



LA REVISTA CASA BLOC

 La revista casa bloc

 larevistacasabloc.tumblr.com

 larevistacasabloc@gmail.com

Casa Bloc





CONTENIDOS

- 1** CONTENIDOS
- 2** FIESTAS NAVIDEÑAS
- 3-4** ARQUITECTURA DE LA RECUPERACIÓN:
Una Catedral de recuperación.
- 5** DIBUJO: Sinda do Sastre
- 6** CIENCIAS: TITAN. El satélite de Saturno, hermano casi gemelo de la tierra.
- 7** TALLERES: Tallers de creixement personal de Casa Bloc.
- 8** RECUPERACIÓN Y DEPORTE
- 9** VOCABULARIO: (Definiciones sin ningún rigor científico
Son producto de nuestra experiencia en recuperación).
- 10** CITAS DE CONTENIDO: Esperanzador, alegre, agradable, divertido.
- 11** COCINA DE EMOCIONES: Del obrador a la cocina de casa. Pasta de Té.
- 12-13** CASA BLOC: Bloque y fantasma, Colaborar = Aprender,
- 14** TESTIMONIOS: Primero de todo me presento.
- 15** TESTIMONIOS: Soy co-adicta.
- 16-17** LITERATURA: El 5 de diciembre se cumple 81 años de la derogación
de la ley seca.
- 18** CINE FORUM CASA BLOC: LA OLA. Die Welle
- 19** MÚSICA: Canción Clara. Miles Davis y Kind of Blue
- 20** SEXO, DROGA Y ROCK & ROLL

US COMUNIQUEM QUE PROPERAMENT, LA REVISTA
SE EDITARÀ EN FORMAT DIGITAL.

EN DADES SENYALADES HAURÀ TAMBÉ, UNA
IMPRESSIÓ AMB PAPER.

EN PROCÉS LA PÀGINA WEB!



FIESTAS NAVIDEÑAS

En estas fiestas tan especiales para todos y tan delicadas para nosotros, queremos invitaros a hacer una reflexión positiva sobre el trabajo que hemos realizado durante este año.

El camino es largo y difícil, pero entre todos lo hacemos más sencillo y acogedor. Nos fortalecemos unos a otros día a día, nos acompañamos y ayudamos con esa paz que nos da saber que estamos en el camino correcto, que ya no estamos solos y que podemos sacarlo adelante de manera exitosa.

La Navidad nos tiene que servir para compartir el amor y la amistad, para estrechar aún más los lazos entre todos nosotros. Navidad no tiene porqué significar fiestas y excesos, todo lo contrario, es símbolo de recogimiento y fraternización para con todos y especialmente para con nosotros mismos. Si le damos la vuelta a lo convencional nos damos cuenta que son fechas alegres y optimistas, de amor y paz, de "germanor"...

Acaba un año maravilloso en el que la vida nos ha permitido crecer, aprender, comprender y también equivocarnos. La vida nos da cada día ese regalo maravilloso que es poder transitar por ella, aceptando todo lo que nos pone por el camino y brindándonos la oportunidad de poder repartir amor a manos llenas.

El año que empieza es una puerta abierta que nos invita a seguir luchando, a seguir aprendiendo, a equivocarnos, en definitiva, a seguir recuperándonos.

Pintemos nuestra mejor sonrisa, alcemos nuestros brazos amorosos y agradezcamos que estamos juntos, con ilusión y mucha esperanza para seguir transitando por la vida.

Feliz Navidad y un Mejor Año 2015 para todos.



ARQUITECTURA DE LA RECUPERACIÓN

UNA CATEDRAL DE RECUPERACIÓN

En arquitectura de la recuperación, hemos decidido rendir culto a uno de los estilos artísticos que han sido objeto de tantos intentos de definición, no solo por lo peculiar de su arquitectura y estética general, sino también por su compleja evolución histórica con respecto al pensamiento social, monástico y político de la época. La catedral gótica constituye el monumento por excelencia del arte gótico, y este, tras haber sobrevivido a lo largo de su historia a tantas catástrofes, hemos creído conveniente utilizarlo como comparativa de nuestra propia recuperación. Para ello hemos buscado el monumento más representativo y cercano que podamos estudiar a la vez que sentimos y respiramos en su interior la grandeza de fuerza y vivencia histórica que nos ayudara a absorber su robustez inalterable y aplicarla a nuestra recuperación. Les hablamos de la Iglesia de Santa María del Mar, o popularmente conocida como La Catedral del Mar.

Para introducirnos un poco en, lo que para mí es fundamental diferenciar de este estilo, el arte gótico acumula toda la belleza del mundo natural para elevarnos hacia la belleza divina. Algo también muy diferenciado en cada uno de nosotros, donde alimentando sin prejuicios nuestro personaje, acabamos, hoy en día, por reconducirlo hacia una fuerza espiritual lo más vertical e inalterable posible. Paralelo a esta fuerza, nuestra recuperación se rige por un estricto trabajo conductual, donde cada día se divide en una serie de actividades rigurosamente pactadas. En el gótico, la vida monástica cisterciense también se rige de modo riguroso por la Regla de San Benito, que ordena todas y cada una de las actividades diarias, por lo que el monasterio configura su tipología arquitectónica de total acuerdo con la Regla. Programación diaria, trabajo espiritual y conductual son enormemente necesarias en su totalidad para una armoniosa recuperación, o en este

caso, el máximo esplendor del arte gótico. Todos los monasterios cistercienses y góticos, se ordenan en torno a un claustro central, autentico ombligo monástico, donde paseo contemplativo y el trabajo intelectual se desarrolla en el exterior, poniendo en práctica el aprendizaje de cada uno de los entrenamientos.

Una catedral de recuperación gótica, refleja fielmente los intereses espirituales, políticos, intelectuales, de crecimiento personal y social del momento, pues reyes, adictos, obispos, co-adictos, burgueses y terapeutas se afanan solidariamente en su construcción.

Uno de los elementos más característicos de los templos góticos, y que a mí personalmente me ponen la piel de gallina son las Gárgolas. Que a pesar de ser un elemento constructivo de gran aporte a la conservación de las cubiertas, por ser el encargado de evacuar las aguas fluviales, se relacionan también con el auge de los bestiarios y tormentos del infierno con estética monstruosa. Ellos se asoman desafiando en las cornisas, monstruos infernales de grotescas muescas burlonas con mezcla de animal y humanoide. Su función ha sido, durante los siglos, custodiar toda aquella oscuridad que envolvía nuestra debilidad morbosa y autodestructiva. Hoy en día, todos nosotros los tenemos bien diferenciados y posicionados en nuestros hombros, aunque su pose ya solo se reduce a un vulgar vaquero, que descansa tumbado en la clavícula donde su viejo sombrero le protege la cara del sol y una gran pajita en los dientes lo entretiene de su eterna siesta. Pero a pesar de todo ese daño que protegía, no debemos deshacernos de ellas, ya que sería un atentado contra el patrimonio histórico, pero si mimarlos y saber entender sus ronquidos, porque al fin y al cabo su finalidad inicial es la de evacuar lo que sobra y es así como ha de ser por los siglos de los siglos.

