

AÑAVIEJA

Revista de la Asociación de Amigos de Añavieja

Nº 10

Verano 2011 - Donativo 5 €



ÍNDICE

Editorial	3
Eve en Benin	5
A ti, Virgen de Sopena	7
Gracias a todos por vuestros ánimos y vuestro apoyo.	8
Nuestro arte	9
Mi regreso al pueblo	11
Cálida noche de invierno	14
Las encajeras	16
Concejo abierto	24
El pensamiento y la palabra	25
El mes de María y la pastora Pilar	29
Simplemente un profesor "desmotivado"	30
Añavieja y Tarazona	35
Actividades de verano de la Asociación de Amigos de Añavieja	40

Piensa siempre de forma positiva.

Cada vez que un pensamiento negativo viene a tu cabeza, ¡cámbialo por otro!

Libérate de rumores, comentarios maliciosos y gente deprimida.

¡Sé intuitivo! Sintoniza con gente positiva y de alto astral.

No te enojés con facilidad y no des importancia a pequeñas cosas. Cuando nos irritamos, envenenamos nuestro cuerpo y nuestra mente.

Procura convivir con serenidad y, cuando tengas ganas de explotar, cuenta hasta 10.

No sé exactamente por qué, pero me embarga una tristeza súbita cuando pienso en mi pueblo. Veo que nos dejan amigos y amigas que para mí son gente a la que quería, gente con la que he compartido momentos, aunque fueran breves. Contemplo cómo me caen los años como granizada porque me vuelven el pelo cano y me derrotan poco a poco en mi físico. ¡Cómo no recordar aquellos años de mocedad, jugando partidos de fútbol con Dévanos, con Ágreda! ¡Cómo no recordar mis fatigosos años de juventud acarreado mies, sacos de la cosecha, pacas de paja y dejándonos el cuerpo y la vida en cada jornada!

Siento Añavieja en el alma, en lo más hondo de mí. Añavieja es la raíz de donde nace gran parte de lo que soy ahora. A Añavieja vuelvo en mis recuerdos cuando no consigo conciliar el sueño. Me monto en mi imaginación y camino. Salgo por El Castillo, corriendo hacia Las Fuentezuelas, acompañado de mi galga negra. ¡Cuántas veces hice esa salida en mis años de juventud! Llegaba hasta Los Cruceros, torcía hacia Las Abejeras, subía hacia El Pégado, bordeaba por el arenal y acababa en Las Peñuelas. Luego, la vuelta a casa por distintos caminos. Era una carrera larga que me servía para liberar tensión y para mantenerme en forma.

También hago memoria de mis encuentros con la gente. Hecho de menos a Benigno y parece como si fuera ayer cuando lo perdimos y él nos dejó. Con él pasé buenos momentos y disfruté de su sabiduría y experiencia. Se fueron Tomás y Ezequiel, Carmen, Martín y otros más. Hace poco nos dejó Angelita.

Me miro en el espejo y aprecio en mi presencia muchas arrugas y canas. A veces me pregunto qué hago yo aquí, en este mundo, con mi mujer y mis dos hijos. Han pasado cincuenta y cuatro años y en algunos momentos me siento cansado, como si gran parte de las energías que he consumido en mi vida no hubieran tenido la recompensa esperada. ¿En esto consiste la vida, o hay algo más?

Corro de aquí para allá, me envuelvo en proyectos nuevos con mi cuerpo que va para viejo y muchos días llego a casa pensando si mereció la pena tanto esfuerzo empeñado en la tarea de vivir. Soy hombre de barro empeñado en tareas que en algunos momentos me superan. ¡Maldita espalda y maldita hernia discal!

Pocas cosas merecen la pena, y las que realmente lo merecen son las que hacen referencia a las relaciones humanas. Soy feliz en la medida en que disfruto de la presencia de los seres queridos, de mi mujer, de mis hijos, de... Y de mis amigos.

Ya no me preocupa hacer cartilla, ni empeñarme en dar de comer a los banqueros para que engorden más. Es cierto que necesito el dinero, lo necesita mi familia, pero es más como una herramienta que Dios me da para intentar ayudar y hacer felices a los demás.

¿Qué me queda? Me quedo y me tengo a mí mismo, aunque tengo muchas dudas acerca de lo que soy, de lo que hago, de lo que tengo y de lo que doy y me doy a los demás.

Cada fin de semana que vuelvo a Añavieja es como si volviera a la vida. Pero cada día que pasa la gente se hace mayor, sale menos a la calle, están más achacosos y el pueblo se nos muere a la vez que mueren y nos dejan los vecinos.

No sé por qué cuento todo esto. Quizá sea porque algunos de los que me leáis estéis viviendo situaciones parecidas y no os atreváis a contarlos por miedo al qué dirán. Decirlo no cuesta nada y tal vez sirva para que otros sean conscientes de que a todos nos pasan cosas. ¿O no?

Hola a todos, soy el Eve. Para los que no terminen de ubicarme, según las edades, soy el nieto de la Filomena y el Marín, el hijo de la Milagros y el Fernando, el hermano de la Sara o, ya rizando el rizo, el tío del Marcos y la Mara.

Os escribo porque Manuel, en su interés por dar a conocer historias **vividas por gente de** Añavieja, me comentó que quizás sería interesante que relatase mi vivencia en Benin, un país **muy pobre** del África subsahariana en el que estuve algo más de dos meses colaborando con un proyecto de cooperación al desarrollo.

Para contextualizar un poco por qué uno de Añavieja se va hasta Benin, **debo** decir que desde hace ya más de seis años soy voluntario de una ONG, **denominada** Ingeniería Sin Fronteras, con la que estuve haciendo mi proyecto fin de carrera en Argentina colaborando con Movimientos Campesinos que tratan de defender los derechos de pequeños productores rurales de varias provincias argentinas. Por si a **alguno** le interesan estos temas podéis visitar www.viacampesina.org/

Este viaje **a Benin** me sirvió para empezar a darme cuenta de las profundas desigualdades del mundo en el que vivimos, de los múltiples intereses económicos y políticos que lo rigen y, en un plano más personal, de la gran cantidad de necesidades **que nos hemos creado en** nuestra sociedad.

Desde **aquella primera intervención y colaboración**, me he movido bastante en temas de Cooperación, Sensibilización y Educación para el Desarrollo y ya hacía tiempo que quería marcharme a algún otro país del Sur pero no **me resultaba** fácil compaginar un viaje de más de un mes con **mi** trabajo. La “oportunidad” **me** llegó con la “crisis”; fueron las dos caras de la misma moneda, pues afectó a la empresa en la que trabajaba y me quedé en el paro, y así que aproveché para organizar este viaje con la ONG Jóvenes y Desarrollo.

Salí de Madrid a finales de agosto de 2009, llegué a Cotonú, la ciudad más grande de Benin y desde allí me trasladé a Porto Novo, la capital de Benin y la ciudad en la que estuve viviendo **y colaborando** dos meses y medio.

Ahí colaboré en un proyecto que trabaja con Niños de la calle, fundamentalmente como monitor de tiempo libre o de profe de temas de ciencias o inglés.

