

The top half of the book cover features a collage of three faces. On the left, a young man with dark hair and a surprised expression. In the center, a person with long, curly blonde hair. On the right, a person with dark hair and a surprised expression. A small blue and white butterfly is positioned between the central and right faces. The background of the collage is a mix of warm and cool colors, with a blue sky and green foliage on the left and a warm, orange-toned background on the right.

**EVOLUCIONANDO
Y EL SILENCIO
QUE GRITA**

Matías Andrés Cepeda Monsalvo



EVOLUCIONANDO *y* EL SILENCIO QUE GRITA

Matías Andrés Cepeda Monsalvo



Primera edición, Abril 2018

2018, Ediciones Co.incidir

Santiago de Chile

RPI: N° A-288321

© Matías Andrés Cepeda Monsalvo

mcepeda10@yahoo.com.ar

Colección Altaalegremia

www.altaalegremia.com.ar

Diseño de portada: María Alicia Pino

Edición, diagramación y diseño: María Alicia Pino

Ediciones Co.incidir

Todos los derechos reservados

Se autoriza, no obstante, la reproducción parcial
y no comercial del texto, mencionando título, autor
y casa editora.

Presentación

Al entrar en el mundo de las palabras, sentí que ellas vibran en una frecuencia mágica.

Aprendí a escuchar la canción que de allí nace, a componer sinfonías de colores.

Nació “El Silencio que Grita”, mi primer libro, la historia de tiempos de silencios, la historia de mi infancia y adolescencia.

Los enojos y tristezas vinieron con frecuencia hasta que me permití aceptarme. Fue entonces el momento de “Evolucionando”, mi segundo libro, el que con asombro rápidamente se agotó.

¡Vamos por la segunda edición! me dijeron mis amigos... y una voz, entre ellas, exclamó: “haz un solo libro que contenga a ambos”...

Así nació este texto, la voz de mi amigo le dio la vida.

Y como las palabras vuelan sembrando colores, quise compartir algunas reflexiones más de este último tiempo.

La existencia es un tiempo dentro de otro tiempo. No existe horizonte ni un final en esta mirada.

EL AUTOR



Evolucionando

Reflexiones, sentires y saberes

2017



*Para María Bruna de Buyatti, no es posible esta
evolución sin su magia.*



Nota del autor

Tengo 21 años y estoy presentando mi segundo libro. El primero lo escribí en el año 2012, se llama EL SILENCIO QUE GRITA.

Llegar hasta aquí tiene una historia que algunos ya conocen.

Mi cuerpo tiene muchas dificultades, puedo hacer “solo” muy pocas cosas, no tengo voz propia y no puedo escribir como todos. Lo único libre que tengo son mis pensamientos que gracias a la “Comunicación Facilitada” pueden conocer.

He escrito mis libros utilizando este método. Con la ayuda de un Facilitador, marco letra por letra en una tabla que contiene el abecedario, el Facilitador las une y así nace mi voz.

Este método lo encontré hace ya nueve años cuando mi camino se cruzó con el de mi tía Silvina, lo utilizaba con su hijo Renzo, mi amigo. Ellos



tuvieron la grandeza de ser generosos y compartirlo conmigo, sino lo hubieran sido nunca hubiera salido de mi Silencio.

No es fácil ser quien soy. Ver hacia atrás es ver dolor, enojo, pena, lástima, cuando sentía que mi cuerpo no era como el de la mayoría.

Hoy ya no es igual a aquellos días.

Me ocupé y estoy logrando lo que me propuse.

Hoy es más el tiempo en armonía que sin ella.

Escribir siempre me ayudó a ver con mayor claridad mi interior.

Evolucionando no es un libro más, son reflexiones que reflejan este ir del enojo a la aceptación. El orden que elegí para su publicación tiene que ver con este camino.

Cada uno tiene un cuadro o una foto, las elegí cuando sentí que expresaban mi reflexión. Un reconocimiento especial a cada uno de ellos: a mis tíos Mirta y Carlos (Kito), Sandra y mi amiga Carolina.



Agradezco a mi mamá, nada es posible sin ella. A mi papá y a mi hermano que siempre, siempre están.

Mi Abuelito y Sandra son personas fundamentales en mi vida.

Verlos, sentirlos y escucharlos dan felicidad a mis días.

Cada uno de mis afectos están aquí presentes, soy quien soy porque me acompañan. La alegría nace de este compartir.

Vivir desde el enojo es fácil, el desafío es caminar hacia la felicidad de ser quien soy. Este libro es una invitación para ir tras ella.

Villa Ángela, Chaco, Argentina - Junio, 2015



Prólogo

El silencio donde discurre el sentido.

La humanidad parece dormida, como olvidada de su sentido, como extraviada, como dejando de avanzar hacia constituirse en la parte del ser que se encuentra a sí mismo.

Sin embargo, de improviso aparece la respuesta, la brasa viva de la evolución emergiendo en un abrazo, en una creación, al interior de una conciencia.

Matías, el joven autor de este texto que con tanta sobriedad se presenta a sí mismo, nos cuenta de su mundo, de los avatares de una vida en que falta la habitual comunicación con esa casa cobijadora que, para llamarla de una manera, le decimos cuerpo.



A los 12 años, Matías recibe la oportunidad de poder comunicarse a través del método que él explica.

Emerge la posibilidad de vivir el tú a tú, de dialogar. Quienes comparten con él van conociendo su mundo. Él los va diferenciando, vive en profundidad el valor de los vínculos. Entra a la artesanía de la alquimia de los sentires, las ideas y las palabras.

Se revela como poeta.

Poeta en la vida, con la vida.

Poeta con un tesoro dentro de él. Un tesoro vivo.

Un tesoro imposible de separar de él mismo.

Un tesoro inagotable. Matías lo llama silencio.

Recuerda una vertiente siempre dispuesta a convidar las entrañas mismas de su ser, cuando su proyecto de vida se lo pide.

Cuando la comunicación con un amigo lo necesita.

Matías entra a ese tesoro, a esa casa privilegiada, silencio adentro.



Surge el dolor, las consideraciones negras, la marejada en dirección contraria a su decisión de ser uno con la vida, de asumir su situación.

Del silencio, aclarador, azul, surge una profunda conexión con la existencia, con la vida, con los otros, con el sentido.

Es el tesoro, el de la evolución, actualizado como sabiduría y poesía, con la voluntad de contribuir a dar alegría, tesón y belleza para que la vida humana despierte.

Luis Weinstein



Sobre el autor del prólogo



Luis Weinstein es un joven amigo que hoy cuenta con 85 años, chileno, médico, psiquiatra, especializado en Salud Pública, poeta, ensayista, educador comunitario, distinguido por la Federación Mundial de Médicos como uno de los médicos que mejor representa los ideales humanistas de la profesión.

Autor de más de 50 libros y sigue publicando.

Entre sus múltiples actividades actuales, edita la Revista Co-Incidir. Es una gran personalidad

conocida y respetada internacionalmente. Algunos de sus muchos libros se hallan en el enlace:

http://www.altaalegremia.com.ar/secciones/libros_de_luis_weinstein.html



Ver mi libertad



Sandra Isabel Payán – Cali – Colombia

LA LIBERTAD ES

... la sensación de ser dueño de decidir por sí solo lo que se quiere realizar.

... es un sentimiento, no es algo que se pueda tocar.



... existe en nuestra imaginación como el amor y la bronca.

... es creer que uno es dueño de sus decisiones.

... tiene vida donde está nuestra Paz Interior.

En la medida que descubrimos que la Libertad vive en nuestro interior, podemos ser capaces de entender que somos dueños de nuestra Libertad.

El cuerpo de personas como yo no responde voluntariamente a las órdenes que damos. La sensación de falta de Libertad interfiere nuestra Paz Interior.

Las ideas y los sentimientos no están presos. Entenderlo nos ayudara a sentir la libertad.

Diciembre, 2010



La paciencia



Cristian Cepeda - Villa Ángela-Chaco, Argentina

El hombre no está preparado para vivir solo y sin embargo tampoco lo está para vivir con otros.

La cualidad indispensable para la convivencia es la paciencia, no tan frecuente de encontrar.

Paciencia significa

... poder escuchar



... poder pensar en el otro desde su lugar

...cambiar de estrategia

...saber que la razón tiene muchos lados.

...no decir a todo que sí, sino saber encontrar el
consenso dentro de las diferencias.

La paciencia deja de lado el egoísmo y sirve para
construir la convivencia.

Mayo, 2011



Mi mundo



Sandra Isabel Payán - Formosa– Argentina

Yo soy una parte más de todas las partes que forman mi mundo.

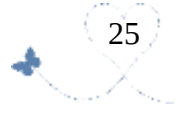
Si hago daño a una de esas partes, mi mundo no será el mismo y por lo tanto yo tampoco seré el mismo.

Si yo quiero ser feliz debo tratar que cada parte de mi mundo esté feliz. Si cada parte está feliz, mi mundo será feliz.

Al decir mi mundo siento pertenecer.

No lo digo desde la superioridad, sino desde la pertenencia, porque yo no soy más que las otras partes. Todas las partes somos importantes.

Octubre, 2011



La convivencia



Carolina Fernández - Villa Ángela, Chaco- Argentina

En una sociedad nadie puede decir que no convive con el otro, sea en su hogar, su trabajo o con sus amigos. Por eso es necesario reflexionar acerca de la convivencia.

La persona que sabe convivir tiene más alegría.

El hogar es el lugar donde pasamos la mayor parte del tiempo, debería ser un lugar donde se haya aprendido a convivir.

Las relaciones entre las personas no son fáciles de cuidar. Suelo preguntarme por qué la gente no puede o no sabe vivir en armonía con los demás.



A veces pienso que las personas no nacieron para convivir, pero tampoco para estar solas, entonces algo no funciona bien.

Esta contradicción no permite la armonía y sin armonía no hay alegría. Estas contradicciones no serían difíciles de superar si hubiera comprensión, decisión y amor.

Las contradicciones son solamente sentimientos opuestos, pero en este ir y venir de sentimientos siempre hay uno de ellos que es más importante.

Será necesario tener claro cuál es, para poder ser sincero con uno mismo. Ese es el momento de animarse a decidir en consecuencia.

Convivir exige una actitud atenta a la necesidad del otro. El egoísmo dificulta la convivencia.

Convivir es aceptar al otro como es y a partir de allí estar atento a sus necesidades. Para ello el diálogo es indispensable.



Convivir es vivir con el otro, significa compartir mi vida con el otro. No es vivir la vida del otro ni esperar que sea como yo quiero.

La convivencia para que sea en armonía necesita ser construida entre todos, todos los días. Cada uno es una pieza diferente, pero que unidas a las otras forma un paisaje armónico.

Febrero, 2014



Cambios



Carlos Torres - Cosquín -Córdoba, Argentina

Un día mí hermano se fue, tenía proyectos para su vida y la posibilidad de ir tras ellos.

