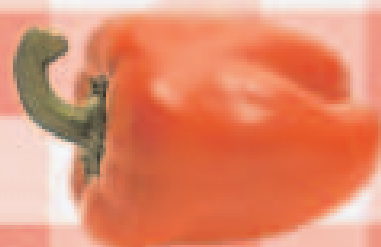
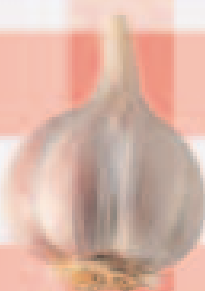


LA REVISTA

CASA BLOC



¿ cueces o enriqueces ?

Casa Bloc



 La revista casa bloc

 larevistacasabloc.tumblr.com

 larevistacasabloc@gmail.com



CONTENIDOS

- 1 PORTADA
- 2 CONTENIDOS
- 3 NATURALEZA: Sant Miquel de Soterra des de la Font dels Abeuradors.
- 4 VIAJES: "... Viajamos no para escapar de la vida, sino para que la vida no se nos escape..."
- 5 CIENCIAS: El Bosón de Higgs: La partícula humilde.
- 6 NACIMIENTO DE LA REVISTA DE CASA BLOC
- 7 COCINA DE EMOCIONES: Pasteles de viajes.
- 8 CINE FORUM CASA BLOC: La Vida de Pi.
- 9 VOCABULARIO
- 10 CITAS DE CONTENIDO
- 11 PASATIEMPOS
- 12-13 TESTIMONIOS: Libertad y Pau.
- 14-15 MÚSICA: José Monge Cruz el Camarón de la Isla.
- 16 LA CONTRA: Fiesta de Navidad 2014

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

EN DADES SENYALADES HAURÀ TAMBÉ, UNA IMPRESSIÓ AMB PAPER.



NATURALEZA

SANT MIQUEL DE SOTERRA DES DE LA FONT DELS ABEURADORS

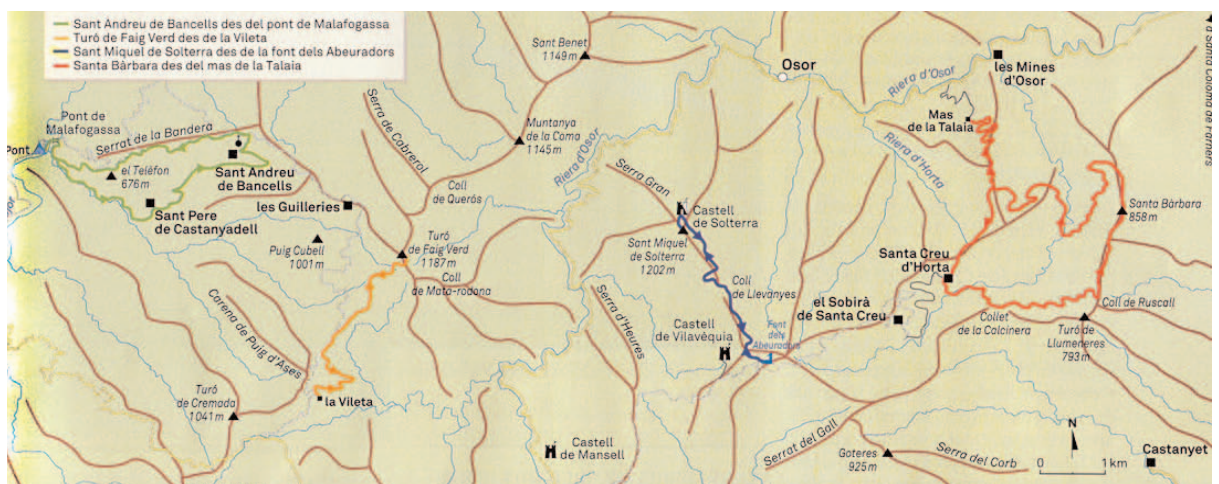
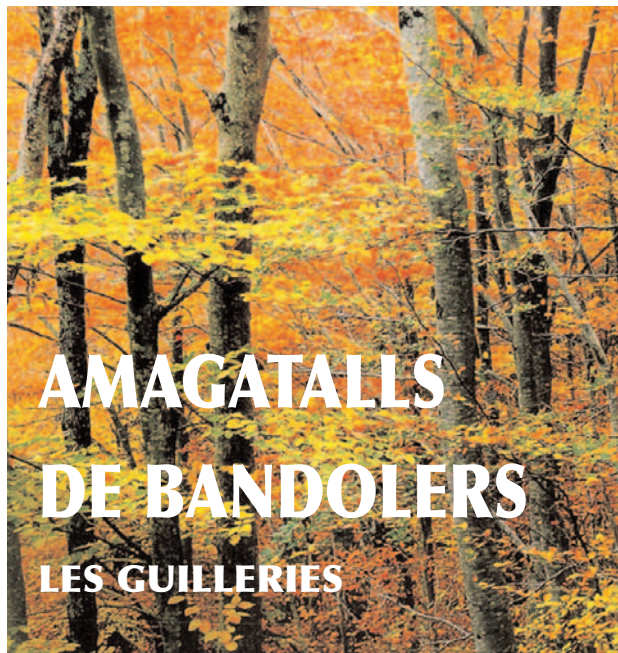
PUNT DE PARTIDA: Font dels Abeuradors. S'hi arriba des de Sant Hilari Sacalm per l'ampla pista del Sobirà.

