

LLAURANT LA LLUM



ESPIOCA

Julio 2013

Nº8

Revista Espioca
nº 8
Junio 2013

SUMARIO

P2	Editorial
P4	El jinete y la serpiente
P5	Parábola de los hijos codiciosos
P6	La belleza que nunca apreciamos
P7	La cara bonita de la vida y el pozo negro
P8	Las piedras hablan
P9	Di lo que piensas
P10	El cambio en mi vida
P11	Mi paso por Llaurant
P12	El voluntariado como forma de vida
P12	Tiempo de cambio
P13	Otras miradas
P14	Ser mujer
P15	Sinopsis de muchas vidas, muchos maestros
P16	Río, la ciudad maravillosa
P18	Receta Gzpacho y Receta Espardenya
P19	La actividad física es primordial
P20	Nuevas experiencias

EDITORIAL

A todos los responsables de la revista, os agradezco la confianza y el privilegio que supone poder participar activamente en su elaboración, aunque sea con un pequeño granito de arena. Sé que en cada uno de sus números ponéis el corazón y mucho esfuerzo, y por eso tenéis todo mi respeto y admiración.

Han pasado muchos años ya desde que se empezó en España a tratar las adicciones: primero casi intuitivamente, con poca información, con muy buena voluntad, pero con escasez de recursos. Y aunque se cometieron errores conceptuales, podemos decir que en la actualidad la mayoría de los tratamientos siguen el mejor enfoque: interdisciplinar, tomando en consideración todas las circunstancias personales del paciente, y potenciando su participación directa en el proceso.

En LLAURANT LA LLUM, consideramos que el modelo de intervención anterior resultaría incompleto, si la tendencia psicoterapéutica a seguir, no tuviera en cuenta un enfoque más global del individuo: estamos convencidos de que para facilitar el cambio en la persona, hacia un mayor nivel de satisfacción personal, hay que trabajar tanto el aspecto cognitivo (nuestras creencias y valores) como el emocional e instintivo. Pues cuando sólo se trata lo cognitivo, esos cambios no se instalan en la persona de manera integral, razón por la cual muchas personas después de años y años de psicoterapia, no han logrado un cambio importante en sus vidas.

Por lo tanto, será de suma importancia el autoconocimiento personal para identificar aquel o aquellos síntomas que nos ponen en peligro, aprenderlos a manejar (gestión de emociones), para dar la respuesta adecuada a cualquier acontecimiento vital, dejando de poner en práctica conductas aprendidas que sólo aseguran malos resultados.

Y todo ello, porque no creemos que sea un adicto para toda la vida. No es verdad. Lo que no cambia es nuestra personalidad (ni pretendemos cambiarla). Pero las respuestas que damos a las diferentes situaciones conflictivas de la vida, (ejemplo: conductas adictivas), esas sí pueden cambiar.

Miguel.



EL JINETE Y LA SERPIENTE

Existe un proverbio que dice: la "oposición" del hombre de conocimiento es mejor que el "respaldo" del tonto.

Yo, Salim Abdali, doy fe de que esto es cierto en los niveles más elevados de la existencia así como también lo es en los más bajos. Esto se pone de manifiesto en la tradición de los Sabios, que han transmitido el cuento del Jinete y la Serpiente.

Un jinete, desde su aventajada posición, vio cómo una serpiente venenosa se deslizaba por la garganta de un hombre que dormía. El jinete sabía que si dejaba dormir al hombre, el veneno seguramente lo mataría. En consecuencia, sacudió al hombre dormido hasta que despertó. Sin perder tiempo, lo obligó a ir hasta un lugar donde había manzanas podridas tiradas en el suelo y lo obligo a comérselas. Luego, lo forzó a que tomase, de un arroyo, grandes tragos de agua.

Mientras transcurría todo esto, el hombre

trataba de escapar, gritando: "¿Qué es lo que he hecho, enemigo de la humanidad, para que abuses de mí de tal manera?"

Finalmente, cuando estaba casi exhausto y anochecía, el hombre cayó al suelo y vomitó las manzanas, el agua y la serpiente. Cuando vio lo que había vomitado comprendió lo ocurrido e imploró el perdón del jinete. Esta es nuestra condición. Aquellos que están dotados de conocimiento tienen responsabilidad. Aquellos que no lo están, nada tienen aparte de sus conjeturas. El hombre que había sido salvado dijo: "Si me lo hubieras dicho, hubiese aceptado tu tratamiento de buen grado".

El jinete contestó: "De habértelo dicho, no lo hubieras creído. O te habrías paralizado de terror. O habrías escapado. O te hubieses dormido nuevamente, buscando el olvido. Y no hubiese habido tiempo".

Espoleando su caballo, el misterioso jinete se alejó.

Idries Shah

"Un maestro sabe lo que aqueja a un hombre, y puede tener que actuar rápida y paradójicamente para salvarlo, provocando, con esto, la furia de aquellos que no saben lo que están haciendo. Hay un límite más allá del cual es malsano para la humanidad ocultar la verdad para no ofender con ella a aquellos cuyas mentes están cerradas".

Mónica

LA PARABOLA DE LOS HIJOS CODICIOSOS

Había una vez un labrador que era generoso y muy trabajador. Tenía varios hijos que eran perezosos y codiciosos. En su lecho de muerte les dijo que encontrarían su tesoro si cavaban en un lugar preciso. Tan pronto murió el viejo, los hijos corrieron a los campos, los cuales cavaron de una punta a la otra con desesperación y concentración creciente al no encontrar el oro en el lugar indicado. Pero no lo hallaron. Suponiendo que a causa de su manera generosa de ser, el padre había regalado su oro en vida, abandonaron la búsqueda. Finalmente se les ocurrió que, como la tierra había sido preparada, podrían incluso sembrar algún cereal. Cultivaron trigo, que produjo una abundante cosecha. La vendieron y prosperaron durante un año. Una vez concluida la cosecha, los hijos pensaron nuevamente en la remota posibilidad de que el oro enterrado hubiese pasado inadvertido, de manera que cavaron

nuevamente en sus campos, con el mismo resultado.

Luego de varios años se acostumbraron al trabajo y al ciclo de las estaciones, algo que no habían conocido anteriormente. Fue entonces cuando comprendieron la razón por la cual su padre utilizó este método para disciplinarlos, y se transformaron en labradores honestos y satisfechos. Finalmente se dieron cuenta de que poseían suficientes riquezas como para no necesitar seguir preguntándose por el tesoro escondido. Así sucede con la enseñanza acerca de la manera de entender el destino humano y el significado de la vida. El maestro, enfrentado con la impaciencia, confusión y voracidad de los estudiantes, debe dirigirlos hacia una actividad que él sabe constructiva y beneficiosa para ellos, pero cuya verdadera función y objetivo a menudo permanecen ocultos para estos por su propia crudeza.