La problemática de los Niños de la calle es bastante dura, las condiciones de pobreza (falta de recursos, escasos niveles de educación o trabajo infantil) **unidas a** problemas familiares (divorcios, muerte de la madre o el padre, familias muy numerosas o maltrato) hacen que los niños de entre siete y dieciocho años abandonen su familia o huyan de su trabajo y terminen viviendo en la calle, **solos o en pandillas**, normalmente en torno a los grandes mercados de las ciudades.

Para intentar paliar esta situación, este proyecto **se centra** fundamentalmente en la relación con los Niños de la calle, **en** conocer su situación y, como primera opción, intentar que se reintegren de nuevo en la familia.

En caso de que esto no sea posible **y los niños no quieran volver con sus familias**, el camino a seguir pasa por la acogida de los niños en diferentes centros, la normalización de su situación y poco a poco trabajar temas de educación (escuelas o formación profesional) con la intención de que tras un periodo formativo, el joven se pueda incorporar a la sociedad y vivir por sus propios medios.

La experiencia **que viví** allí fue muy intensa y también muy interesante. A priori todo es diferente; para empezar, todo el mundo es negro, hablan francés y se comunican en otras 40 lenguas en un país de 9 millones de habitantes, el clima es tropical, hay miles de motos, y tú eres blanco y europeo. Hay que decir que también hay cosas **similares en su mundo y en el nuestro** como la pasión por el fútbol, la cerveza y, cómo no, la coca cola.

Los niños de la calle son muy espabilados y deportistas, están acostumbrados a defenderse y apañárselas solos. Los que son más mayores te miden, te retan o te ignoran; los más pequeños son más vulnerables y reclaman cariño y mucha atención. La confianza se gana poco a poco por ambas partes: ellos valoran que vivas como ellos, que comas lo que comen, que juegues con sus reglas o que duermas en el suelo si ellos lo hacen. Tú valoras que te respeten, que te escuchen o que te incluyan en su grupo.

Mientras estuve allí hice un blog relatando **algunas de** mis andanzas por tierras africanas. Incluyo aquí un relato que escribí en Agosto de 2009 estando en África y que quizás ayude a entender un poco qué hice por allá:

Las actividades con los chavales

Como en otras ocasiones ya he mencionado, uno de las tareas más habituales como voluntario es la de hacer actividades con los chavales (sobre todo con los pequeños) y ayudar con el estudio (a los mayores). Las clases a los mayores me han resultado bastante más fáciles que las actividades con los pequeños, aunque estas últimas quizás son las más divertidas.



Para los que siempre hemos sido alumnos y no profesores, debo decir que hay mucho trabajo detrás de cada actividad, sobre todo al principio que tienes que pensar las actividades, buscar el material... cuando todavía crees que esa fabulosa actividad o juego que visualizas a la perfección en tu cabeza se desarrolla entre risas, en silencio o con música de fondo, con atención... O lá lá.

No hace falta mucho tiempo para darse cuenta de que las cosas no van a ser así. Primero a ver quién puede hacer que comencemos, después que les interese un poco, que no se peleen, busca un chaval que traduzca lo que dices a la lengua de aquí para que los pequeños te entiendan, si es que se puede entender tu maravilloso francés con agradable acento español...



A todo esto la actividad pretende desarrollar el trabajo en equipo, la cooperación, la higiene, los saberes tradicionales... es que después de tantos objetivos, el objetivo de la actividad parece que se olvida.

A lo largo de este tiempo he tenido la suerte hacer actividades con un montón de

voluntari@s de quienes he ido aprendiendo poco a poco muchas cosas, cada persona ha sido especial: Marta, Araceli, Valle, Cristina, Ana Paola, Estela, y ahora con Jens, Johanes, Yves, Jean Paul y Berenice. Somos muchos los que pasamos por aquí y cada uno intenta dar lo mejor y dejar una pequeña huella de su paso por el proyecto.

Ha habido actividades muy chulas de dibujar, recortar, de deporte, de máscaras africanas, de plastilina, de percusión y baile (para eso son unos cracks) juegos tipo gymkana... Lo bueno de las actividades es que hacen que los chavales se expresen, se concentren, se diviertan y se esfuercen. Todavía me cuesta entender que también es bueno cuando se enfadan, cuando se frustran, se decepcionan o se pelean. Son emociones necesarias para poder rehacernos de nuestros problemas o errores.



Estar con ellos, observar lo que te piden, ganar su confianza, que ellos ganen la tuya, echarte unas risas o unos gritos, un abrazo, una patada, o una sonrisa... esa es la recompensa de tu actividad, y conviene que recojas bien esa energía que los niños te dan porque te aseguro que la vas a necesitar en breve. Ellos son toda energía, pero nosotros tenemos que reservarnos un poco si queremos llegar vivos a la cena.

Si os interesa conocer un poco más acerca de mi experiencia en aquel lugar, podéis visitar <http://evejimeno.blogspot.com/> o buscar "Eve en Benin" en google y aparecerá este blog.

Para ir terminando, **quiero** decir que no **tengo claro** si este viaje **me ha servido personalmente para mi crecimiento personal**, y eso que ya ha pasado más de un año desde que volví. Quizás fue un viaje más emocional por el vínculo directo **que establecí** con los niños, quizás lo importante fue volver a jugar **como un niño**, correr o tirarme por el suelo, hablar en otra lengua, sentirme diferente, vestirme con telas de mil colores, montarme en una furgoneta oxidada con otras veinte personas o simplemente estar.

De lo que sí estoy seguro es de que me sirvió para darme cuenta de lo importante que es la educación que recibimos **en la familia** y fuera de ella para ser lo que somos; que con coraje se pueden superar casi todos los obstáculos; que en la vida hay cosas que te marcan y que nunca olvidarás; que la libertad no se basa en tener muchas opciones sino en tener bien claras tus prioridades; y que para caminar lejos hace falta buen calzado y poco peso.

Si habéis sido capaces de leer hasta aquí, muchas gracias por vuestra atención, espero que os haya gustado o cuando menos, entretenido. Un abrazo.

Eve

A TI, VIRGEN DE SOPEÑA

Ramiro Orte

A ti, Virgen de Sopeña,

yo te quisiera pedir

que bendigas a este pueblo
que tanto te quiere a Ti.

Aquí presentes los tienes
con pleitesía y fervor,
con amor y con cariño,
con respeto y devoción.
Aquí los tienes a todos
bajo el techo de tu iglesia,
ya que cuando a Ti te miran
al cielo sienten más cerca.

Todo, todos quieren verte
querida e intacta,
acariciar y dar besos a tu manto
contemplando el dulzor de tu mirada
tan atenta y alegre, como llena de encanto.

Es el fervor de este pueblo,
de ésta la Vieja Castilla,
en tantos tiempos dormido
mostrando la maravilla
de lápidas sepulcrales
de retablos y reliquias.

Sobre luces platerescas,
campanas de amor repican,
con la llamada de una fe
que en el corazón se agita,
de este pueblo que atesora
sencillez y alta estima,
y emociones respiradas
que en su sentir aglutinan
rosarios de sentimientos
y palabras comprensivas.