DESNIVELL: 252 m.

DURADA: 1,30 h per a l'anada i poc més d'1 h per a la tornada.

Des de la Font dels Abeuradors deixem l'ampla pista del Sobirà i ascendim al N per un sistema de pistes amb indicacions de GR. Passem una mena de coll, la Creu de Llevanyers, i poc després hi ha una cruïlla on abandonem el GR. Agafem el camí ascendent de l'esquerra fins a la vora de la Font Saguarda. Aquí neix un corriol ben indicat fins al cim de Sant Miquel de Solterra o de les Formigues. La baixada la ferem pel mateix camí de pujada.

PEP



"...VIAJAMOS NO PARA ESCAPAR DE LA VIDA, SINO PARA QUE LA VIDA NO SE NOS ESCAPE..."



Los que me conocéis sabéis cuanto me gusta viajar. Los viajes me han enseñado a ampliar mi visión del mundo, las personas, los lugares, las situaciones y, por ello, a ir eliminando prejuicios pero, sobre todo, a perder el miedo.

Desde hace un par de años, mis viajes se han centrado en algunos de los países africanos y a uno de ellos Rwanda y, en especial a sus niños, dedico este artículo.

AFRICA: "...Es todo un océano, un Planeta aparte, todo un cosmos heterogéneo y de una riqueza extraordinaria. Solo por una convención reduccionista, por comodidad, decimos "África". En realidad, salvo por el nombre geográfico, África no existe..."

("EBANO"; Ryszard Kapuscinsky).

...Amaneció un día espectacular en Musanze, por primera vez pude ver nítida y sin niebla la cadena de volcanes que conforman el Parque Nacional de los Volcanes de Rwanda, hogar de la mitad de la población de gorilas de montaña del Planeta y que se extiende hasta las montañas de Virunga en el Congo, espectáculo único e impagable regalo de la Naturaleza para todos aquellos que alguna vez soñaron con África y sus rincones...

Como cada día, el millón de niños que viven lejos de la abundancia y el exceso, que subsisten con un plato de matoke al día, una camiseta deshilachada y unas sandalias cuatro números más grandes, para unos piecitos que diariamente caminan kilómetros a fin de poder llenar una garrafa de plástico amarilla de agua en condiciones insalubres...como cada día, ese millón de niños me regaló una sonrisa proveniente de la más absoluta de las miserias para enseñarme que "LA ALEGRÍA ES UNA ACTITUD ANTE LA VIDA", y que habría que replantearse muchas de las cosas que damos por sentadas en Occidente.



LAURA ESTELLERS



CIENCIAS

EL BOSÓN DE HIGGS: LA PARTÍCULA HUMILDE

En Julio de 2012, el CERN anunció el descubrimiento del bosón de Higgs. Fue el día más grande para la Física del Modelo Estándar, y para los que amamos el mágico mundo cuántico. Habían pasado **50 años**, desde que **Peter Higgs** formulara la teoría de la existencia de esta partícula elemental. Para encontrarla, se necesitaron más de 20 años en diseñar y construir el **LHC**, el más potente colisionador de protones: un gigantesco anillo de 27 km. de circunferencia, a 100 metros de profundidad, bajo la ciudad de Ginebra (Suiza). Una impresionante obra de ingeniería y tecnología única en el mundo. Un trabajo en equipo sin precedentes a escala mundial. Tres años de análisis de datos, buscando el Higgs entre 2.000 millones de colisiones de protones por segundo a casi la velocidad de la luz. Hasta aquí, todo es muy grande y contar todos los datos de la grandeza ocuparía un libro. Incluso el Higgs fue llamado “la partícula de Dios”, porque demostrar su existencia en la práctica, significaba explicar el origen del Universo.

Este hallazgo demostraba cómo después del Big Bang, cuando nuestro Universo tenía sólo una diezmilmillonésima de segundo de vida, el Higgs y su campo, el campo de Higgs, dieron masa a todas las partículas que se movían errantes sin cuerpo a la velocidad de la luz, y así, nacieron electrones y neutrinos, se formaron átomos, y la materia se unió en una espiral de vida: estrellas, galaxias, seres vivos. Si el Higgs, que llena desde entonces todo el espacio desapareciera, todo esto dejaría de golpe de existir.