Fue entonces que reflexioné sobre los caminos de la vida.

Ellos no están escritos, cada día construimos nuestro propio camino, pero hay momentos que debemos hacer muchos cambios para continuar.



Lo importante en su construcción es no perder la alegría. La alegría no es siempre estar sonriendo, pero sí es sentir paz en nuestro interior. Cambios tan profundos como esos, producen también cambios en nuestro modo de encontrar la paz interior. Recordar, volver a sentir lo que hemos soñado hacer con nuestra vida nos ayudará a reencontrar esa paz.

También reflexioné que a veces perdemos alegría cuando las cosas no son como nos gustaría o no salen como planeamos. Aceptar que no todo lo que hagamos saldrá perfecto no es fácil, aceptar que podemos fallar más de una vez tampoco lo es.

No nos preocupemos por la perfección, pero sí ocupémonos por encontrar en cada momento la paz interior.

Febrero, 2014



Cartas que nacieron de profundos vuelos interiores



Sandra Isabel Payán - Cali, Colombia

Mi amigo Carlos tiene un interior profundo, en él es posible encontrar un mundo entero de sabiduría. Nuestros caminos se encontraron y juntos transitamos este presente sin tiempo. Sentí la necesidad de compartir algunas de nuestras charlas...



Amigo Carlos:

Me regala alegría saber que en este momento estoy comunicándome con vos.

Soy un ser que corre con su mente por lugares diferentes a la mayoría.

Amigo, tu ser vuela alto y mi ser está aprendiendo a volar cada vez más alto, sé que nos encontraremos volando juntos en ese lugar.

Estoy en una etapa de viajes interiores, aprendiendo a aceptar mi cuerpo, quererlo y agradecerle. Cuando pueda sentir estas cosas será el momento de mi nuevo libro.

Compartir esto con vos es muy importante.

Estamos juntos en un camino muy especial.

Abrazamos la vida de un modo diferente

MATIAS



Mi estimado amigo:

Me da gusto saber de ti desde la distancia, que en el sentir y en el silencio humano se torna algo muy especial...

Viajar desde los adentros de cada ser es una sensación dada a pocos humanos y desde allí que cada cosa en la naturaleza tiene su propio espíritu y aún las piedras inmóviles tienen sus mensajes para nosotros...

CARLOS



Amigo:

Hace poco te conté que estoy aprendiendo a volar por mi interior... en ellos aprendo a dejarme sentir, no es fácil porque junto con lo positivo surgen los sentimientos negativos.



Estoy aprendiendo también que hay que animarse a transitar esos momentos para sentir con fuerza después los positivos.

Tus respuestas también me ayudan a seguir aprendiendo que la vida tiene sentido cuando aprendemos a volar por nuestro interior. Sólo así obtenemos la paz interior y sólo así surge la alegría...

MATIAS



Buenas Noches amigo:

Me alegra saber de tus viajes hacia el interior de Ti mismo... eso significa que hay un exterior.

No estoy seguro que debieran estar en equilibrio porque cuando la vida exterior nos agobia, terminamos nuestro viaje en ella y nos olvidamos de la otra nuestra vida, que es nuestro interior...



... La otra cosa que aprendo de este tu compartir, es que cada lado de nuestra vida tiene sus momentos, espacios positivos y negativos, que no todo es placentero y aún en este lado se vive en lucha por estar en equilibrio.

La noche no tiene sentido si no existiera el día, pero, aún en la noche, no todo es reposo ni tranquilidad, tampoco en los sueños porque se sueña...

Recibe mi cordial abrazo y a continuar con la próxima fase de la Vida...

CARLOS

Junio a Octubre, 2014



Charlas con mi amigo Julio César



Sandra Isabel Payán, Formosa, Argentina



Hola Amigo:

Al escribirte estoy pensando en vos, pensarte me hace estar cerca de tu interior. Estoy aprendiendo a dejarme sentir y siento que tu momento de hoy no es fácil. En tu interior hay muchas preguntas que no te dejan dejarte sentir.



Yo llevo 19 años dentro de un cuerpo que no me responde, encontrarle sentido a la vida desde este lugar no es nada fácil. Pensar qué hubiera sido yo con otro cuerpo no tiene sentido.

Estoy trabajando mucho en poder aceptar mi cuerpo.

Aprendí que no quererlo es negativo, pensar de modo negativo sólo hace que atraiga más sentimientos negativos. Es necesario entrar en mi interior para que me permita sentir desde lo más profundo por qué no puedo aceptar lo que soy.

Dejarme sentir es más profundo que entender con el pensamiento. Dejarme sentir es la única manera que encontré para comenzar a aceptar mi cuerpo.

Estoy ahora afuera y contemplo y siento el celeste y blanco del cielo de hoy, contemplo y siento la tranquilidad de una tarde que comienza a despedirse. A lo lejos se siente el canto de algunos pájaros, se despiden de este día. En algún escrito mío supe decir que estas cosas me hacían feliz.



Tenemos que aprender a disfrutar de cada momento de nuestro presente.

Algunas veces nuestro camino nos lleva a descubrir otros que siempre estuvieron pero no lo notábamos. Este es tu momento de dejarte sentir caminos diferentes...



Y mi amigo contestó:

Hombre grande Matías: Te estoy agradeciendo la carta que me enviaste, quisiera escribirla desde adentro de mi ser en el que siempre he considerado está el universo y todo lo que somos, está el nosotros, así que el verdadero yo es el nosotros.

Me ha hecho mucho provecho tu carta y estoy de acuerdo con que es mejor encender una velita que maldecir mil veces la oscuridad, pero aun así, con más frecuencia que la deseada, los malos visitantes ocupan lo más profundo de mi ser...



Allí voy Matías... tratando de aprender lo que la vida y Dios quieran enseñar.

... por eso siempre le pido a Dios que junto con las enseñanzas de la vida, llegue la iluminación y la sabiduría para distinguir lo que es verdaderamente importante.



Y yo respondí:

Me he dejado sentir tu mail, sé que desde el pensamiento vos tenes las respuestas acertadas para que los "malos visitantes" se vayan. Pero vos y yo sabemos que eso no alcanza para sentirse mejor.

Viajar al interior de uno, dejarse sentir aquellas cosas que nos dan paz y avanzar desde allí es lo que realmente sirve.

Septiembre, 2014

Brillar la vida



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

Compartir es crecer, sentir con el otro es construir,
por eso comparto este intercambio de sentipensares
con mi Amigo Julio César:



Querido Julio César:

... Mis días transcurren en constantes vuelos
interiores. Estoy construyendo mi roca de ser, mi



centro de energía, el lugar de donde surge la alegría, la verdadera, la del interior profundo.

Construir implica mucho trabajo, implica tiempo para diseñar, para visualizar, para armar, para edificar, para contemplar, para desarmar y volver a armar las veces que sea necesario.

Amigos como vos y charlas como estas me enseñan a construir...

Y él me respondió:



Mi querido Matías:

No tengo la valentía ni la fuerza tuya. Para mi sos un ejemplo que quisiera seguir, espero que Dios me dé el valor y la iluminación para superar mis debilidades, miedos y fraccionamientos interiores.

Pero allí vamos con tu fuerza y ejemplo, luchando y aceptando nuestras debilidades...



... He reflexionado en la vida lo que cada cosa y fracción de tiempo significa y me duele por mí, claro está, ver cómo no vemos lo más importante. La vida la desgajamos en lo superficial.

Todos los días aprendo más cosas, valoro esos pequeños actos y enseñanzas. Así más valen los pequeños actos humanos diarios.

Por querer buscar los grandes valores de la vida o lo que nos han querido dar como los grandes valores, no nos damos cuenta del valor de lo pequeño, de lo diario, del verdadero amor...

JULIO CESAR

Alguien reflexionó que esta era una maravillosa conversación entre dos personas más allá de nuestras geografías.



Las realidades aunque rugosas permiten afirmarse en ese espacio incondicional del uno mismo, en el cual es posible intercambiar, compartir, vivenciar la alegría de escuchar y también ser escuchado, perfumar y brillar la vida.

Enero, 2015

Sentir con alegría



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

Mary, la persona que ha hecho posible este libro, me preguntó hace un tiempo qué situaciones hacían que saliera de mí una sonrisa.



Sin demoras nacieron de mi interior estas respuestas:

- ✧ La compañía de las personas que quiero
- ✧ Hacer actividades que me regalan alegría
- ✧ Poder descansar cuando lo necesito
- ✧ Disfrutar del paisaje que tengo a mi alrededor
- ✧ Escuchar la música que me gusta
- ✧ El canto de los pájaros en mi patio
- ✧ Las visitas de la gente que quiero
- ✧ Disfrutar de los momentos que están llenos de colores
- ✧ Compartir mis pensamientos con la gente que cree en mí
- ✧ El buen humor de las personas que están a mí alrededor
- ✧ Pensar en las cosas importantes de cada día

Febrero, 2015

Amanecen nuevos tiempos



Carlos Torres - Cosquín –Córdoba, Argentina

Hoy viví una experiencia, que si bien no es la primera vez, me dejó sentir muchas sensaciones. Podría escribir mucho sobre la bronca que sentí, pero me propuse desde hace mucho hablar solamente si mis palabras construyen a otro.



Las personas no son iguales, pero todas son personas. La capacidad de entender esto hace a la esencia del respeto y la convivencia en paz y alegría.

Tener una discapacidad sólo es tener una limitación física, algunas son más evidentes que otras, pero sólo es eso, una limitación.

Hoy vino a casa un joven trayendo un pedido que mi mamá encargó, pasó a mi lado y sólo pasó. Yo era en ese momento una cosa más que estaba en el patio. No saludó, no sonrió, no era necesario, pensó, sólo es algo que estaba ahí.

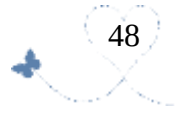
No creo que la mayoría de las personas que reaccionan así, como él, no sean sensibles, es que aunque cueste entender, todavía hay muchos que sólo ven una gran limitación sin entender que frente a ellos también hay una persona que siente, comprende, piensa y decide.

Lamentablemente actitudes como estas son comunes de encontrar.

Escuché alguna vez decir que deberíamos tener la capacidad de ponernos en el lugar del otro. Estoy seguro que de ese modo la convivencia basada en el respeto sería más fácil de lograr.

Se puede, yo sé que sí. Sólo depende de vos, de mí y de cada uno de nosotros pensar que el otro puedo ser yo.

Mayo, 2015



Entre enojos y luces



Carlos Torres - Cosquín –Córdoba, Argentina

Nunca me fue fácil vivir con este cuerpo, aun así pude hacer muchas cosas con alegría. Pero desde hace un tiempo comencé a sentir broncas y enojos, aceptarme como soy con este cuerpo me estaba dando mucho trabajo.

