que me da pena que se acabe.

De otro lado, importante también es calibrar la fuerza física y aprender a descansar cuando se requiera y a realizar nuestras tareas con optimismo sin dejar atrás el realismo. Ya no me comparo con gente de mi entorno ni siquiera con mi versión más joven que abarcaba más tareas y menos crisis de fibromialgia.

Muy enriquecedor es fortalecer las relaciones personales, amores verdaderos que son familia de sangre y otros familiares del corazón; aquellos que comparten su tiempo conmigo y me hacen la vida más plena; aquellos que son la suma de muchos detalles amables y practican magia al multiplicar los instantes felices.

Me encanta planear viajes o aceptar propuestas para escapar, sean cortos o largos, compartir paisajes, aventuras y experiencias con los amigos, esos que llamamos familia. Ya sabía cuán importantes son, cada vez más, me ayudan a superar las complicaciones que se presentan.

## **VIVENCIAS: NUEVOS APRENDIZAJES**

Este verano 2021, extraño por la sombra del Covid, me está dando mucho amor y acompañamiento, con brindis de todo tipo, humor absurdo compartido y las ayudas recibidas en momentos de flaqueza, me dan el motivo para ofrendar mi sincero reconocimiento a mi familia y amigos por todo lo vivido que ya es memoria reciente y por los sentimientos nobles que palpitan en mi interior al escribiros.

Dar pasos convierte el camino en decisiones y son el contrapeso a los momentos carentes de energía que agotan y secan el alma. Un baño en el mar me conecta con el salitre y la caricia del sol me renueva el buen humor. Despertarse y respirar es un milagro, da igual llevar otro ritmo diferente al marcado por la sociedad. Ni mejor ni peor. Con que lo respete yo es suficiente.

He aprendido a pedir favores y aceptarlos desde la humildad, hay momentos que puedo llevar mi maleta y otros no, pues ahora dejo que la lleven sin sentir que soy menos. Esa creencia irracional nutría la aflicción y hoy cuido con esmero mi gozo y mi paz.

---

## ¿QUÉ LE PASA A MI AMIGA?

*Bárbara Yasenka Figueroa Viloria.*

No creo en las casualidades, y en los golpes de suerte.

Creo en los propósitos, creo que todo pasa y todo llega por algo y para algo.

Desconocía por completo el nombre de FIBROMIALGIA, ¿que era eso?

Ni idea de lo que era, hasta que Encarna llegó a mi vida o yo llegué a la vida de ella, no se como explicarlo, pero ahí estábamos las dos, conociéndonos. Miraba sus ojos profundos, cansados, pero vivos, seguía sus pasos para comprender porqué eran lentos, pausados, pero firmes, intentaba descifrar el arco de su espalda y el porqué siendo una mujer joven sostenía su cuerpo ante el dolor.

FIBROMIALGIA, eso es lo que tiene mi amiga, cómo me costó entenderla, cómo comprender los conceptos, dolor, fatiga, insomnio, cansancio, depresión, todo esto y más en una sola palabra, Fibromialgia.

Estar cerca de Encarna, es verla cada día levantarse como un ave fénix, expandir sus alas y alzar el vuelo, porque la vida sigue, sigue en una sociedad de oídos sordos y vistas ciegas a esta enfermedad silenciosa.

Solo el que la vive sabe, siente y padece el trastorno que conlleva la soledad que puede producir los síntomas de esta terrible enfermedad.

Abraza con el corazón aquellas personas que lo padecen, no los castigues con tu indiferencia, y aunque no sientas su dolor, puedes alegrar sus días, con sonrisa sinceras y miradas cómplice.

Empatía, y ¿si no fuera ella y si fuera yo?

## SALUD DEL ALMA.

Amparo Collazos Fernández.

Lucas 13:10 La Biblia

<sup>10</sup>Enseñaba Jesús en una sinagoga en el día de reposo; <sup>11</sup>y había allí una mujer que desde hacía dieciocho años tenía espíritu de enfermedad, y andaba encorvada, y en ninguna manera se podía enderezar. <sup>12</sup>Cuando Jesús la vio, la llamó y le dijo: Mujer, eres libre de tu enfermedad. <sup>13</sup>Y puso las manos sobre ella; y ella se enderezó luego, y glorificaba a Dios.

La mujer que protagoniza esta escena, había padecido una enfermedad de la espalda, o quizá de la columna, lo que sabemos es, que no le permitía enderezarse y que tal vez los dolores serían insoportables, como muchas enfermedades que conocemos a día de hoy. Pues esta mujer había estado así, durante dieciocho años. Lo importante y que debemos resaltar es que Jesús cuando la vio, la llamó y le liberó de dicha maldición, porque El, no le dijo eres sana, por el contrario, lo que dijo fue: eres libre de tu enfermedad, esto indica que la enfermedad que esta mujer padecía, no era física, sino espiritual. Sabemos que hoy en día hay muchas patologías, que se manifiestan en los huesos, articulaciones, en los músculos, problemas cardiovasculares, mentales, incluso cáncer y que científicamente está demostrado que son causadas por el estrés, la depresión, la ansiedad, entre otros, y que la medicina lo llama sicología, (descubierta en 1897), pero que la biblia les llama espirituales, como es el caso que hemos leído y que está escrito hace más de dos mil años y que realmente en nuestra comunidad hemos visto sanaciones poderosas a través de la oración y la salud del alma y damos testimonio de ello, demostrado con documentos, en casos como epilepsia, entre otros.

Dios dice en la biblia (1 Tesalonicenses 5:23) que somos Espíritu, alma y cuerpo. Los médicos se ocupan de la sanidad del cuerpo, pero solo Dios puede sanar el Espíritu, alma y cuerpo. Hay quien ofrece ejercicios de relajación, de respiración, ofrecen mil practicas al igual que los médicos pueden recetar pastillas para dormir, pero no pueden suministrar sueño, pueden inyectar tranquilizantes, pero no pueden dar paz, tampoco pueden sanar las heridas del alma y nada de lo mencionado anteriormente tiene solución, lo único que pueden hacer es paliar los síntomas; En

cambio Jesús es la solución, si, porque El, es el único que puede entrar a cada corazón y soltar, liberar, romper, toda cadena de opresión y sobre todo sanar esas heridas que están en lo más profundo del alma y del corazón y que parecían incurables. Todo esto es tan real como nosotros mismos y que esta sanidad está disponible para todo aquel que quiera tomarla.

## **TIEMPO PERDIDO.**

*Juana María González Sacasa*

Si me pongo a pensar reconozco que en mi vida me he perdido muchas cosas, he estado en muchos lugares, viajado y vivido en varias ciudades, de lo cual no me arrepiento, pero sí os digo que eso me ha costado un precio y ha sido excesivo, ahora me doy cuenta.

He pasado mucho tiempo lejos de los míos y aunque todo lo vivido ha sido una elección propia, no negaré que he sentido tristeza y nostalgia, pues no he podido vivir con mi gente nacimientos, navidades, bautizos, comuniones o cumpleaños.

En muchas ocasiones he sentido añoranza de mis padres, los tenía tan lejos...Pero las cosas del destino han hecho que vuelva a mi barrio, a mis raíces y que pueda disfrutar aquí de los mejores años de mi vida, intentando recuperar muchas cosas.