Idries Shah

"Una persona puede desarrollar ciertas facultades a pesar de sus esfuerzos para desarrollar otras. Aquellos que repiten esta afirmación, obtendrán más de lo que saben".

Mónica

LA BELLEZA QUE NUNCA APRECIAMOS

Sumergirte en un mundo nuevo, alejarte por unos segundos de la vida real y experimentar nuevas sensaciones que jamás imaginarías que existen ¿A qué suena bien? Eso pensé yo y no me lo cría. El estrés al que nos sentimos sometidos, las prisas, la tensión del día a día...vivimos sumergidos en un mundo en el que no hay tiempo para nada más que para trabajar y para agotar hasta el último ápice de nuestra energía realizando actividades hasta caer exhaustos. No tenemos tiempo para pararnos a pensar en dedicarle más tiempo a la familia, para pasar un día para disfrutar de un agradable paisaje, reflexionar o tomarnos cinco minutos de nuestro tiempo en ver que la belleza de una flor no reside simplemente en lo que contemplamos sino que esa sensación de energía positiva también viene dada por su aroma, color y naturaleza y de muchos más componentes.

La primera vez que escuché estas palabras me di cuenta de que era verdad, que vivía inmersa en un mundo materialista en el que mi máxima aspiración era conseguir más y más y nunca tenía bastante. Lo peor de todo no es que nunca llegaba a la meta sino que no disfrutaba del viaje. Este es el mensaje que nos bombardean por todos los medios y que hemos aceptado sin pararnos a pensar si realmente es eso lo que queremos. Gracias a Llaurant la Llum y asistir a las clases de meditación de Emilio empecé a hacerme muchas preguntas así que para encontrar algo de paz interior y equilibrio personal decidí intentarlo. ¿Cómo se hace? Continúa leyendo.

Entre aquello que consideramos real y un mundo paralelo, allí estaba yo. Simplemente necesitaba parar por unos instantes, encontrar un lugar tranquilo alejado de la multitud y todo tipo de distracción. Adopté una posición cómoda y comencé a respirar profundamente. A continuación, dejé mi mente en blanco y me centré en algo que nunca

había hecho y que me dijeron que era importante: sentir como entra lentamente el aire en mis pulmones y centrarme en ello, suena fácil pero no lo es. El caso es que cuando lo consigues, asciendes a un estrato irreal en el que el cuerpo se siente completamente relajado. Estas en contacto con el suelo y la sensación es tan complaciente que parece que te has fusionado con el ambiente. En esos momentos te encuentras dentro de un aura brillante iluminada de una luz que te infunde energía revitalizadora.

En ese estado, todos los sentidos adquieren una dimensión superior. Por ejemplo, el simple pisar de un pájaro, adquiere un sonido diferente porque es más que un ruido, es música que acompaña rítmicamente tu respiración y te inunda de energía o, la brisa fresca que roza tu piel, es una caricia que renueva tus sentidos. Cuando has disfrutado de ese estado y de nuevo abres poco a poco los ojos y te vas incorporando, vuelves a bajar a la vida real en el que el suelo continúa siendo la tierra que pisas y el sol se sitúa en el mismo lugar pero con una diferencia, ves las cosas de diferente manera, te sientes bien, relajado, con energía para afrontar un nuevo día. Los problemas no han desaparecido ni mucho menos, pero adquieres una capacidad diferente para afrontarlos.

En mi opinión, cuando vas al médico no debería de recetar esos medicamentos denominados "benzos" como el Diazepan, Orfidal, Tranquimazin o cualquier otro derivado que además de ser perjudiciales para la salud, resulta que crean adicción. Yo soy partidaria de que receten parar unos segundos al día, relajarse y observar las preciosas cosas y entes que nos rodean y disfrutar de ellas porque si somos capaces de apreciar eso, viviremos más felices porque no hay nada mejor que ponerle una sonrisa al día aunque luego se tuerza. Recuerda que vas a pagar lo mismo y siempre es mejor con optimismo.

Lidia

LA CARA BONITA DE LA VIDA

Chicas bonitas, orgías casi todos los días, música que te llega a los oídos y te colapsa la cabeza, ella te impone el ritmo de tu vida. Cócteles y copas que consumes agradablemente, parece que te enamoras una y otra vez de tu vida, pero es un amor que tu controlas, es diferente al primer amor porque nunca lo pasas mal, no te engancha y sabes que está ahí para ti. Sustancias que hasta que no sobrepasas el límite te terminan molando, te sientes a gusto y bien. Día tras día así es tu paraíso. Lo pasas tan bien que incluso yendo al campo con dos conocidos a ver a tu equipo de fútbol antes, durante y después del partido ves incluso el sistema de tu entrenador mejor. Antes te pones a tope de cervezas y de tu sustancia reina y empiezas a mirar y estas tan seguro de ti mismo que te atreves con todos tus amigos a crear un lema que dice que lo mejor es comer bien, hacer mucho el amor, tirarte un pedo, hacerte una raya y cantar un gol de tu equipo de fútbol favorito. Todo esto provoca risas, carcajadas, pasión... en definitiva: la cara alegre.

EL POZO NEGRO

Cuando te das cuenta vienen las deudas y los problemas familiares, te conviertes en un egoísta y en una persona cruel. Amas a tu familia sólo cuando te dan dinero y saldan tus embargos, cuando hay alguien que te cubre la espalda, sólo entonces lo quieres pero cuando tienes un miembro de tu familia que está pasando una grave enfermedad ni siquiera te dignas a preguntar por él. La droga es horrible, transforma a la sociedad en demonios, mata la energía positiva lentamente hasta que te deja sin ella, te convierte en un esclavo de la mediocridad y la vida pero pese a todo lo mal que te has portado, te da otra oportunidad. En mi caso, esa oportunidad se llama Llaurant la llum. Te enseña una luz que tú has de encontrar. Aquí hay gente que día a día te la muestra, de ti depende cogerla y quedarte con eso o la destrucción total hasta la muerte. Luz o agujero, es tú decisión. Desde el más allá tus familiares hacen fuerza mientras estás en el mal mundo, tú lo percibes y se calman cuando tú pones remedio. Cuando ocurre esto, te das cuenta de que vas a vencer, pues ellos están contigo.