Escribí un libro en el que decía: ... “paz interior es la armonía entre lo que somos, lo que creemos que



somos y lo que nos gustaría ser”... esa paz que permite sentir alegría, la verdadera, la profunda.

Ese equilibrio lo comencé a perder, ser quien soy cada vez se distanciaba más de lo que me gustaba ser, por eso mis enojos, mi bronca, mi tristeza.

Entendí entonces que debía ocuparme de recuperar ese equilibrio y busqué quien podía ayudarme. Encontré un espacio diferente, ahí estaba Mary, mi Maga como le digo. Ahora puedo conocerme mejor, puedo viajar por mi interior y pensar con el sentimiento.

Aprendí que es necesario “sentipensar” como dice mi Abuelito. Pensar y sentir deben ir sí o sí juntos.

No es fácil tener claridad en estos análisis. Voy logrando avanzar, voy aprendiendo a viajar con más claridad en mi interior.

Ver con claridad nuestro interior permite entender por qué sentimos lo que sentimos. Esta claridad me



permitió entender que aún no termino de querer mi cuerpo.

Me estoy ocupando de que ese sentimiento negativo tenga cada vez menor fuerza. Hasta tanto, hacer cosas que no disfruto, no me regala alegría. Lo importante es que me estoy ocupando.

Junio 2015



Compartir, construir, crecer



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

Clara, es mi amiga, la del fuego sereno, la que
ilumina y permanece,
la que construye con su compañía.

Me regaló sus palabras que nacieron de este
compartir...



Para Matías:

Todos, con cuerpo que obedece o con cuerpo que desobedece, tenemos que hacer el mismo camino que estás haciendo, conocer lo que se mueve en nuestro interior para acceder al mismo lugar que querés llegar: el de la paz y alegría.

El Buda también decía “todos las circunstancias de mi vida, son circunstancias de aprendizaje”.

Acostumbramos a creer que somos un cuerpo, dice otro, y para entonces, si queremos “avanzar” en esta vida, tenemos que recurrir a nuestra capacidad “mental”, o sea, la capacidad que no se ve.

Como sabiamente dice tu Abuelo Julio, recurrir a los “senti-pensares”, alinearnos con nuestras capacidades invisibles y aprender desde allí a vivir mejor.

Cuando alcanzamos eso, tenemos que retroceder y alcanzar a los que vienen detrás, expandir ese conocimiento alcanzado en lo invisible. Porque al



estar bien, a la geografía de la paz y la alegría
tendremos que entrar todos juntos.

Abrazos

CLARA

Junio, 2015



Tiempo para sentir, tiempo para ser



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

En estos días, el tiempo tiene fama, fama de ser poco, de pasar rápido, de ser quien decide lo que hacemos.

En estos días, el tiempo tiene vida propia y nosotros caminamos en él sin decidir cómo. Caminamos, corremos, estamos, sólo vamos.

En estos días, el tiempo tiene fama, es el dueño de nuestros actos, es el dueño de nuestras decisiones.



En este dominio del tiempo, en algún momento puede suceder que tu día ya no sea tan lindo día o que ya no te regale la misma alegría. En algún momento puede suceder que tu cuerpo te avise que algo no está bien.

Este es el momento de decidir cómo quiero seguir. Cambiar es posible, el tiempo es porque nosotros somos.

Es aquí cuando parar es necesario, mirar a tu alrededor y comenzar a hacer silencio.

En el silencio descubrimos que se puede mirar diferente, que existe un mundo más allá del nuestro que hay que saber escuchar y que existe un mundo propio que hay que saber descubrir.

Desde nuestro interior nacen todas las respuestas, cada pregunta encontrará su respuesta si aprendemos a escuchar.

Sentir nuestro interior es un ejercicio, nada es magia, todo es un desafío, un ejercicio diario con lentos avances.



El silencio te permite comenzar a sentir, sentir permite entender tu existir, existir permite descubrir quién soy yo.

¿Quién soy yo? ¿Soy quien quiero ser o sólo existo? ¿Existo sin querer ser quién soy?

La respuesta está en tu interior.

Diciembre, 2015



Sentir el universo



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

Dice el poeta...“Del universo cayó una lágrima: se convirtió en otro universo”...

El universo lloraba, el hombre no era solidario.

El universo lloraba, el hombre no se sentía parte de un todo.

Lloraba de dolor, sentía la vida desperdiciada, sin rumbo, sin destino, sin amor.



El universo lloraba, la vida pasaba sin sentir la vida pasar. Vi la lágrima que caía, la posibilidad de un nuevo universo. Vi la lágrima que caía, sin dudas un mundo nuevo nacía.

Marzo, 2016



Construyendo



Sandra Isabel Payán - Coconuco, Colombia

Dice Marcel Marceau: “el camino más corto que separa el sueño de la realidad es el arte.”

La Realidad es como debe ser, lo que construimos cada día es el modo de percibirla.

Depende de nosotros, y cómo lo hacemos es el desafío.



Alguna vez dije “las cosas no son perfectas, pero la vida sigue igual”.

Desde entonces mis silencios son elegidos por mí y en ellos entendí que se puede escuchar con mayor claridad nuestra voz interior.

Esa voz me permitió entender que soy yo quien valoro como perfecta, o no, Mi Realidad.

Construir es un arte, en el arte vivimos la armonía y la armonía es el secreto de la felicidad.

Construir lo que percibo como Mi Realidad es el arte de saber combinar mis sentimientos.

Combinar no es fácil, es saber dar el lugar justo a cada cosa para que el resultado quede en armonía.

Es elegir qué ver, qué callar, qué decir, qué escuchar. Es elegir mirar lo bueno o mirar lo malo.

Es elegir ver sin enojo, sentir con alegría.

Es elegir ser y estar, hoy, aquí y ahora, construyendo a cada paso Mi Realidad.

Abril, 2016



Alguna vez hay una primera vez



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

Escrito a pedido de mi amiga Silvina Alessio, de Cuenca - Ecuador, para su trabajo con niños sobre el fascinante mundo de las bacterias. http://react-latinoamerica.org/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=191

Alguna vez hay una primera vez, el mundo bacteriano es un mundo que no conocía. Al escuchar las historias contadas en cuentos y



canciones, comprendí lo mucho que aún no sé y sin embargo el planeta vive igual.

Comprendí que algunas veces el no saber nos impide construir.

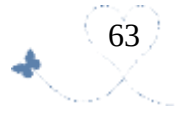
Al saber, construyo para mejorar, y construir nos regala alegría.

Sentí también que hasta lo más pequeño es importante para el buen vivir, pero que todo fluye en armonía si hay respeto entre nosotros.

Alguna vez dije “ver la vida desde afuera”. Ahora sé que nunca estuve afuera, todos estamos dentro de un todo que permite que las cosas funcionen como debe ser.

Con respeto hay armonía.

Abril, 2016



El silencio donde nace la calma



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

A veces siento ganas de ir a mi Silencio, es un Silencio elegido por mí. En él encuentro calma, la calma que a veces pierdo en mi realidad.

Es un arte construir en armonía y ese arte necesita especialmente de este Silencio.

Ahí voy varias veces en mi día, a encontrar la calma. En mi Silencio disfruto.



En mi Silencio escucho cómo se calla mi enojo y
nace un canto de libertad. La libertad de sentir lo
que yo decido sentir.

A veces el Silencio permite escuchar nuevos
sonidos, sonidos que sólo se escuchan en Silencios
como estos, algo que muchas veces no nos
permitimos. Vivir desde ese lugar no nos traerá
fácilmente la calma.

En el Silencio nace la vida profunda, la música de
la vida.

No entiendo la vida sin este Silencio, el Silencio
donde nace la calma.

Mayo, 2016

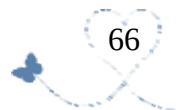


Fluir



Carlos Torres – Cosquín – Córdoba - Argentina

Fluir no es dejar pasar las cosas,
no es vivir sin sentir hacia dónde vamos.
Fluir tiene profundidad, vivir es profundidad,
Sentir al hacer es profundidad.
Fluir es sentir y hacer.



Alguna vez dije que la vida sigue su curso, pero
hoy digo que la vida fluye,
la construimos, la disfrutamos.

Mayo, 2016



Esperar



Sandra Isabel Payán - Colombia

Muchas veces al día repetimos la palabra esperar...

Esperamos el tiempo de salir, el tiempo de comer,
el tiempo de dormir.

Esperamos la llegada de un amigo, un mensaje, una
carta.

Esperamos el comienzo del programa preferido, el
tiempo para leer.



Esperamos el trabajo que soñamos. Esperamos recuperar la salud...

¿Cómo espero mientras espero?

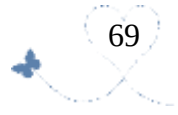
No es fácil la espera, nace la bronca, la angustia, la tristeza, el enojo.

Esperar da ansiedad, la calma se pierde y el equilibrio se rompe.

Es necesario ir al silencio, contemplar desde allí aquello que espero. Buscar la paciencia en la espera y recuperar la calma.

Salir del silencio con la paz de estar en espera del tiempo de nuestro tiempo.

Junio, 2016



La paz en la espera



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

Hay tiempos que esperamos
y aprendemos a esperar con alegría. Pero hay un
tiempo sin palabras,
un tiempo que llega y no esperamos,
ante el tiempo de la muerte sólo hay silencio.



La muerte y la vida son parte de un mismo tiempo,
trabajamos mucho para construir una vida con
alegría,
pero no trabajamos para esperar la muerte con
tranquilidad.

El camino de la espera es acción,
es construir calma y destruir los miedos.
Construir es necesario para salir de ese lugar de
oscuridad.

Los miedos paralizan, la oscuridad aumenta
y sólo esperamos la calma que no llegará sin la
acción. La acción de aprender a encontrar en el
silencio la calma y seguir el camino,
con la paz de estar en espera del tiempo de nuestro
tiempo.



Junio, 2016

Villa Ángela- Chaco- Argentina

Santiago de Chile

2017



... El tiempo siguió y la evolución
se transformó en
palabras que vuelan
sembrando colores.
Palabras mágicas que nacen
al asombro de la Vida...



15

REFLEXIONES

La magia de la vida



El Cometa Ludo

“Recordar y volver a jugar con esa solemnidad imperiosa con la que lo hacíamos cuando éramos niños y la vida se iba develando de a poquito... empaparse de esa energía y volver al círculo, al eterno retorno. Ser capaces de volver a sentir la brisa sobre nuestros ojos infantiles... y experimentar la dicha de vivir en este mundo por vez primera, cuando no había ningún velo que entorpeciera nuestra comunicación con las estrellas. Aprovechar este momento para limpiar la



mirada y reconocer la maravilla de la constante recreación. Esta vez, con los ojos nuevos reconocer el despertar del mundo, reafirmar la posición de resistencia terrícola y renovar los votos sanguíneos que nos vinculan al territorio encantado.” (Palabras de “El Cometa Ludo”)

La Vida tiene magia, la magia necesaria para el nacimiento diario.