La iglesia de Santa María del Mar y nuestra propia catedral, se compone fun-



ARQUITECTURA DE LA RECUPERACIÓN

damentalmente de tres características muy diferenciadas. Una de ellas es la espaciosidad de su interior, pocas veces observado en la arquitectura gótica catalana. Desde un punto de vista físico, espacio y tiempo se complementan a la perfección. Por lo que a mayor tiempo dedicado a recuperarnos, mayor es el espacio generado en nuestro interior. Otra característica evidente de los templos es la altura que le otorga a este la belleza divina. En la altura, nos podemos imaginar perfectamente cuál es el porcentaje total de la pureza divina con la que trabajamos nuestro programa y recuperación. Para terminar, la amplitud es, si cabe, la característica que diferencia este templo de los demás de su época.

Amplitud, sería tan extenso definirlo, que me gustaría que aquí cada uno haga una reflexión de lo que realmente está involucrado en su recuperación, o por el contrario en seguir alimentando su Gárgola.

Si hay algo por lo que se caracteriza el mejor ejemplo de arquitectura gótica en Cataluña es por su firmeza la hora de mantenerse inalterable tras sufrir varias catástrofes dentro y fuera de sus potentes muros, que una tras otra, han querido cambiar el rumbo de la historia. Parece que cuando entramos en Casa Bloc, la vida nos brinda la última oportunidad de mantenernos en pie y ser dueños de nosotros mismos. Pero me gustaría poner la guinda y otorgarle a cada uno de mis compañeros el brillo que resalta en la sabiduría que nos ha proporcionado a lo largo de nuestra vida superar todas y cada una de las catástrofes personales que hemos vivido. Una y otra vez nos levantamos después de haber vivido

terremotos e incendios que asolaban y asaltaban nuestra catedral. Es, si no está, una de las cuestiones que hacen más especial el seguir existiendo, con una fuerza superior y rodando entre los demás de forma imparabile, con canas y algo más de tripa, pero imparables. Es más, soy y nos soy consciente de cuales podrán ser las próximas circunstancias y vivencias catastróficas en las que nos veremos envueltos, pero si de algo estoy enormemente seguro, es de que la potencia con la que hemos construido nuestros muros, harán de estas, simples e insignificantes anécdotas que dejaran constancia en nuestra historia, protegiendo incluso, los seres querido que se arrimen a ellos.

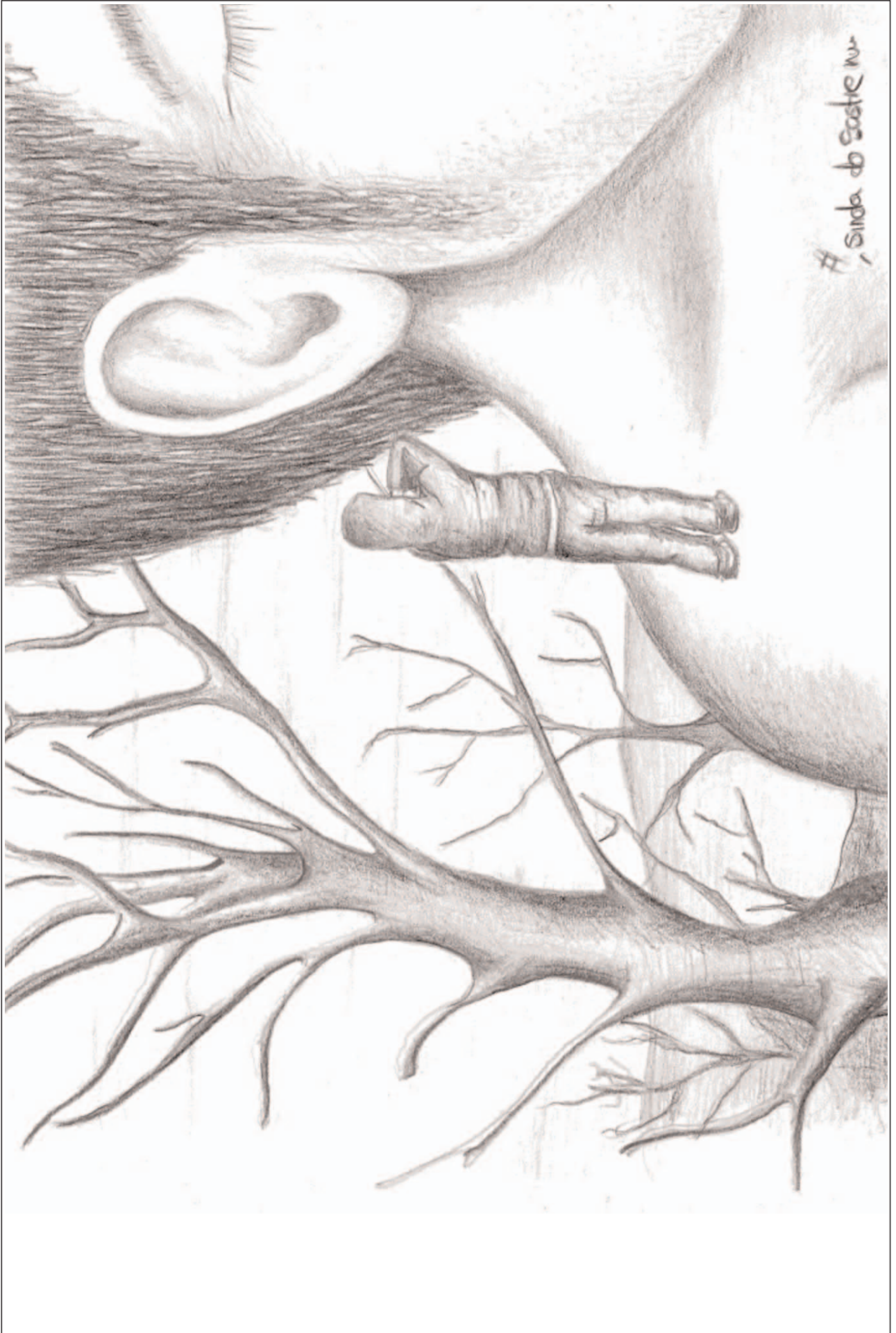
Para finalizar, me gustaría recordaros, que la historia solo se escribe avanzando hacia adelante, no solo dándole la espalda al pasado, si no construyendo un muro lo suficientemente fuerte, para que al recibir un empujón, solo nos inclinemos para apoyar nuestra espalda en el y poder coger nuevamente impulso para seguir escribiendo, cada uno, su gran catedral.

Me gustaría dedicar este artículo a mi Padre, quien, sin intención alguna de hacerlo, me ha empapado durante toda la vida de cultura, historia y valores heredados, que a día de hoy se transforman en capacidad de observación y decisión sobre mis actos.

Graciñas MeuPai.

SINDA DO SASTRE





CIÉNCIAS

TITAN: EL SATÉLITE DE SATURNO, HERMANO CASI GEMELO DE LA TIERRA

De Titán, la mayor de las lunas de Saturno, sólo se sabía en 1981 que era una bola anaranjada cubierta de niebla. El 14 de Enero de 2005, la sonda Huygens aterrizó en Titán, después de sobrevolar un entramado de ríos entrecruzados por torrentes, en un lugar húmedo por una copiosa lluvia, y lleno de guijarros típicos de los ríos.