Mario García

LAS PIEDRAS HABLAN

Mi nombre es Félix, actualmente usuario de esta aventura de superación personal y quisiera contarte algo sobre la historia del lugar en el que te encuentras.

Pocos días después de mi llegada, me di cuenta de la singular multitud de fósiles que había en el lugar. Si observas los alrededores de Llaurent, no te resultará complicado darte cuenta de ello a ti también, pues de hecho, saliendo de la puerta principal, a mano izquierda, se halla un estrato con ostras perpendiculares adheridas a él.

En parte de mi tiempo libre he estado frecuentando todos esos estratos fosilíferos que hay alrededor intentando recoger diversos tipos de ejemplares para obtener un poco más de información acerca de ellos.

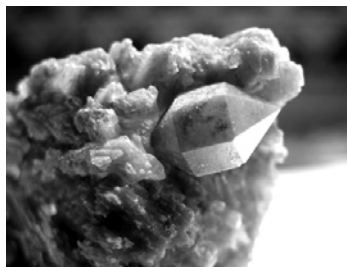
Todo lo que he recopilado son moluscos, la mayoría vivadlos (conchas con dos valvos) del género de las ostras y algún braquiópodo (brazo-pie), es decir, algo casi como los percebes prehistóricos.



Dado que aquí no tengo a mi disposición acceso a demasiadas fuentes de información no era capaz de responder a muchas preguntas sobre estos fósiles pero gracias a un

compañero en una de nuestras pequeñas expediciones periféricas hubo un sorprendente hallazgo que me llevaría a la respuesta.

Álvaro recolectando ostras conmigo se percató de que había entre ellas una piedrecilla de color rojo de singular forma. Presentaban una morfología en su cristalización romboidal y



hexagonal de gran belleza. Realmente parecían piedras preciosas bien, efectivamente no lo eran, pero en ellas se encontraba la clave que resolvería mis preguntas.

El denominado cuarzo rojo, cuarzo hematideo o Jacinto de Compostela, además de tener un papel dentro del Reiki para conseguir una atracción de energías beneficiosas, es lo que se denomina en las ciencias geológicas "fósil guía". Estos son aquellos que sólo se encuentran en un momento cultural prehistórico o únicamente geológico en particular y no en otro, y por tanto, son "el chivato" que te cuentan una historia que ocurrió hace miles, incluso millones de años.

Decían mis profesores de arqueología que las piedras hablan. No estaban tan locos como yo pensaba. Todo lo que me contó un minúsculo fragmento de cuarzo rojo ese día. (y sí, si lo estás pensando, sí me he tomado mi medicación).

Estas piedras me contaron que el paisaje que te rodea se remonta en su formación geológica al mesozoico o era secundaria. Esta se subdivide en tres períodos: triásico, jurásico y cretácico. Nos situamos en el primero de ellos.

Dentro del triásico, nos quedamos entre el triásico medio y el superior. Concretando entre el Lateniense y el Rhateniense.

La situación en mi época hace un tanto drástica ya que precisamente en el Triásico- Jurásico se produjo una de las cinco extinciones masivas que se han producido en la historia de la tierra.

Esa razón es porque en ese momento se estaba formando el supercontinente Pangea que después se subdividiría en dos: Gondwana y Laurasia de los cuales, aparecían la disposición y diversidad de los continentes actuales. Por tanto, debido a la regresión del mar quedaron depositados junto a mí todos los fósiles de animales marinos que puedes ver.

Me quedé en la forma en que me ves en el estrato Kimper y, como un fósil guía que soy, te puedo decir cuántos años tienen las ostras que puedes alrededor, exactamente tienen 203'6 a 199'6 millones de años. Ahora ya sabes más sobre el precioso valle en el que te encuentras.



DI LO QUE PIENSAS

Yo tenía una historia escrita pero he cambiado de parecer. Voy a ser más directo, nada de andarnos con rodeos. Quería contaros cierta cosa importante para mí.

Necesito hablaros. Ansío contaros y tengo que contaros lo importante que es la boca. Sí, la boca con sus dientes y bonitos labios. Su lengua detrás escondida y, más atrás, al fondo, las cuerdas vocales.

Todo este conjunto es un arma letal o puede trasformarse en una herramienta maravillosa. Podemos trasformarla simplemente hablando, contando buenas cosas y no dejar demasiadas cosas al azar.

El peligro de la boca reside en mantenerla cerrada sin venir a cuento. Hablar es una válvula de escape igualita que la de una olla a presión. Hay que hablar y expresarse, soltar las cosas pero con cuidado de no dañar a nadie aunque en ciertas ocasiones haya que hacerlo para activar otras bocas y así puedan quitarse presión. Cuando algo nos molesta, hay que decirlo. Cuando más cuesta contarlo mayor será nuestra satisfacción después de haberlo soltado.

Hablad amigos míos y veréis como llegamos a entendernos.

EL CAMBIO EN MI VIDA

Hola gente, soy un joven cordobés de 25 años. Quiero compartir con ustedes lo pobre que era mi vida y lo maravillosa que estoy comenzando a verla, ahí voy.

Tenía 17 años, deportista y con unos estudios que iban viento en popa. Amable, cariñoso, era feliz como era y mi círculo estaba feliz de cómo era yo. Todo genial hasta mi primer consumo, ahí empezó mi decadencia. En un principio, mi consumo era esporádico pero hizo en mí mella. Mi afán de deportista desapareció, pasé de ganar trofeos en fútbol, bicicleta y pimpón a colgar las botas, la bici y la raqueta y hasta hoy, 8 años después, no las había vuelto a coger. Dejé los estudios y me puse a trabajar, quería ganar dinero así tenía más facilidad para consumir. La amabilidad, bondad y sinceridad, valores que me caracterizaban cambiaron hasta hacerme un gran experto en manipular y mentir una y otra vez. Era consciente de mi problema e intentaba salir sólo de esto. Lograba periodos de abstinencia pero antes o después volvía a consumir.

En uno de esos periodos de abstinencia conocí a mi mujer. Desde un primer momento le dije que alguna vez consumía cocaína y sus palabras fueron claras y directas: "no quiero esto en mi vida, pero te quiero a ti y no quiero que vuelvas a consumir". Nos fuimos a vivir juntos, se quedó embarazada y decidimos tener a nuestra hija. Ahí me cambió la vida por completo, cambié de pueblo, de amistades, asumí responsabilidades que antes no tenía y a primeros de mes, con un sueldo digno entre mis manos empecé a cavarme mi propia tumba.