Un mundo de hadas llenas de luz que den brillo a nuestros días.

Un hada que vuela junto a nuestras estrellas uniendo lo infinito con lo cotidiano.

Mil días de Unicornios sin prisa tras un sueño, utopías que iluminan los días.

El brillo de la magia,

el brillo de los sueños,

Vivir es eso...



El día que el silencio salió de su silencio



Cristian Cepeda

Hubo una vez un día que el Silencio salió de su silencio, las voces no se escucharon, no hubo música ni sonidos de celular, no hubo charlas ni televisión.

Ese día todo calló y entonces habló el Silencio.

El Silencio contó aventuras de conquistas ganadas en silencios perdidos entre voces gritando, vientos de cambios sin voces sonando y de tesoros encontrados en un mundo sin silencio.



El Silencio dijo “aquí estoy” y su charla fue intensa.

Un mundo diferente salía del Silencio, mostraba con alegría la profundidad que en su silencio encontraba. Contaba que allí solía reunirse con la calma y la paz.

La tarde pasó, las voces volvieron, pero el día quedó con los sonidos del Silencio.

Voy a ser un árbol



Eucalipto Arcoiris

Un día me dije voy a ser un árbol tan, tan grande para que todas las aves puedan descansar en mis ramas.



Voy a ser un árbol tan, tan grande que mis raíces
unan todos los recuerdos de la tierra.

Voy a ser un árbol tan, tan grande que dé sombra a
todo aquel que sienta el calor agotador del caminar
cansado.

Ese árbol tendrá hojas de muchos colores, hojas
que bailen con el cantar de sus ramas.

Voy a ser un árbol tan, tan grande que se vea del
cielo, del valle, del desierto y de la montaña.

El árbol de la vida simple, de la vida pasada y
futura, el árbol que una sonrisas y regale silencios.

Sí, voy a ser un árbol... voy a ser un árbol.



Para mi amiga



Hubo una vez un misterio hecho canción, la
canción se hizo Vida y la vida se hizo Magia.

En la Magia nació tu Ser y en ese Ser el mundo se
hizo canción.



La canción sonó y sonó tan fuerte, tan fuerte, que el mundo se calló.

El silencio escuchó, la palabra vació su poder.

Algunas veces las palabras pierden poder, hasta el silencio se calla.

Algunas veces la Vida cuenta su historia y en esa historia un mundo se escucha.

No tiene color, no tiene valor la Vida sin misterio.

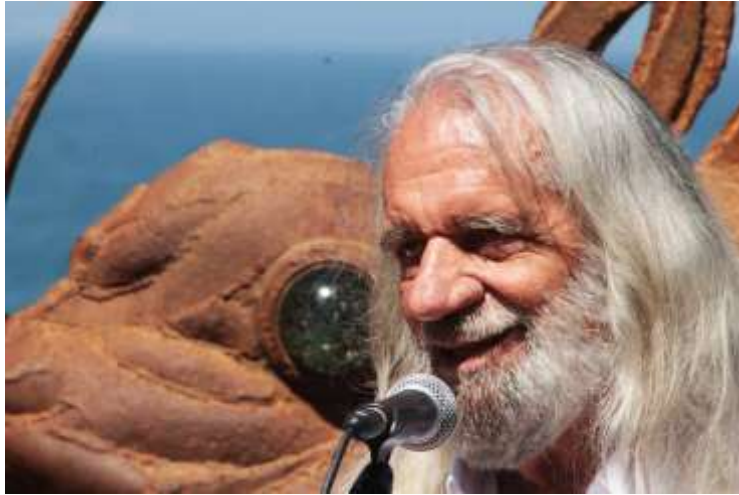
Pero el misterio transforma y en el misterio se nace una y otra vez.

Saldrá la luz, nacerá el color, un Sol te abraza entre silencio y angustias, un Sol calienta la vida de a ratos.

Saldrá la luz... saldrá la luz, pintará la Vida de otro color.



Para vos



Un día salí del silencio, la voz permitió encuentros diferentes.

¡Hubo asombros!

Muchos abrazaron mi voz, festejaron la vida y entusiasmaron mis pasos.

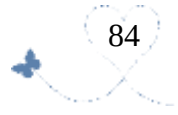
Fue entonces que alguien contó que sin voz también se podía hablar. Compartió la magia del



silencio hecho palabras, contagió su asombro,
multiplicó la magia.

Fue entonces que mi vida creció dentro del amor
que él le puso a mi vida.

Desde esos días vuelo con las alas que me regaló
mi Abuelo.



Feliz cumpleaños hermano



La vida es una aventura, un camino que se emprende con la magia del asombro cotidiano.

En un atardecer encontrar la calma y en un anochecer sentir la fuerza del amor de los que a nuestro lado están.

Si en mi camino encontrara un desierto o al andar la noche se hiciera, si mil vidas viviera sé que aún mi hermano estaría.



Con su abrazo contenido, la paciencia en su andar y la alegría enredada entre su palabra y emoción.

Y si aún la vida continuara, no estaría solo en ese caminar. Su paso profundo aseguraría mi estar, con su mirada profunda y sus alas abiertas al vuelo de sus sueños.

Mi Hermano no es igual a todos, es mi Hermano, el que elegí porque la Vida nos unió.

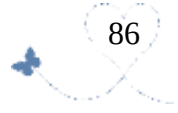
Y en su andar la diferencia también lo acompañó.

Crecimos diferente a la mayoría, aprendimos a compartir con otras palabras.

Su niñez tiene la huella de mi diferencia y en su corazón la Magia hizo su Magia.

Celebro este Coincidir...

Celebro tu Vida Hermano.



Coincidir



Cristian Cepeda

Para mi amigo-hermano Luis Weinstein

Dice la canción... *“Tantos siglos, tantos mundos,
tanto espacio y coincidir...”*

Coincidir en un instante con Luis, coincidir desde lo profundo del Ser con la magia envuelta en abrazos.



La magia de la amistad y del encuentro.

Un encuentro del Ser con el Ser, encuentro vivo y profundo.

Una armonía que nace para transformar mi vida en azules días con Esperanza, Alegremia y Amistosofía.

El poeta nació para transformar el mundo y Luis lo transforma.

“...Si la vida se sostiene por instantes y un instante es el momento de existir, si tu vida es otro instante...” aún me sorprende, aún me emociona coincidir contigo Amigo-Hermano.



Florecer bajo el sol



Melisa Skarp

Tenía el tiempo de una tarde plena, la Vida se sentó a compartir, sentir la amistad era eso también.

- Te veo triste esta tarde - le dije.

- Sí - me contestó - florecer no es igual que estar. Camino y camino, vivo en cada vida, existo en algunos tan sólo para vivir.



- Vives en cada uno, sin vos la vida no sería - le dije.

- Pero en algunas encuentro campos florecidos al sol de la esperanza y, en otras, desiertos sin árboles ni música - expresó.

- ¿Vivir no es igual para todos?- le pregunté.

- No, para algunos tan sólo es transcurrir en el tiempo, ahí es donde la tristeza me invade.

- Con el sol la esperanza florece, me dijiste recién.

- Pero en algunas vidas el sol no puede entrar - respondió.

- ¿Sabes que siento? - le expresé - que todas las vidas tendrían que florecer al sol de la esperanza.

Desafíos sin tiempos - seguí diciendo - desafíos de cada momento, de cada palabra, de cada silencio.

- Me voy sin prisa - se despidió la Vida - necesitaremos Magia para alcanzarlo.



- Ve tranquila - le contesté, la Magia ya está siendo. Siembra asombro de colores y nacerá la Magia, verás, nacerá para florecer.



Seguir



Cristian Cepeda

“...El mundo exterior abrumba a veces. Si la sensibilidad por un mundo más justo y mejor existe a flor de piel, en ocasiones ese exterior es desesperanzador.

Entonces se renueva la fuerza de que nada es posible sin un mundo interior calmo, profundo, armónico y firme...” (3)



El mundo interior tiene particularidades.

Desde el interior nace la esperanza, la esperanza que hace posible continuar.

Vivir significa andar, significa movimiento, movimiento que está presente más allá de nuestra decisión.

Cuando nuestro andar se pierde en las realidades de cada día, la Vida puede desesperanzar.

Aquí es cuando el interior tiene la palabra, un tiempo de Silencio es necesario.

En el Silencio nace la calma y crece la esperanza.

La Esperanza que transforma nuestros días en mágicos instantes.



Un instante



Mirta Sánchez

La Vida es un lugar hermoso, un canto suena en
soledad y un silencio lo acompaña.

El mundo se detiene un instante para vibrar la vida
con su canto.

Una Vida tiene el encanto de la simpleza en
armonía con su existir.



Una Vida tiene la capacidad de hacer callar el mundo un instante.

Una Vida tiene la fuerza para gritar con su canto que sí es posible Existir.

Un acorde y un abrazo



Jafeth Gómez

Los sonidos de la música viajan libres, son de todos, construyen acordes que vibran en nuestro corazón porque de ahí nacen y hacia allá van.



Un acorde se acerca al corazón para que vibre en armonía, acuerda con otros corazones para que el acorde sea más potente.

Unir los corazones es su desafío porque sabe que ahí está la fuerza, ahí está el poder.

Un solo acorde planetario para transformar y armonizar.



Ser y estar



Cristian Cepeda

Era una tarde calurosa en mi Chaco, una de esas tardes en que solía charlar con Mary, mi amiga, la guía en mis vuelos interiores.

La lluvia pasó por nuestro encuentro y nos regaló un agradable fresco. El viento jugaba con los árboles y junto al canto de los pájaros componían un paisaje de calma y serenidad.



Ese momento único me permitió sentir que en ese instante había dos mundos que se habían encontrado, dos mundos que habían coincidido en un mismo lugar de paz.

Dos mundos que acompañan nuestra vida, el interior que gira dentro de mí y el exterior que existe más allá de mí.

En el mundo exterior no hay pausa ni descanso, no hay espacio para el silencio. El mundo exterior es necesario para vivir, en él estamos la mayor parte del tiempo, en él trabajamos, caminamos, comemos, descansamos.

Con la mirada puesta sólo aquí es difícil encontrar la pausa necesaria para estar en paz.

Este mundo es la esencia del hacer, nuestro hacer define nuestro ser y éste es la esencia de nuestro mundo interior.



Mi mundo interior tiene la fuerza y la magia que yo le permita tener, la calma que le permita encontrar. Aquí construyo mi presente y encuentro mi silencio, aquí vivo la profundidad de mi ser y siento la alegría que me regala la paz.

Aquí me siento uno en todos y encuentro la sabiduría de la existencia. La paz tiene la profundidad que tiene mi mundo interior.