Creo que es el momento oportuno,
y yo diría que hasta acertado,
recordar a todos nuestros seres
queridos que nos dejaron;
y ya que nos encontramos
en este lugar sagrado,

recémosles un Padrenuestro,
para ellos vaya rezado.

Una flor es la palabra
de cura que santifica,
el amor que hacia este
pueblo en su corazón palpita.
Deja que en nombre de todos,
yo, Ramiro Orte Ledesma,
te la despedida,
hasta que de nuevo llegue el momento
de que volvamos, todos contentos,
a celebrar éstos, tus días.

GRACIAS A TODOS POR VUESTROS ÁNIMOS Y VUESTRO APOYO

Aprovechamos la oportunidad que nos brinda la revista Añavieja para expresar los sentimientos que nos invaden a raíz de la pérdida tan inesperada como dolorosa de Angelita.

En nombre de mis hijos, y en el mío propio, os damos las más expresivas gracias por el cariño que demostrasteis por ella el día de su despedida, en el funeral y en días posteriores. No fueron excusa el frío, ni la lluvia ni el aire para que dejarais de estar presentes y para acompañarla al cementerio. A todos se nos hacía pronto el dejarla allí.

Gracias por vuestra compañía, primero en Soria y después en el pueblo. La experiencia fue dura, pero sin vuestra presencia hubiera sido más dura todavía.

No queremos olvidarnos de nadie y por lo mismo no vamos a citar nombres concretos. Gracias a todos y a todas, gracias a los que estuvisteis presentes y a lo que, queriendo estar, no pudisteis hacerlo. Gracias por vuestras llamadas de teléfono, las cuales no cesaron en los días siguientes al desenlace, gracias por vuestras visitas.

El vacío que Angelita nos ha dejado no lo va a poder llenar nada; pero no estamos solos, contamos con el apoyo de la familia, de los vecinos, de los amigos... que nos estáis ayudando para llenar este vacío y esta ausencia de la forma más llevadera posible.

Gracias por todo y recibid un fuerte abrazo.

Ángel, Carmelo y Bernardo

Angelito, en sus momentos de soledad y de reflexión, ha escrito esta breve poesía a su amada Angelita. El escrito no es del Amadís de Gaula, ni de ningún otro poeta ilustrado. El escrito es de un labriego a su amada desaparecida. Os invito a leerlo con "ojos de amor".

*Los trenes van a París,
los aviones a Nueva York,
Yo voy camino del cementerio
a recordar a mi AMOR.*

*Para rey nació David,
para sabio Salomón,
para llorar Jeremías
y para quererte yo.*

*La reina Isabel de Castilla
puso los ojos en Francia,
yo los puse en tu cuerpo
por tu salero y tu gracia*

NUESTRO ARTE

Así titulamos a nuestra exposición de pintura que llevamos a cabo desde el 15 al 22 de agosto del 2010 en Añavieja. Creo que acertamos con el nombre porque se expuso lo que sabíamos hacer y lo hicimos con afecto, sin miedo, porque el que da lo que tiene y lo que puede, no tiene por qué temer.

Hacía casi dos años que lo llevábamos en gestación y en estos casos los embarazos son largos, porque hay que prevenir cualquier alteración, tenerlo todo controlado y aun así ser recelosos para que no acabara en aborto. No se puede pedir más, aunque el día del montaje pasaba el tiempo y los artistas no aparecían con las obras y uno se pone nervioso. Y el nerviosismo se contagia, y el nerviosismo se calma cuando ves en el suelo todos los cuadros que vas a colgar. Y los colgamos entre unas y unos. ¡Coño!, esto mola, y respiras y respiramos. Contemplas los cuadros en las paredes y te regocijas; nos quedamos todos absortos al ver que aquello era bello y lo habíamos hecho entre todos, que aun es más bonito.



Y siempre hay rezagados y quien desea participar a última hora. Y como los ves ilusionados, con ganas de colaborar, con cariño, pues.....¡a buscar hueco! Pasamos este cuadro aquí, aquel allá, pues si, pues no... Al final todos colgados, los cuadros y nosotros. En los ratos que hice guardia me dio tiempo a meditar de aspectos más interesantes que los puramente artísticos. El aspecto que más me impactó fue el de la edad; desde personas relativamente jóvenes hasta octogenarios habíamos colaborado juntos. Tanto que se habla de las diferencias generacionales, pues bien, aquí aprendimos todos de todos y valoramos el quehacer, el esfuerzo y la generosidad.

También me gustó cómo fuimos capaces de apreciar las diferencias de estilo, de técnicas, de concepción pictórica, y otros muchos aspectos diferenciadores con respeto, con admiración y, para todos, de aprendizaje.

Me agradó el empujón que se dio para seguir y continuar pintando con nueva ilusión, despertando incluso en otros el recuerdo de sus abandonados “pinitos” en el campo de la pintura.

Nos congratulamos todos de la capacidad de sorprendernos, los unos con sus obras pictóricas y los otros con su presencia entusiasta y su valoración desinteresada. Personalmente he disfrutado mucho de verme y de veros; como también vosotros de veros formar parte de algo y de todo.

Alguien dijo que era el Museo del Prado en pequeño y de forma cariñosa lo bautizó como el “Museo del Pradillo”. ¡Me encanta! Pero para mí fue un museo de valores humanos. Eso es lo importante, la capacidad colectiva. Y eso nos hace ser personas y hacer pueblo.

Tal vez sea repetitivo y pesado, pero a la Asociación Amigos de Añavieja (que pronto cumplirá 30 años) le gustaría tener vuestra presencia y participación en sus reuniones porque todos somos capaces de aportar algo diferente y positivo. Tu presencia es una inyección de moral para el resto.



No haces el ridículo por participar, como tampoco lo han hecho los de la exposición de pintura porque cada uno aporta lo que tiene y lo que puede. Y cuando es para el pueblo, nunca se hace el ridículo. Las excusas sólo sirven para tapar nuestro egoísmo y nuestra comodidad.

Ahora, casi un año después de la exposición, sigo recordando las paredes con los cuadros, los gestos de sorpresa y admiración de todos nosotros, la palabra alrededor de la pintura, la cálida luz a través de las cortinas besando la policromía pictórica y recreando nuestra vista en la placidez de la serenidad. Recuerdo los cuadros de Pilar, de Mercedes, de Araceli, de Maica, de Cristina, de Silvia, de Conchita, de Merche, de Maribel, de Raquel, de Crescencio, de Salus, de Ramón Vera y de Ramón Ferrer, el abuelo. A todos gracias y a los que vinisteis también. Un recuerdo más, sí, pero bonito.

MI REGRESO AL PUEBLO

J. Fernando Pascual

Un día de las fiestas de septiembre de hace dos años (septiembre de 2009), Silvia (la nieta de Benigno) me propuso que comentara cómo había sido y las causas o motivos para mi vuelta a Añavieja. Le dije que bien, y aquí esta la historia.