Esta y las posteriores exploraciones, revelaron que en la práctica es un planeta (por tamaño, atmósfera y dinamismo) casi idéntico a la Tierra. La temperatura es la superficie es de -180° . Hay colinas, estaciones climáticas (29,5 años=1 año terrestre), extensos desiertos de dunas, viento, ríos, valles, nubes, tormentas con lluvia, lagos, canales y mares concentrados en las regiones polares. "Por debajo de la corteza, a 200 km. de profundidad, se predice la existencia de un océano de agua líquida con amoníaco y metano. Este entorno es potencialmente habitable por formas de vida microscópicas".

Al igual que en la Tierra, la mayor parte de la atmósfera está constituida por nitrógeno (95%), siendo el metano el segundo componente (5%). Una composición química similar a la de nuestro planeta antes de aparecer la vida. Pero la diferencia e igualdad se resumen en una cosa: el ciclo meteorológico y geológico basado en el agua en la Tierra, es en Titán el ciclo basado en el metano e hidrocarburos.

Es fácil imaginar densas nubes de hidrocarburos parecidas a las de una industria, y lagos, ríos, mares y lluvia, como los

nuestros, pero de metano. El metano en estado líquido, (posible por las bajas temperaturas), es transparente, igual que el agua. Como el agua, está presente en 3 estados: sólido, líquido y gas. El nitrógeno atmosférico, puede disolverse en metano líquido y actuar como anti-congelante. La menor gravedad (1/5 de la terrestre) hace que las lluvias caigan más despacio, aunque pueden ser intensas (unos 100litros/m. cuadrado en pocas horas) en todo el satélite. Otros subproductos del metano, forman etano y compuestos sólidos que generan nieblas que hacen el mismo papel que nuestra capa de ozono, y dan lluvias de etano líquido, que cubren de color oscuro el terreno y las dunas.

Hay todavía muchas preguntas sin respuesta sobre Titán, como porqué los lagos y mares no tienen olas, ya que hay viento y la gravedad es menos intensa y el aire más espeso. O cuál es la fórmula del reabastecimiento del metano, si existen microorganismos que lo producen, como los metanógenos en las chimeneas hidrotermales terrestres), el papel de hipotéticos criovolcanes en la emisión de metano, y otras cuestiones científicas. En cualquier caso, se pueden aprender dos lecciones humanas sobre Titán: que las cosas no pueden ser sólo de una determinada manera, y que hay otras dimensiones fascinantes para volar desde el conocimiento con la imaginación.

(Revista Investigación y Ciencia, nº 404, Mayo 2010, nº 411, Diciembre 2010)

ROSA CARNICERO SEGARRA



TALLERS DE CREIXEMENT PERSONAL DE CASA BLOC

TALLER DELS DILLUNS

Amb Marcos es treballen temes concrets com el perdó, gratitud, culpa, asertivitat... etc.

TALLER DELS DIMARTS

Amb la Silvia practiquem la nostra creativitat mitjançant les paraules, teatre i de cançons.

TALLER DELS DIMECRES

Amb en Jesús fem estratègies relacionals.

TALLER DELS DIJOUS

Amb la Laura dediquem un temps a la nostra revista de Casa Bloc i, també, alguns dijous fem Cineforum amb una varietat de películes.

TALLER DELS DIVENDRES

Amb la Teresa treballem i practiquem Habilitats Socials.

SORTIDE CULTURAL

El dia 16 d'octubre, varem realitzà una visita cultural a l'església de Santa Maria del Mar.

MARÇEL

VISITA CULTURAL A L'ESGLÉSIA DE SANTA MARIA DEL MAR



RECUPERACIÓN Y DEPORTE

Hola Compañeros:

Quería valorar una de las mejores herramientas de las que disponemos los adictos en recuperación y creo que esta es el deporte.

Durante la historia de la humanidad muchísima gente lo ha utilizado con el afán de competir. Otros muchos, que son la mayoría, han hecho del ejercicio un hábito saludable, muy recomendado por algunos médicos, que como bien dice el refrán; “cuerpo sano, mente sana”. Sabio refrán puesto que es conocido por muchos de sus saludables resultados; descarga adrenalina, segrega endorfinas, relaja el sistema nervioso, ayuda a los pulmones y corazón, adelgaza; muy importante hoy en día por la falta de actividad, etc.



Una de las ventajas de practicarlo, es que te vuelve más lucido, ayuda al control de impulsos y hace que el sistema circulatorio y cardiovascular trabajen mejor.

Pero no olvidemos que somos adictos: “es bueno con moderación o bajo control de profesionales”.

Para llevar una vida sana, junto con la alimentación se recomienda practicarlo periódicamente tanto adictos como no.

A mi, que lo he practicado tanto sólo como en equipo, (por desgracia hasta corta edad por el consumo), me ha ayudado a comprender más rápidamente, tanto a personas como situaciones. Algo parecido a los talleres de Casa Bloc, es de agradecer que podamos volver a trabajar conjuntamente y es que a veces, “la unión hace la fuerza”.

PAU@



VOCABULARIO

ACEPTACIÓN

Principio de la recuperación donde el adicto asume que está enfermo.

ACTIVO

Etapas de consumo. Actitudes o maneras de hacer en recuperación idénticas a las de la época de consumo.

AGARRAR AL TORO POR LOS CUERNOS

Responsabilizarse de uno mismo.

AGARRARSE A LA SILLA

No salir disparado cuando todo se tambalea.

AMOR DURO

El mayor acto de amor por parte de los familiares para ayudar al adicto, cuando la relación familiar se encuentra intoxicada.

Por ejemplo: cuando una madre o padre le cierran las puertas de casa a un hijo.

BAILAR EL VALS

Recrearse en lo bueno del consumo, distorsión que consiste en bailar con una bruja fea y cruel, creyendo bailar con una guapa y adorable princesa.

BATALLITAS

Recrearse en las explicaciones de las vivencias de consumo. Se produce un efecto contagioso de contarlas que interfiere la recuperación.

CALENTAR LA SILLA

Actitud pasiva por parte del paciente para quedar bien con todo y con todos.

CARABANCHEL

Tres días de reclusión que pasa el adicto en la habitación cuando ingresa en una clínica. Mex.: la congeladora.

CATARSIS

Derrumbarse los personajes y la persona.

CLICK

Ese momento en el cual realmente iniciamos el cambio hacia la recuperación.

COMPARTIR

Sentimiento de dar y recibir sin esperar nada a cambio.

DAR UNA PATADA A LA ENFERMEDAD

Posicionarte del lado de la recuperación.

DEJAR UNA PUERTA ABIERTA

Pensamiento celosamente guardado por un adicto para volver a consumir.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Una forma de consumir: personas o relaciones tóxicas.

DOS / CINCO

Unidad de tiempo en años para la recuperación. Es orientativa, pero muy inexacta, porque cada uno necesita un tiempo distinto.

ECHARSE AL SUELO

Humildad.

EGO

Es lo que crees que eres, pero no eres.

ENANITO

Voz interna de la droga que pretende alejarnos de nuestra recuperación.

EMPEZAR A COBRAR

Primeras recompensas de la recuperación. Sentir que se puede.

FANTASÍA

Una forma de consumo sin sustancia. Habilidad del adicto que consiste en construir un castillo perfecto sobre unos cimientos falsos.

FELICITRÓN

Unidad de medida de la felicidad.

FRACASO

Palabra descatalogada del diccionario de la recuperación, por no tener sentido.