Somos uno en dos mundos, pero sin la sabiduría de estar en los dos a la vez.

Este es el desafío de la vida, aprender a sentirnos uno, aprender a ser en el exterior y estar en el interior.



Me contó la poesía



Cristian Cepeda

Una tarde a la orilla del río la Poesía me encontró,
me contó en secreto que había comenzado a viajar
por un camino de Esperanza.

Me dijo que muchos senderos había recorrido, pero
en este, la luz no era igual.



La Poesía me susurraba...

¿Sabes? En este camino no hay oscuridad, a cada paso la música se escucha.

El paso es siempre lento pero firme.

Algunas veces descanso a la sombra de un árbol tan, tan grande, que sus ramas tocan el cielo. Cuando tengo sed, en el camino de la Esperanza el agua se encuentra en cada flor que nace.

Y así siguió la Poesía contando su aventura en el camino de la Esperanza. Su relato era infinitamente mágico. Su entusiasmo contagiaba mi existir.

La Poesía se fue, la noche llegó y en mí quedó la certeza que la Poesía en la Esperanza se engrandece y que la Esperanza con la Poesía se ilumina.



Entre silencios y palabras



Mirta Sánchez

*Dice el poeta: “...palabras que como suaves brisas
acaricien con ternuras...” (2)*

Entre silencios y palabras un mundo se esconde,
entre silencios y palabras la vida transcurre.

Un mundo de silencios necesita un mundo de
palabras, pero las palabras no son necesariamente
imprescindibles.



La palabra tiene vida fuera de uno, la voz que llevó la palabra pudo más que el silencio que no tuvo voz.

Ver, sentir, pensar, vivir desde el silencio permite percibir con mayor claridad el poder que nace con la palabra.

El poder de la palabra une o destruye, potencia o esconde. Las palabras crearon las guerras y las palabras trajeron la paz.

Las palabras nacen del interior. Somos responsables de ese interior, somos responsables de lo que allí nace, de lo que allí vive o de lo que allí muere.

Vivir tiene cada día un desafío, permitírnos sentir el nacimiento de la palabra.



Siendo



Cristian Cepeda

Mi vida es el camino que recorro, es la memoria que entona mi andar, es la risa que vibra en mi cuerpo.

Mi vida es la paz que nace en mi interior y regala a mi alrededor.

Mi vida es música, canto, silencio, es un andar diferente que alumbra paisajes escondidos.



Mi vida anda entre los caminos silenciosos siendo
la voz del Silencio oculto.

Soy Silencio y Voz.

Como dice Elena Garro:

“... soy la memoria que de mí se tenga...”





El silencio que grita

MATÍAS ANDRÉS CEPEDA MONSALVO

2013

ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO



A mi Mamá, principal promotora de mis logros



A mi Abuelito y Sandrica, impulsores de mis escritos y reflexiones



A mi Papá que siempre está conmigo



A Cristian, mi hermano, que siempre está en todos los detalles.



A mi tía Silvina, sin ella esta historia nunca se hubiera escrito



A Renzo que me enseñó a pensar diferente



A Nicol, mi amiga que siempre sabe escucharme



A cada una de las muchas personas que pasaron por mi vida y las que están en mi presente, porque de una u otra manera me han permitido ser lo que soy



Del autor

Matías Andrés Cepeda Monsalvo tiene 17 años, nació y vive en la ciudad de Villa Ángela, provincia del Chaco en la República Argentina.

Desde los primeros meses de vida la medicina diagnosticó “parálisis cerebral” y pasa sus días en silla de ruedas sin poder movilizarse por sus medios ni expresarse por medio de la palabra.

En el año 2007 comenzó a utilizar una método alternativo de comunicación que permitió descubrir



que su mente ha estado intacta encerrada en un cuerpo sin poder expresarse.

Hoy concurre a una Escuela Primaria de Adultos, participa activamente de una asociación con fines recreativos y sorprende y enseña a todas y a todos diariamente con sus sentipensares.



Prólogo

“El Silencio que Grita” es un bello libro con sentipensares que surgen de las ricas fuentes de los bellos paisajes interiores del Maravilloso Ser Humano que es Matías Cepeda.

Hemos tenido el gusto de vivenciar el proceso de gestación de este libro, y sin ninguna duda, es una obra de arte, porque ha surgido de un sentimiento auténtico, iluminado por una gran inteligencia.

Este libro revela grandes verdades, tales como la necesidad de vivir con Paz Interior y con Armonía. A través de su escritura, el autor descubre sus propios dones, posibilidades y el sentido de su existencia.



La Vida nos ha dado el privilegio, no sólo de conocer a Matías, sino de formar parte de su familia y de estar profundamente cerca de él.

Mati es un ser único y excepcional. Su risa, su sensibilidad, su capacidad de amar y su existencia misma, desde siempre, han sido manifestaciones permanentes de sabiduría y de gratitud a la Vida.

Hemos sido testigos de su encuentro con la voz a través de “la tablita”.

Su mente sabia, sensible e inteligente, permaneció sin poder expresarse con palabras durante sus 12 primeros años de vida. Desde que surgió la palabra a través de la comunicación facilitada, sus pensamientos y sentimientos nos apelan, nos cuestionan y nos hacen tomar conciencia de lo que es realmente importante en el devenir de nuestras vidas.

Mati se ha comunicado desde siempre. “La tablita” nos regaló a todos el milagro de su palabra.



La voz que le llegó a Mati fue liberadora, tanto para él como para todos los que le rodeamos. Su voz, es para nosotros voz para conversar con él, y tener la dicha de adentrarnos en sus paisajes interiores, conocerlo y conocernos.

Conversar con Mati es un placer. Aunque sus palabras nos llegan a través de la voz de su mamá Liliana, o de quien esté haciendo de facilitadora o facilitador, es a él a quien escuchamos, no hay duda, es su acento, son sus silencios, es el humor y la inteligencia del hombre sensible y amoroso que es.

Nos sorprende su mundo, porque desconocemos su realidad. Descubrirlo a través de sus propias vivencias contenidas en este libro, es una dicha que cambia para siempre nuestra manera de mirar y de mirarnos.

Al poco tiempo de su encuentro con la palabra, Matías abrió un sitio en internet

(http://www.altaalegremia.com.ar/secciones/Diversidad_entre_las_Personas.html), en donde no sólo comparte sus sentimientos y pensamientos, sino también los de amigas y amigos que han hallado esta milagrosa forma de comunicación.

“El Silencio que Grita” nos regala también la historia de “la tablita”, que ha investigado Liliana y que suma al valioso relato de sus vivencias como Mamá de Mati.

Liliana, junto a Ramón y Cristian, papá y hermano de Mati, son testimonio de fe, tenacidad y alegría en su máxima expresión. Creyendo en la inteligencia de su hijo y hermano, nos han permitido ver la sabiduría infinita de la Vida.

Este libro es un faro que emite una luz de esperanza para muchas personas y sus familias, y una luz de conciencia para todos. Nos ayuda a que no pasen desapercibidas la inteligencia, la ternura y



el amor; nos impulsa a respetar y a admirar toda la diversidad que somos.

Mati es Gratitude a la Vida y a todas sus manifestaciones. Mati es Sabiduría que de manera clara y sencilla se nos brinda ahora, a través de sus palabras.

Sandra Isabel Payán y Julio Monsalvo





ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO A PERSONAS QUE COMO
YO, SE ENCUENTRAN PRESAS EN UN CUERPO QUE NO
TIENE VOZ PROPIA...



Mi infancia **en el** **silencio**



CAPÍTULO 1

Los juegos de mi infancia

Hola, si estás leyendo este libro es porque seguramente sos una persona muy especial. Soy Matías, hoy tengo 16 años y sin etiquetar, te cuento que tengo un cuerpo que no me permite hacer nada solo.

De bebé no tengo memoria, creo que en general a todos les pasa.

Los primeros recuerdos que vienen a mi memoria son variados, es una historia construida con recuerdos propios y con historias que me fueron contando.

Tengo imágenes de los juegos con mi hermano, él me enseñó a jugar, sin movimientos propios esto



no era fácil. Como pasaba mucho tiempo acostado él solía venir y me hacía jugar a la escondida. Cristian era pequeño y le gustaba disfrazarse, le pedía a mi mamá que me ayudara a bailar y él me disfrazaba. Teníamos un cochecito en el que íbamos los dos juntos, yo arriba y él abajo, no quería pasear si yo no iba también. Aún me río y me emociona recordar ese tiempo.

Mi tiempo de juego era muy breve, mayor era el tiempo de tratamiento. Con mi hermano compartíamos la pieza que era nuestro dormitorio y mi consultorio, más que juguetes había colchonetas y, más que juegos había trabajo. No me quejo de





eso, sin tanto trabajo, quién sabe cómo estaría hoy.

Mi infancia fue feliz aún en el silencio.

Al recordar siento que vuelvo a vivir esas historias. Es un largo camino en mi memoria cuando recuerdo mis cumpleaños, mamá fue quien le dio alegría a esos días. Era una fiesta en honor a mí y todos mis amigos y mi familia más cercana compartían ese momento conmigo.

A pesar de la alegría yo no pude decidir hasta mucho tiempo después que quería organizar para ese día. Mi mamá siempre respetó nuestros deseos y mi hermano desde pequeño ya organizaba e invitaba a quien quería, y si bien mis cumpleaños fueron geniales, no pude hacer lo mismo.

La voz permite expresar nuestros deseos, ¡Qué difícil es tratar de hacerse entender sin voz!

Recuerdo que viajábamos mucho, mis padres siempre buscaron lo mejor para mí y me llevaron a



muchos lugares buscando el mejor tratamiento. Pero en cada viaje el tiempo para la diversión fue importante, no recuerdo viaje sin haber hecho algo divertido.

Mis lugares preferidos eran los parques de diversiones, el gusano loco, la montaña rusa... ¡Qué juegos divertidos! En todos me subí con la ayuda de mi papá, sin él nunca hubiera descubierto lo divertido de estos parques.



CAPÍTULO 2

De familia, amigos y amigas

Recuerdo mi casa siempre llena de gente. He aprendido en tan corto tiempo de vida que la casualidad no existe y por algún motivo, oculto o no, crecieron conmigo dos hermanas que fueron las mías.

Aún sin memoria propia me contaron que Natalí y Marisel siempre estaban, me dijeron que Natalí me dio de comer muchas veces, que ambas nos sacaban a pasear a mi hermano y a mí en un cochecito en el que íbamos los dos. No hubo tarde sin ellas, casi todos nuestros juegos fueron con ellas, con ellas compartimos la alegría de las visitas familiares... fueron realmente mis hermanas por mucho tiempo.



La Neli, qué decir de ella...nací con ella en mi vida y aún está conmigo. Es mi madre cuando la mía no está, con ella sí no son necesarias las palabras.