Antes de comenzar me gustaría que supierais que mi decisión puede coincidir en pensamientos con alguna persona, y que otras pensarán lo contrario. Lo que si está claro es que todos somos distintos y que la última decisión siempre la tiene la persona a quien afecta la decisión. Hay que estudiar los pros y los contras y decidir.

Como todos sabíais, estaba viviendo y trabajando en L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Al principio fue un poco duro, ya que hasta que encuentras un trabajo más o menos estable, te sitúas en el barrio y encuentras amistades cuesta bastante. A base de trabajo y esfuerzo fui progresando profesionalmente y obtuve un puesto y un sueldo decente para la vida en la gran ciudad.

El tema de las amistades costó y costó, menos mal al Numancia. Conocimos a la Peña "El Catapán" y ahí comenzaron a surgir amigos como setas. Creamos una amistad que perdurará muchísimo tiempo. Dentro de todas estas nuevas amistades nos reuníamos más frecuentemente unas 15-20 personas. Durante unos años la Peña "El Catapán" se mantuvo, pero poco a poco se fue consumiendo.

Una pregunta que mucha gente se hará es:

¿Si tenía un trabajo fijo, un piso donde vivir y un sueldo decente, por qué hace este cambio?.

Bueno, aquí ya entran las perspectivas y las aspiraciones que cada uno quiere tener en sus etapas de la vida. Y ahora os describo las causas de mi regreso.

En mi puesto de trabajo ya llevaba bastantes años, y aspiraba a seguir progresando profesionalmente. Este posible crecimiento profesional no iba a ser posible ni a corto ni a medio plazo, por tanto había que hacer un cambio.

De estos 15-20 amigos que más unión teníamos, algunos de ellos empezaron a volverse a distintos pueblos de la provincia o a Soria capital. Cada vez se reducía el grupo de amistades y veía que ya no era lo mismo. Me estaba cansando de la vida cotidiana de la gran ciudad, prisas, estrés, tráfico, atascos, aglomeraciones, la gente no pierde un momento para hablar en la calle, tomar un café o una caña, siempre corriendo, discusiones de los vecinos etc.

En el bloque de pisos donde vivía, solo en mi portal cogemos todos los vecinos del pueblo, y realmente con quien hablaba y a quien conocía eran a 8-10 vecinos.

La gran ciudad está muy bien en esa etapa de la vida en la que buscas cosas nuevas, estudios, primeros y futuros trabajos, marcha, gente. Cuando pasas a otra etapa de la vida buscas algo más tranquilo.

Estoy casi seguro que de todos los amigos sorianos que todavía están en Barcelona, si tuvieran una pequeña oportunidad regresarían a sus pueblos o a Soria.

Por desgracia mi padre (el Pepe), cayó enfermo de gravedad, y decidí dejar temporalmente mi trabajo para estar a su lado. Hay momentos en los que tienes que saber cuál es tu prioridad, y en esos momentos era estar con mi familia.

Llegó la hora de emprender y de aventurarse en un proyecto próximo a mi pueblo, donde está mi familia, los amigos de siempre y una casa abierta para lo que necesitéis.

Ahora ya estoy inmerso en la aventura empresarial, dedicada a la transformación y distribución de hortalizas, legumbres y verduras ecológicas que, como todos los principios, cuesta mucho poner en marcha.

La empresa se llama: Bio-Aña Productos Ecológicos. De alguna forma hay que seguir promocionando Añavieja, y que se nos siga reconociendo que tenemos y hacemos unos productos de alta calidad.

La empresa está situada en Ólvega, Pol. Ind. “Emiliano Revilla Sanz”.

Bueno, pues estos han sido mis motivos y objetivos para regresar a mi pueblo, “AÑAVIEJA”.

Quisiera hacer mención a una palabra y una acción “Empatía y Empatizar”. A lo mejor mucha gente no sabe su significado, pero que si se aplica puede ayudar a ser más comprensivo y ayudar a solucionar problemas de una forma sensata y hablada.

“La empatía es la **capacidad cognitiva** de percibir en un contexto común lo que un individuo diferente puede **sentir**. Para explicarlo de una manera muy sencilla se puede decir que es el acto de **ponerse en el lugar de otra persona**. Por ejemplo, cuando estás hablando con alguien, intentar ponerte en su situación, **escuchando** lo que dice, **sintiendo** lo que la otra persona pueda sentir, **mirando más allá** de las palabras o de los gestos”. Fuente: Wikipedia – IPsicólogos

Voy a poner varios ejemplos para que se pueda entender:

**A un señor le entra agua del piso de arriba a una habitación de su piso. El señor de abajo va a quejarse al vecino de arriba. Le explica, “oye me entra agua a mi habitación y viene de tu piso”. El vecino de arriba puede tener dos opciones:

-Entiende y siente la situación, comprende que si él estuviera abajo y tuviera una fuga de agua del de arriba se iría a quejar igual, y miran entre los dos como solucionarlo.

(Está empatizando)

-Entiende el problema, pero como a él no le entra el agua, que se fastidie, y además como me cae mal. (No empatiza)

Este es más próximo y puede afectar a varias personas a la vez.

Esta relacionado con el tema de los purines y ciemo, tema algo sensible y que debería aplicarse alguna regulación o normativa.

**Ahora en verano la granja de las ovejas es todo el campo, especialmente los rastrojos, imaginemos que tuviera 200 cortes/parques con su respectiva tolva de alimentación, Si cada vez que se echa purín/ciemo a una parcela se le está cerrando una tolva donde comer las ovejas.

A su vez también genera malos olores y que el resto de vecinos tenemos que soportar.

-Entiende y siente la situación, comprende que si a su granja de cerdos/terneros les cerraran unas tolvas donde no pudieran comer los cerdos/terneros no les gustaría y también se quejarían, y

buscarían todos los afectados (ganaderos ovejas/cerdos/terneros y ayuntamiento) para solucionarlo. (Está empatizando)

-Entiende el problema, pero como siempre se ha hecho así, que siga que a mí no me molesta mucho.(No empatiza).

De todas formas si alguien quiere profundizar más en la empatía pongo unos enlaces.

<http://www.somosinternet.com/la-empatia/>

<http://sexoconsultas.blogspot.com/2006/10/una-de-empata.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Empat%C3%ADa>

<http://www.cyberpadres.com/efectividad/empatia.htm>

CÁLIDA NOCHE DE INVIERNO

Silvia Alonso

Una no sabe muy bien por qué, pero hay noches en las que cuesta un poco más conciliar el sueño, tareas pendientes que se acumulan, pensamientos recurrentes, el "respirar" más profundo de lo habitual de la compañía... ayudan al desvelo.

Entre unos devaneos y otros se escapa una idea, el otro día se celebró en Añavieja una reunión - mañana me pondré en contacto con la Asun para que me ponga al corriente, pues seguro que ya se están germinando algunas actividades para este verano. Difícil lo vamos a tener, pues el verano del 2010 fue de lo más completo.

¡No faltó de nada! Senderismo a Dévanos y a Cebollera, proyecciones de cine, el primer y exitoso encuentro de encajeras, lo de Platero, visita cultural a Ágreda a descubrir sus rincones con más encanto...