Tenemos reuniones familiares a menudo, pero lo que más me llena es juntarme con mis hermanos una vez al mes para ir de cena o cuando, una vez al año nos vamos de fin de semana a una casa rural con nuestra madre y disfrutamos mucho juntos, haciendo actividades, riendo, recordando anécdotas de nuestra niñez y sobre todo disfrutando de ellos cada momento.

Pensando en esto, ahora puedo decir que me siento en casa. Los nacimientos, ahora ya de mis sobrinos-nietos, me hacen revivir parte de aquella historia perdida. A estos pequeños los veo crecer, evolucionar, soy parte de su vida y ésta es mi mejor experiencia, poder disfrutar de los míos, mi familia.

## PARA TI, VICTORIA.

*Maite Navarro Aineto.*

Quiero decirte Victoria, lo mucho que te quiero.

Quiero darte las gracias, por haberme elegido.

Quiero pedirte perdón... por tantas veces como te he podido fallar.

Quiero que sepas, que hoy yo estoy cambiando, algo muy hermoso crece dentro de mí. Ahora sí sé, que en otra dimensión nos encontraremos para siempre.

Cariño mío, al elegirme como madre cuántos sufrimientos has pasado, cuántas penas y dolores te he causado, **perdóname, porque yo me he perdonado.**

Recuerdo cuando nos presentaron lo duro que me resulto y lo mal que me sentí, pero lo que sí sé es que desde ese momento empecé a quererte.

Nunca lo he olvidado, pero ahora más que nunca, recuerdo que un día yendo las dos en el autobús, una chica se acercó a nosotras (tú eras un bebe) y nos dijo:

No sufras, porque tanto tú, como tu hija, sois unas elegidas, vosotras ya tenéis un lugar en el Cielo junto a Él. Cuántas veces me he preguntado si esa mujer sería real ¿por qué sé dirigió a nosotras nada más subir al autobús y sin apenas mirarnos? Aun hoy recordándola siento el erizamiento de todo mi cuerpo. Recuerdo que me quedé tan parada que apenas pude darle las gracias y enseguida bajo del bus.

Quizá fue una visión, pero tan real, que hoy es el día que creo desde lo más profundo de mi corazón, que ciertamente somos unas elegidas...

**¡TE QUIERO!**

## DEL DIARIO DE FRIDA.

Majo Juárez Romera

La vida es como pintar. Hundes el pincel en la pintura y lo deslizas por el lienzo. Con toda la carga se queda una mancha grande, poderosa de color, es el principio, cuando naces y el mundo es un arca de promesas. Suavemente se desliza el pincel y se trazan las líneas que en un primer momento no son nada, pero que lo serán todo.

Paciente sin mirar el conjunto, vives solo ese espacio en el que se mueve el pincel. Alrededor no hay nada, blanco de un futuro que no conoces, o un pasado olvidado.

Antes no pintaba, pero después del accidente...poco más puedo hacer. Por suerte me adaptaron el caballete a la cama y desde aquí creo el presente. ¿Cuántas personas pueden decir lo mismo?

Antes de que la trementina invadiera la habitación, los olores de la rabia y la tristeza se enredaban pesadamente hasta caer al suelo y reptar por la cama. Antes del sonido suave del óleo cobrando vida lentamente en el lienzo, solo existía el ruido de pensamientos confusos, de mucho miedo, de ira, a veces también el sonido de las lágrimas ahogándose en las sábanas.

La cara es el espejo del alma y mi alma está a flor de piel...dicen que soy narcisista pero *«Me pinto a mí misma porque soy a quien mejor conozco»*

Hoy es un día especial. No estoy segura si mi cuerpo aguantará toda la jornada, lo que sí sé es que lo voy a intentar, tan fuerte, que será real. Los colores hoy se abrazaran para retener la imagen que hay en mi cabeza. Hoy las formas palpitantes de mi imaginación, saldrán como pulsiones de mis dedos, y acariciaré con el pincel la tela extendida para formar fuera de mí, el cuerpo que me aprisiona.

En la mesilla de noche, junto con la paleta y el disolvente, dejo siempre la llave que lo abre, por si vuelves y quieres liberarme... Diego mi amor, ¿puedes hacerlo?

Es un día especial. La enfermera me ayuda a ajustar el corsé, el acero estaba frío la primera vez que lo sentí contra la piel, ahora no siento más que dolor y el frío no me molesta. Le pido que se marche, los clavos me los pondré yo sola. Necesitaré mucho tiempo para hacerlo con la columna rota.

## INCAPACITAT ?

*Marta Poquet Mora (Barcelona)*

l passa el temps i et sents que perds l'alegria, que no rius des de fa molt, tant, que has de fer memòria per saber quan vas riure fort i amb ganes....!

Quan passo per aquesta situació, per desgràcia més sovint del que jo voldria, començo a repassar els perquès d'arribar a sentir-me amb tan poca il·lusió per res.

Els problemes de salut, normals de la nostra malaltia, el cansanci d'anar lluitant de metge en metge fins que algú t'escolta, és tot tan difícil i tant repetitiu que acabo fent un baixò emocional que costa molt de remontar.

Vull resumir tant com pugui aquest casi dos anys de baixa passant per culpa de la SFC i fibro, tot un camí de lluites, sol·licitar visites presencials, cosa avui en dia encara complicadíssima, les baixes de l'ICAM que no concedeixen fàcilment, la paperassa amb la Seguritat social i encara em queda molt per caminar sense saber si arribaré a bon port.

Estic patint problemes físics que no em deixen treballar però quan portes un any de baixa la seguretat social comença la seva part de l'història. Et fan arribar una carta i et diuen que entres en una valoració per part d'un avaluador mèdic, quant pasats mesos, amb el COVID molts més, arriba la carta que et cita per un dia comença un neguit brutal, tots els papers mèdics i quirúrgics, tot el que vaig arregar per aquella visita, en que una doctora avaluadora, et crida, et diu a la porta d'entrada que no toquis res i que seguís. Jo vaig coixa i és difícil entrar i seure en un lloc petit, bé, ni em va mirar a la cara, comença agafant el papers des de on els deixo, a una llitera i tot sense mirar-me, seu a la seva cadira parlant sola i es reserva pel final, que li ensenyi el peu esquerre, però sense treure'm la bota d'hivern ni res i em diu ....sempre l'has tingut així? Li dic que si, de naixement.

Ja et trucarem i et direm....!

Surto plorant. Sort del meu marit que sempre m'acompanya, ell vol saber que ha passat i es que realment no sé mes que dir-li, res, que ja em diran.

En poc temps et diuen per carta que em donen l'alta, les meves

patologies no son suficients per a que em donin una incapacitat laboral. Vaig tenir sort, a alguns els hi fan un missatge telefònic i a treballar al dia següent, jo no sabia que venia un altra onada de consultes a metges, en ple covid no pots anar al consultori, per a demanar la baixa un altre cop. I....de moment l'estiu, ja estic esperant la propera carta amb un altre NO i el meu advocat podrà continuar el proper capítol.

Em van avisar, Marta, serà una lluita en la que molts cops voldràs tirar la tovallola, no em creia que de veritat fos així, de moment amb una mica més de calma, ja que porto uns mesos "quieta", degut a una operació del peu, que casualment m'ha donat una treva.