FUSTIGARSE

Infligirse mentalmente un daño injusto y no merecido.

GATUFO

Pasarse por el forro las normas y pautas terapéuticas.

HACER LA CAMA

Manipular o engañarse para consumir.

HACER PIS

Analíticas lunes, miércoles y viernes.

HACERSE PEQUEÑO

Humildad imprescindible para la recuperación.

HACERSELO FACIL

Algo complicado para un adicto.

HONESTIDAD

Necesidad irrefrenable de decir continuamente la verdad, sucede sobre todo al principio de la recuperación: ¡Cuidado! Es peligroso.

HUERTO

Drogarse con actividades sanas.

IMPACIENCIA

Estado que normalmente coincide con una nube rosa, en el cual pretendemos normalizar nuestra vida en pocos días.

IMPULSIVIDAD

Toma de decisiones sin tener en cuenta las consecuencias en nuestra recuperación.

LA PEDRÀ

Daños psicológicos por el consumo de drogas.

LITRENA

Cerveza de litro que puede llevarse a la cárcel.

MALESTAR

Lugar donde empiezan todos los caminos hacia la droga.

MATAR AL JUEZ

Acto de suprema justicia que consiste en "ir matando" a nuestro tirano interior poco a poco.

MIRAR DE DONDE VIENES

Conclusión de adonde no quieres volver.

MOVER LA SILLA

Estrategia terapéutica para conseguir que un paciente hable.

NUBE ROSA

Sensación placentera e inmediata que se produce al dejar el consumo, y que dura poco tiempo.

NUNCA MAIS

Marea negra que cubre al adicto y todo su entorno al empezar la recuperación.

ORDENAR EL ARMARIO

Proceso por el cual, después de meses de limpieza, empieza a ordenar nuestra cabeza.

PONERSE LAS PILAS

Acción. Tratamiento.

PONER TODO EN EL MISMO SACO

Todas las drogas son drogas.

QUEDARSE PERLAO

Fallo en las comunicaciones del sistema nervioso.

RECUPERACIÓN

Cerebro del adicto en la primera etapa de la recuperación, verde y con muchos agujeros.

SALIR EN LA PRIMERA PAGINA DEL PERIODICO.

Honestidad 100x100.

SUDAR LA CAMISETA

Lo contrario a no hacer nada e imprescindible en recuperación.

TALIBAN

Persona que con dureza extrema indica a otro compañero cómo debe hacer las cosas, sin ningún tipo de empatía, también conocida como doberman.

TAPAR LA BOTELLA

Hacer abstinencia, pero no recuperación.

TENER LA MECHA CORTA

Actuar de forma impulsiva, sin tener en cuenta las consecuencias de los actos. Cabrearse por una tontería.

TIRÓN

Tener muchas ganas de consumir. Lo más parecido a morir de sed sin agua en el desierto.

VACIAR MOCHILA

Primer paso después de la zona zero.



CITAS DE CONTENIDO

CITAS DE CONTENIDO ESPERANZADOR, ALEGRE, AGRADABLE, DIVERTIDO.

SABIDURÍA

“Si quieres ser sabio aprende a interrogar razonablemente a escuchar con atención, a responder serenamente y a callar cuando no tengas nada que decir”.

(**Joham Kaspar Lavater**
Filósofo, poeta y teólogo suizo).

“Solo existen dos días en el año en el que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y el otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir”.

(**Dalai Lama**)

“El amor, como ciego que es, impide a los amantes ver las divertidas tonterías que cometen”.

(**William Shakespeare**
Escritor británico).

ALEGRÍA

“Comienza el día con una sonrisa y verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo”.

(**Anónimo**)

“Algunas personas causan felicidad a donde van; otras, cuando se van”.

(**Oscar Wilde**)

“La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos”.

(**Anónimo**).

BELLEZA

“Aunque le arruguen los pétalos, no quitarás su belleza a la flor”.

(**Radindanath Tagore** filósofo y escritor indio).

“Cada cosa tiene su belleza pero no todos pueden verla”.

(**Confucio** – Filósofo chino).

ESPERANZA

“Es mejor viajar lleno de esperanza que llegar”.

(**Proverbio Japonés**).

“La esperanza es el sueño del hombre despierto”.

(**Aristoles** – Filósofo griego).

“El aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información”.

(**Albert Einstein**).

“Todos están en la cloaca, pero algunos estamos mirando las estrellas”.

(**Oscar Wilda**)

(**Dramaturgo y novelista irlandés**).

“El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho”.

(**Miguel de Cervantes**). Escritor español

“Cuando el sabio señala la luna, el necio se queda mirando el dedo”.

“Hay veces que no digo lo que pienso.
Otras veces no pienso lo que digo.
Algunas veces pienso lo que no digo.
De vez en cuando digo lo que pienso.
En ocasiones pienso que no digo nada.
Muchas veces digo algo que no pienso.
“Moraleja: Piensa lo que quieras
y di lo que te parezca”.

(**Pensamiento: Ricardo Campo**).



COCINA DE EMOCIONES

Del obrador a la cocina de casa

Estando en el obrador se impregna todo de olores que con el tiempo llegan a ser característicos: a mantequilla caliente, el azúcar que carameliza en un punto u otro, el olor a harina que se cuece y se tuesta, el de la fruta confitada, el amoroso olor de los frutos secos tostados, transformados en sí mismos.

Todo se convierte en un gran encuentro: el croissant de mantequilla (tostado y untuoso), el brioche, los bizcochos con su aroma seco y horneado, las pastas de hojaldre con cabello de ángel o crema, los plumcakes, la pasta de té (galletas), los merengues, las mousses con sus diferentes sabores a fruta: la fragancia dulzona de la mandarina, el plátano maduro, el mango,... El chocolate fundido con su tibio aroma, líquido, lleno, que fluye.

Casi innumerables combinaciones.
Un placer para todos los sentidos.
¿Qué maravilla oler y saborear y sentir!.



Y AQUÍ PASAMOS A LA COCINA DE CASA:

Pasta de té con manga pastelera

Ingredientes:

Mantequilla pomada*	150 g.
Azúcar glass	100 g.
Huevos medianos	2 u.
Harina	250 g.
Mermelada (opcional).	

Elaboración:

1. Mezclar con una cuchara o espátula la mantequilla con el azúcar.
2. Añadir los huevos y mezclar bien.
3. Añadir la harina y mezclar hasta que la masa quede uniforme.
4. Llenar una manga con boquilla rizada y escudillar (herraduras, palos, rosas,...) sobre bandeja con papel de horno.
5. Cocer en horno precalentado, calor arriba y abajo, a 200°C, de 10 a 15 minutos (hasta que tengan el color deseado).
6. Una vez frías se comen tal cual o se puede dar la vuelta a la mitad, poner mermelada y tapar con la otra mitad.

* Mantequilla pomada: mantequilla dejada a temperatura ambiente unas horas o calentada en el microondas hasta que esté blanda como una pomada.

CESAR



CASA BLOC

Bloque y fantasma

Como bien he querido separar en el título, hay dos cuestiones que me gustaría reflejar en este texto. No es una simple explicación o comentario que defina un elemento arquitectónico o un volumen constructivo generador de espacios físicos, sino que lo que trato de transmitir es la conexión que existe entre este edificio, su finalidad, sus espacios y el calor que genera nuestra recuperación en uno de ellos y de la importancia que tiene nuestro proceso precisamente envuelto por el entorno casa bloc.