Empecé a consumir de manera más constante e intentaba ocultarme la mayoría de las veces a mi mujer ese consumo. La situación se me hizo insostenible, muchas discusiones, a penas tenía interés por mi familia. Todo el dinero me lo gastaba con la cocaína y mi vida se

convirtió en un caos. Veía como mi mujer y mis padres sufrían por mí, todos me insistían en ir a un centro pero mi respuesta era negativa. Yo creía poder salir sólo pero sólo era un engaño. Aún consciente de lo que veía, solamente pensaba e consumir. Toda la gente de mi alrededor lo estaba pasando francamente mal y ahí estaba yo, llorando por la vida que llevaba y el daño que provocaba pero a la misma vez no podía para de consumir. El dolor ya era insostenible, no tenía ganas de vida social, faltaba en el trabajo y era consciente de que mi mujer se cansaría de mí. Una de esas noches de consumo no dejé dormir ni a mi hija ni a mi mujer. Mi esposa lloraba, mi hija acurrucada entre sus brazos. Siempre recordaré sus palabras: "lo tienes todo para ser feliz y para hacernos felices a los demás y mira como estás desperdiciando tu vida y amargando la nuestra, dime por qué lo haces". Al día siguiente llamé a mi padre y nos fuimos manos a la obra en buscar un centro hasta localizara Llaurant la Llum. Mi mujer y mi familia cambiaron sus lágrimas de tristeza por las de alegría porque al fin había reaccionado.

Ingresé en el centro para ser de nuevo "yo" y recuperar mi vida. Un mes y medio después de estar aquí he pasado 4 días con ellos, 4 días maravillosos con mi familia, mi mujer y mi hija recuperando el tiempo perdido, apreciando las cosas que antes pasaba por alto y siendo natural como la vida misma.

Desde aquí aprovecho para darle las gracias a las personas del centro tanto profesionales por su trabajo bien hecho y por su dedicación y cariño y a mis compañeros por su amistad y compañerismo. Asimismo, a toda mi familia por estar ahí y en especial a mi mujer que siempre ha estado a mi lado en esos malos momentos y que se merece que le de lo que llevo dentro.

"Recuerda que eres más fuerte de lo que crees".

Paco

MI PASO POR LLAURANT

Hola chicos, mi nombre es Desirée y quiero compartir con vosotros la experiencia tan gratificante que he vivido aquí en Llaurant, ya que no lo olvidaré jamás porque gracias a los meses que he pasado aquí soy una persona nueva, con ganas de vivir, con ilusión por todas las cosas que hago, con fuerzas para afrontar todas las situaciones difíciles que pueden surgir, en fin, por comenzar una nueva etapa en mi vida " Ser feliz, ser libre" y que nunca más tenga que vivir atada a esa mierda que tanto daño nos hizo y pudo acabar con nosotros años atrás.

Bueno mi estancia aquí ha sido muy positiva, con un equipo terapéutico espectacular que desde el primer día me dieron muchísimo cariño y apostaron por mí y a ellos les debo mucho porque sin ese apoyo las cosas no hubieran sido igual, gracias por estar siempre ahí, gracias por todos los abrazos que he recibido cuando más los necesitaba, gracias por hacerme ver que la vida seguía teniendo sentido y que yo valía la pena. A todos ellos un millón de gracias.

Luego están los compañeros que ellos forman parte de mi recuperación, están presentes en todo momento a todo lo largo de mi programa, han sido un pilar fundamental dándome su cariño, su comprensión y estando siempre a mi lado cuando me ha hecho falta con sus sonrisas, sus fuertes abrazos, sus largos paseos conmigo, sus besos cuando me sentía sola y estaba triste.

En estos meses he vivido cosas inolvidables aquí, cosas que siempre llevaré en mi corazón porque todo ha sido bueno. Aquí he encontrado la paz, la tranquilidad, he aprendido a conocerme y a quererme. En Llaurant he recuperado a mi familia que siempre han estado a mi lado y por mucho daño que les haya causado no me han abandonado nunca. A ellos les debo estar aquí ahora escribiendo estas líneas porque de no haber sido por todo su amor y toda la fuerza con la que han luchado a mi lado no lo hubiera conseguido. Mi paso por este sitio tan maravilloso ha marcado mi vida y va a ser un antes y un después. Estoy tan contenta de haber formado parte de esta gran familia porque es así como yo la considero, que eso es lo que me hace olvidar todo lo mal que lo hice en su día y que nunca es tarde para hacer las cosas bien. En Llaurant he sido muy feliz, muy feliz, nunca estaré lo suficientemente agradecida a todos los que formaron parte de mí durante estos meses tan difíciles y que a la vez ellos hicieron tan fáciles y agradables.

Desirée



EL VOLUNTARIADO COMO FORMA DE VIDA

Ser voluntario no es fácil. Son necesarios varios requisitos. Uno de ellos es la disponibilidad de tiempo, tan difícil en el actual contexto en el que nos movemos la sociedad contemporánea. Otro de ellos es la constancia, que nos permite lograr los objetivos que nos planteamos al iniciar esta actividad y sobretodo también necesitamos algunos conocimientos elementales sobre el trato hacia las personas con problemas y los diversos colectivos desfavorecidos.

Entendemos entonces que no es tan sencillo iniciarse en esta tarea tan necesaria para mejorar la calidad de una sociedad y que no basta con tener voluntad y ganas, aunque sí son indispensables para ejercer una actividad tan necesaria, más si cabe en la época actual.

El voluntariado o tercera vía, no debe suplir la tarea de las instituciones públicas encargadas de promover el bienestar social y la autonomía de las personas, pero sí

es una fuente de recursos humanos que refuerza la escasez de infraestructuras institucionales y proporciona el acompañamiento y el calor humano que necesitan las personas que sufren, los enfermos, los niños, los mayores, los no incluidos, los hambrientos... las gentes, en definitiva.

A nivel personal, me inicié en el voluntariado en la ayuda hacia las personas con problemas de conducta adictiva y con el paso del tiempo, este servicio a los demás pasó a convertirse en mi estilo de vida y posteriormente, la experiencia y la formación se tradujeron en conocimientos que han convertido este camino en mi profesión y en ese algo que proporciona sentido a mi vida. Todo esto, me ha llevado a conocer personas realmente comprometidas y convencidas de que la cooperación entre personas es una de las herramientas más eficaces para comprender a los demás y conformar una sociedad más solidaria e igualitaria.