Mi memoria propia comienza con Mirta, una tarde vino a mi vida y estuvo en ella muchos años. Mi mundo en esa época era muy diferente al actual. No podía hablar ni podía ver bien, entonces era muy difícil conocer el mundo que me rodeaba. Mirta me



dio la posibilidad de aprender, así cambio mis tardes. Al llegar ella, llegaba la alegría, entonces todo era una fiesta. No hubo nunca cuentos iguales que los que ella me contaba, sus historias eran tan buenas que mi imaginación iba con sus palabras, miraba el mundo del cuento como si estuviera dentro.

Mirta me decía “Matías, hoy salimos a pasear” y mi cara era una sonrisa entera, a cada paso que dábamos me describía qué veíamos, cómo era el centro de mi ciudad. En la plaza llegaban las visitas, era el momento de conocer amigos nuevos. De a poco crecí con la compañía de Mirta, estuvo tanto tiempo en mi vida que su partida fue muy dura para mí, pero esa es otra historia.

Hubo una familia vecina que fue la mía también, siempre estuvieron ahí, mi infancia fue feliz, pero sin ellos no hubiera sido igual. Mis días pasaban entre asados, mates y cumpleaños siempre junto a



ellos, su presencia era obligada, las familias siempre están juntas y eso fueron ellos, mi familia.

Lela y Lelo mis abuelos del corazón, nací con ellos a mi lado, crecí en su compañía, la alegría de mi tía Ángela, la presencia de mis tías Alicia y Mabel, los juegos y paseos con mis hermanos del corazón Sabrina, Gastón y Jorge. El Lelo... qué dolor siento aún hoy por su ausencia, qué pena el no haber tenido voz cuando aún estaba conmigo.

Siguieron conmigo la Lela y su familia. La infancia fue pasando, pero aún ellas están conmigo.





Mi abuela Haydee me hizo profundamente feliz, ella me adoptó y fui su nieto preferido, me regaló su amor, su vida fue mi felicidad. Los recuerdos de mi niñez tienen siempre la casa de mi abuela.

Esta infancia en silencio no me dejó decirle en palabras al Lelo lo mucho que lo quise. No pude decirle a mi Abuela Haydee qué importante fue para mí.

La presencia no basta si uno no puede hablar. No pude decir, no pude abrazar, no pude gritar de dolor cuando ellos se fueron. Estar en este cuerpo nunca me apenó tanto como esas veces.



CAPÍTULO 3

La escuela en el silencio

Nunca entendí por qué no podía ir a la escuela como mi hermano. Sin palabras no podían saber que yo tenía una inteligencia normal. Si hubiera podido hablar hubieran podido saber.

Entonces un día, sin entender muy bien lo que pasaba, me dijeron: “Matías, vas a empezar a ir a una Escuela Especial”. Porqué era especial, no me dijeron.

El primer día que fui observé que no teníamos el mismo guardapolvo blanco que usaba mi hermano para ir a la escuela y que no éramos muchos alumnos.



Aún sin entender qué era eso de especial, tenía ganas de aprender, sabía que para eso era la escuela.

Los primeros años fui con Mirta, mi amiga, su presencia hizo que este tiempo fuera un poco más feliz. Mirta era mi maestra y la de mis amigos, sentíamos alegría con su presencia, ella podía interpretar nuestras necesidades mejor que cualquiera, ella sí creía en nosotros. Hubo un profesor de taller que me hizo sentir que yo era un alumno más. Él me enseñó. Cada vez que iba al taller me alegraba mucho porque ahí también aprendía.

Si este tiempo de escuela hubiera sido como las clases de taller hubiera sido un tiempo agradable, pero sin creer que el otro puede aprender no se puede enseñar.

Personas como yo con este cuerpo y sin una voz propia no tienen lugar en escuelas como esta, sus



maestros no pueden entender que somos algo más que un cuerpo mirando el piso, que tenemos inteligencia, que pensamos y que decidimos por nosotros mismos.

Toda relación implica respetar al otro tal como es sin sentirse superior, y entre el alumno y el maestro esto debería ser así también.

Siempre quise ir a la misma escuela de mi hermano, tuve que aceptar ir a una escuela que decían era especial, pero cada día que pasaba mi alegría se perdía.

Tuve tiempo de enojos muy fuertes. Fue muy triste para mí que no entendieran que yo no quería ir.

Quién sabe la verdad de nuestros sentimientos si la voz no existe en nosotros.

Esos momentos de escuela dejaron en mí recuerdos muy dolorosos.



Entre alegrías y tristezas fue pasando mi infancia,
el mundo iba creciendo conmigo y conmigo crecía
la impotencia de hablar...





Mi adolescencia
tiene sorpresas



CAPÍTULO 4

Sobre el silencio y las palabras

El mundo está lleno de palabras, no todas tienen sentido pero todas son escuchadas. Al no tener voz no llegan las palabras y sin ellas el pensamiento queda encerrado en nuestro cuerpo.

Tu silencio no es como el mío, tu silencio tiene significado, tu silencio es una palabra más. Mi silencio en cambio está lleno de palabras, no es fácil encontrar la manera de que esas palabras se escuchen.

Las palabras son sonidos que expresan nuestro sentimiento, música que tiene efectos diferentes en los demás. La palabra dicha en el momento indicado es sabia y todo tiene su momento, es tan poderosa que puede cambiar el pensamiento.



Al tener voz tenemos el poder que da la palabra, al tener voz es más fácil decir hacia dónde encaminamos nuestra vida, al tener voz la vida tiene alegría, sin ella no es fácil encontrar el entusiasmo por vivir.

El entusiasmo de vivir se encuentra cuando uno sabe para qué vive.

Los sonidos cotidianos componen melodías que transforman nuestro interior.





Lo maravilloso de la vida es compartir con los demás nuestras vivencias y al no tener voz esto es imposible; esas melodías no pueden ser compartidas, no pueden ser escuchadas.

La mayoría de mis amigos viven en un mundo de silencio, sin poder decir hacia donde quieren ir. Este mundo obligadamente silencioso los condena a vivir una vida sin alegría. En el tiempo, en este silencio, nada tiene ya sentido.

Sin voz tus palabras se ocultan en tu silencio y la mayoría de las veces mueren en ese silencio, la alegría lentamente se escapa y la mirada de a poco se opaca, el brillo de la vida termina por morir.

Muchas personas como yo nunca entran al giro de la vida.

Hay cosas que no podemos cambiar, pero hay oportunidades que no podemos perder. En un cruce de caminos encontré la palabra y ahí cambió el giro de mi vida.



CAPÍTULO 5

El encuentro con la voz

Fue una tarde de Julio cuando encontré a Silvina, la mamá de Renzo. Siento aún la alegría en mi corazón.

Mientras todos hablaban yo observaba cómo Renzo podía hablar en el silencio. Él no tenía voz, como yo, pero sí podía hablar marcando con su dedo las letras de un abecedario. Miraba detenidamente en una confitería, mientras yo me mantenía en el silencio de mi cuerpo, Renzo había encontrado la manera de comunicarse. Mi amigo estaba al frente mío pidiendo lo que quería comer, mientras mi mamá se esforzaba en entender qué es lo que yo quería.



Aún tengo la imagen de esa tarde, siento aún la misma emoción. Pero no fue esa mi primera vez, aun no entiendo por qué esa tarde no me dieron la oportunidad de tener voz, sentí que la posibilidad de salir de mi silencio se perdía... ¡Qué pena sentí por mí esa tarde!

No importa la fecha, importa que en ese viaje, una noche por fin mi tía me preguntó si sabía leer, a lo cual respondí que sí, con la voz que entonces tenía: un movimiento de mi cabeza hacia abajo y un sonido al cual le habían puesto el nombre de sí.

Es difícil explicar lo que sentí en ese momento, tuve miedo de no poder señalar la letra que yo realmente quería, estaba al frente del milagro de tener una voz y con ese milagro la posibilidad de darle un giro a mi vida.

Me mostró una tabla, en ella estaba el abecedario, me dijo: “te sostengo la mano y marca con tu dedo



letra por letra hasta formar la palabra que quieras decir”.

Mi Abuelito Julio repite siempre que recordar es volver a pasar por el corazón y al vivenciar nuevamente esta historia, descubro cosas nuevas. Mi tía me dijo que no tenga miedo. ¿Cómo supo ella de mi miedo? Percibir el sentimiento del otro no es frecuente, la percepción es una capacidad particular y poderosa, sin temor a equivocarme puedo afirmar que quien posee esta capacidad, puede construir o destruir en gran parte al otro.

Fue entonces cuando descubrí la palabra y mi palabra se tornó una voz en el silencio, mi palabra se formaba al marcar las letras.

El silencio siguió, pero ya no era el mismo, mi silencio estaba lleno de palabras.

Pero no fue ese el tiempo tampoco. Volvimos a casa y sin entender por qué siguió el silencio en mi vida.



Muchos días pensé que así no quería vivir, había pasado por mi vida la oportunidad de insertarme en el giro de la vida y no me dejaron entrar.

¿Por qué mi mamá no intentaba? ¿Por qué mi mamá no creía aun? Sin voz no podía decirle que era yo quien hablaba.

La vida tiene misterios que uno no entiende, ¿por qué algunos adultos tienen tanta dificultad para creer en cosas simples?... Esta vez sí sentí que el brillo de mis ojos comenzaba a opacarse.

¿Qué hizo que las cosas cambiaran? No sé, pero una tarde mi mamá me sentó a su lado y me dijo: "...Matías enséñame..." Recuerdo claramente que sentí emoción y felicidad, esta vez sí que mi vida cambiaría.

Las cosas no fueron fáciles después, no fue sencillo que mi mamá me crea, pasaron muchas tardes hasta que me dijo: "...Sí, sos vos el que me habla"-.



Ahora sí que tenía ganas de levantarme, ahora sí que la alegría estaba en mi interior. Cada tarde era una fiesta cuando nos dedicábamos a charlar.

Ser yo con voz propia tuvo grandes desafíos, tuve que esperar mucho tiempo para que mi familia y amigos aceptaran mi voz.

Para algunos la tarea fue más fácil, no todos buscan razones lógicas a las cosas sencillas.

Si pudiéramos ser capaces de mirar al mundo sin tanta lógica sería más fácil encontrar la alegría.



CAPÍTULO 6

La profundidad de las palabras y la sabiduría del silencio

Entender a personas como yo no es fácil, ni siquiera lo es para las personas que me rodean. Despertar con sonrisas, pero sin un “¡Buen Día!”, mirar la cara del que nos ayuda a levantarnos sin poder contarle lo que soñamos anoche y decir un “Hola, ¿cómo estás?”.

Las charlas se alimentan de palabras, una frase permite otra frase, un comentario espera una respuesta para seguir avanzando en la charla. Tu palabra provoca una idea en la otra persona y a su vez, esa persona expresa otra idea.