Casa bloc es un edificio de viviendas construido entre los años 1932 y 1936 en el distrito de Sant Andreu. Hoy en día se considera un símbolo de la arquitectura racionalista que se destaca entre otras cosas por la plasticidad en las líneas constructivas, espacios y elemento únicamente funcionales y carentes de ornamentación. Precisamente un rasgo vital en el comienzo de la terapia.

Personalmente me gusta destacar la ruptura definitiva con el pasado y los antiguos estilos arquitectónicos. Una renovación y adaptación clara de las necesidades de cada uno.

Casa bloc se construyó como un núcleo de viviendas obreras. Su construcción sirvió incluso como experimento y estudio por horas de la mano de obra y material exacto para la ejecución de posteriores obras. En fin, el desarrollo personal de cada uno y del grupo, como mejora de un proceso, cuyo fin es el de seguir luchando contra una enfermedad de manera cada vez más eficiente por parte de los constructores.

La forma volumétrica del edificio casa bloc, lo constituye en planta una S, o zigzag, que genera dos patios externos orientados cada uno a las dos caras de un día: levante y poniente, donde inconscientemente nos sentimos de una forma completamente diferente en cada uno de ellos. Esto se transmite al interior, gracias al sol, influyendo en nuestras reuniones por

medio de los ventanales que no solo aportan visión al jardín si no también estados de ánimo como tranquilidad, entusiasmo, euforia, serenidad o lo que aquí cada uno sienta durante el proceso.

Investigando para este pequeño proyecto, he tocado una de las partes que como diría yo: más me tocan los cojones.

Porque aunque hablamos de un edificio de 1936, y de la situación social que se vivía en la post-guerra, hoy en día seguimos sufriendo, de alguna forma u otra, las mismas injusticias que entonces:

Tras la Guerra Civil, la Diputación de Barcelona asumió la titularidad y el nuevo régimen franquista acabó las obras. A los más de doscientos pisos de la Casa Bloc, donde debían instalarse los obreros que antes de la guerra vivían en condiciones precarias en las diferentes barriadas del distrito, fueron a vivir militares y sus familias, huérfanos y viudas de la guerra, y pocos años después, policí- as nacionales.

Hoy en día, eso mismo se traduce en recortes y exclusión social, intentando dejar en el olvido un problema nada compatible con la superficialidad en la que vivimos hoy en día, la cual resulta una lucha interior en cada uno de nosotros, y donde agotados y exhaustos, nos desvivimos por encajar y destacar entre los demás.

Hablando de superficialidad, yo personalmente hablo de personaje o carcasa, y donde una vez más nos topamos con ese muro.

Tras la guerra civil, se añadió un nuevo bloque al edificio. La idea era ampliar la capacidad de alojar más policías al mismo; Paradigma de la primera intención y propósito de casa bloc como vivienda de clase obrera y progresista. Su construcción no constaba en ningún documento y por eso se acabó denominado bloque fantasma.

En julio de 2008, comenzaría la demolición de este bloque anexo, aportando casa bloc un nuevo comienzo de su personalidad inicial. Al igual que hacemos una



CASA BLOC

colada con el fin de limpiar la ropa, o de retirar la careta mese o años después de los carnavales, o simplemente desprendernos de esos fantasmas que cada uno alimentaba a su manera, siempre encontraremos la forma de volver a sentir el sol en nuestra cara y de luchar por no dejar escapar ese calor que nos aporta.

Sinceramente, y llegados a este punto, me gustaría recordar lo difícil que resulta un trabajo de demolición de esta envergadura. No solo por la monstruosidad del elemento como es un edificio, si no por los materiales utilizados en su construcción. Materiales que cuyo fin es el de fortalecer al máximo lo que se construye y que sea lo más duradero y solido posible, sin dar pie a la posible equivocación de su levantamiento. Algo sólido inalterable y como no, siempre bajo el mínimo impacto económico y responsable. Para ser claro me refiero a las creencias erróneas que son los arbotantes que sostienen la equivocada persona que hemos creado durante los años y que ahora mismo en un proceso de este tipo nos las vemos putas para desmontar.

Me conformaría con que cada uno volviese a levantar ese edificio personal pero con materiales cada vez más elásticos y ligeros, para que en un futuro, tengamos la posibilidad de adaptarnos y bailar con las diferentes pruebas que la vida nos pondrá delante y no volver a cometer los mismos errores y crujir a la primera de cambio.

Como cada mañana, volvemos a casa bloc, cada día de forma diferente, e inconscientemente de manera paralela, demolemos y construimos un nuevo espacio en nuestra vida. Lleno de cuestas, de ventanas, de sufrimiento y de placer, de puertas que vamos abriendo y cerrando en nuestro interior.

Emocionado, agradezco profundamente la oportunidad que la vida me ha brindado dentro de este edificio, y de la posibilidad de un análisis del que saco mucho en limpio y limpio lo pasado. Por mi parte hasta aquí, espero haber aportado mi granito de arena en el análisis que cada uno debe

hacer de lo físico, de lo constructivo y que lo lleve a su interior con dinamismo y optimismo y como bien dice nuestro compañero Xavi, al que aprecio muchísimo por haberme dado esta oportunidad de análisis, las casualidades no existen.

También quería dedicar este texto a todo mi grupo y a los terapeutas que están y dejaran de estar en mi vida y que sin duda ya han aportado algo espectacular en mi proceso. Gracias a todos, gracias Casa Bloc.

SINDA DO SASTRE

Colaborar = Aprender

Como madre y esposa he sido muy feliz, he experimentado grandes emociones en mi vida, quizás por esa razón, olvidé que mi destino podría cambiar en cualquier momento, como así ha sido.

No tenía mucho conocimiento sobre el tema de las adicciones, ni las consecuencias de sufrirlas hasta que llegué a Casa Bloc.

Ahora tengo la gran suerte de compartir el taller de “La revista de Casa Bloc” con chicos/as en recuperación, de aprender y vivir con ellos experiencias muy positivas y de gran valor para mí, esas que no se encuentran en la calle.

Yo no soy adicta, pero si una gran co-dependiente de mi familia.

Jamás les he permitido que ellos hicieran lo que deberían hacer por sí mismos, no era consciente del daño que les estaba ocasionando. “Les debo una disculpa”.

Creo que aún estoy a tiempo de rectificar. Ocupándome de mí, tendré más tiempo de cuidarme y disfrutar de las cosas bellas que hay en nuestro entorno.

MONTSE



TESTIMONIOS

PRIMERO DE TODO ME PRESENTO:

Primer de tot em presento, sóc Marçal i pateixo la malaltia de l'addicció. M'agradaria explicar-vos la meua experiència personal sobre l'esport en recuperació. Personalment sempre havia sigut una persona molt deportista, practicant diferents esports de tot tipus com: futbol, taekwondo, esquí, voley platja, paddle, tenis taula, etc... Com podeu veure era una persona molt proactiva amb l'esport. Fins que va aparèixer el consum a la meua vida i com la pròpia paraula diu, tot l'esport que practicava es va anar consumint fins que va desaparèixer per complet.