Julio

TIEMPO DE CAMBIO

Noches ¿Qué digo noches? Noches, tardes, mañanas, días interminables, semanas sin fin que se convierten en meses de locura sin darte cuenta, el tiempo pasa y entras en una rueda que no cesa, estás jugando con fuego pero como nunca te quemas no pasa nada, o al menos, eso piensas. Has metido la bala en el revolver y disparas una y otra vez pero nunca te toca a ti, te diviertes, sales, entras, ligas, conoces a gente, vives a tope, te crees el puto amo del mundo, nada ni nadie te puede parar, mientras en tu cabeza se va formando una mañana de pura basura tu sigues disfrutando, o al menos eso crees. No pasa cuando sientes que bajas a la tierra otra vez a empezar y así pasar los años en tu nube y mientras tanto esa mañana va creciendo, tú sabes que pasa algo, tu familia sabe que pasa algo, y sigue pasando el tiempo y cada vez la mierda te llega más al cuello.

Siempre rodeado de gente, de chicas guapas, dinero, coches caros, entras y sales de los locales con una

simple mirada, eres el puto amo. Nada ni nadie te puede parar y tu familia y los que te quieren de verdad siguen sufriendo, agonizando, sin dormir, , noches en vela esperando una llamada de cualquier de cualquier comisaría o lo que es peor de algún hospital pero...¿ qué más da? Tú en algún parking, en algún alter poniéndote hasta las cejas de todo.

Y tiene que pasar algo gordo, tienes que tocar fondo, tienes que parar y gritar para darte cuenta de que ya no puedes más, de que tu puta vida ya no va a ningún sitio, sólo al cementerio, a la calle, a la comisaría o reventado en cualquier sitio, entonces pides ayuda que te han ofrecido mil veces y mil veces las has rechazado. A la mil y una va la vencida piensas. Sabes que es el momento de parar, de pensar, en realidad lo sabías desde hace tiempo pero no tenías valor, pero esta es la buena, ahora sí, nada ni nadie te va a parar, ahora sí que vas a ser el puto amo pero el puto amo de tu vida.

Álberto Vidal

OTRAS MIRADAS

Me llamo Álvaro Postigo, vivo en Valencia, aunque parte de mi familia por parte de madre viven en Noruega. Hace dos años me fui allí a estudiar en un colegio enfocado al deporte, en el cual, se organizaban para el mes de noviembre tres viajes entre los que podías escoger un viaje por Europa viendo musicales, museos, y demás; otro viaje a Tailandia a aprender muai Thai, y a Kenia de voluntariado para ayudar a las personas más necesitadas. Este último era el que más me llamaba la atención ya que siempre me había llamado el ver la cruda realidad de la vida y ello poder aportar algo de mi mismo para solucionarlo. Yo sabía que eso me iba a resultar muy satisfactorio.

El día 5 de noviembre de 2011 salimos desde Oslo hacia Nairobi, donde nos alojamos en un colegio noruego que estaba enfocado a la ayuda. Allí pasamos una semana en la que atrajimos a niños huérfanos con un apetecible desayuno y con los que luego organizábamos actividades como partidos de fútbol, juegos en grupo, etc. Era gratificante poder hacer que salieran unos instantes de su cruda realidad y sacarles una sonrisa. De allí, viajamos a El Doret, donde nos alojamos en una casa de acogida en la que había casi 120 niños abandonados o simplemente se habían quedado solos en la vida. Allí hicimos lo mismo, además de cuidarlos durante las 24 horas del día. Seguidamente, fuimos a un poblado situado en Mont Koh, una montaña de 5.800 metros en la que casi en la cima se situaba una pequeña población de unos veinte o 25 personas, viviendo en plena naturaleza con todo lo que ello conlleva. Para que os hagáis una idea cada vez que tenían que hacer fuego tenían que frotar dos palos durante unos 20 minutos sin parar. En esta pequeña aldea ayudamos a cavar un pozo (el cual servía de servicio) y labores como la obtención de harina o el arreglo de la cabañas hechas con barro.

Allí aprovechamos una mañana para subir a la cima despertándonos a las 4 para llegar arriba a ver el amanecer africano...espectacular.

La última semana dedicada a la ayuda volvimos a Nairobi, en la que disponíamos de un campo de fútbol y organizamos un torneo que duró 5 días. Para mi fue la más dura, ya que la mayoría de jóvenes entre 11 y 20 años (aunque los había mayores) andaban con la otella de pegamento debajo del brazo para esnifarlo. Lo hacían porque les quitaban la sensación de hambre y de frío por las noches, y al no tener nada era su último recurso o vía de escape para aguantar la agonía de su vida diaria.

Las últimas dos semanas las pasamos en hoteles de lujo. Primero en un safari con todo tipo de comodidades y la última en la playa con más de lo mismo. Yo no fui capaz de disfrutarlas habiendo visto tanta miseria y pensando que mientras a mi me sobraba la comida, tras esos muros, había gente matando y muriendo por ella.

Este viaje sin duda me cambio la forma de ver la vida, todas esas comodidades y lujos a los que estamos acostumbrados, a veces tanto que ni los apreciamos. Desde entonces he intentado ser agradecido, al menos mucho más de lo que lo era, y cuando veo alguien desganado o triste por esos pequeños obstáculos que nos pone la vida intento hacerle ver la suerte que tenemos sólo con no tener que preocuparnos en que comer o donde dormir.

Ánimo a todo el mundo que tenga la oportunidad de dar cualquier tipo de ayuda que lo haga porque sacar una sonrisa a alguien que viva en la miseria vale mucho más que cualquier otra cosa en el mundo, y nos hace falta irse a Kenia para esto, convivimos con ello y ni nos damos cuenta.

Álvaro



SER MUJER

Yo sólo soy eso, una mujer, he sufrido sí ¿por qué? ¿Por ser adicta? ¿Por ser mujer? ¿Por ser madre? ¿Por ser esposa? La verdad pues no lo sé, lo que sí sé es que todas esas variables juntas han multiplicado el sufrimiento y me parece que habría que repensarlo.

Vamos a ver ¿Cómo puede ser que siendo el ser más importante de la naturaleza para el ser humano, sea hombre o mujer, tenga que sufrir por pertenecer al género que lo representa? O lo que es lo mismo vamos, que somos lo que parimos.