Sin embargo, aunque es “la más grande y esencial”, es la más humilde de las partículas: aunque se calcula su masa en 125 GeV, en realidad no tiene masa, ni carga eléctrica, ni color, su espín es 0, y vive tan sólo un zeptosegundo (mil-trillonésima parte de un segundo), se desintegra tan rápido, que sólo puede detectarse con los productos de su desintegración.

Peter Higgs, humilde como “su” partícula, recibió en **2013 el Nobel de Física** a los 84 años. Otros le habían puesto su nombre. Había esperado pacientemente el hallazgo desde sus 35 años. Entonces, su formulación teórica, le había ocupado tan solo medio folio. Después, fue despreciado e insultado por sus colegas, y rechazado por las revistas científicas. En 1980 estuvo a punto de ser despedido del trabajo porque se le consideraba la vergüenza de su departamento por no tener ninguna publicación reciente.

El Comité del Nobel no pudo localizarlo para notificarle el Premio: se había “escapado” días antes, evitando posibles entrevistas. Se enteró en la calle por una mujer desconocida. Se siente muy incómodo con la popularidad y huye del protagonismo de la prensa y los eventos. Entra en muchos lugares por la puerta de atrás para no ser visto. Le molesta haber perdido una vida tranquila en la sombra dedicada a la enseñanza. Declara perderse y no entender en las ponencias de físicos jóvenes. Peter Higgs llama al bosón de Higgs, **bosón ABEGHKKtH**: son las iniciales de todos los físicos que aportaron algo al descubrimiento. El es aquí, sólo una letra H.

ROSA CARNICERO SEGARRA

(Casas, A., Rodrigo, T. El bosón de Higgs. CSIC. Madrid 2012)

(Entrevista a Peter Higgs, disponible en

<http://www.finanzas.com/xl-semanal/magazine/20131020/peter-higgs-boson-arruinado-6400.html>)



NACIMIENTO DE LA REVISTA DE CASA BLOC

12 de septiembre, empiezan los talleres de Casa Bloc y como todos los años volvemos a encontrarnos para iniciar un nuevo curso. Abrazos, besos y presentación de los nuevos compañeros. Me siento feliz de poder compartir el taller con todos ellos.

De pronto, como si de un fantasma se tratara, aparece una Revista, sin manos, sin pies, sin cabeza, ni espíritu y con sus hojas completamente en blanco. Se acerca a nosotros temerosa, desconfiada y desorientada, observando y comprobando que dentro de ese taller no hay ningún periodista, guionista, fotógrafo, ni ilustrador reconocido.

Veníamos de vacaciones, la observamos, y si tengo que decir la verdad, no la recibimos con mucho entusiasmo, pero pasaron los días y poco a poco, como es habitual en nuestro taller, la acogimos dispuestos a ayudarla.

Empezamos a darle cuerpo y forma. Primero de todo la bautizamos como “La revista de Casa Bloc”. No podíamos dejarla sin color, Sergio y Alejandro se encargaron de ponerla guapa, se empezaron a preparar las secciones, Ciencias, Testimonios, Música, Cocina, Deporte, etc.

Fue entonces cuando la revista se dió cuenta que había encontrado el sitio adecuado y aunque en ese taller no habían profesionales expertos en revistas, si había un grupo de gente con grandes cualidades y lo más importante de todo, es que todos ellos tenían mucho que aportar.

Queremos dejar claro que no ha sido fácil, nosotros como seres humanos y enfermos emocionales que somos, a veces nos levantamos con la cabeza llena de sombras que no nos dejan actuar y otras, con rayos de sol demasiado brillantes que nos hacen soñar con falsas ilusiones.

Pero lo que si queremos es haceros llegar a través de esta revista, ESPERANZA y deciros que con ayuda, esfuerzo y constancia todo es posible.



MONTSE



COCINA DE EMOCIONES

PASTELES DE VIAJE

Recuerdo bien cuando tocaba hacer Plum-Cake en el obrador. Acostumbraba a ser en los meses fríos del invierno, cuando se hace con mucha frecuencia chocolate a la taza. Cuando se permite degustar dulces más calóricos.

Preparaba un cuatro cuartos (tipo de Plum-Cake): una buena cantidad de mantequilla pomada, el azúcar glass, los huevos a temperatura ambiente, la harina y el cacao recién tamizados y las correspondientes medidas de impulsor (“Royal”). Llegado el momento de poner la masa en el molde utilizaba una balanza para que todos fuesen iguales. Al horno, y tras casi una hora: ¡qué olor y qué vista!