Las palabras son sonidos que expresan nuestro sentimiento y en las conversaciones las palabras son casi indispensables.

Para conversar sin voz es necesario tener a alguien que pueda ayudarte con el manejo de la tabla, que los demás sean capaces de creer, que puedan tener el tiempo necesario para dialogar y que puedan sentir como mi voz la voz del que me ayuda.

Me siento dentro del mundo cuando hablo y me escuchan, siento en ese momento la igualdad que da la palabra, pero para charlar conmigo es necesario tener más tiempo que el habitual y eso no es fácil de encontrar.

Hay personas que dejan pasar la vida sumergidos en la soberbia de sentirse superiores a una persona diferente a ellos. Actitudes como estas no suman a una vida en armonía.

Es acá donde mi vida me obliga a estar en un silencio no elegido por mí, silencio que grita mis



pensamientos pero que no se escucha, silencio que grita y te obliga a ver la vida desde afuera.

No se debe confundir mirar la vida desde afuera con estar afuera de la vida. El mundo gira tan rápido que es difícil detenerse a observar tu mundo, eso no siempre es positivo porque a veces se pierden detalles importantes para la paz interior.

La Paz Interior es la armonía entre lo que somos, lo que creemos que somos y lo que nos gustaría ser. Esa armonía es el resultado de un equilibrio muy difícil de lograr, sin la capacidad de detenerse cada tanto, esta Paz Interior no será tan fácil de conseguir y mantener.

Como mis silencios son obligadamente largos, puedo detenerme a mirar mi vida y la de los que me rodean. Acá es donde yo siento que mi vida tiene importancia, porque observando puedo analizar, analizando puedo aprender y aprendiendo puedo ayudar.



Observar no es tan fácil, es mirar con la intención de centrar nuestra atención en algo que deseamos analizar.

Esta observación debe tener un sentido positivo. La persona que sabe observar decididamente puede influir en otros.

La observación es una capacidad de pocos, pero debería ser más frecuente. Si pudiéramos ser capaces de mirar el mundo desde afuera cada tanto, encontraríamos más personas con este poder.

La vida gira sin detener su paso y yo debo seguir también, estar adentro del mundo es mi desafío.

Las cosas no son perfectas, pero la vida sigue igual, aceptar la realidad tratando de escribir mi propia historia es mi objetivo.

Quise nombrar aquí a todas las personas que están y estuvieron en mi vida. Creer en mí no era fácil, pero ellos supieron hacerlo.

- 
- 🦋 Mis tíos Rubén y Mirta, mis primos Andrés y Lara.
 - 🦋 El tío Daniel.
 - 🦋 Los tíos Marcos, Inesita y María Lila
 - 🦋 Mi abuela María
 - 🦋 Mi abuela Inés
 - 🦋 Mis primas Melisa, Vijnai y Aramí
 - 🦋 Mis tíos Cepeda: mi tía Eva y mi tía Zulma, mi tío Negro, mi tía Miriam, mi tío Alberto y mi tía Mari
 - 🦋 Mis primos Silvana, Javier, Pablo, Natalia, Patricia, Cibeles, Sonia, Sebastián y Verónica.
 - 🦋 Mi familia de Córdoba: mis tíos Nelly y Francisco, mi tía Miguelina y Eva, la Mary y Fabi
 - 🦋 A los profesionales que me ayudaron: Liliana, Marina, Mónica, Raúl, Jorge y Esther.
 - 🦋 A los profesores y maestros Mariana Z, Ignacio, Vilma, Mercedes
 - 🦋 A mi amigo Luis



- 🦋 A los hijos de mi amiga Mirta
- 🦋 A cada uno de mis amigos de la Asociación
Sin Fronteras
- 🦋 A mis amigos Mariela, Gaby y Pablo
- 🦋 A mi familia del corazón Elsi, José y Juliano
- 🦋 A mi maestra Silvana, mi amiga y mi
compañera
- 🦋 A mis amigas del Hospital: Clara, Mariquita y
Carolina
- 🦋 A mis amigas Jemy, Gaby y Solange
- 🦋 A Hilda
- 🦋 A Mabel y Rosalía
- 🦋 A los amigos de mi hermano que me aceptan
como amigo: Martín, Franco, Agustín y Juan
Manuel



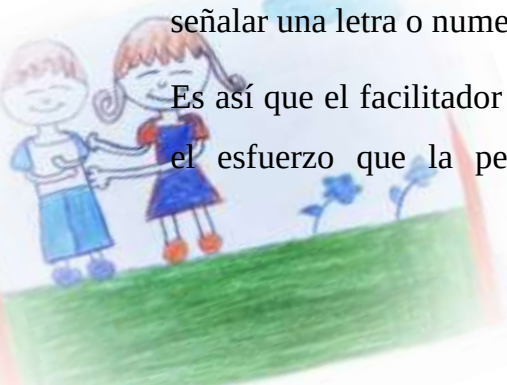
La comunicación facilitada



¿DE QUÉ SE TRATA LA TABLA QUE USA MATÍAS?

Es un método de Comunicación Facilitada, originado en los años 70. Se trata de una técnica que permite al usuario apuntar las letras y números sobre un cuadro ortográfico manual o teclado de computadora recibiendo un ligero apoyo en su brazo, antebrazo o muñeca, brindado por una persona que recibe el nombre de facilitador. Este apoyo responde a la dificultad y al gran esfuerzo que representa para una persona con dificultades motrices sostener su propio brazo por sí solo y además orientar toda la estructura del brazo, antebrazo y mano hacia un punto determinado para señalar una letra o número en el cuadro o teclado.

Es así que el facilitador tiene la tarea de minimizar el esfuerzo que la persona pudiere realizar en





sostener la estructura mencionada y ésta sólo realizará el esfuerzo de señalar letras y números con mayor fluidez y por un período de tiempo mayor. En muchas circunstancias, este apoyo es realizado por un mecanismo facilitador que actúa como apoyo del brazo, antebrazo o muñeca.

Asimismo, el facilitador asume la tarea de componer las letras y números en palabras, cifras y frases que transmite al interlocutor con su voz o escritura.

Este método fue creado, utilizado y promovido por Rosemary Crossley en su “Centro Anne Mc. Donald”, ubicado en el estado de Victoria, Australia, institución que proporciona servicios de comunicación aumentativos y facilitados a cualquier persona con problemas severos de comunicación.

<http://www.annemcdonaldcentre.org.au/>

<http://www.annemcdonaldcentre.org.au/facilitated-communication-training>



Anne Mc Donald fue una joven con diagnóstico de “Parálisis Cerebral” que estuvo internada durante mucho tiempo en una institución de Australia. Allí ingresa a trabajar Rosemary Crossley como terapeuta, entabla una relación muy especial con Anne y de esta interacción nace este método con el fin de que ella pueda comunicarse señalando objetos y símbolos. Método que le permitió a ambas entablar un recurso de Habeas Corpus solicitando la tenencia de Anne por parte de Rosemary ya que el juez se valió de este método de comunicación como una herramienta importante al momento de decidir la tenencia, que fue favorable a Rosemary.

Basada en esta historia real se realizó una película llamada “Annie's coming out”.

Rosemary Crossley menciona en uno de sus libros “...que la comunicación facilitada es una “estrategia de comunicación” para personas con graves deficiencias de comunicación y dificultades

motrices severas, que no pueden acceder a otras alternativas por el momento hasta tanto puedan avanzar (si fuera el caso) en su rehabilitación.”

La ventaja principal es que una vez ejercitado el método permite al usuario una comunicación rápida, la desventaja es que al requerir la intervención de un facilitador genera espacios de dudas respecto a la veracidad de los dichos. El objetivo fundamental, como todo método, es lograr la mayor independencia posible en la comunicación.

Ella refiere en uno de sus libros (“La Comunicación Facilitada”) que uno de los aportes más importantes que se realizó a través del uso de este





método fue demostrar que contrariamente a lo sostenido hasta el momento, las personas con problemas severos de comunicación no necesariamente padecían de discapacidad intelectual.

En el siguiente enlace se puede acceder a la lectura del libro,

<http://www.annemcdonaldcentre.org.au/facilitated-communication-training-book>

El método fue introducido en los Estados Unidos en 1990 por el Dr. Douglas Bicklen, un profesor de Educación Especial de la Universidad de Syracuse. Mientras que la comunicación facilitada no fue originalmente diseñada para ser utilizado con niños autistas, Bicklen creía que tenía el potencial de proporcionar un medio de comunicación para esta población.



El Instituto de la Comunicación y la Inclusión en la Universidad en Syracuse, utiliza y desarrolla este método.

http://soeweb.syr.edu/centers_institutes/institute_communication_inclusion/default.aspx

<http://soe.syr.edu/media/documents/2010/7/Communication.pdf>

También en los Institutos Para el Desarrollo del Potencial Humano, del Dr. Glenn Doman, en Filadelfia, Estados Unidos, se trabaja con niños con lesiones cerebrales en cuatro áreas, una de ellas es la intelectual donde utilizan el método de Comunicación Facilitada.

<http://www.iahp.org>

En el Hospital Infante Juvenil “Dra. Carolina Tobar García” de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, a partir el año 1997 funciona el Programa

de Habilitación del Lenguaje a través de la Escritura en Autismo y otros Trastornos Severos del Desarrollo. Se trata de una diferente modalidad de abordaje que se basa en los aportes de la Comunicación Facilitada.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185116862005000100034&script=sci_arttext

En los siguientes enlaces puede encontrarse algunas de las muchas personas que utilizan este método para comunicarse:

MARLENA KATENE:

<http://www.abc.net.au/rampup/articles/2012/03/15/3454386.htm>

https://www.youtube.com/watch?v=-oltJOc_O7M



**ROM HOUBEN:**

<http://www.dailymail.co.uk/news/article-1230092/Rom-Houben-Patient-trapped-23-year-coma-conscious-along.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=MX7i2inMoJk>

MIKE FRANDSEN:

<http://mikefrandsen.org/2010/10/10/facilitated-communication-fc-the-controversy-is-over-fc-is-a-valid-communication-method-for-some-people-with-autism/>





En Villa Ángela, ciudad donde vive Matías, son varias las personas que ya han aprendido a utilizar este método y actualmente son facilitadores del mismo. Gentilmente se han ofrecido para expresar aquí brevemente su experiencia respecto a si les fue difícil aprender y que significó para ellos:

SOLANGE BERGER



“... el uso de la tabla no fue difícil, fue una gran experiencia, saber que de esa manera podía comunicarme con mi amigo Mati...”

NATALIA CEPEDA



“... Al principio sí se me complicó aprender a usarla porque sentía que los movimientos los realizaba yo, pero luego preguntaban cosas que yo no las sabía y él contestaba correctamente, sabía que realmente quien me llevaba la mano hacia las letras para hablar era él. Otro problema fue que



mi primito hermoso me ponía dura la mano y de los dos no hacíamos uno.