Sirva esto como introducción para hacer ver que la primera que se negó a todos los derechos por el hecho de pertenecer a este género fui yo. Cuando al ingresar en Llaulant gracias a los talleres de género y a mis psicólogos y educadores he decidido tomar medidas sobre todo aquello que he considerado que como mujer, me hacía daño. He tenido que hacer un esfuerzo titánico. Las creencias esas tan arraigadas, esa niña de familia ¿Qué? Con valores ¿Qué?

Pues así ha sido, me he dado cuenta de que ser una buena madre no era ocuparme de mi hijo sino de mí, no tener sentimiento de culpa sino poner remedio y superarme con metas nuevas como estoy haciendo ahora en las que el principal objetivo soy yo.

Como esposa compartir con alguien las mismas ilusiones y objetivos, con las mismas preocupaciones y problemas. Y de no ser así, no se puede crecer. Por lo tanto, aunque el dolor sea grande, más vale renunciar y no sufrir por compartir una relación en la que alguien te juzga y perdona. Además en la que los hijos sólo son de uno y las economías son egoístas e independientes. Ahora sé que cuando hay amor sólo existe un fluir de entendimiento y apoyo, un compartir y entender, por eso mi andadura aunque difícil, se hará en solitario.

Creo así pues que en Llaulant ha nacido una nueva persona y que se puede llamar ante todo eso por primera vez en mi vida "Mujer".

Inés

SINOPSIS DE MUCHAS VIDAS, MUCHOS MAESTROS

Es la historia real de un inminente doctor en psiquiatría, el doctor Brian Weiss, que relata la experiencia que transformó su vida por completo. Una joven paciente llamada Catherine acude a su consulta ya que tiene muchas fobias. En un principio recurrió a un tratamiento habitual de pacientes con estas características pero viendo que no avanzaba el doctor, tras consultar con otros especialistas, recurrió trato a la hipnosis. A través de sus sueños bajo los efectos de la hipnosis va recordando sus vidas anteriores habiendo sido hombre o mujer. El libro es un recorrido de todas las regresiones que llegan a ser hasta un total de ochenta y seis. Gracias a ellas pudo encontrar el origen de muchos de sus traumas actuales y así encuentra la sanación de sus fobias. En la hipnosis aparecen espíritus que le hablan a él sobre la transición que hay entre vida y vida pero hasta que haya cumplido un ciclo siempre va a seguir transitado. Catherine se pudo curar pero pasó algo más importante que era ponerse en contacto con los espíritus superiores que están entre cada vida o reencarnación pasada.

La narración es bastante fascinante. Da que pensar que hay algo más allá de la muerte y esto puede servir para darnos otra forma de entenderla y vivirla. El autor deja de tener miedo a la muerte porque opina que es un trance en la vida ya que detrás de una vida nos reencarnamos en otra persona.

Recomendaría este libro porque habla desde un punto de vista de la muerte que no es tan trágico y da una luz de esperanza de que continuamos viviendo después de fallecer. El libro deja un interrogante que hace reflexionar sobre nuestra existencia en este mundo. Espero que os guste.



Rio, LA CIUDAD MARAVILLOSA

Rio, CIDADE MARAVILHOSA

Con motivo de la celebración del próximo Mundial de fútbol en 2014 y las próximas Olimpiadas en 2016, ofrecemos un pequeño diccionario de pistas y sugerencias para que quienes se animen a visitarla disfruten de los placeres de esta magnífica urbe.

B) BELEZA, (esp. Belleza).

Río de Janeiro está situada en la Bahía de Guanabara. Su particular configuración geográfica entre montañas de pequeña altura(morros) que se abren a espectaculares playas, lagunas y acantilados, todo ello rodeado del verde frondoso de la Mata Atlántica, la convierten en una de las ciudades más bellas del mundo.

B) BOSSA NOVA.

Movimiento musical de los años 70 que tuvo en Antonio Carlos (Tom) Jobim, João Gilberto, Chico Buarque de Holanda, Vinícius de Moraes, Toquinho, Gal Costa y otros a sus más brillantes exponentes.

Música leve, chispeante, contrapunteada, irónica, juguetona y muy, muy sensual que se ha ganado ya un lugar en la Historia de la Música.

Muy recomendable el CD de Stan Getz(jazz) y João Gilberto.

B) BRASIL.

Brasil siempre fue el país del gran futuro....que nunca llegaba. Pero desde hace 15 años, más o menos, se ha conseguido implantar unas políticas que, al tiempo que respetan las reglas del libre mercado obteniendo el respeto de los países poderosos y de los inversores internacionales, se han volcado en atemperar y suavizar sus mayores problemas.. la tremenda desigualdad social y sus consecuencias económicas, educativas y los problemas de corrupción política y administrativa.

Hoy en día, el Brasil es la mayor potencia de América latina y, junto con el resto de los BRICS el futuro motor económico del mundo.

B) BUNDA, BUNDINHA, (esp. Culo,culito).

Es sabido que las mujeres de raza negra suelen tener esta parte del cuerpo sobresaliente y bien desarrollada. Dada la mezcla racial de la sociedad brasileña, que ofrece una galería

de tipos físicos de lo más variopinto y una gama de colores que van del blanco transparente de algunos judíos ashkenazi de origen del este de Europa, pasando por todas las tonalidades del moreno, podemos encontrar igualmente un amplio abanico de bundas. Esta parte del cuerpo es altamente valorada por los cariocas y sus mujeres la lucen sin recato en las playas, cubiertas solamente por un bikini llamado "fio dental"(hilo dental).

Impresionante ver como lo menean al ritmo de samba. Vean y disfruten.

B) BAIRROS, (esp. Barrios)

Los más conocidos y turísticos, pues allí están casi todos los hoteles, son Copacabana, Ipanema y Leblon. También son muy tranquilos y dignos de visitar(y residir) Gávea, São Conrado y Jardim Botânico, bajo la estatua del Cristo Redentor (Corcovado) y al pie de la laguna Rodrigo de Freitas. Otros barrios también muy interesantes son Lapa y Leme, y los más céntricos Humaitá , Botafogo, Santa Teresa(precioso y algo decadente) y Gloria.

C) CARIOCA.

Natural de Río de Janeiro. El carioca es vitalista, bromista y muy divertido. Se dice que en São paulo se trabaja y en Rio se disfruta.

CORCOVADO, (jorobado).