Todas tuvieron su encanto particular, sus aportaciones a nivel personal, pero por encima de todas ellas remueven mis emociones dos de ellas, por un lado la exposición "Nuestro Arte", no sólo por el hecho de disfrutar de ella, lo que fue un placer, y descubrir todo el arte que hay entre los añaviejeros, si no también por todo lo que conllevó, tertulias, encuentros. También por lo emotivo, ya que gracias a las portentosas manos de Ramón, pudimos contar, acomodados sobre rincones de su pueblo, con unos espectadores de excepción, Tomás, Martín y mi abuelo, Benigno. Salus, mil gracias por tan brillante idea.

Por otro lado, quisiera destacar la 1ª Semana del Niño que se llevó a cabo del 4 al 8 de agosto. Para tratarse de una experiencia piloto creo que no salió nada mal. Tal vez las ganas y la inexperiencia nos llevaron a cargar en exceso el programa, en el que se dio cabida a todo tipo de actividades. Se establecieron, por edades unos grupos de referencia, surgieron "los Corbatas", "los Petard@s", y no podían faltar "los de la Roja".

Las actividades iban solapándose unas con otras, intentando seguir lo establecido. Alguna tuvo que caerse del guión por falta de tiempo o no llegaron a su fin, seguro nos servirá de referencia para posteriores ediciones. Se dio rienda suelta a la creatividad, cada uno en función de sus posibilidades, con talleres de pintura; de bicicletas, de ecología, marcados por el reciclaje y la recogida selectiva de basura; excursiones al puente de San Felices, al lavadero y a la cueva del puente de Ágreda: los más pequeños a pie, los mayores a lomos de sus bicicletas, siguiendo el cauce del río, con anécdotas y curiosidades sobre éste y su pasado. Pudimos aprender y practicar inglés, trotar por las calles del pueblo con la gymkhana, degustar los productos elaborados en el taller de cocina; disfrutamos de una representación de lo más salada del cuento de Caperucita Roja y probablemente la más destacada y disfrutada de todas ellas, la acampada y si no, que se lo pregunten a la tienda más alborotada de todas: ¡Esas chicas que se lo pasaron en grande! No sin esfuerzo pudimos montar las tiendas, pues clavar las piquetas era una labor complicada. Resultó del agrado de grandes y pequeños, pocos quedaron por asomarse a disfrutar de tan novedoso acontecimiento y del mosaico que se estampó en el campo de fútbol. Los más madrugadores decidieron devolver a las chicas las "molestias" causadas durante la noche cuando los primeros rayos de sol nos acariciaban y pronto comenzó de nuevo la algarabía. Un apetitoso chocolate nos esperaba para desayunar.

Fueron unos días realmente agotadores, con una agenda muy apretada, en la que casi no quedaba tiempo ni para comer. No sé quienes terminaron más cansados, si mayores o pequeños. De lo que sí estoy plenamente convencida es de que el esfuerzo mereció la pena, claro que mereció la pena! Lo de menos es de qué actividades se trate, de hecho, creo que cometimos algunos errores que podremos subsanar y sobre todo, escuchando sus críticas y sugerencias podremos adecuar más las actividades a los diferentes grupos de edad,

aprenderemos a ser más flexibles y ampliar horizontes, sabremos lo que quieren y lo que necesitan. El único fin que nos mueve es que todos los niños disfruten y que estén deseando volver a participar año tras año en esta propuesta. Resultaba muy gratificante ver cómo disfrutaban, cada uno a su manera, de las actividades, las ganas por participar, la ilusión por saber lo que se haría al día siguiente, todo se reflejaba en sus caras; con una sonrisa, con un brillo en sus ojos.

Mi impresión personal es que tenemos una herramienta muy importante en nuestras manos y es nuestra responsabilidad hacer un buen uso de ella. No sólo se trata de hacerles partícipes de unos días especiales, dedicados en exclusividad para ellos, sino de afianzar los nexos de unión entre ellos, respetando las diferencias, aprendiendo a resolver los conflictos que surjan, descubrir la valía que tiene cada uno de ellos y lo que pueden aportar al grupo, así como lo mucho que pueden aprender de los demás. Y sobre todo, podremos transmitir la esencia de Añavieja, aquí nada viene dado, nada te lo dan hecho, si quieres algo, tienes que currártelo y cuanta más gente sea partícipe, mejores ideas surgirán y más fácil será llevarlas a cabo. No sólo se trata de sacarles unos días de la rutina, sino que también conseguiremos que los lazos que les unan con Añavieja se hagan todavía más fuertes.

Algún día, estos niños, serán adultos y llevarán consigo para siempre estas inolvidables experiencias, al recordarlas, aflorarán las emociones vividas y en su rostro se esbozará una sonrisa, más serena, nostálgica tal vez, y en sus ojos de nuevo ese brillo.



Un ruido inesperado me devuelve a la realidad, ¡pero qué tarde que es!, ahora sí que es momento de descansar, arropada por tan agradables sensaciones.

LAS ENCAJERAS



Una de las actividades que la Asociación de Amigos de Añavieja llevó a cabo durante los meses de verano de 2010

fue la celebración del 1º encuentro de encajeras en Añavieja. Nos brindamos gustosos a organizar el local, los espacios y la acogida de este numeroso grupo de “jóvenes encajeras” que recorren el territorio realizando encuentros bimensuales compartiendo con los habitantes de cada localidad su sabiduría y experiencia en la confección del encaje de bolillos. Araceli indicó cómo organizarlo y todos nos pusimos a colaborar.

Todavía están frescas en mi retina las vivencias del encuentro con “las encajeras”. Salí por la mañana buscando alguna novedad y me encontré con el grupo de encajeras que habían venido a Añavieja a presentar sus credenciales.



No sé por qué, pero me imaginé que nadie iba a ser capaz de hacer una reflexión acerca de lo que este grupo de mujeres nos estaba regalando con su presencia.

Me decidí, cogí cuaderno y bolígrafo y me fui pasando por los diferentes grupos de origen de estas maniobreras de la finura en la confección y de la sonrisa en el rostro.

Quiero reseñar, por acaso luego se me olvida, que no he visto una mala cara en ninguna de ellas. Todo era amabilidad, acogida cuando me acercaba a cada una, cariño y colaboración. Además, me he sentido un

privilegiado por haber hablado con todas ellas, o con casi todas, porque me han contado cosas relacionadas con el encaje y con otros aspectos de la vida.

Amigas encajeras – ya os voy a tratar de amigas – gracias por vuestra acogida y por el cariño mostrado hacia mi persona. Así resulta más fácil redactar esta crónica.

Ya de antemano, y desde el primer momento, ruego me disculpéis si algunos datos que aparecen reseñados en este artículo no son exactos

o no responden a lo que me contasteis. Yo escribo con buena intención y en mis errores me siento comprendido si las lectoras que me leen saben que detrás de estas líneas se asoma un “periodista” con buen corazón.