Los Plum-Cake pertenecen a la familia de elaboraciones conocidas como Pasteles de viaje: Tartas, bizcochos que no necesitan refrigeración para conservarse frescos unos días, fáciles de porcionar y de transportar, como las tartas variadas con crema de almendras (frangipane), los diferentes tipos de Cake, la Tarta de Santiago, las magdalenas, los muffins, los brownies...

4/4

INGREDIENTES

- 250 g mantequilla pomada*
- 250 g azúcar glass
- 250 g huevo
- 250 g harina tamizada
- 5 g “Royal”
- 100 g fruta confitada a dados/frutos secos/
pasas/pepitas chocolate (opcional)



ELABORACIÓN

- Mezclar la mantequilla y el azúcar.
- Añadir los huevos de uno en uno, mezclando bien antes de incorporar otro.
- Incorporar la harina y el “Royal”.
- Poner en un molde con mantequilla untada y harina espolvoreada.
- Cocer en horno precalentado a 180° C, de 45 minutos a una hora, hasta que al pincharlo esté cocido.

* Mantequilla pomada: mantequilla que se deja a temperatura ambiente unas horas o que se calienta en el microondas hasta que tiene textura de pomada.

CÉSAR



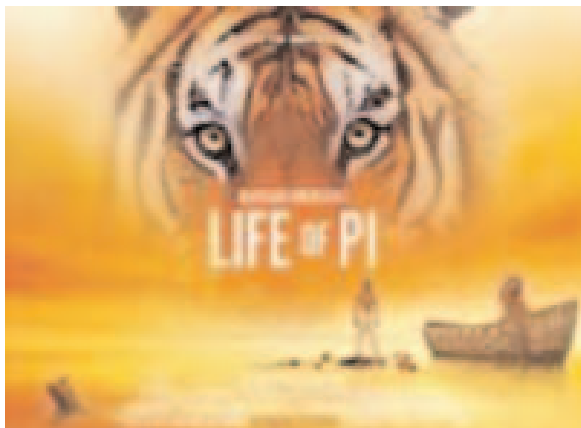
CINE FORUM CASA BLOC

LA VIDA DE PI

Título original. Life of Pi. Dirección: Ang Lee. País: USA. Año: 2012. Duración: 127 min. Interpretación: Suraj Sharma (Pi Patel), Irrfan Khan (Pi adulto), Tabu (Gita Patel), Rafe Spall (escritor), Adil Hussain (padre de Pi), Gérard Depardieu (Cook). Guión: David Magee; basado en la novela homónima de Yann Martel. Música: Mychael Danna. Fotografía: Claudio Miranda.

Pi Patel, un muchacho cuyo padre es el dueño del zoológico de la ciudad de la India en la que viven. Su familia decide marcharse a Canadá, pero una tormenta hace naufragar el barco en el que viajan. Pi consigue salvarse gracias a una barcaza en la que también hay otro “pasajero”, un tigre de Bengala al que el joven intentará domar para poder sobrevivir.

Oscar 2013. La película “La vida de Pi” se ha llevado 4 premios de los 11 a que aspiraba (director (Ang Lee), dir. fotografía, banda sonora, efectos especiales).



CREER O NO CREER, ESTA ES LA CUESTIÓN

De gran belleza narrativa y visual, emprenderemos, como el slogan de la película anuncia, un viaje inolvidable.

Algunos críticos han querido ver en el film, altas dosis de religiosidad, de tal manera que, se utiliza como material didáctico en clases de religión, algo similar ocurre con “Ordet” de Dreyer, el halo místico, el creer, sea en dios o en lo que fuere, hace de La Vida de Pi, una película de visión obligada, tanto para creyentes como para agnósticos o ateos.

“Historia sobre la necesidad de creer en un poder más elevado, ‘La vida de Pi’ restaura por encima de todo nuestra creencia en el poder de la fantasía cinematográfica...” (Nando Salvá: Cinemanía).

“La película te invita a creer en toda clase de cosas maravillosas, pero también puede provocar que dudes de lo que ves con tus propios ojos - o incluso que te preguntes si, al final, has visto algo realmente” (A.O. Scott: The New York Times).

ALGUNAS FRASES DEL FILM

“Pi adulto”: La fe es una casa con muchas habitaciones.

Escritor: Pero, ¿no hay lugar para la duda?.

Pi adulto: Oh abundantes y en casa piso. La duda es útil, mantiene viva tu fe. Después de todo, no puedes conocer la fuerza de tu fe hasta que esta se ponga a prueba”.

”Después de todo lo que habíamos pasado, ni siquiera miró hacia atrás. Pero debo creer que había más en esos ojos que mi reflejo proyectado de vuelta hacia mí. Lo sé, lo sentí. Aunque no pueda probarlo”.

“ Toda la vida es un acto de dejar ir, pero lo que más duele es no tomar un momento para decir adiós”.