Aquest mes d'agost hem passat tota la família uns pocs dies de descans, i m'han hagut d'ajudar a prendre amb calma els moments d'angoixa.

Respiro a fons, estic intentant agafar forces pel proper combat.

Em fa molta ràbia haver de parlar en aquest llibre d'una experiència tan negativa, jo també ho sóc de negativa però em queda l'esperança. Sóc creient i cada dia prego a Déu que tot aquest procés acabi, molt sovint, a la missa, noto que m'arriba força, que tot anirà bé, com hem dit tants cops durant el temps de tancament, tot anirà.....? Ara entenc a persones com jo, que explicant el seu cas de sol.licitud d'incapacitat laboral permanent, diguin que no ho han suportat i que no han pogut aguantar la pressió, de metges, de burocràcia, d'haver de treballar sense poder-se moure i molts cops, abans del procés judicial, dir que ja no poden més i deixar-ho tot i sobreviure com poden amb l'ajuda de família i amics, fins que els hi arribi el temps de jubilació.

Això, no es pot fer tan complicat, vivim en un món en el que, gràcies a Déu, hi han medis d'assistència ja que vivim, per sort o per desgràcia, en el primer món i hi han moltes eines per a ajudar a les persones com jo, que demanem, quasi bé supliquem, que ens ajudin a viure aquesta situació de malaltia a la nostra última etapa laboral.

## **INCAPACITAT ?**

Que, evidentement, és per que no podem treballar, no perquè no ho vulguem, si no per que no podem.

Només demanem justícia social, res més que uns pocs diners, dels que cada dia s'en fa un mal ús i s'en malversen, siguin destinats per a raons tan humanes com qualsevol altre ajut social.

Tinc a dintre meu molta necessitat d'ajudar a més persones que pateixen, per aquests i altres motius i espero poder-ho fer i compartir-ho en tots vosaltres.

Moltes gràcies AVAFI, Minerva per ser com ets, Karmeta i equip directiu per la vostra feina, perquè el bé que feu, segur ús serà recompensat.

Gràcies.

La vostra amiga Marta.

---

## EL CAMINO DE LA VIDA.

*Amparo Antón Simó.*

Mi vida es como un camino, a veces tiene tramos estrechos y a veces tramos anchos. Los estrechos se llaman “fibro” y los anchos, los que comparto con los míos, solo ellos saben cuando estoy atrapada en el estrecho.

Lucho para salir lo antes posible de él.

La gente me pregunta -”¿cómo estás?” , yo les contesto “bien”. Os preguntaréis «¿por qué mientes?». Si les digo como estoy y como me siento, me dicen “*pues yo te veo muy bien, lo que tienes que hacer es esto o aquello*”

¿Quién sabe lo que hago o dejo de hacer?, solo yo.

Levántate, píntate y pon una sonrisa en tu cara, no importa lo que sientas.

El día que voy por el tramo ancho disfruto de los míos, miro la luz del día, me encanta ver y oler las flores.

Hasta en el tramo estrecho miras hacia adelante y ves que la vida te da momentos que vale la pena vivir.

Todos los días le pregunto a mis nietos “¿os he dicho hoy que os quiero?” y me responden “siii”, todos los días “*Es para que no se os olvide nunca*”

Por eso, no me deis consejos que, tal vez, no puedo seguir, dame la mano y dime que me quieres. Con eso sabré que estás ahí, dándome lo que toda persona necesita, amor, cariño, amistad.

## EL REY BADY (I)

Clara Elena Taguado

Esta historia comienza en el siglo XVIII cuando reinaba el rey Bady, era un hombre de rasgos muy fuertes barba muy densa, alto y corpulento, cuando sonreía su rostro iluminaba todo el reino aparentando ser amable y bueno.

El rey Bady era uno de los reyes con más poder y se le apodaba “el rey de las 30 mujeres” porque se había casado con las 30 mujeres más hermosas de su reino. Al rey Bady le gustaba salir cada primero de mes a recorrer su reino, montaba su mejor caballo al que le llamó *Plateado*, era un caballo Ibérico de tipo barroco, era uno de los mejores caballos utilizado por la nobleza para las guerras, era un caballo de color gris, sus patas entre negro y gris, una hermosa melena y su cola de color gris, muy inteligente y fiel a su rey no permitía que nadie le montara los únicos que podían acercarse al él eran a los que el rey les había dejado a su cuidado . Y con su hermoso caballo recorría sus hermosas tierras, por donde pasaba las mujeres lo miraban con gran admiración de ver a su rey lo hermoso que era, pero cuando mandaba a sus capitanes a por los dineros de las cosechas regresaban a la dura realidad del hombre cruel montado en ese hermoso caballo.

Al rey Bady le apetecía conseguir otra mujer porque pensaba que las que tenía estaban muy viejas y él quería una hermosa joven que le diera su juventud y a los pueblos llegó el rumor de que el rey estaba en busca de una hermosa doncella, pero recorrió casi todas sus tierras y ninguna era digna de ser su esposa. Al estar llegando a su reino vio una hermosa joven, las risas y cantos de alegría de esa doncella enamoraron al rey Bady. Al ir hacia ella vio que no era una joven mayor de edad y de buena familia , era solo una niña de 14 años hija de unos pobres campesinos quienes no tenían nada, solo a su única hija. El rey, al ver que no era de buena familia, se volvió por su camino al castillo.

Pero el rey Bady no dejaba de escuchar esa hermosa risa y ver en su mente el hermoso rostro y su cuerpo cubierto de viejos vestidos pero que no empañaban a tan hermosa joven. Durante toda la noche el rey cambió de una mujer a otra, pero la imagen de la doncella no se le iba de su mente, al salir la aurora el rey

llamó a dos de sus más confiados hombres y les dijo *“traedme al padre de la doncella a la que vi en la entrada de la ciudad”* y los hombres salieron en su busca a la aldea más cercana que era donde vivían. El rey estaba muy atormentado por no poder dormir pensando solo en la doncella y decidió que ella sería su última esposa. .

Al llegar los hombres del rey a casa de la joven y pedirles que se presentaran frente al rey, los campesinos aceptaron ir ante él, los hombres se marcharon y los campesinos se imaginaron que era por su hermosa hija, Jamar, porque ellos no tenían nada más que al rey le importara. .

Inmediatamente mandaron a Jamar con la familia del padre que vivía en otro reino lejos del rey Bady. Al día siguiente se presentó el matrimonio de campesinos ante el rey Bady. *“Mi rey ¿qué deseas de nosotros?”* el rey respondió *“deseo unirme a tu hija en matrimonio”* y el campesino respondió *“mi rey, mi hija no está con nosotros le he enviado con su tío, al reino del rey Onis”* el rey se enfureció porque estaba en el reino de su más grande enemigo donde él no tenía ningún poder y les dijo a los campesinos *“tenéis una semana para presentaos frente a mí con vuestra hija o seréis castigados por desobedecer las peticiones de vuestro rey”* los campesino salieron en busca de Jamar, su pequeña niña, mientras caminaban a su casa para recoger sus cosas para el viaje al reino del rey Onis en busca de su hija, la madre le dijo a su esposo *“no podemos permitir que el rey se case con nuestra pequeña, apenas tiene 14 años es mejor recoger lo poco que tenemos y marcharnos definitivamente al reino del rey Onis donde no podrán encontrarnos”* . Al llegar donde su hermano, éste, sorprendido de verles con todas sus pertenencias, les pregunto qué pasaba, ellos contaron a su hermano lo que el rey deseaba hacer con su hija. Él les brindó su casa y al otro día consiguió empleo a Jamar y a su madre en el castillo, su padre y su tío trabajaban en los campos y así pasaron 5 años durante los cuales sucedieron muchas cosas, una de ellas fue Jamar estaba más hermosa y la peor de todas que el rey Onis y el rey Bady iban a tener una reunión para hacer la paz y la unión

## EL REY BADY (II)

de sus tierras para pelear contra los reyes del norte. Jamar y su madre estaban en los lavaderos del reino cuando vieron llegar muchos hombres del reino del rey Bady, la madre de Jamar se preocupó porque su hija nunca supo porqué habían dejado el reino del rey Bady.