En el encuentro de Añavieja disfrutamos de, aproximadamente 60 – 70 encajeras. 14 vinieron de Ágreda, el pueblo de las tres culturas. Con ellas venía un grupo de 6 niñas, promesa de un futuro diferente para el pueblo. Me pregunto si el encaje de bolillos podrá mitigar el influjo de la discoteca y de otras ofertas que hay en la población, para centrar a este grupo de jóvenes promesas. Manoli, la abuela de una de las chicas, está empeñada en sacar adelante el proyecto de enseñarles, por lo menos con su nieta.

Las veteranas encajeras agredeñas me hablaban de las flores y de los milagros que se producen con la práctica de los encajes hechos a mano o de los encajes de bolillos. Me decían que esto es relajante, que “se les pasa el tiempo volando”, que se olvidan de los problemas. Yo me las imaginaba sentadas frente al paño, dale que te pego, clavando agujas como en una ceremonia de budú. Obsesionadas, poseídas por la angustia de qué bolillo tocaba, o cuál otro tenían que dejar. Pues no, nada de eso es cierto. Para ellas es un “trabajo” relajante, concentrado. Me he imaginado que es algo parecido a practicar el yoga o la meditación.

Me hablaban de que es bueno para combatir la artrosis y mantener activa la memoria: “Mira, te concentras en las combinaciones que tienes que llevar al mover los palillos y... se te pasa la tarde en un pis pas”. También me hablaban de que era un modo de evadirse de los problemas, de la rutina... y de crearse ilusiones confeccionando un tejido “para tal o cual cosa”.



También me hablaban de que el aprendizaje lleva un tiempo de tensión al principio, cuando no sabes cómo seguir los pasos, cuando te equivocas y la maestra “te manda deshacer y repetir”. Luego, poco a poco y con paciencia, se va adquiriendo seguridad, confianza, incluso ciertos aires de autosuficiencia por lo bien que te van saliendo las cosas. Son las etapas de nacimiento de una encajera. Después viene la etapa avanzada, la de la creatividad, la de la imaginación.

Esto que narro es similar al aprendizaje de un niño en la escuela, pero no estamos hablando de niñas sino de mujeres adultas, con mucha experiencia en la vida y con muchos redaños. Para entender esto hay que ponerse en el lugar de una persona adulta que a sus años está “luchando” con los bolillos, con los alfileres, con los hilos, con... para comprenderlas y valorar en su justa medida el esfuerzo que realizan.

Quiero hacer una mención especial a Manoli, la maestra de las niñas encajeras de Ágreda. Se ha propuesto enseñarles para que descubran un modo diferente de entretenerse, para que no se pierda la tradición y las jóvenes sean punta de lanza. Está dispuesta a recibirlas en su casa, a pasar buenos ratos con ellas. ¿Qué más queréis, niñas? ¡Ánimo a todas y espero que durante los largos y fríos días de invierno en vuestro pueblo sepáis que contáis con una casa, un hogar acogedor donde manejar los dedos de las manos y la memoria “dándole al bolillo”.





Me cuentan que en Ágreda disponen de un local que les cede el Ayuntamiento y que un día entre semana se reúnen para consultarse dudas, enseñarse unas a otras y sentir la pertenencia a un grupo con el que se sienten identificadas y a gusto.

Del grupo de encajeras de Tudela conté hasta 13, pero me dijeron que una era de Aguilar del Río Alhama. Yo apunto el dato para que conste, no vaya a ser que luego me lo reclamen.

Las mismas historias que me habían contado las agredeñas volvieron a salir a relucir aquí.

Como Tudela es ciudad grande, el número de grupos de encajeras son 4, y la media de mujeres en cada uno de los grupos era de 16, aunque había un grupo con 28 mujeres.

Se reúnen dos días en semana para consultarse, hacer grupo, pasar el rato juntas, charlar, tomar un café... Me hablan de que falta continuidad en la asistencia de todas, que eso mengua los vínculos en los grupos, pero que siguen adelante porque es una afición bonita y reconfortante.

No hay chicas jóvenes en ninguno de los grupos porque no quiere nadie. Estas cosas no son atractivas, no tienen acción, no tienen éxito a las primeras de cambio... y no atraen.

Entre las experiencias que recogí me sorprendió gratamente lo que decía una de



ellas cuando comentaba que “ahora que somos mayores, que los hijos se han independizado, que disponemos de tiempo para nosotras... ahora es cuando ocupamos nuestras horas libres haciendo encaje de bolillos”.

En este grupo de mujeres se hablaba de los beneficios de esta afición. Una de las encajeras confesaba que “gracias a los bolillos superé mi situación personal de soledad y de desorientación tras la muerte de mi marido”. ¡Qué grande resulta este testimonio puesto en los labios de una mujer madura! También me hablan de cómo los bolillos centran a la encajera en su trabajo y le ayudan a superar momentos de soledad y de depresión.



Y añadían diciendo cómo al centrarse en la elaboración del encaje su memoria se desarrolla. Me dicen que el médico les aconseja que trabajen los bolillos para mejorar su motricidad y superar la artrosis. Alguna añade que “este oficio no es rentable desde el punto de vista comercial porque no se valora el



trabajo, no se aprecian los detalles y no se descubre en el producto elaborado el gusto, el cariño y los sueños que la bolillera ha puesto al confeccionar la prenda”. Si el producto se fuera a cobrar por horas no habría dinero suficiente, porque hoy en día resulta difícil luchar contra Zara y las grandes marcas de ropa que confeccionan tejidos a precio de saldo.

Quiero añadir que este grupo era muy gracioso y participativo. Todas ellas son muy abiertas y coloquiales. En su momento hablamos de cómo los bolillos obligaban a concentrarse en la elaboración y que no había muchas posibilidades de cotilleos y comentarios. Entre risas, comentamos que si la Belén Esteban y todos los contertulios de los programas basura hicieran encaje de bolillos no serían tan destructivas ante el público y “harían menos trajes a medida” de las personas a las que ponen verdes.

Recordamos de paso que el 21 de octubre se celebra Santa Úrsula, patrona de las encajeras o bolilleras. Parece ser que esta buena mujer tenía la virtud de la santa paciencia, algo necesario para realizar encaje de bolillos.

Concluimos la charla y me reconocían que “esta afición es como una droga porque engancha”. ¡Vaya con las navarricas de la ribera, qué salerosas!



El grupo de encajeras de Soria lo constituían 10 mujeres. Tuve la “suerte” adversa de que en el momento de sentarme a conversar con ellas, se les ofreció la visita a la iglesia de Añavieja y desaparecieron todas. Espero, en la próxima ocasión que vengan por nuestro pueblo, poder conversar con ellas y obtener información acerca de su trabajo.

El grupo de encajeras de Tarazona lo integran en torno a ochenta encajeras socias, pero a la concentración de Añavieja acudieron 12, una de ellas de San Martín de Moncayo. Aunque habían marchado casi todas a visitar la iglesia de Añavieja, tuve la fortuna de poder conversar con alguna de ellas y me quedé gratamente impresionado.