VOCABULARIO

ADDICTUS:

En la antigua Roma, hombre libre que se convertía en esclavo de otro para pagar sus deudas.

AQUÍ Y AHORA:

Focaliza tus energías tan sólo en el presente.

ANIDAR:

Acoger a un recién llegado.

CALIMERO:

Actitud victimista, ir de pollito indefenso y verlo todo negro.

COMPROMISO:

Valor primordial para la recuperación tanto individual como grupal.

CRUZAR LA LÍNEA:

Consumo a partir del cual la recuperación es imposible por daño cerebral irreversible.

CULPA:

Sufrimiento desmesurado producido por la interpretación de cosas sucedidas en el pasado.

DESCOMPENSIÓN =:

Desestabilización del ánimo en el adicto, producido por el cambio rápido de un centro de drogas de alta presión o taliban, a otro de baja presión o humano.

HACER DE TERAPEUTA:

Actitud muy común al principio de la recuperación que consiste en creer que ya lo sabemos todo y podemos ir dando lecciones o terapias a familiares o a otros compañeros que no saben nada. No hablar a compañeros desde nuestra propia experiencia.

HACER UN TRAJE:

Tomarle las medidas al recién llegado.

HERRAMIENTAS:

Estrategias que se le dan al paciente para aprender a gestionar su vida sin el consumo.

PASE DE FACTURA:

Recordatorio por parte de las personas más cercanas de actos cometidos durante el consumo.

PERSONAJE:

Alteración de la personalidad por el consumo de drogas.

PREPOTENCIA:

Creer que uno sólo puede con todo, y además es el más listo.

PROGRAMA:

Conjunto de actividades que sirven para llenar el vacío que nos dejan las drogas.

PROTEGERSE:

Utilizar las herramientas para no llegar al consumo.

REGADERA:

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

RENDICIÓN:

Acto de fe imprescindible para empezar la recuperación.

RESACA SECA:

Síntomas físicos idénticos al día después de haber consumido producidos por diferente estímulos.

SUBIR AL RING:

Actitud del adicto que consiste en creerse que puede estar cerca de las drogas sin que le afecten o pelear con ellas con la intención de ganar. K.O. seguro.

SUEÑO DE CONSUMO:

Cuando el subconsciente reproduce lo que realmente desea.

TAPAR:

No afrontar situaciones de la vida real sustituyéndolas por otras actividades.

TE HAS QUEDADO PERLAO:

(Has hecho perla): Fallo en las comunicaciones del sistema nervioso.

TERAPEARSE:

Explicar los efectos negativos de la droga, al mismo tiempo que consumes.

TERMÓMETRO:

Sistema de detección de las ganas de consumir, que focaliza odio en algo o en alguien, cada uno tiene el suyo, puede ser un hermano, un compañero, el día que hace o el gato del vecino.

TIRAR DEL HILO:

Imaginar lo que sucederá si acabas consumiendo.

VACÍO:

Mezcla de emociones, de soledad, frustración y desesperación que se produce al dejar las drogas. Es comparable a no sentir nada.

VARIAR:

Cambiar, dejar de ir al bar.

VIUDEDAD:

Estado de ánimo de duelo profundo, vacío, dolor, tristeza, rabia, soledad, impotencia y desvalimiento provocado por la muerte de la droga que aparece al principio de la recuperación y duran un tiempo más o menos largo. Quien lo era todo: madre novia y amiga, ha muerto para siempre. Sentirlo es normal e indica voluntad de recuperarse.

• Estas definiciones no tienen ningún rigor científico. Son producto de nuestra experiencia en recuperación.



PASATIEMPOS

RIO TIENEDE ÚLTIMA AD- VENTURA	RIO DE GALICIA LAZA PEQUEÑA	INTER. PARA ANIMAR SONIDO DE GATO	FORMA DE VIAJAR CIUDAD DE IRÁN	SUBIDA Y BAJADA PERIÓDICA DEL NIVEL DEL MAR
SOBERNA- DOR ÁRABE TEXTUAL ÚLTIMA		LUZ DEL ALBA HEMERAS DEL LORO	UNE CON LIGADURAS HOMBRE LORO	
DESERIRSE DESAVIO			REUNIÓN ALONDADA PARA HEAR	
SÍMBOLO DEL TANTALIO EFECTO DE ASHRAZAR CAUSAR LOCURA		TODAVÍA DESEO DE QUE SUICIDA	LETRA GRIEGA COCHILS	PERSONAS ADMIRADAS
BALDOSA ARBUSTO COMÚN		SIN COCINAR ABREV. DE "CARECERA"	CONCRETA, DETERMI- NADA	
TERRENO CON CAJALOS PARA COGER TIERRA			QUITO RAMAS SUPERFLUAS	
COLÉRICAS, ENOJADAS				

APARADOR ARMARIO BANQUETA CAMA CANAPE ESTANTERIA LAMPARA LIBRERÍA	F K A Y L M T O M T K K H O A R G P I K Q W X Q V O A P A R A D O R M G I X W M A P C A N A P E Y F K M H H M E M A J X A O R W Y M J A C E W D B A N Q U E T A L A Y X A Í R E R B I L U M M Y V S H J O M I P Z B B A E S T A N T E R I A X U
--	--

MIGUEL
ÁNGEL



TESTIMONIOS

Me llamo Libertad y quiero compartir con vosotros mi balance de estos nueve meses que llevo abstemia y en recuperación.