Jamar se emocionó al ver el rey Bady, desde muy pequeña se crio viéndolo recorrer las tierras todos los primero de cada mes en su hermoso caballo, ella se sonrió al verlo pasar. El rey Bady, desde lejos, vio a la hermosa doncella, esa risa nunca la olvidaría, era la de la joven que años atrás le había robado su corazón. Siguió hacia el castillo y en el transcurso de la cena le dijo al rey Onis, *“majestad en los lavaderos vi dos mujeres que huyeron de mi reino al lado de su padre”* el rey Onis mandó a llamar los soldados, ellos se presentaron en casa de Jamar y ella muy asustada dijo a sus padres que porqué los mandaban llamar, su padre le dijo que por una promesa que no cumplieron. Durante el camino ellos le contaron la historia a Jamar, ella los abrazó y dio las gracias por lo que habían hecho.

Al llegar al castillo el rey Bady les dijo *“habéis incumplido vuestra promesa”* ellos llorando y de rodillas ante los dos reyes contestaron *“no podíamos darte nuestra pequeña niña de solo 14 años era solo una niña”* el rey Bady muy enojado, respondió *“sabéis que seréis castigados por desobedecer a vuestro rey”*, ellos pidieron piedad y Jamar pidió la palabra, *“mi rey puedo hablar en favor de mis padres”* el rey Onis le concedió la palabra y ella dijo *“¿qué harías si un hombre se quiere llevar a tu primogénito, no lo esconderías para que esto no pasara, pues ponte en los zapatos de mis padres, yo soy su más preciado tesoro y no somos esclavos tenemos derecho a estar en el reino que mejor nos parezca”*. El rey Bady, muy enojado, respondió *“imprudente, en mi reino tenías tierras para trabajar”*, pero la madre de Jamar respondió, *“mi señor tenéis razón pero somos muy viejos para trabajar la tierra y aquí, con el rey Onis, tenemos labores dentro del castillo”*, el rey Bady respondió *“pero mujer si yo os dije que deseaba casarme con vuestra hija vosotros tendríais privilegios en mi reino, hoy os digo que deseo casarme con vuestra hija”* la

madre respondió *“mi rey eso depende de ella ahora es mayor”* y el rey pregunto a Jamar *“¿quieres tú ser mi reina, la madre de mis futuros hijos? y tus padres en mi reino vivirán como reyes”* y Jamar, entre sollozos, contesto *“mi rey, mis padres yo y partiremos a vuestro reino, pero por favor perdonad a mis padres, que no lo hicieron por desobedecerte solo querían cuidar de mi, hoy yo, a tus pies estoy, porque lo que más deseo es ver vivir a mis padres en paz y ellos merecen estar como unos reyes por todo lo que a mí me han querido dar y yo, mi rey, desde niña estoy enamorada de vos, desde que lo veía en su hermoso caballo, mi rey, siempre fue así”*.

Y el rey Onis alzó su copa y brindó por los futuros novios diciendo *“hoy, en mi reino, dos tratados se han de firmar, la paz entre Bady Y Onis y la gran unión del rey Bady y la doncella Jamar que servirá de base para nuestro tratado de paz”*

Y así se despidió el rey Bady del reino del rey Onis.

## **LE CORTARON LAS ALAS, PERO AHORA PUEDE VOLAR.**

*Ángeles Arrúe Balaguer.*

El día en el que abrió los ojos, sus alas eran transparentes e iban a hacerse grandes y fuertes, pero no fue así. En esos primeros instantes de vida, ella no pudo cambiar el rumbo que le tocaba seguir, solo por existir alrededor de su mirada; al menos, hasta tener uso de razón. Esto, no le daba la certeza de poder desviarse de ese camino y, adentrarse en un mundo que le diera la posibilidad de ser ella misma.

Su yaya y su madre estaban con ella, le acompañaban inmersas en ese dolor y le dieron todo lo que podían.

Cuando más necesitaba sentirse arropada y segura, no sintió calma alguna.

Pasados dos o tres años, esas alas iban pesando cada vez más. Recuerda bien poco, y es que con tan pocos años ya estaba en alerta. Y eso no era lo que tenía que suceder: tocaba estar en movimiento, sentir miradas de complicidad, ver brazos abiertos para saltar cuando lo necesitase, sentir que sus pasos no molestaban. Por ello, una ráfaga de niebla había cubierto esos recuerdos, que al describirlos se desvanecían y olvidaban.

Los años pasaban, y ella se desarrollaba en un clima de inseguridad, de miedo, lleno de manías, de desconfianza. Indefensa y vulnerable, no sentía que confiase en ella misma; se sentía vigilada y juzgada cuando intentaba crear sus vínculos de amistad, hasta relacionarse con su familia era un peligro que acechaba; por el hecho de captar su atención, de dirigir su mirada hacia otro lado, por inventar un mundo creativo, por reír y jugar. Y sobre todo, porque Él, no formaba parte de esa vida, de esos preciados momentos. Momentos, que siempre recuerda.

La adolescencia, fue triplemente complicada. Ella, no era capaz de tomar decisiones. Equivocarse y levantarse estaba prohibido. No hablaba con libertad, prefería escuchar y sonreír. Para reírse tenía primero que dirigirse a su mirada y adivinar si era posible o no; era como pedir permiso. Llorar y expresar sentimientos la hacía sentirse una persona débil y que no tenía derecho a hacerlo. Con una mirada bastaba. Se sentía impotente y con un dolor inmenso a todos los niveles: físico, psíquico; y en

todos los contextos; personal, social, y familiar. Hasta llegar a no entender nada y sentirse culpable por todo.

Su personalidad se iba conformando en un ambiente de terror, de inseguridad, de baja autoestima, de intolerancia, de falta de respeto. En definitiva, de dolor, mucho dolor. Pues sus alas fueron cortadas sin más, sólo por el hecho de respirar y sentir, porque alguien había decidido que era lo mejor para ella; o quizás más bien, para Él.

Tras pasar media vida, concretamente veinte años; sin poder ser ella misma, atenta a otras palabras y miradas... y sabiendo que todo lo vivido, quedaba plasmado en sus alas magulladas, conoce el verdadero amor. Poco a poco todo va cambiando, comienza a sentirse valorada, querida, protegida, respetada y libre.

A pesar de todo lo vivido, y aun portando dentro y fuera todas las heridas, las alas pesadas, rotas y malheridas. Ahora tienen grabadas a fuego, lo verdaderamente importante y necesario de la vida.