Tot això comença un bon dia al centre d'ingrés a Lleida apartat dels meus i de tot. En aquella casa tan gran hi havia una zona molt petita i humil per a fer quatre exercicis que a la vegada li treiem molt de partit. Al principi recordo veure

al monitor utilitzar-la i nosaltres no. I no perquè no és pugués sino perquè el perfil de la majoria de companys preferia dedicar el poc temps lliure en altres activitats. Fins que el meu company Rachid i jo, varem demanar permís per anar amb el monitor, ja que sols era impensable. Per posar-vos un exemple, no podíem anar mai sols enlloc, ni al bany. Seguidament recordo que gracies a Simón (que era un monitor nostre), que ell sortia habitualment a córrer, ho varem comentar de anar-hi amb ell i així varem començar a sortir tots tres. Però el que pasava es que molts dies no podíem fer-ho ja que no coincidí el nostre temps lliure amb el seu i, a les hores, no era possible sortir a córrer, cosa que ens agradava força. Pasadas unes setmanes tan en Rachid com jo ja portavem varios mesos d'ingrés i vaig demanar permís per poder sortir a correr sense dependre de ningú. I se'm va concedir al guanyar-me la seva confiança, per la meua bona conducta, i perquè portava ja bastant de temps en el centre.

Per a mi, tant compartir amb en Simón com en Rachid i amb mi mateix (els dies que anava sol) ho recordo amb llàgrimes als ulls, com els millors moments viscuts sense cap mena de dubte en el centre.

I així em vaig enganxar de nou a la vida sana que tant et dona l'esport tant a nivell físic com mental.

I aquí estic a dia d'avui un any i mitg després, amb 20 kils menys, amb una salut física que fa al menys 10 anys que no recordava i una impensable millora mental que creix dia a dia. I tot això que acabo de compartir no hagués estat possible sense haber introduit un altre cop l'esport a la meua vida.

L'esport m'aporta, principalment, salut, benestar emocional i físic, i també m'ensenya a esforçar-me i no rendir-me. Toleró millor el dolor i gaudeixo de la satisfacció que em dona el complir i arribar a las metas, i m'ajuda ha estar equilibrat i m'ensenya a disfrutar de la serenitat i la pau. L'esport es el millor remei al nostre patiment, sense cap mena de dubtes, i ens ajuda en tot per afrontar la vida d'un altre manera.

Si ús fixeiu, el simple fet de sortir a córrer i intentar realitzar alguna distància llarga, o al menys més de la que feu habitualment, i ho aconsegiu! Ho entendre-ho el que ús he explicat.

Es més jo, habitualment, faig el símil amb la vida, a l'hora de córrer distàncies llargues. Es a dir que m'ho prenc de la mateixa manera. I és més, el fet d'aprendre a gestionarme en les curses de llarga distància m'està servint del tot per aprendre a gestionarme molt millor en la vida a tots els nivells.

Una abraçada ben forta a tothom i ús ánimo a que proveu.

MARÇAL ABAD



TESTIMONIOS

SOY CO-ADICTA

¿Y qué pasa con la pareja o familiares de un adicto?.

¿Quién nos ayuda a nosotros?.

Escribo este artículo porque en su momento me encontré muy sola y desorientada, no sabía

que hacer o a quien pedir ayuda, nadie me entendía, todo se reducía a un simple déjalo, tú no puedes hacer nada. Y yo pensaba, están todos locos, no voy a dejarlo cuando más me necesita, así que quiero compartir mi experiencia por si puede ser útil a alguien y ayudarlo a descubrir que no estamos solos.

Quizás tenga que explicar un poco de mí para que se entienda como llegué a este punto. Como casi todos los seres humanos, tengo mis complejos e inseguridades, pero algunas personas, cuando las sufrimos desde muy pequeños, aprendemos a taparlas para sobrevivir a ellas, sin embargo, ahí permanecen, ocultas en lo más profundo de nuestro ser, sin haber sido aceptadas ni tratadas.

En mi caso, me di cuenta que siendo muy buena, quizás demasiado, lograría la aceptación de mucha gente o por lo menos, de todos aquellos que según mis complejos podrían rechazarme, también descubrí que si lograba retos profesionales, propiciarían respeto y admiración y por último, tenía que lograr ser amada, y no me voy a engañar, lo logré, pero no por quien yo quería, así que aquí dieron frutos los primeros brotes de frustración, y me destrocé física y emocionalmente, no soportaba el rechazo, pero como era habitual en mí, yo era fuerte y tenía que seguir adelante, no traté el asunto a fondo y continué sin enfrentarme a mis miedos, mis complejos y mis inseguridades.

Cuando conocí al adicto, me entusiasmé mucho, era diferente y me encantó todo en él, parecía un poco tímido pero de repente se transformaba, yo no entendía el porqué, pero me daba igual, estaba conmigo y todo era diversión, hasta que poco a poco, todo empezó a volverse preo-

cupación, dolor, sufrimiento, miedo a perderlo y amenazas por mi parte, te voy a dejar si no cambias, pero en realidad nunca lo dejaba, yo quería que dejara la droga, no a mí o yo a él.

El sufría y yo también, así seguimos durante muchos años y nada cambiaba, pero según yo, todo era culpa de la droga, maldita droga y de él que no hacía nada por cambiar, cuando yo era buena y hacía todo y más, así que todo era asunto suyo, yo seguía, yo no tenía por qué cambiar.

Ahora y después de asistir a terapias y a grupos de Al-anon, tengo que aceptar y agradecer que me enseñaron y demostraron que no puedes ayudar a nadie sin primero cambiar tú mismo y entender lo que te sucede, así que os comparto algunas pautas que para mí han sido muy útiles.

Veo la Luz

Pensar en ti.

Independencia

Como las drogas, no podemos vivir sin él/ella y sin ese sufrimiento, ¿te has preguntado porque?. Tu vida no depende de la suya, pero tampoco puedes manipular la suya para que dependa siempre de ti.

Des victimización

Dejar de victimizarnos, yo le doy todo, soy buena y él es..., ¿y yo? ¿He cambiado en algo?.

No culpar

La culpa no es de las drogas ni de él ni tuya, es mejor buscar recursos positivos en tu interior para modificar.

Amor

Amor per hacia ti mismo, sin duda llegará a él o ella, de otra forma es imposible, ¿Cómo pretendo compartir algo que no tengo?.

LUZ DEL CARMEN



LITERATURA

EL 5 DE DICIEMBRE SE CUMPLEN 81 AÑOS DE LA DEROGACIÓN DE LA LEY SECA

La Ley Seca, entendida como la prohibición de vender, importar, exportar, fabricar y transportar bebidas alcohólicas en todo el territorio de los Estados Unidos, fue vigente entre el 17 de enero de 1920 y el 5 de diciembre de 1933.