Definitivamente vale la pena estar sobrio y trabajar en uno mismo. Yo llevo muy poco tiempo, pero como me siento ahora, no me había sentido en muchísimos años.

Trabajar en mi recuperación me entusiasma. Me ilusiona, me llena y me hace sentirme viva. Cada día en Casa Bloc es una aventura diferente que me proporciona mucho aprendizaje y sobre todo comprensión.

No voy a mentir a nadie, si bien lo que he escrito hasta ahora es cierto, el camino es muy difícil. Está lleno de altibajos, de tropiezos, es duro, de hecho es durísimo. Se necesitan todas las energías de que uno dispone para trabajar sin descanso.

Como todos mis compañeros vengo del infierno, literalmente. Lo mío era parar de consumir o morirme. El 16 de abril del 2014 llegué al Centro Marenostum borracha. Mi última cerveza me la acabé en la puerta. Mi marido y mi primo tuvieron que entrarme cada uno cogiéndome de un brazo. Los que me vieron llegar me cuentan que pensaron que tenía unos 60 años, hoy me dicen que no aparento los 51 que tengo.

El médico que me recibió me dijo que no iba a recordar la conversación que estábamos teniendo, tenía razón. Lo que sí recuerdo es que le dije que aquella había sido mi última cerveza, no me creyó. De eso sí que me acuerdo yo porque algo dentro de mí cambió y vi claro que ese era el camino. Comprendí en mi interior que estaba enferma, muy enferma y por fin me rendí.

Del 24 de febrero al 30 de marzo estuve previamente ingresada en otro centro de donde me fuí con el alta voluntaria pasando por encima de mi marido y mi primo que son lo que más quiero en este mundo, de mi hígado graso, de mi cardiomegalia. Ya me sabía la teoría y una

vez más la enfermedad me vendió la fantasía de que podría controlar el asunto. Este control me duró una semana y empecé con una cervecita, al día siguiente 3, al siguiente media botella de vodka y ya no recuerdo más, pero hago cuentas y en 16 días pasé de poder con la enfermedad a estar al borde del coma etílico pidiendo a gritos ayuda, suplicando en mi casa que me ingresaran donde fuera.

Así llegué a ese mágico 16 de abril en que me rendí. Fue cuando en mi interior brilló una luz de cordura y me dije a mí misma, Liber, con esto si que no puedes, esta enfermedad te gana, esta vez has perdido, tu soberbia te ha hecho pensar que podías con todo y con todos, pero ella gana, te ha ganado hasta ahora y te ganará siempre.

Pienso que rendirse es la base de la recuperación. Desintoxicarse y mejorar físicamente es relativamente fácil y rápido, como alguien me dijo, la mano de chapa y pintura está dada y parece que ya estemos curados. Uno empieza a sentirse bien y la enfermedad se frota las manos.

Durante las 10 semanas y media que estuve ingresada cada día me atacaba vendiéndome la utopía de que ya estaba bien, pero a diferencia de mi ingreso anterior, esta vez no le di cancha, no me la creí y me puse como tarea cada mañana mirarla frente al espejo y decirle, lo acepto, tu ganas, y como me vas a ganar siempre que te eche un pulso, simplemente no voy a hacerlo, voy a hacer lo que me digan, voy a aceptar sin rechistar las pautas que me marquen los terapeutas, me voy a dejar llevar.

¿Que podía perder haciendo caso a los terapeutas? Más de lo que había perdido hasta ahora haciéndome caso a mí misma era imposible, así que agaché las orejas, me tragué el orgullo y aparqué mi prepotencia.

Seguí a mi terapeuta a Casa Bloc, aterrizada por cambiar mi zona de confort pero convencida de que ella sabía lo



TESTIMONIOS

que hacía y que por narices tenía que ser algo bueno para mi. Así llegué el 24 de julio. Con poco más de 3 meses en recuperación, asustada, me presenté una mañana en terapia para conocer el centro, a los compañeros y el equipo y lo que sentí fue calor humano, amor, tranquilidad y respeto. Salí de este primer día con la certeza de que me había tocado la lotería y que estaba en el lugar indicado, el mejor posible. Y sigo aquí, cada día más contenta de haber venido, más acompañada, más tranquila, mucho mejor asesorada y comprendida, en resumen, entusiasta y feliz.