Situado en una montaña, al pie de una laguna, el Cristo redentor bendice la ciudad, que buena falta le hace. Otros monumentos y sitios de interés son El pan de Azúcar, el jardín botánico, la Vista Chinesa, el CBBB (museo), el MAM,....Según los gustos del viajero la oferta cultural y de visitas es amplia y sugerente. FAVELAS, (esp. Chabolas) Ocupan el extrarradio de una de las urbes más pobladas de América Latina. Pero también es por su pobreza y conflictividad social. Pero también es por los céntricos morros y rodean los barrios más elitistas. Destacan por su fama la Roçinha, Cidade de Deus y Mangueira.



J) JANTAR(esp. Comida)

La comida brasileña es muy rica y variada, tanto la propia del país como la que trajeron las sucesivas oleadas de inmigrantes de sus respectivos países y que han pasado a formar parte de la oferta culinaria autóctona. Entre estos destacan la comida italiana, japonesa, libanesa,...y por supuesto, la portuguesa.

El plato estrella de la comida autóctona es la feijoada. En su origen comida de esclavos y servidumbre, está compuesta de un guiso de alubias negras cocinadas con los despojos del cerdo y la ternera, acompañado de arroz blanco, col minera, farofa(harina de mandioca tostada con panceta), rodajas de naranja y todo tipo de carnes asadas. Se puede rematar con queso catupiry con goiabada(dulce de guayaba). Mejor reposar después de este festival.

También son muy recomendables las churrasquerías donde el corte de las piezas es distinto al de aquí.

MACUMBA.

La macumba o umbanda es una religión afroamericana que tiene su origen en la religión propia de la etnia ioruba, de la cual procedían la mayoría de los esclavos trasladados al Brasil. Durante años estuvo prohibida y sobrevivió mediante la asimilación de las deidades africanas a santos del panteón católico con el fin de ocultar sus verdaderas creencias.

Es una religión donde se invoca a los dioses(santos) a través de un curioso ritual que viene acompañado de una percusión repetitiva e hipnótica hasta que dichos "santos" se incorporan en uno o una médium que responde al creyente que lo ha invocado.

Los más importantes son Ogum, Xangó, Oxossí, Oxalá, Exú (asimilado al diablo), y las diosas Nãñã, Iemanjá(Santa Bárbara), Iansá. Ellos representan distintos poderes y fuerzas de la naturaleza y atienden ruegos, peticiones tanto para el bien como para el mal. En las encrucijadas se les ponen altares y ofrendas. En Nochevieja se le ofrece a Iemanjá(señora de las aguas) en la playa de Copacabana numerosas ofrendas para la entrada del año. Los brasileños se ponen cintas de colores en las manos y cuello con el color del santo al que le han pedido alguna gracia. Yo nunca he creído mucho en estas cosas pero si asistes a alguna sesión impone bastante respeto. Eso sí, los macumbeiros no son más felices que

el resto de los brasileños. Yo hasta diría que al contrario.

MARACANÁ.

Templo del fútbol donde han brillado dioses como didí, Garrincha, Tostão, Pelé, Zico, Sócrates, Romário, Ronaldo y las nuevas estrellas del fútbol brasileiro. Cantera inagotable de talento y de gracia, del fútbol concebido como arte y diversión. Los brasileños viven el fútbol con una pasión incontrolada y cuando juega la verde-amarela el país aguanta la respiración. Va a ser un Mundial espléndido.

NARCOTRÁFICO.

Ocupan las favelas, donde imponen su ley el Comando Vermelho y el Terceiro Comando, facciones rivales dirigidas desde la cárcel. Están formados por grupos de jóvenes y adolescentes fuertemente armados que rara vez sobreviven a los 25 años. Las autoridades hacen grandes esfuerzos por erradicar estos grupos de cara a los JJOO y el Mundial. Difícil tarea.

MÚSICA

Brasil ha dado inúmeros estilos musicales y grandes músicos de talento. Hay muchas actuaciones y salas de concierto. Grandes figuras como Caetano Veloso, Gilberto Gil y jóvenes grupos y artistas ofrecen actuaciones continuamente. También hay restaurantes y bares con actuaciones. P. ej. El Mistura Fina.

N) NITERÓI.

Ciudad situada al otro extremo de la bahía de Guanabara y que enfrenta a Río.

Los cariocas dicen, con sorna, que lo mejor (lo único) que tiene Niterói son las magníficas vistas a Río de Janeiro.

S) SAMBA.

Enseña y orgullo de Río, su carnaval es internacionalmente conocido y un orgullo para la ciudad. Vistoso, alegre y colorido, se vive con pasión este auténtico espectáculo, donde los partidarios de las distintas Escolas de Samba animan para que la suya sea la ganadora de ese año.

S) SERRA DOS ORGÃOS.

A una hora de la ciudad, y a 800 m. de altitud están las ciudades de Petrópolis y Têrsópolis, así llamadas en honor al emperador de Brasil, Dom Pedro y su mujer, Teresa. Colonizadas por alemanes, se trata de pequeñas ciudades pintorescas adonde huir del asfixiante calor del verano carioca. Una grata excursión.



GAZPACHO DE MERO Y GAMBAS (6 COMENSALES)



Ingredientes: 1 Kg de morralla (para el caldo), 1 Kg de mero troceado y limpio, 500 gr. de gambas, 900 gr de de torta acima de gazpacho, un huevo cocido, 250cc de aceite de oliva, 2 ñoras, 200gr de tomate triturado, 300gr de cebolla picada, 150gr de pimiento morrón picado, hierbabuena, tomillo, sal.

- Cocer la morralla durante 20 minutos, los 5 primeros a fuego fuerte y el resto a fuego lento. Reservar el caldo.
- En una sarten o cazuela se coloca el aceite, cuando esté caliente se saltea el mero y las gambas y se reserva.
- Al aceite se le añade el pimiento, el tomate, la cebolla y se sofríe lentamente.
- Se añade el caldo procedente de la morralla, se aromatiza con la hierbabuena y el tomillo y se deja cocer 15 minutos mas.
- Se añade la torta hasta que este blanda y se añade el mero y las gambas. La cocción dura 5 minutos mas.
- Con el huevo duro picado se espolvorean los platos al servirlos.

ESPARDENYA (4 COMENSALES)



Ingredientes:
 1/2 kilo de pato, 1/2 kilo de anguilas, 300gr de garrofo o judías blancas, 200cc de aceite de oliva, azafran (10 hebras), 6 granos de pimienta negra, 2 dientes de ajo, 1 clavo, 1 rama de perejil, 1 cucharadita de pimenton.