Desde comienzos del siglo 19 existió, en Estados Unidos, un Movimiento por la Templanza que promulgaba la moderación en el comer y el beber. Este movimiento estaba dirigido básicamente por líderes religiosos protestantes quienes insistían públicamente en regular el libre consumo de alcohol, al cual culpaban de diversos males sociales. Debido al incremento de la inmigración durante el pimer cuarto del siglo, dicho movimiento se centró en la prohibición total de consumir alcohol y finalmente en condenar todo lo relacionado con el mismo, especialmente a la industria que lo producía y vendía. Los inmigrantes irlandeses, alemanes y escoceses, principalmente, habían traído sus propias costumbres más tolerantes hacia el consumo de alcohol provocando que los predicadores protestantes más conservadores (mayoritariamente anglosajones) insistieran en que los recién llegados adoptaran una opinión contraria al libre consumo de licores. La Guerra de Secesión y la expansión hacia el oeste causaron que gran parte del territorio recién anexado a los EEUU se desarrollase libre de las influencias más conservadoras de Nueva Inglaterra, aunque el Movimiento por la Templanza siguió adquiriendo fuerza con la suma de intelectuales progresistas y liberales, así como de líderes sindicales de izquierda, que condenaban el consumo de alcohol como elemento provocador de atraso y pobreza y que apoyaban la labor de los

predicadores religiosos en el mundo político reclamando normas que redujeran el consumo de alcohol.

Antes de 1917 ya había activistas del Movimiento por la Templanza como Carrie Nation que atacaban tabernas con un hacha y destruían las botellas que allí encontraban. Varios predicadores vinculaban la venta y el consumo de alcohol a una proliferación de vicios morales tales como la prostitución. Se decía que el consumo de alcohol provocaba pobreza en las masas, enfermedades varias, demencia, y estimulaba la delincuencia, logrando normas de "prohibición total del alcohol" en pequeñas ciudades.

La Primera Guerra Mundial fue aprovechada por los activistas de la templanza como una ocasión para el "mejoramiento moral" del país, resaltando que gran parte de la cerveza consumida por los estadounidenses era producida por industrias de inmigrantes alemanes y que reducir el consumo de este licor sería una actividad patriótica. En 1917, el Congreso aprobó una resolución a favor de una enmienda a la Constitución (la XVIII Enmienda) que prohibiera la venta, importación, exportación, fabricación y transporte de bebidas alcohólicas en todo el territorio nacional. En enero de 1919 la enmienda fue ratificada por 36 de los 48 estados de la Unión imponiéndose como ley federal (aplicable a todos los Estados). En octubre del mismo año, se aprobó finalmente la Ley Volstead, que implementaba la prohibición dictaminada por la Enmienda XVIII "Esta noche, un minuto después de las doce, nacerá una nueva nación," declaró el Senador Andrew Volstead, impulsor de la nueva norma, con optimismo. "El demonio de la bebida hace testamento. Se inicia una era de ideas claras y limpios modales. Los barrios bajos serán pronto cosa del pasado. Las cárceles y correccionales quedarán



LITERATURA

vacios; los transformaremos en graneros y fábricas. Todos los hombres volverán a caminar erguidos, sonreirán todas las mujeres y reirán todos los niños. Se cerraron para siempre las puertas del infierno.” Pese a este discurso optimista y aunque la ley impedía la oferta de alcohol, la demanda no había desaparecido, lo que provocó que la fabricación y venta de licores se convirtiera en una importante industria clandestina provocando un auge considerable del crimen organizado. La ilegalidad de esta práctica causó que el alcohol clandestinamente producido adquiriese precios elevadísimos en el mercado negro, atrayendo a importantes bandas de delincuentes. Buenos ejemplos fueron Al Capone y otros jefes de la Mafia estadounidense que ganaron millones de dólares mediante el tráfico y la venta ilegal expandiendo sus actividades criminales a casi todo el país e involucrando la corrupción de numerosísimos funcionarios y policías encargados de hacer cumplir la Ley Seca. De manera similar al mercado actual de drogas ilegales, muchos de los delitos más serios de la década de los 20, incluyendo robo y asesinato, fueron resultado directo del negocio clandestino de alcohol que operó durante la Ley Seca. El propio Capone llegó a influir directamente sobre varios barrios de la ciudad de Chicago para que se le permitiera continuar su negocio ilícito a cambio de sobornos o amenazas, mientras su banda (junto con decenas de otras) luchaban violentamente entre sí a lo largo del territorio estadounidense para controlar el muy lucrativo tráfico de alcohol. Esto mismo pasa hoy en día entre las diferentes bandas de narcotraficantes en todo el mundo. Durante la década de 1920 la opinión pública dio un giro y la gente decidió que había sido peor el remedio que la enfermedad. El consumo de alcohol no sólo había subsistido sino que ahora continuaba de forma clandestina y bajo el control de feroces mafias.

En vez de resolver problemas sociales tales como la delincuencia, la Ley Seca había llevado al crimen organizado a sus niveles más elevados de actividad. Antes de la prohibición había 4.000 reclusos en todas las prisiones federales pero en 1932 había 26.859 presidiarios, síntoma que la delincuencia común había crecido gravemente, en vez de disminuir. El gobierno federal gastaba enormes cantidades de dinero tratando de forzar la obediencia a la Ley Seca, pero la corrupción de las autoridades locales y el rechazo de las masas a la Prohibición (demostrada por el hecho de que el consumo no disminuía) hacían más impopular sostener la Ley Volstead.

En 1932, el Demócrata Franklin Roosevelt dijo que, de ser elegido presidente, derogaría la ley. Se estima que para entonces tres cuartos de la población favorecía el fin de la veda. El grave aumento de la violencia delictiva en EEUU provocó que la opinión pública culpaba a la Ley Seca (y no al consumo de alcohol) como causante del aumento de la criminalidad. El Crack del 29 había estimulado a que el gobierno federal buscara nuevas fuentes de financiamiento de impuestos, mientras que otros consideraban a la industria del alcohol como un posible factor dinamizador de la deprimida economía estadounidense además de ser capaz de generar nuevos puestos de empleo.

El 21 de marzo de 1933 Roosevelt firmó el Acta Cullen-Harrison que legalizaba la venta de cerveza que tuviera hasta 3,2% de alcohol y la venta de vino, siendo aplicable a partir del 7 de abril de ese mismo año, derogando la Ley Volstead. Meses después diversas convenciones estatales ratificaron la Enmienda XXI a la Constitución de Estados Unidos, que derogaba la Enmienda XVIII. La nueva enmienda fue ratificada el 5 de diciembre de 1933 por el Senado de EEUU.

LIBERTAD



CINE FORUM CASA BLOC

2008 Dirección: Dennis Gansé. Intérpretes: Jürgen Vogel, Christiane Paul, Frederick Lau, Max Riemelt, Jennifer Ulrich, Jacob Matschenz, Cristina Do Rego (Guion basado en la novela "The Wave", 1981), Todd Strasser.

La novela de Todd Strasser en la que se basa la película está inspirada en hechos reales. En otoño de 1967 Ron Jones, un profesor de historia de un instituto de California, no tuvo respuesta para la pregunta de uno de sus alumnos: ¿Cómo es posible que el pueblo alemán alegue ignorancia a la masacre del pueblo judío?.

“¿Cómo pudo el pueblo alemán alegar su ignorancia del genocidio judío? ¿Cómo podía la gente de las ciudades, los obreros, los profesores decir que no sabían nada de los campos de concentración y las matanzas? ¿Cómo gente que eran vecinos o incluso amigos de judíos podían decir que no estaban allí cuando sucedió todo?” Al no poder explicar a sus alumnos la actitud ante el exterminio del pueblo alemán, decidió hacer un experimento con sus alumnos: instituyó un régimen de extrema disciplina en su clase, restringiéndoles sus libertades y haciéndoles formar la unidad. El nombre de este movimiento fue The Third Wave. La tercera Ola es siempre la más fuerte. Tuvo que detener el experimento al quinto día, preocupado por los acontecimientos.