Por eso, cuando tiene delante a una personita, le mira a los ojos escuchando lo que le cuenta. Quiere hacerle saber que le importa, no le juzga. Le deja que se exprese a su ritmo, sin prisa. Le anima a seguir adelante y le da estrategias para aprender a quererse tal y como es. Refuerza sus progresos, y sus intentos de mejorar le exigen y a la vez le da confianza. Pues le hace saber que con esfuerzo y constancia, puede conseguirlo. Si necesita más tiempo se lo da, le dice lo que espera de él o de ella. Le deja espacios para el movimiento, fomenta la creatividad. Plantea situaciones para que sea crítico con las injusticias, tolerante y que muestre sus emociones.

Le recuerda que ser sensibles es bueno, que no pasa nada que juegue con muñecas y/o balones; que vista de rosa o azul, que hay otros colores...que es necesario ponerse en el lugar de la otra persona. Trabaja la empatía, la asertividad, la autoestima, las emociones, el respeto a todo ser vivo. Y sobre todo, le importa que tenga habilidades para la vida, sea buena persona y feliz.

## **LE CORTARON LAS ALAS, PERO AHORA PUEDE VOLAR.**

Ella, pasó muchos años sin oír, ni sentir esas palabras de quién debería ser un referente, sin atreverse a dar su opinión. A no hablar por no molestar. Por el miedo a no saber expresar lo que los demás quisieran oír; intranquila y alerta en todo momento.

Ahora, sus alas aunque pesan mucho; son más fuertes y puede decir, que ha logrado ser ella misma: ha creado un mundo ilustrado y al compás de su música.

Os invito a todos y a todas, a buscar un objetivo en la vida, una pasión que hagan que vuestras alas; aun estando rotas os hagan volar.

¡Y sé que tú, y tú y tú y todos y todas lo conseguiremos!

El amor y la libertad, aunque con heridas, nos pueden hacer volar.

## CAMINO.

*Mariquilla.*

Según el diccionario, la palabra VIVENCIA significa:

“Experiencia, suceso o hecho que vive una persona y que contribuye a configurar su personalidad”

Ante esto, quiero empezar mi relato diciendo que desde que mi madre me dio la vida ya empecé esta andadura teniendo mi primera vivencia, que no fue otra que abrir los ojos y ver lo que me rodeaba y a partir de ahí, ya mi vida se ha convertido en una vivencia sin fin.

Empecé a vivir cosas, hechos y situaciones que hacen que cada día sea distinto, pero de lo que no cabe duda es que todo es un aprendizaje y por todo ello tengo que pasar.

He crecido viviendo situaciones que han ido forjando mi personalidad y mi trayectoria, como todo ser humano tengo cosas buenas, menos buenas y alguna mala, pero todo está bien si es en su justa medida.

He vivido experiencias muy buenas con gente muy buena y también han sucedido cosas que me han decepcionado y me han dolido, pero eso lo aparto (no me interesa).

También he tenido que vivir de cerca las enfermedades graves de varios seres queridos, incluidas las mías y os digo que pagaría lo que fuera por no tener que pasar por esas vivencias, pero la vida es así de dura y eso forma parte también de ella.

Hay muchas cosas bonitas que van a permanecer en mis recuerdos, como mi primera comunión, las bodas de mis hermanos, el nacimiento de mis sobrinos, las bodas de oro de mis padres, mi boda, mis hijos, tener amigos magníficos (que llenan a veces más que la propia familia).

Todos los días, sea de una manera o de otra, experimento un montón de cosas que hacen que la vida valga la pena vivirla.

Me quedo, sin ninguna duda, con la vivencia de juntarme con los amigos y familiares, de echarnos unas risas, contarnos historietas, recordar todos los momentos que hemos pasado y pasaremos juntos, seguiré bailando con ellos, cantando con ellos y haciendo el payaso con ellos a pesar de los años y seguiré recordando los viajes donde he visto muchas cosas maravillosas y eso no me lo quita nadie.

Y sobre todo, de la vivencia de sentirme querida y de querer.

## DE MOCHILAS Y PESOS.

Aurelio "Auri" Megía

Hace tiempo, cuando me comentaron el tema para el libro de este año, "VIVENCIAS", en seguida, bueno a ver, en seguida, lo que se dice en seguida, puessss... realmente no fue. De hecho, a un día de que acabe el plazo para entregar "esto", mañana, aquí me hallo una vez más, para variar y no perder la costumbre, dándole a la cosa de la escritura.

Por lo visto las musas, o por lo menos, las que suelen rondar a uno, o sea yo, andan, parece ser, perezosas con la cosa de la inspiración. Bueno, dejando a un lado eso de "en seguida", pues cuando conocí, repito, el título, me vinieron imágenes o ideas de mochilas y pesos, ¡fíjate tú! ¿Por qué?, pues de eso se trata esto, de intentar contar porque demonios de eso, y no deeee.... no sé, cualquier otra cosa.

Hace tiempo, unos siete años ya, si mal no recuerdo, hice el Camino de Santiago, bueno, realmente hice un tramo, que son entre 7 y 10 días andando.

Entonces, pues uno se pone a leer, mirar, preguntar, investigar... (vaya, que solemne me suena eso de investigar) sobre el tema y el tramo que vas a hacer. Lo típico, dónde comer, dormir, descansar, la dureza o la falta de ella en las etapas, y, aquí viene "la miga" de la cosa de qué llevarte.

Importantísima la cuestión de la mochila y de qué echar para que esta pese lo menos posible para hacer menos dura la cosa del caminar. Unos te dicen que si esto, que si lo otro, que si grande, que si pequeña, que si no tiene que pesar más del 10% de tu peso corporal, que si había que coger soolo lo necesario e imprescindible y, claro, uno piensa ¿qué demonios será necesario y qué no?.

Al final, cogiendo un poco de aquí y un poco de allí, pues logré meter lo que, pobre de mí, infeliz, pensé que iba a ser necesario. Pues nada, con la mochila "finiquitá" uno se pone a andar.

Para quienes no os hayáis visto en eso, os diré que, se suele andar una media de 25 a 40 Km al día, pues lo dicho, uno se pone a andar y antes de acabar el día ya me di cuenta de algo fallaba, no iba bien. Me di cuenta dónde apretaba más la mochila, en qué terreno se hacía más pesada. Al final de la corrida, te acabas

acostumbrando, haces callo, como se suele decir y tiras p'adelante.

Una vez, cuando acabas, cuando llegas a Santiago con un buen reventón, pero más contento que unas castañuelas, contento como un crío el día de Reyes y descansas como Dios, o quien sea, manda; pues ya, uno tranquilo, relajao, descansao pues hace balance. Y claro, la mochila es una de las primeras piezas en la que piensas, aparte de si elegiste bien o no el calzado, los calcetines, aunque esto te lo suele aclarar bastante el número y tamaño de las ampollas. Ahí te das cuenta de lo que, realmente, es o ha sido necesario, qué cosas deberías haber dejado y que otras te han faltado.

Bueno, pues eso, para mí, son las Vivencias, “cosas” que vamos acumulando y vamos metiendo en un “laaargo” día a día, en esa gran mochila que es la vida.