Repito que de momento todo lo que voy consiguiendo es maravilloso, pero no es un camino de rosas. Hay que tener coraje y disciplina. Hay que escuchar y seguir lo que te dicen, hay que respetar la voz del grupo.

Para mi es absolutamente indispensable repetirme cada mañana que estoy enferma y que lo voy a estar toda la vida. Que jamás podré ganarle y que no puedo bajar la guardia. Necesito tener a mi enfermedad cerca y conocerla cada día más para poder protegerme y estar un paso por delante de ella. En definitiva, necesito conocerme, perdonarme y dejarme llevar. Tener fe en los que me acompañan, porque todos han estado en el infierno y saben más.

También me recuerdo a mi misma cada día que es una enfermedad agradecida, que solamente dependo de mi y de mi involucración en mi recuperación. Que siendo humilde, honesta y trabajadora puedo salir victoriosa. Que debo hacer lo que me toca y nada más. Asistir a mis talleres y terapias, protegerme y sobre todo ser disciplinada y obediente. Tapar la botella es fácil, querer recuperarse no. Pero se puede. Y vale la pena.

LIBERTAD ORDOVÁS JOVEN

SON SÓLO EJEMPLOS

Compañeros/as,

A veces hay frases que han de tener cierta prioridad y aunque se mencionan entre algunos adictos y terapeutas, otras caen en el olvido.

Cada adicto en recuperación con su forma inicial de dejar alcohol y drogas, toma el cauce que entiende y/o se deja aconsejar por profesionales, compañeros, familiares, etc.

Una de las consecuencias más frecuentes es, que si sigue consumiendo, tarde o temprano, cárceles, hospitales o la muerte le rondarán como los buitres esperan la carroña.

Llegado el punto en que se ha tocado suficientemente fondo, muchos empezamos, en pequeños momentos de lucidez a escuchar consejos con los que nos sentimos bastante identificados. Algunas veces familiares: deja ya esta vida que llevas, te va a matar, ya no tienes ni un euro, con nosotros no cuentas, vas a acabar en la calle. Parejas: si de verdad me quisieras, no me dejarías tirada para irte con tu amante llamada droga. Profesionales: ya sabe lo que le espera, es decisión suya, si tiene un problema de adicción quizás podamos ayudarlo, pero finalmente depende de usted.

Al ser una enfermedad, y queda muy claro que lo es, aún más curioso es el hecho de que detenerla, sólo depende de uno, sin importar inteligencia, status, trabajo, etc. más bien en lo que todos estamos de acuerdo, es que si depende de la obediencia. Y es que es de tal calibre la enfermedad de la adicción, que casi todos los que la padecemos la recordamos como una de las peores pesadillas o como un maldito infierno, etc.

Para mi hay una gran frase que a veces se olvida, y estando en activo no podía recordar y de repente me ayuda y es:

¿Qué estas dispuesto a hacer para dejar de sufrir?.

PAU@



MÚSICA



JOSÉ MONGE CRUZ, EL CAMARÓN DE LA ISLA

Algunos pensamientos, por Antonio Frutos

MÁS DURO QUE EL ACERO (FANDANGO)

Porque tu veas que yo soy bueno
tu no abuses de la mía bondad
Porque tu veas que yo soy bueno...
Y no trates de dominarme
porque soy más duro que el acero
antes roto que doblarme aaayyyy... ay...

que sacaba y temblaba...
un hombre, su bolsillo co...
que yo lo vi que sacaba
y... temblaba
y con mucha pena, llorando
le decía a sus niños...
tu madre nos intenta engañarnos ay ay...

Me identifico con el mensaje de este fandango, y eso me da fuerza. La droga trata de doblarnos, de esclavizarnos, de hacernos suyos. Pero tenemos que hacernos más duros que el acero y no doblarnos. La vida hay que vivirla, y no que te la vivan.

TIRITANDO DE FRÍO (BULERÍA)

Tirititando de frío
bajaban cuatro gitanas
por la orillita
de un río

Luna que brillas en los mares
en los mares oscuros.
¿Luna, tú no estás cansada
de girar al viejo mundo?
Luna quédate conmigo y no te vayas
porque dicen que a veces
se tarda el alba

El cante por bulerías
como lo decía la perla
nadie lo dirá en la vida.

Una cruz en el hombro hecha de oro y marfil
dejadme que muera en ella
que sin ella no puedo vivir.

Y ya no me cantes cigarra,
y apaga tu sonsonete
que llevo una pena en el alma
como un puñal se me mete,
sabiendo que cuando canto
suspirando va mi suerte.
Bajo la sombra de un árbol
y al compás de mi guitarra,
canto alegre este huapango
porque la vida se acaba
y no quiero morir soñando
como mueren las cigarras.