Aprender a usar la tablita me significó un gran aprendizaje porque no solamente descubrí que Mati a través de esa herramienta podía comunicarse, sino también que llegue a conocerlo más... aprendí que le gusta escribir, la psicología y sobre todo que la expresión en su vida es muy importante ya sea a través de cualquier medio ¡y por eso ahora lo quiero cien veces más porque ahora entre los dos podemos charlar!...”

GABRIELA VILLALBA



“...Creo que no me fue tan difícil aprender a usar la tablita en comparación a otras personas ya que tardé tres semanas en agarrarle la mano y entenderlo a Maty, él fue mi maestro. Para mí significó un gran paso que di como persona, mi



motor fueron ellos, mis amigos especiales, me propuse y lo logré y ellos creyeron en mí...

SILVANA LORENA BARRIENTOS

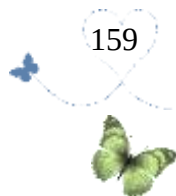


“...Me costó aprender, era nuevo para mí comunicarme con este tipo de sistema de comunicación, pero tuve un gran maestro que es Matías, actualmente mi alumno y gracias a su paciencia aprendí a hablar y comunicarme con él, es uno de los logros más significativo para mi...”

PATRICIA CEPEDA



“...No me fue tan difícil aprender el uso de la tabla... lo que significó fue hermoso porque me pone muy feliz poder comunicarme con Mati sin que alguien tenga que estar utilizando la tablita, a parte, me gustó mucho ya que cuando estoy con Mati no hay necesidad de estar llamando a alguien para que me diga lo que le pasa.”



MARIELA BERNABÉ REINOSO

“...Al principio me costó un poco aprender la tabla, pero el día que sentí que la mano de Fredy me llevaba y unía las letras fue una emoción muy grande, es difícil de explicar con palabras lo que uno siente en ese momento y después que aprendí con Fredy pude animarme a intentar con otros chicos; es algo hermoso y saber que es un medio de comunicación en el que se abren muchas puertas para muchas personas que la están necesitando poder comunicarse con el mundo. Insto a todo aquel que no cree que pruebe y se anime, la realidad lo va a sorprender.”

ELSI GOROSTIZU:



“...Como mamá de Juliano, que también usa la tabla y además, como alguien que se comunica fácilmente con este método con todos aquellos niños que no gozan de la posibilidad de hablar



convencionalmente, puedo aportar que la experiencia que significa el permitir que una persona sumida en un obligado silencio adquiera voz, es tan maravillosa, que es similar a la que se siente al devolverle la libertad a quien no la tiene.

Creció mi hijo con la comunicación y crecí yo en su conocimiento a través de ella. Hoy tenemos una relación plena de palabras y hasta puedo contenerlo en sus sentimientos y responder a sus interrogantes.

Muy atrás quedó el simple y primitivo entendimiento de sus gestos. Hoy, se ha elevado en su calidad de persona, pudiendo manifestarse en su totalidad por medio de la tabla ortográfica.





A modo de conclusión es necesario señalar que existen muchas investigaciones que dudan de la validez científica de este método, pero no es mi objetivo aquí analizar las razones que argumentan. Este trabajo sólo pretende hacer referencia a experiencias positivas sobre la COMUNICACIÓN FACILITADA.

Sí es mi propósito afirmar que desde la utilización de este método con Matías, su vida y la nuestra han cambiado y que la experiencia diaria me demuestra que uno solamente presta su voz y su apoyo, cada palabra vertida por Matías y sus amigos son, sin dudas, propias.

Liliana Estela Monsalvo
Mamá de Matías Cepeda



PARTE DE LA CARTA QUE ENVIÉ
A MI FAMILIA CUANDO
APRENDIMOS CON MATÍAS A
UTILIZAR LA TABLA



Para toda la familia:

Quería comenzar a compartir con Uds. algo que hemos descubierto para facilitar la comunicación con Mati y que está comenzando a cambiar nuestras vidas como familia.

Si bien hace unos meses que comenzamos, mi incredulidad en su certeza impedía que pudiera compartirlo antes. Creo que por miedo a equivocarme en algo que para nosotros siempre fue fundamental y motivo de desvelo como es el tema de la comunicación.

Desde Octubre del 2006 comenzamos un tratamiento nuevo en el área motriz, por lo que dos veces al año vamos a Rosario. Encontramos allí varias familias que habían viajado a otros países



buscando mejorar la situación de sus hijos y fue con ellos mi primer contacto con este tema. Nos contaron que en Filadelfia, EEUU, hay un Instituto de Glenn Doman que trabaja con niños como Mati en varias áreas, entre ellas lo intelectual y allí le enseñaron a utilizar una "tablita" que tiene las letras del abecedario. Sus hijos habían aprendido a comunicarse de este modo, una persona le ayudaba sosteniéndole la mano y ellos con su dedo marcaban letra por letra hasta formar la palabra que querían.

Observé esa vez y la próxima a varios de los chicos hablando así. Mi primera impresión fue de gran incredulidad, me dije: ..."esto es imposible, cómo su hijo va a poder ver una pequeña tablita, cómo van a marcar la letra que quieren si no la están mirando, cómo habrá aprendido a leer, cómo podían decir todo lo que esos papás me contaban". Pensé que estos padres tan preocupados como yo



por el tema de la comunicación creían que eran sus hijos los que hablaban y en realidad eran ellos.

En Julio, en el viaje a Rosario, compartí el grupo de trabajo con Renzo, un niño de 9 años que había ido a Filadelfia, su mamá, Silvina, utilizaba "esta famosa tablita" para que Renzo se comunicara con ella.

Una de las tardes me dijo: "¿Querés que pruebe la tablita con Mati?" a lo que respondí que sí con mi mayor incredulidad. Silvina le preguntó si sabía leer y le contestó que sí, respuesta de la que no dudé porque Mati sabía expresar sin lugar a dudas el SI y el NO. Este fue el inicio, Silvina le agarró su mano izquierda y comenzaron a charlar, Mati llevaba su dedo cuadradito por cuadradito donde estaba la letra que él quería para formar la palabra que deseaba. Incrédula aún, yo seguía pensando que esa mamá le hacía decir a Mati lo que ella





quería, aunque acertaba en muchas cosas y me creó la duda: “¿cómo sabía ella tantos detalles de nuestra vida?”.

Me traje a casa la tablita, si era verdad había encontrado la respuesta a tanta búsqueda que me permitiera comunicarme con Matías.

Muchos días después me decidí comenzar a intentar. La primera consigna fue que íbamos a aprender juntos, percibía que no daba resultado y que a él no le entusiasmaba, entonces cambié la consigna diciendo que yo sé que él sabía, pero que yo no y que era él quien tenía que enseñarme, observé que a Mati eso sí le gustó y muy lentamente comenzamos a usar la tabla.

Al principio era lento, pero me daba cuenta que si yo leía algo que él no quería decir me lo hacía saber con claridad. Aun así me costó mucho aceptar que lo que surgía de dichos diálogos era realmente lo que Mati decía y pensaba.



Una de las tantas tardes en la que nos sentábamos juntos a charlar, le pregunté qué había hecho con Mirta (la señora que lo cuidaba) ese día; yo esperaba como respuesta: “vimos tele” o “fuimos a pasear” o “me leyó un cuento”, pero él me guió su mano hacia la “s” y formó con sus deditos la palabra “secreto”, fue esa tarde cuando ya no tuve más dudas.

Y les aseguro que no estoy loca, que no le llevo la mano para que él diga lo que yo pienso, que me costó mucho aceptarlo, pero ahora sé que esto es verdad y es posible.

LILIANA ESTELA MONSALVO

(Mamá de Matías Cepeda)

monsalvoliliana10@gmail.com

Villa Ángela - Chaco - Julio 2012



¡CELEBRAR!



Celebrar no tiene que ver con el festejar, tiene que ver con el propósito, el objetivo y por qué estamos en este cuerpo y en este momento de la historia.



Celebrar es tener una actitud positiva ante las circunstancias que debemos afrontar diariamente, es mirar la vida de una manera alegre, feliz, positiva y optimista...

...Celebra el despertar cada mañana, eso quiere decir que tienes algo importante para hacer este día

...Celebra el amor de los que te quieren, siempre habrá alguien que celebre tu vida.



...Celebra la risa, es un privilegio de pocos reír con
el corazón

...Celebra tu capacidad de estar alegre, es lo que te
permite celebrar

...Celebra el descanso, sin él no tendrás la armonía
y fuerza necesaria para afrontar tus sueños.

...Celebra tener sueños, son el motor de tu vida

...Celebra tu capacidad de tener amigos, no todos
pueden sentir la amistad

...Celebra el celebrar, cada día te dará un motivo
para hacerlo.

Celebrar es el secreto para que tu vida tenga vida
en los demás.



MATIAS - 2011



Índice

Presentación	5
--------------------	---

LIBRO 1 — EVOLUCIONANDO

Nota del Autor	11
Prólogo.....	14
Sobre el autor del prólogo	17

Reflexiones:

Ver mi Libertad	19
La Paciencia	21
Mi Mundo	23
La Convivencia	25
Cambios	28
Cartas que nacieron de profundos vuelos interiores.....	30
Charlas con mi amigo Julio César	35



Brillar la Vida	39
Sentir con Alegría	43
Amanecen nuevos tiempos	45
Entre enojos y luces	48
Compartir, construir, crecer	51
Tiempo para sentir, tiempo para ser.....	54
Sentir el Universo	57
Construyendo	59
Alguna vez hay una primera vez.....	61
El Silencio donde nace la calma.....	63
Fluir.....	65
Esperar.....	67
La Paz en la Espera.....	69

15 REFLEXIONES

La magia de la vida.....	74
El día que el silencio salió de su silencio.....	76
Voy a ser árbol.....	78
Para mi amiga.....	80
Para vos.....	82



Feliz cumpleaños hermano.....	84
Coincidir.....	86
Florecer bajo el sol.....	88
Seguir	91
Un instante	93
Un acorde y un abrazo.....	95
Ser y estar.....	97
Me contó la poesía	100
Entre silencios y palabras.....	102
Siendo.....	104

LIBRO 2 — EL SILENCIO QUE GRITA

Del autor.....	109
Prólogo.....	111
I Mi infancia en el silencio.....	118
Los juegos de mi infancia.....	119
De familia, amigos y amigas.....	123
La escuela en el silencio.....	128



II	Mi adolescencia tiene sorpresas.....	132
	Sobre el silencio y las palabras.....	133
	El encuentro con la voz.....	136
	La profundidad de las palabras.....	141
III	La comunicación facilitada	147
	De qué se trata la tabla	148
	Parte de la tabla que.....	162
	Celebrar	168

Santiago de Chile, 2018

Este libro se terminó de imprimir
en talleres DIMACOFI