Habrà algunas buenas, buenísimas fáciles de llevar. Otras, en cambio, serán duras, pesadas. Unas importantes, otras, creemos que, innecesarias, que harán que esa mochila, pese más de la cuenta, hasta la rozadura. Muchas, algunas veces, tal vez demasiadas, nos hubiera gustado dejarlas fuera, ¡Aaaay, si fuéramos adivinos!!

Pero, bueno, lo que está claro, creo, es que todas y cada una de ellas, en algún momento habrán tenido su razón y su función y que, de alguna forma u otra, habrán sido enriquecedoras.

También es cierto que, cuanto más caminos van andando, al final, acabas aprendiendo a coger lo vital e importante y a desecharlo innecesario.

Es lo que tienen las vivencias, que te acaban enseñando. Sí, de una forma u otra, pero, maldita sea, esos pesos muertos te enseñan.

Al fin y al cabo todos, seguramente, tenemos que cargar con la mochila.



**[poemas]**

## ME SOLTASTE DE LA MANO.

*María Jesús Lozano Guerrero.*

Prometiste que estaría segura  
Aunque tu alma estaba en duda  
En el momento de mi máxima amargura.

Que tendía tu mano en todo momento  
En el peor de los casos estarías atento  
Pero sin saber por miedo o por cobardía  
Me soltaste la mano cuando yo más merecía.

Pasé mucho miedo, creí morir  
La fatiga venía muy fuerte a por mí  
Sentí ahogo , Sentí terror  
Pero creo que tu mano me enfermó.

No supiste entender cuando tanto sabías  
Que si soltabas mi mano yo decaería  
Mi mente ardía porque yo no sabía  
Que la fibromialgia en mi ya existía.

Era tu mano la que me pudo ayudar  
Pero tu cobardía te hizo dudar  
No llores nunca cuando me veas caer  
Ya que de tu mano me debiste coger.

---

## ESENCIA DE MI ALMA.

*Lucía Espinosa Otálora.*

La vida son pasos,  
tres, dos, uno...mil y ninguno.  
Algunos te llevan de la arena al mar,  
con calidez frente al frescor  
de la ola que rompe en mi piel.

Se me escapa la risa transparente,  
y se ensancha el pecho al respirar.  
Me anclo en la orilla espumosa del  
agua salada, mi cuerpo despierta y  
la sangre navega alegre,  
en mis venas de color añil.

La vivencia es fuente de inspiración,  
manjar para nutrirme,  
en esos momentos de oscura pesadilla,  
de palabras huidas en un insistente silencio,  
con dolor y fatiga,  
me peleo conmigo misma.

Antaño fui rehén doliente,  
ahora aprendo a liberarme de las  
cadenas que me dejan  
marcas de fuego.

Mi voluntad es férrea y  
rompo barrotes de cárcel  
para huir de la soledad y la tristeza.

Aventuras de mi alma,  
en el disfrute de mis gustos  
y de mis pasiones.  
Soy yo en pura esencia,  
mariposa que vuela hacia  
la esperanza.

## **PASA ADENTRO.**

*Ángel José Ballesteros Pérez.*

Sales corriendo de mí y, aún así, te espero.  
No hay más que un silencio a tiempo.

Palabras que callas se vuelven piedras.  
Pesadas, profundas, duelen y arañan...

Sales corriendo de mí y, aún así, te creo.  
Lo que ayer era luz ahora se vuelve oscura  
Se apaga y se enciende como un corazón perdido  
Del faro que alumbra este miedo.

Te quedas despacio en mí y, aún así, te quiero  
Dejo que el día empiece en mí entero.  
Soy uno más queriéndote y sintiendo  
Tu puerta se abre y te digo: pasa adentro.

---

## DE LA ESPERANZA, EL RENACER.

*Armelita Fernández Barcenilla.*

Arraigada en la tierra  
la noche me acecha,  
el frío se acerca  
a probar mi entereza.  
El viento reclama  
mi piel, mi corteza,  
mis raíces se agarran  
al suelo profundo,  
para que nada derrumbe,  
mi tronco, mi mundo.  
Con el sol de la mañana  
el rencor del rocío,  
caerá en la tierra  
derrotado, vencido.  
Brotarán de nuevo,  
mis verdes hojas, mi vestido,  
mi alegría de vivir, mi sentido.  
Abrigarán mis ramas,  
los cantos de los pajarillos,  
las blancas mariposas  
y los alegres zanganillos.  
La suave brisa traerá  
de nuevo la alegría,  
el perfume de los campos  
y una sonrisa a esta, el alma mía.

## PARA MAÑANA.

*Kar.*

Si mañana no llegara  
a ver la luz del sol,  
sentiría que me quedan  
muchas cosas por hacer.  
Palabras que nunca dije,  
sueños que no vi cumplidos,  
libros aún por leer,  
abrazos no compartidos,  
Besos, a veces, soñados,  
personas por conocer,  
“te quiero” por pronunciar,  
palabras por aprender.  
Anhelos insatisfechos,  
vivencias solo soñadas,  
cartas nunca enviadas  
y regalos jamás hechos.  
Tantas y tantas cosas  
me quedarían por hacer  
que mejor empiezo hoy  
por si la luz del sol,  
mañana no llego a ver.

---

## ASÍ, SIN MÁS.

*Kar.*

Miran sin ver, oyen sin escuchar,  
hablan sin decir, dicen sin hablar.  
Y ella con su cansancio, su dolor,  
su vida al revés,  
vive en compañía de su silencio  
nada más, así es.

Pero un día,  
toma las riendas de su vida  
y pone voz a su silencio,  
ya tiene compañía.

Ahora la miran y la ven,  
la oyen y la escuchan  
le hablan y le dicen.

Y así, sin más,  
ha encontrado su fuerza,  
su valor para avanzar.

## PENSANDO EN TI.

*Clara Elena Taguado García.*

Me despierto pensando en ti  
Me despierto y no te tengo  
Me despierto en media de la noche  
Y no te tengo.  
Me despierto al ver salir el sol y no te veo  
Me despierto sollozando en medio de la noche  
Y no logro encontrarte.  
Cómo encontrar mis pensamientos  
Si solo pienso en ti  
Cómo respirar si mi vida está en ti  
Cómo dejar de vivir si mi corazón lo tienes tú.  
Cómo avanzar si  
Tú tienes mis pies para avanzar  
Cómo dejar de llorar si tú tienes mis ojos  
Y como no hablar de ti  
Si estás siempre en mi mente.  
Mi mente te llama día y noche  
Cómo te saco de ella  
Si estás en mi corazón  
Corazón que palpita  
Cada vez que pienso en ti.  
Solo sé que mi vida está si tú estás  
Siempre en mí  
Porque si no pienso en ti  
Mi vida dejaría de existir.  
Pensando siempre en ti  
Yo quiero vivir  
Aunque no estés aquí  
Porque mis pensamientos  
Siempre irán a ti.





**[relatos  
fotográficos]**

## **VACUNA COVID19 (2-06-2021).**

*Thais Palomares Chust.*



Emocionante 2-06-2021, pues llegó el gran día, de la tan ansiada y esperada vacuna contra el COVID19.

Me sentía inquieta, afortunada, con un poco de miedo, pero, ante todo, inmensamente feliz.