MÚSICA

Estas bulerías me transmiten alegría, ilusión para cumplir mis sueños, llevarlos a cabo, como recitan los dos últimos versos, que me ponen los pelos de punta. Para mí el flamenco es un sentimiento, es la llave a mis adentros. Es alegría, pena, motivación, ilusión, amor y desamor.

SOBRE LA VIDA DE CAMARÓN DE LA ISLA.

Camarón tuvo una vida intensa. Nacido en el barrio de 'Las Callejuelas' de San Fernando, dejó la escuela siendo niño para ayudar a su padre, herrero, trabajando en las fraguas. La casa de los Monges era frecuentada por los grandes cantaores de la época, como Manolo Caracol o Antonio Mairena.

Su primera vocación era el toreo, pero al fallecer su padre debido al asma siendo muy joven, Camarón comienza a cantar por las tabernas para ayudar a aliviar los apuros económicos de su familia. A los ocho años comienza a cantar esporádicamente en la Venta Vargas.

Desde entonces su carrera empieza a despegar hasta llevarlo a ser uno de los principales renovadores del género, por lo que recibió muchas críticas de los puristas, pero también un gran reconocimiento. A los que le decían que perdía la pureza del flamenco les contestaba que él la pureza la llevaba dentro.

En Madrid Camarón va madurando como artista y se convierte en un fijo del tablao Torres Bermejas, donde conoce a Paco de Lucía, con el que grabará nueve discos.

Hacia finales de los 70 se producen los cambios más importantes. Primero se casa con Dolores Montoya 'La chispa' y poco después publica el disco 'La Leyenda del Tiempo', donde incluye influencias del jazz y del rock, y adapta poemas de Federico García Lorca con música de Alameda. Con ellos coproduce algunos temas, además de con otros músicos como Ricardo Pachón,

Kiko Veneno, Rafael y Raimundo Amador. A partir de este momento comienza su colaboración con el guitarrista Tomatito y se desvincula por un tiempo de Paco de Lucía.

En mayo de 1987 actúa tres días seguidos en el Cirque d'Hiver de París con un éxito absoluto.

Sus últimos discos fueron 'Soy Gitano', el más vendido de la historia del flamenco (1989) con colaboración de Vicente Amigo, y 'Potro de Rabia y Miel', otra vez con Tomatito y Paco de Lucía.

Desgraciadamente, el maestro nos deja en 1992 a los 41 años debido a un cáncer de pulmón.

EL FLAMENCO, CAMARÓN Y EL PROCESO DE RECUPERACIÓN

La música flamenca me ayuda a escucharme, a mirar dentro de mí. Oírla me hace sentir que el tiempo se detiene y puedo ver mis emociones y mi vida como si saliera del cuerpo. Esto es importante cuando uno tiene que aprender a construir. Poder ver con claridad la vida.

Camarón sufrió excesos como muchos de nosotros. Además me identifico con él por su personalidad. Su vida fue muy valiosa para mucha gente, y perderlo, una desgracia. Eso me ayuda a valorar y apreciar la vida como un regalo. Tenemos un tiempo limitado en este mundo y todos podemos dejar algo valioso para los demás.

ANTONIO



LA CONTRA

FIESTA DE NAVIDAD 2014

LLEGÓ LA NAVIDAD

Navidad es una época para vivir en familia y hace posible que personas en diferentes lugares de residencia puedan tener reuniones familiares inolvidables.

No era para menos que como cada año, Casa Bloc nos invitara a compartir la fiesta de Navidad con esta gran familia que somos y transmitir el mensaje navideño que es el de la esperanza y la ilusión.

Este encuentro fue muy entrañable y emotivo. Padres, hijos, esposos, compañeros y profesionales de Casa Bloc, todos juntos disfrutamos de una tarde superbonita. Sensaciones muy dulces que te hacían sentir que estabas en una Gran Familia viviendo el espíritu de la Navidad. No faltó de nada. Ni el mejor catering lo hubiera hecho mejor.

Allí estaban los pestiños de Antonia, el pastel de queso de Luis, las pastitas de Montse, el pastel de coco de otro familiar, los turrones de Carlos y de Conchi, las galletitas de té y los pedruscos de chocolate tan ricos de César. Los canapés y croquetas de Montse, las tortillas de María, la tarta elaborada por Pep y su mujer y tantas otras delicatesses de compañeros que no nos fijamos bien quienes eran. Marçal y algunos compañeros de taller se encargaron de distribuir las bandejas y los más rezagados colaboraron en recoger.

Esperemos que este año que hemos estrenado podamos seguir teniendo este espíritu navideño que tanta falta nos hace y podamos disfrutar de una vida más satisfactoria.