- Se cuece por separado el garrofon o judía blanca.
- Se trocea el pato y sazona dorándolo en una cazuela de barro con el aceite. Se cubre el pato con agua o caldo obtenido de morralla y parte del caldo con que se cocieron las legumbres y se cuece hasta que este tierno.
- Se incorporan las anguilas previamente limpias y troceadas en pedazos y las legumbres.
- Por separado en el mortero se majan los ajos, el perejil, el azafran, el pimenton, la pimienta negra, el clavo y un poco de sal.
- Se vierte en la cazuela y se deja cocer 5 minutos mas.

En esta receta hay una intromisión de la carne en la cocina del pescado o viceversa. En definitiva la receta figura por separado. Se trata de un "suc d'anguiles" en que a tales anguilas van acompañadas de carne de pollo y de "garrofo". El plato es oriundo de las riberas de la Albufera y según la tradición en su origen se trataba de un plato de día de fiesta; se intentaba guisar un pollo, en otras épocas un lujo excepcional y como la carne era poca y los comensales muchos se aumentaba el guiso con anguilas, entonces abundantes y baratas. También se suele sustituir el pollo por pato pero esto se hace por amoe patrio, con la intención de unir en un solo guiso dos genuinos representantes de la fauna albuferenca. Como todo guiso "autóctono" existen variantes donde se sustituye las legumbres por patatas troceadas que se añaden con las anguilas, otras variantes incluyen un huevo escalfado por comensal que se añaden tras el majado y es que aunque la esencia se mantiene cada cocinero puede ofrecer a sus comensales la variante que mas desee.

Esta receta estuvo en el olvido durante tiempo y hace dos décadas resurgió gracias al interés por parte de los restauradores ribereños de la Albufera por recuperar las recetas del pasado, así en localidades como El Saler, El Palmar, Pinedo, Perello, etc, se celebran concursos del citado plato.

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES PRIMORDIAL

Es para mí un placer para mí poder dirigirme a todos vosotros a esta sección de vuestra fantástica revista "Espioca". En esta ocasión me gustaría hablaros de la importancia de la actividad física en nuestra vida cotidiana y de los beneficios que esta puede aportar a nuestra calidad de vida, reforzando los tres pilares que garantizan la estabilidad de una persona tanto a nivel psicológico, físico-biológico y social.

Por actividad física se entiende una actividad metódica, es decir, regular que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen y rompan con los almacenes de grasa, fortalezcan los músculos y los huesos y revitalicen el sistema circulatorio.

¿Qué beneficios nos aporta la actividad física?

- En el ámbito Psicológico:
 - Disminuir los niveles de ansiedad y depresión.
 - Mejorar el control sobre el estrés.
 - Aumentar los niveles de autoestima.
 - Aumentar el autocontrol del estado mental.
 - Recobrar la ilusión por sentir, conocer y experimentar.
- En el ámbito físico-biológico:
 - Frenar la atrofia muscular (disminución del tamaño del músculo esquelético, perdiendo así fuerza).
 - Recuperar el tono muscular adecuado.
 - Adquirir hábitos de vida saludables en la vida cotidiana para el cuidado del propio cuerpo.
 - Mejorar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad).
 - Mejorar el estado físico general.
 - Estructurar el cuerpo y recuperar la conciencia segmentaria del mismo.
- En el ámbito social:
 - Instaurar estilos de vida saludables.
 - Estructurar el tiempo libre.
 - Conocer, vivenciar y adquirir nuevas posibilidades para la autogestión del tiempo libre.
 - Participar en procesos socializadores y adquirir herramientas para poder realizarlo con garantías.
 - Generar un buen ambiente grupal potenciando la comunicación y el respeto.



La estirpe humana ha evolucionado como especie a través del movimiento y la actividad física. En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, en los que imperaba la ley del más apto o del más adaptado, para lo cual, debió desarrollarse y mantener un óptimo estado físico para protegerse, cazar, cargar el fruto, huir de las inclemencias ambientales y defender a los suyos. Con el correr de los tiempos, esas necesidad de aptitud física, impuesta por la naturaleza y necesaria para la sobrevivencia, ha ido perdiendo vigencia y, hoy en día, nos hallamos en sociedades avanzadas donde prima el sedentarismo, la alimentación poco saludable, el ocio, el consumo, la alienación al trabajo... esto junto con un avance desmedido de la tecnología y de cómodos medios de transporte nos ha hecho evolucionar a una nueva especie, frágil y enfermiza, inmersa en una sociedad en la cual una de las metas principales es la de desarrollarse bajo el principio del mínimo esfuerzo.

La actividad física y el deporte son un complemento indispensable para mantener un cuerpo sano y recuperar la energía vital frente la actitud apática y pasiva que mostramos en nuestra vida. La actividad deportiva ayuda a establecer hábitos saludables de vida y reconstruye la autoestima mediante la atención y el cuidado de las propias necesidades corporales, además de fomentar el espíritu de grupo y la interacción personal. El desarrollo del hombre está dirigido a lograr una formación integral, multilateral y armónica de él como individuo y de todos los miembros de la sociedad.

NUEVAS EXPERIENCIAS

Tras haber conocido la experiencia de un compañero en este centro y habérse nos presentado la oportunidad de elaborar un taller con población de riesgo decidimos pedir una autorización para poder desarrollarlo en Llaurant la Llum.

Desde un principio no se nos presentó ningún inconveniente, sino que se nos facilitaron recursos y posibilidades a pesar de nuestra poca experiencia en trabajo de campo. Inicialmente, nos planteamos la cuestión de qué temática a desarrollar en los talleres, barajamos varias posibilidades decidiéndonos finalmente por las habilidades sociales, concretamente la asertividad. Tras documentarnos a cerca de la misma y ver la necesidad e importancia de este tema, decidimos ponerlo en marcha.

Nuestra experiencia ha sido gratificante y a puesto una toma de contacto con la realidad, realidad que nos ha permitido aplicar, llevar o transportar los conocimientos teóricos a la práctica. El mayor enriquecimiento de este trabajo ha sido hacemos conscientes de que todo no está escrito en los libros, de que detrás de las teorías y de los tratamientos hay personas de verdad, y la realidad es mucho más compleja.

Finalmente con lo que nos quedamos es con el trato que hemos recibido de cada uno de los usuarios, incluyendo a todo el personal que hace posible que este centro siga adelante.

Paco, Ana, Blanca, Pablo y Alba



llaurant la llum



Revista Espioca
nº 8
Julio 2013