Después de pasar esta terrible enfermedad, quería hacer un pequeño pero sentido homenaje y darles las gracias a todos/as y cada uno/a de los/as sanitarios/as de este país.

También mil gracias a Avafi, que a través de su libro *Vivencias*, me ha permitido hacerlo, pudiendo participar con esta maravillosa imagen.

Gracias.

## ARMONIA.

Carmen López Medina.



*“Caminante son tus huellas el camino y nada más, caminante, no hay camino se hace camino al andar”*

Así es la vida, un camino por el que tenemos que transitar. En ese trance pasamos por diferentes circunstancias, pasamos por caminos llenos de piedras, cruzamos caminos llenos de precipicios, pero, también pasamos por hermosos caminos, llenos de belleza, llenos de luz y de preciosos paisajes, y es en esos momentos donde hay que detenerse, descansar, tomar aliento para poder seguir caminando, saborear la belleza, lo asombroso, la inmensidad de tantas cosas y lugares que nos rodean.

Entonces en esos momentos tomamos fuerzas para seguir caminando.



---

## MI NIETO.

*Abuela.*

Llegas a mi vida y lo desarmas todo. Te veo y aún no me lo creo. Estamos en pandemia y no te puedo disfrutar como me gustaría.

Vas entrando en mi vida, me miras y me sonríes. Nos vamos conociendo y rompes todos mis esquemas. No me importa, sólo quiero cuidarte, mimarte y quererte. Va pasando el tiempo y se me olvida el dolor, la fatiga el cansancio...te veo y todo pasa.

Has llenado de alegría nuestras vidas, tu tía te ama, tu abuelo de idolatra y yo querría besarte a cada momento, todavía no puedo, pero ya llegará.

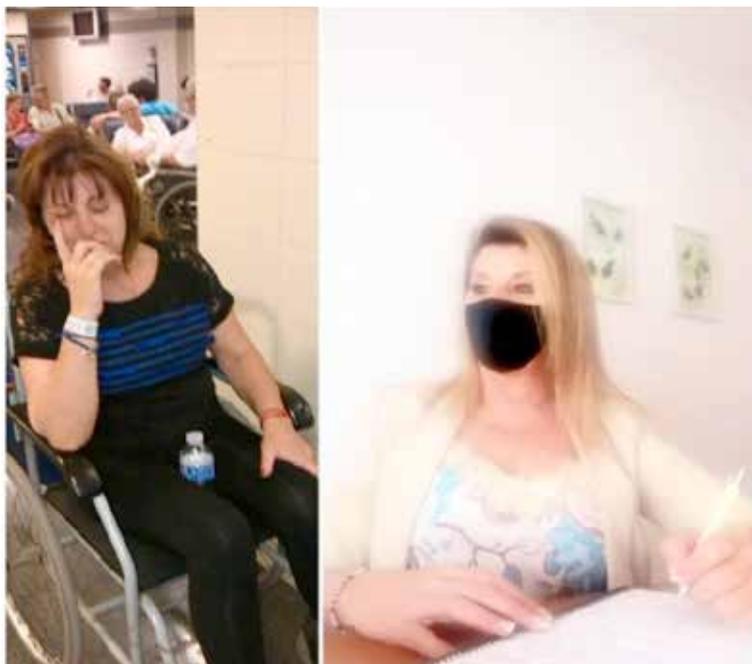
El amor que siento por ti es diferente a lo que hasta ahora había sentido. Has llenado de luz la etapa más madura de mi vida.

Les doy las gracias a mis hijos por traerte a mi vida, por dejarme formar parte de la tuya, por compartir tus primeros momentos, tus primeros dientes, tus primeras palabras, tus primeros pasos... Por hacerme este regalo que ha llenado de ilusión mis días.

Necesito más, poder verte crecer, que pronto me llames abuela, que no tardes mucho en abrazarme y besarme...Tendré que tener paciencia, todo llegará. Ya eres imprescindible en mi vida. Te quiero, nieto.

## MI ESENCIA.

M<sup>a</sup> Jesus Lozano Guerrero.



La enfermedad vino para quedarse. Buscar ayuda es nuestro deber y nuestro derecho.

La patología tiende a empeorar, pero nuestra actitud puede sanar aquella parte de nosotros que jamás debemos olvidar.

Es la aceptación y la superación, con ayuda de la asociación Avafi que nos da pautas, ánimo y aliento para seguir adelante.

Hoy escribo sobre mí, sin miedo, con la misma patología, pero con diferente visión.

Y me digo a mi misma *“esfuérzate y sé valiente”*.

## AVAFI EN TABARCA.

*Lucía Espinosa Otálora.*



Hace tres años propuse ir a Tabarca de excursión, una gran amiga alquiló una vieja casa de pescadores donde nos metimos nueve personas, desde aquel momento se ha convertido en una tradición y más amigos se han incorporado a la aventura.

Este año, junto a mi segunda familia y con mi mochila de Avafi he vuelto a las aguas cristalinas de Tabarca dando pasos hacia adelante, mirando al frente con alegría.

## **MI ALIVIO, MI CURA.**

*Gaspar Díaz Casares.*



Frente a frente, sosteniendo las miradas.

Esa fuerza que transmiten tus ojos ha sido el aliento que necesitaba para seguir adelante.

Y, aunque nunca lo hubiese imaginado, el destello de tu mirada ha sido el bálsamo para mi dolor.

Siempre mi alivio, mi cura!!!

## ¿¡PREPARADOS!?

Ángel Ballesteros Pérez.



La fotografía está tomada en la playa de Getxo (Bilbao) representa un pequeño embarcadero con sólo 2 barcas. Cada una es el corazón ♥ y la cabeza. Partes que flotan por el mismo cuerpo (el mar) pero que muchas veces no van de la mano. Alejadas y enfrentadas entre sí. Hablan de cómo muchas veces nos cuesta aceptar la realidad y acabamos pensando o sintiendo cosas que por desgracia no sentimos o pensamos.



---

## JUNTO A MI MAR.

*M<sup>a</sup> José Martínez Corbí.*

Para los que hemos tenido el privilegio de nacer o vivir junto al mar, cuando nos movemos tierra adentro, sentimos una nostalgia por su ausencia.

Siempre he estado cerca de ti, crecí jugando contigo, con los hermanos y amigos, tengo grabados esos momentos felices, los castillos de arena, enterrar a alguien en la arena, el baño, las conchas muertas que recogía, en fin, un cúmulo de sensaciones inolvidables para toda la vida.

Madrugar para ver la salida del sol, su puesta por la tarde-noche, con todo el romanticismo que acompaña a semejante espectáculo, es otra de las vivencias preciosas de la infancia, que al ir creciendo aún valoro más.