LA OLA / Die Welle

Comienza con experimento que acabará con resultados trágicos. En 5 días lo que se inicia como una serie de ideas sencillas tales como: como la disciplina y un sentimiento de hermandad, se va convirtiendo en un movimiento real y peligroso.

Los alumnos se entusiasman con la idea propuesta por el profesor, contagiando así a los más jóvenes y mejorando su baja autoestima, superando sus diferencias raciales y sociales, implicándose cada vez más con el diseño de logos, lemas y saludos, identificándose con uniformes comunes, pantalones vaqueros azules y camisas blancas.

El experimento asusta a varios de los alumnos, profesores y grupos anarquistas.

Al tercer día, los alumnos empiezan a aislarse y empiezan, entre ellos, por no llevar el uniforme o saber el saludo. Cuando este conflicto empieza a convertirse en vidente, el profesor toma la decisión de no continuar con el experimento, pero es demasiado tarde dado que el movimiento pierde el control, llegando a una extrema violencia.

Al igual que pasa en la actualidad con algunos grupos o movimientos.

Una película que nos puede enseñar a no escuchar y llevar al extremo los pensamientos de quien nos habla de política, por ejemplo sin tener nuestro propio criterio en cuenta.

La película nos cuenta los peligros que pueden generar la falta de liderazgo que tenemos o deseamos tener por comodidad a que nos digan a donde tenemos que ir. Ya sea por falta de unidad, de amistad, de lealtad, de sacrificio, de confianza, etc.

Una capacidad de fascinación que podría cambiar o transformar en dictadura, a la más sana de las democracias.

La manipulación de los grupos y colectivos organizados están a la orden del día y no pocos políticos y personalidades de altas esferas los cultivan con todos los medios que disponen para su fácil manejo de las masas.

Una película que da mucho para debatir sobre el control del pueblo en edades tempranas o todavía por formar criterios propios.

JOSE LUIS NIETO RAYA



MÚSICA



CANCIÓN

CLARA. Joan Bautista Humet

Clara, distinta Clara,
Extraña entre su gente,
Mirada ausente,
Clara, a la deriva,
No tuvo suerte al elegir
La puerta de salida
Clara, abandonada
En brazos de otra soledad

Esperando hacer amigos
Por la nieve
Al abrigo de otra lucidez
Descubriendo mundos
Donde nunca llueve
Escapando una y otra vez,
Achicando penas para navegar,
Estrellas negras vieron por sus venas
Y nadie quiso preguntar

Clara se vio atrapada
Abandonó el trabajo
Se vino abajo
Clara, languidecida
Perdida en un camino
De ansiedades y ambrosías
Clara no dijo nada
Y un día desapareció

Recorriendo aceras
Dicen que la vieron
Ajustando el paso a los demás
Intentando cualquier cosa por dinero
Para hincarse fuego una vez más
Esa madrugada Clara naufragó
Tenía mar de miedo en la mirada
Las ropas empapadas
Y el suelo por almohada
Y lentamente amaneció.

MILES DAVIS Y KIND OF BLUE

Miles Davis (1926-1991) fue un trompetista y compositor afroamericano de jazz.

Alrededor de 1945 el bebop (estilo de jazz) empezaba a germinar en Nueva York cultivado por músicos como Dizzy Gillespie, Thelonius Monk, Kenny Clark, Charlie Parker "Bird",... y el propio Miles Davis, género que revolucionaron. Miles Davis fue adicto a varias sustancias que le produjeron sentirse como muchos otros: movido por la adicción que no podía controlar, realizando un descenso al submundo de la autodestrucción. Pero afortunadamente dejó esas sustancias.

En la primavera de 1959 Miles Davis junto a Julian "Cannonball" Adderley (saxo alto), John Coltrane (saxo tenor), Wynton Kelly (piano, en un tema), Bill Evans (piano), Paul Chambers (contrabajo) y Jimmy Cobb (batería) en dos sesiones de estudio grabaron esta joya del jazz.

El sexteto que formó Davis era una super banda. Músicos que desbordaban creatividad, que evolucionaban e hicieron evolucionar el jazz.

A día de hoy cuando escucho este disco siento y pienso en muchas cosas: alegría, esperanza, paisajes amplios, belleza. Todos los instrumentos hablan a través de frases largas o cortas según el momento. Quietud, serenidad, sobriedad. Elementos que encajan a la perfección. Ganas de bailar, de hacer el amor, de jugar a algo sano con ilusión. Caer, levantarse y volver a empezar. Palabras dulces y tristes, argumentos melancólicos.

CÉSAR



SEXO, DROGA Y ROCK & ROLL

Este fuerte, para alguno de nosotros, indispensable y muy seguido slogan, ha causado en el tiempo, la caída y recaída, de muchos consumidores y adictos.

Fueron unas claves que mayoritariamente van desde los años 60's hasta los 80's, pero mucha gente lo sigue utilizando y así seguirá.

Lo pusieron de moda los hippies en sus comunas y aún más en sus conciertos y así le siguieron los punks, mods, heavys, rockers, skins, tecnos, etc. Al final se extendió a la mayoría de movimientos músico-alternativos o comerciales.

Los grandes personajes que sacaron provecho practicando e incitando a sus seguidores a practicarlo, en su mayoría han podido; mediante clínicas, terapias y otras ayudas, dejar las drogas y practicar sexo diferente al del slogan, muchos otros se han quedado en el intento. Volviendo al sexo, todo el que ha consumido alcohol y drogas, sabe que en algunos casos, se puede volver obsesivo-compulsivo dejando de lado totalmente una práctica sana del mismo. Al principio a muchos les fue bien, pero con el tiempo suele acabar fracasando. Hay algunos casos raros donde la excepción confirma la regla.

Toda la música y en especial el rock & roll, no tienen la culpa de que grandes genios hayan utilizado la droga o el alcohol. Si supiéramos la verdad, veríamos que la mayoría de ellos han compuesto la música en total sobriedad. También se asocia a la violencia, en especial el rock & roll, y es que nos vuelve a demostrar que los efectos de la droga para muchos de nosotros es incontrolable y es más, con el tiempo va siempre a peor.

En definitiva, escuchar rock & roll sin consumir nada es muy sano, ensancha el alma, eleva la calidad de la persona y lo que es muy importante, amplía la percepción de la vida y al humano lo hace de una pasta difícil de imitar, libre y auténtico.

PAU ©



LA CONTRA

Ruina; cuadrángulo colorido

Tragedias, catástrofe, desastres naturales, ecológicos sociales y bélicos muy concretos e identificados en nuestro entorno, desestabilizan, atemorizan y sobrecogen, pero el tratamiento arquitectónico, pictórico o fotográfico, les conciernen una nueva categoría en la que se delimita un espacio, se estabiliza un tiempo y se precisa una acción a través de una idea, para que, a través de su creación, se generen en la conciencia del receptor toda una serie de refrescantes y renovadoras sensaciones.

Art-Parabelum, Marçal Abad y Sinda do Sastre intervienen en este espacio apocalíptico con una única intención; divertirse invirtiendo el caos desolador en un guiño colorido para acompañar a esta nave a lo largo de su historia.