La frase de mi interlocutora me dejó clavado: “A mí me saca el hambre de casa para ir a comprar, porque si no fuera necesario estaría todo el día haciendo encaje de bolillos”. Lo decía porque se había quedado en paro laboral y las mañanas las ocupaba en atender la casa; las tardes se las absorbía la afición al encaje de bolillos.

Me agradó la espontaneidad con la que hablaba, la llaneza y la sinceridad. ¡Qué buen rato pasé con una de las encajeras hablando de estas cosas y de la lucha por la vida!

Me comentaron que la Sede de Tarazona la financiaban entre el Ayuntamiento y la Diputación de Aragón. Ellas aportaban una cuota anual de 15 € para pagar los viajes, aunque también había otros medios para obtener recursos para pagar viajes y otros eventos.

El grupo de Ólvega estaba formado por cuatro mujeres. En el pueblo hay dos grupos, y en total son unas 20 encajeras.

Todos los años llevan a cabo un encuentro de encajeras. Ellas se financian todo y no reciben ayuda de ninguna institución.

¡Hay que tener valor para no apoyar a estas mujeres que convocan un encuentro anual de encajeras y hacen publicidad de su pueblo!

También pasé un buen rato de conversación con encajeras de Molinos de Duero, aunque esto hay que aclararlo. Vinieron al encuentro cinco encajeras, de las cuales cuatro eran de Covaleda y una de Molinos de Duero.

Como la que les enseñaba era de Molinos, en el cartel de la mesa aparecía escrito el nombre de Molinos. Me hablaron de que la “molinera” – o sea la de Molinos de Duero – tenía el coraje de desplazarse todas las semanas hasta Covaleda para enseñar el oficio a 10 mujeres. Estas mujeres se reúnen en el local de la



Asociación de Amas de Casa. Me hablabann de que este invierno hubo un día de nieve en el que la buena de la encajera de Molinos pasó las de Caín para llegar al pueblo.

También hay otro grupo de diez mujeres que están aprendiendo y constituyéndose en Vinuesa. ¡Claro está,



la maestra es la encajera de Molinos!

Oíd, chicas, a ver si le hacéis un monumento a esta santa encajera, la cual es familiar del pescadero que viene a vender pescado fresco por Añavieja dos días en semana.

También había otras encajeras, las cuales sólo nombro de pasada porque en ese momento comenzó la rifa y no pude hablar con ellas.

Estuvieron presentes dos encajeras de Castilruiz y otras dos de Borobia.

El cronista de estas líneas ruega a todas las presentes en la reunión – y a todas las ausentes que no pudieron asistir – no le tengan en cuenta los errores. He querido ensalzar un oficio que en su tiempo tuvo cierta relevancia y he querido reconocer el mérito y el esfuerzo que estos grupos de mujeres realizan cada dos meses para dar a conocerlo haciéndose presentes en distintos lugares y poblaciones.



Gracias a todas por venir y, de un modo especial, gracias a nuestra Araceli de Añavieja por haber tenido el ánimo de meternos a muchos en faena para organizar este encuentro y tirar del carro de todos cuantos estuvimos dispuestos a que fuera posible un evento tan grato y sencillo.



Os esperamos a todas. ¡Hasta la próxima!

EL PENSAMIENTO Y LA PALABRA

Entrevista al Dr. Mario Alonso Puig

Tengo 48 años. Nací y vivo en Madrid. Estoy casado y tengo tres niños. Soy cirujano general y del aparato digestivo en el Hospital de Madrid. Hay que ejercitar y desarrollar la flexibilidad y la tolerancia. Se puede ser muy firme con las conductas y amable con las personas.

ENTRENAR

Hasta ahora lo decían los iluminados, los meditadores y los sabios; ahora también lo dice la ciencia: son **nuestros pensamientos los que** en gran medida han creado y **crean continuamente nuestro mundo.**

"Hoy sabemos que la confianza en uno mismo, el entusiasmo y la ilusión tienen la capacidad de favorecer las funciones superiores del cerebro. La zona prefrontal del cerebro, el lugar donde tiene lugar el pensamiento más avanzado, donde se inventa nuestro futuro, donde valoramos alternativas y estrategias para solucionar los problemas y tomar decisiones, está tremendamente influenciada por el sistema límbico, que es nuestro cerebro emocional.

Por eso, lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando". **Hay que entrenar esa mente.**

- Llevo más de 25 años ejerciendo de cirujano. ¿Conclusión?
- Puedo atestiguar que **una persona ilusionada, comprometida y que confía en sí misma puede ir mucho más allá de lo que cabría esperar por su trayectoria.**

-¿Qué es la psiconeuroinmunobiología?

- Es la ciencia que estudia la conexión que existe entre el pensamiento, la palabra, la mentalidad y la fisiología del ser humano. Una conexión que desafía el paradigma tradicional. El pensamiento y la palabra son una forma de energía vital que tiene la capacidad (y ha sido demostrado de forma sostenible) de interactuar con el organismo y producir cambios físicos muy profundos.

-¿De qué se trata?

- Se ha demostrado en diversos estudios que **un minuto entreteniendo en un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas.** El estrés, esa sensación de agobio permanente, produce cambios

muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal.

-¿Qué tipo de cambios?

-Tiene la capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje localizadas en el hipocampo. Y afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riego sanguíneo aquellas zonas del cerebro más necesarias para tomar decisiones adecuadas.

-¿Tenemos recursos para combatir al enemigo interior, o eso es cosa de sabios?

-**Un valioso recurso contra la preocupación es llevar la atención a la respiración abdominal**, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.

-¿Cambiar la mente a través del cuerpo?

-Sí. Hay que sacar el foco de atención de esos pensamientos que nos están alterando, provocando desánimo, ira o preocupación, y que hacen que nuestras decisiones partan desde un punto de vista inadecuado. Es más inteligente -no más razonable- llevar el foco de atención a **la respiración, que tiene la capacidad de serenar nuestro estado mental.**

-¿Dice que no hay que ser razonable?

-Siempre encontraremos razones para justificar nuestro mal humor, estrés o tristeza, y esa es una línea determinada de pensamiento. Pero cuando nos basamos en cómo queremos vivir, por ejemplo sin tristeza, aparece otra línea. Son más importantes el qué y el por qué que el cómo. **Lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando.**

-Exagera.

-Cuando nuestro cerebro da un significado a algo, nosotros lo vivimos como la absoluta realidad, sin ser conscientes de que sólo es una interpretación de la realidad.

-Más recursos...

-La palabra es una forma de energía vital. Se ha podido fotografiar con tomografía de emisión de positrones cómo las personas que decidieron hablarse a sí mismas de una manera más positiva, específicamente personas con trastornos psiquiátricos, consiguieron remodelar físicamente su

estructura cerebral, precisamente los circuitos que les generaban estas enfermedades.

-¿Podemos cambiar nuestro cerebro con buenas palabras?

-Santiago Ramón y Cajal, premio Nobel de Medicina en 1906, dijo una frase tremendamente potente que en su momento pensamos que era metafórica. Ahora sabemos que es literal: **"Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro"**.

-¿Seguro que no exagera?