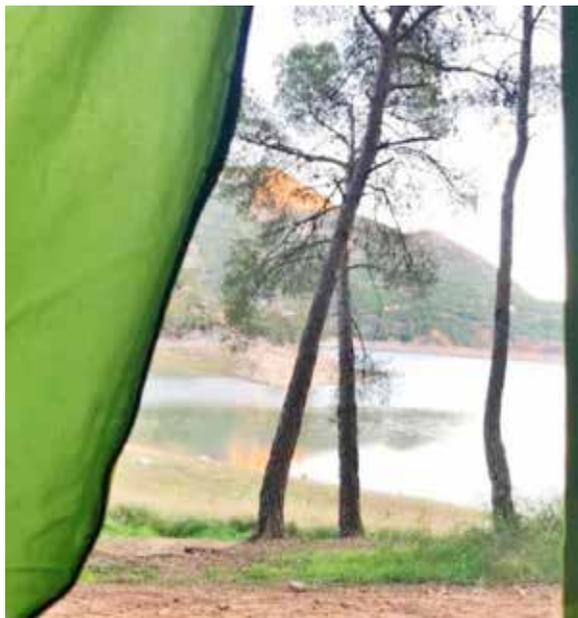
El Mar es fuente de vida en muchos aspectos, pero sobre todo es fuente de salud, nos relaja, despeja nuestra mente, nos embriaga con el movimiento de sus olas, los reflejos del sol y la luna en su precioso espejo, su aire fresco y sus frutos riquísimos, lo necesito para que me acompañe siempre y estoy segura que cura muchos de los males de nuestra ajetreada vida.

Espero no perderte nunca y poder estar contigo tanto en el agua como en tu costa.

Mi Mar

## LIBERTAD.

*Inés López Ricarte.*



Libertad es mirar a tu alrededor y encontrar paz.

Libertad es poder decir que lo superaste, cuando nadie creía en ti.

Libertad es mirar al pasado y sonreír viendo cómo hemos cambiado.

Libertad es mirar con ojos de niño, aquello que se nos ha impuesto como adultos.

No dejes que nadie imponga en ti, sueños que no son tuyos, construye día a día tus propias metas. Logros de los cuales te sientas orgulloso.

Vive con todo aquello que, aunque no es lo que querías, puede ser que fuera lo que necesitabas para conectar con tu presente, con el aquí y el ahora.

Ninguna vivencia es pequeña, nada es insignificante, pues te hace ser quién eres y quien serás en un futuro.

---

## DESDE EL CIELO.

*Encarnación Navarro Jiménez.*



Siempre corriendo, no me daba cuenta hasta que un día mi cuerpo se paró.

Ahora ando lento, fijándome en las pequeñas cosas que me encuentro en el camino, como estas plumas. Las cogí entre mis manos y tocándolas vi que tenían algo en común conmigo, parecían delicadas, pero fuertes a la vez, se doblan, pero no se rompen.

Así es como me siento, que me doblo, pero pongo resistencia y con la fuerza que me dan las personas que me quieren, tengo esperanza de caminar, lento, pero con pasos firmes y tener una vida llena de cosas bonitas.

## **MONUMENTO SIN FECHA.**

A.R.L.



Este monumento fue la celebración y la falla que se plantó cuando Las Fallas de Valencia fueron declaradas Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, por la Unesco.

El comité valoró las Fallas como una expresión de “creatividad colectiva” que “salvaguarda las artes y oficios tradicionales”. Las Fallas “propician la comunicación y el diálogo entre los ciudadanos”.

Todo pasa, solo quedan los buenos recuerdos, tiempos y vivencias. Estas fallas del 2021 también pasarán. Debemos saber que no existe un tiempo exacto, para pasar por el mundo. Cualquier día, hora y tiempo es real.

Felices días Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

## Y YO?...

*Kar*



Yo era una persona más en esta larga fila. Parece una situación más. Normal. Pero solo es normal, ahora, como todas las vivencias “normales” por las que nos está tocando pasar en estos tiempos.

Esperábamos ser vacunados.

Cada uno de nosotros con su situación personal, su interior, su sentir, y seguro que en mayor o menor medida podría encontrar personas en estado de: ansiedad, aburrimiento, calma, disgusto, desamparo, duda, esperanza, fortaleza, felicidad, ilusión, inquietud, inseguridad, lamento, obsesión, pereza, paciencia, queja, serenidad, soledad, temor, tristeza, seguro que la lista podría continuar, pero la dejaré aquí.

Y yo?... Yo siento agradecimiento por estar VIVA.

## QUÉ SE VE DE TI.

*Bilo.*



Un día cayó tu semilla al lado del camino, sin pensar que tal vez verías la luz.

Llegó la lluvia, el viento, el sol calentó la tierra en la que caíste.

El tiempo y tu fuerza hicieron de ti esa hermosa figura llena de color, quien te mira, se deleita, pero no imagina cómo serás mañana.

La tierra fértil, el aire, el agua y el viento pasaron en momentos lindos y complejos... Pero tu belleza siguió creciendo, tu interior se esculpió con don de fortaleza y hermosura.

Aunque el tiempo muestre que tu figura no es la misma, siempre serás esa hermosa figura llena de color y belleza interior.

No desistas ante las adversidades, siempre hay un mañana mejor.

## AMANECE EN COMPAÑÍA.

S.F.



Tal vez la soledad es lo que nos gusta cuando algo nos oprime.

Tal vez el silencio es lo que buscamos cuando todo nos aturde.

Tal vez pensemos que nadie nos comprende, que nuestros dolores, angustias, cicatrices son sólo nuestras y no queramos compartir.

Pero piensa... La compañía cobija, el ruido nos llena de colores la mente y el corazón, y las dolencias compartidas son más soportables.

El buscar a nuestra gente, en esos momentos felices o difíciles, hará que nuestros días sean más plenos, alegres, cálidos y con mucha más energía.

No dejes que los días grises empañen el amanecer, llénalos de luz con las personas que te quieren.

Compartir es hermoso.

## **TODO CAMBIÓ.**

*Mairena.*



Con la fibromialgia dejó de formar parte de un ramo.

Se quedó sola, sus seres queridos la cuidaron, protegieron, miraron, pero ella no quería estar tan envuelta y protegida necesitaba que algo cambiara.

Y algo cambió, llegó a Avafi, conoció otras rosas tan solas como ella, se sintió apoyada, entendida, arropada y ¡claro que todo cambió!

Ahora forma parte de un hermoso ramo

## NACEMOS, VIVIMOS Y MORIMOS.

*Amparo LLadosa Tortosa*



Cuando lo dulce se convierte en salado, la alegría en tristeza, la compañía en soledad, la salud en enfermedad, el estar en no estar y la vida en muerte...nos damos cuenta de que no podemos controlar nuestros deseos. Nacemos, vivimos y morimos.

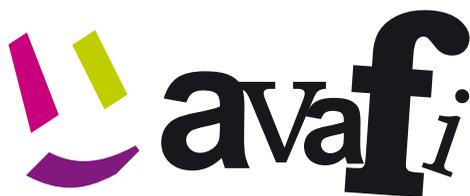
Es por ello, que debemos aprovechar cada segundo de nuestra vida en realizar nuestros pensamientos, nuestras ideas, nuestros sueños.

Disfrutemos al máximo ahora porque después....es demasiado tarde.

No tratemos de acumular cosas materiales. Nacimos en este mundo sin nada y tal cual morimos.

Sólo dejamos un gran vacío en los seres queridos y el recuerdo infinito de nuestras vivencias.





**Asociación Valenciana de  
Afectados de Fibromialgia**

*DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA*

## **Asociación Valenciana de Afectados de Fibromialgia**

Calle Joaquín Costa 63, 3<sup>ª</sup>. 46005 Valencia

963 959 794 / 676 059 829  
avafi.valencia@hotmail.com

**[www.avafi.org](http://www.avafi.org)**