-No. Según cómo nos hablamos a nosotros mismos moldeamos nuestras emociones, que cambian nuestras percepciones. La transformación del observador (nosotros) altera el proceso observado. No vemos el mundo que es, vemos el mundo que somos.

-¿Hablamos de filosofía o de ciencia?

-Las palabras por sí solas activan los núcleos amigdalinos. Pueden activar, por ejemplo, los núcleos del miedo que transforman las hormonas y los procesos mentales. Científicos de Harvard han demostrado que cuando la persona consigue reducir esa cacofonía interior y entrar en el silencio, las migrañas y el dolor coronario pueden reducirse un 80%.

-¿Cuál es el efecto de las palabras no dichas?

-Solemos confundir nuestros puntos de vista con la verdad, y eso se transmite: la percepción va más allá de la razón. Según estudios de Albert Merhabian, de la Universidad de California (UCLA), el 93% del impacto de una comunicación va por debajo de la conciencia.

-¿Por qué nos cuesta tanto cambiar?

-El miedo nos impide salir de la zona de confort; tendemos a la seguridad de lo conocido, y esa actitud nos impide realizarnos. Para crecer hay que salir de esa zona.

-La mayor parte de los actos de nuestra vida se rigen por el inconsciente.

-Reaccionamos según unos automatismos que hemos ido incorporando.

Pensamos que la espontaneidad es un valor; pero para que haya espontaneidad primero ha de haber preparación, si no sólo hay automatismos. Cada vez estoy más convencido del poder que tiene el entrenamiento de la mente.

-Déme alguna pista.

-Cambie hábitos de pensamiento y entrene su integridad honrando su propia palabra. **Cuando decimos "voy a hacer esto" y no lo hacemos alteramos físicamente nuestro cerebro.** El mayor potencial es la conciencia.

- ¿Ver lo que hay y aceptarlo?

-Si nos aceptamos por lo que somos y por lo que no somos, podemos cambiar.

Lo que se resiste, persiste. La aceptación es el núcleo de la transformación.

"SEAMOS EL CAMBIO QUE QUEREMOS VER EN EL MUNDO" M. Gandhi



EL MES DE MARÍA Y LA PASTORA PILAR

Pilar Martínez

Mayo, mes de María, mes de flores,
mayo, que anuncia la nueva primavera.
Los campos se visten de mil colores,
verde y fresca la hermosa pradera.
María, madre de cielo y tierra,
todo un amor, una rosa escogida.

Un grupo de mujeres viene a rezar,
y te ofrecen día a día la flor espiritual.
Estas mujeres te ruegan que las dejes crecer,
dicen que se están quedando muy bajitas,
pero seguro que esto no se logrará,
nos tendremos que poner un sombrero,
y encima del sombrero una pluma,
y pronto llegaremos a la Luna.

Virgen Santa de Sopeña, pastora de cuerpos y almas,
este invierno pasado, Pilar quería ser pastora,
con la oveja que andaba por ahí perdida.
Pilar no tenía perro, pero tenía gato,
una manta de pastor, un morral y garrote para estrenar.
Le conté a Florián mis planes
de comprar alguna oveja más
para salir de la crisis que por este mundo está.
Le dije de ir pastores, los dos a días, y la ganancia a medias.
Y me dijo: “Yo no quiero ser pastor,
que en mis tiempos fui,
ahora quiero descansar,
y déjame dormir.
Vas tú sola pastora, y la ganancia será toda para ti”.

Entonces yo eché las sopas a remojo y pensé:
“Yo voy a estar todo el día por los campos,
con tanto ganado, con la manta encima de la espalda,
el morral con el pan duro, tropezonas que no me faltarán.
¡Ay de mi pobre alma!
Cansada y rendida me quedaría dormida,
y abrigada con la manta al despertar,
viendo que a mi lado no tenía el ganado.
Se me habrían escapado la oveja, el Florián y el gato.
Amén.

Concejo abierto

¿Qué es un concejo abierto? Pues en principio, parece que es la mejor forma a la hora de tomar decisiones en una democracia, pues al votar para tomar una decisión, cada votante tiene derecho a emitir su voto. Pero claro, esto es complicado si el número de votantes es elevado, pues cuantos más votantes haya, más opiniones hay y más difícil es llegar a un acuerdo. Por ello, la ley delimita para los ayuntamientos el número de votantes de un concejo abierto, que es de 100. Por tanto, los municipios de más de 100 habitantes, pasan de ser concejos abiertos a tener representación parlamentaria, es decir que cada cuatro años se vota a las personas que van a representar a dichos votantes, y estos en pleno (no en concejo abierto) toman las decisiones que consideren oportunas.

Por otro lado, existen los núcleos de población que no tienen ayuntamiento (pedanías), y por lo tanto tampoco tienen regulación al respecto, con lo que cada población lo hace a su manera; éste es el caso de Añavieja, que en los años 70, 80 (que son los años de los cuales guardo algún recuerdo), y creo que anteriormente también, había tres representantes elegidos por votación, y además también se realizaban concejos abiertos. Lo que no recuerdo, es cuántos concejos se hacían y quién tomaba las decisiones, si eran los representantes o por el contrario se hacía por votación en concejo abierto, y no me refiero a las decisiones urgentes (cambiar una bombilla de una farola, arreglar alguna avería, etc.), sino a decisiones planificadas con antelación, (decidir qué obras se iban a realizar, cómo se iban a gestionar los ingresos y gastos, etc.). Luego se redujeron los representantes a dos, con funciones bastante diferenciadas, uno era el representante de Añavieja en Castilruiz, y el otro podríamos decir que era el que tomaba las decisiones del ayuntamiento de Añavieja, y también había concejo abierto (creo que sólo había uno al año). El último cambio fue ampliar de nuevo el número de representantes, esta vez a cinco. En mi opinión todo lo que sea aumentar la participación es bueno, pero todavía no se ha llegado a la máxima participación, pues las decisiones las siguen tomando los representantes y no los votantes, y además sigue habiendo un solo concejo abierto al año.

Por todo lo dicho, creo que podríamos dar de nuevo otro paso hacia adelante (muy pequeño). Ya que el problema de la masificación en Añavieja no existe pues estamos hablando de que en los concejos del ayuntamiento suele haber 15 personas el día que más; entonces, se podrían seguir manteniendo los cinco representantes (o más), pero que las reuniones para tomar cualquier decisión fuesen en concejo abierto, para que todo el mundo pudiese opinar y votar. Como he dicho antes, el cambio sería mínimo, pues la diferencia sería, que a la hora de convocar una reunión, en vez de avisar solo a los representantes, se avisase a todo el pueblo, con lo que realmente serían concejos abiertos y sería la mejor forma a la hora de tomar decisiones en una democracia.

Hermelo



NUESTRO ARTE

Cristina Alonso

Araceli Zamora

Merche Tierno

Maica Gonzalo

Pilar Martínez

Ramón Ferrer

Maribel Lopez

Silvia Alonso

Crescencio Hernandez

Ramón Vera

Salus Lopez

Conchita Lopez

**PUEBLO D ANAVIEJA
PART.º DE AGREDA
PROV.ª DE
SORIA.**

15 - 22 de agosto de 2010