

Sin Dependencia - Número 1

Nos movemos

- * 5 Marzo Excursión a Aguaron se efectuó en coches particulares
- * 17 Abril visita guiada a La Catedral de La Seo, asistieron 90 personas, distribuidas en tres turnos, agradable y constructiva a su vez.
- * 30 Abril presentación de la revista Sindependencia, aprovecho para recordar que esta es de todos y todos debemos colaborar en la medida posible, para que siga adelante.
- * 16 Mayo excursión a Casbas. En Huesca se recogió a compañeros de Asarex de esta ciudad, y se emprendió camino hasta el embalse de Vadiello. Después se acudió al Monasterio de Nuestra S^a de la Gloria que con una visita concertada se recorrió, y seguidamente se pudieron comprar productos artesanos. Recordad que la iglesia era de los siglos XII y XIII y el claustro del siglo XIV. Se comió en Alquézar y se visitó pueblo y Glorieta situada sobre la Garganta del río Vero. Y regreso al hogar para descansar.
- * 27 y 28 Mayo, en primer lugar reunión final de mes en la que se habló entre otras cosas del próximo Congreso. En segundo lugar conferencia a cargo de D. Álvaro Zaldivar con el tema: Introducción a la música culta aragonesa.* Por parte de unas compañeras de la asociación se hizo una visita a Andorra para realizar un programa con la TV local, tratando especialmente el alcoholismo en la mujer. Todo ello en nombre de Asarex, también se visitó el parque y la Ermita de San Macario.
- * Se va a realizar un gran CONCURSO DE DIBUJO del cual saldrá el cartel de las próximas jornadas de información alcohólicas. Las bases del mismo y premios se comunicaran en breve en los tablones de anuncios.* INSCRIPCIONES EN SECRETARIA: Apuntara Santi.
- * En este nuestro primer número de la revista, quisiera recordar que esta sección no solo está para informar de las excursiones que se han hecho ó se harán al igual que las conferencias. Si no para que cada uno de los socios ó integrantes de la misma aporte ideas y exponga las actividades que les gustaría realizar dentro de la misma siempre que estas se puedan llevar a cabo.

Agradeciendo vuestra colaboración hasta el Nº 2.

ASAREX...UNA RESPUESTA

Hace unos meses, en una mesa de trabajo en Valladolid, se nos proponía la siguiente pregunta: ¿Qué son las Asociaciones de Alcohólicos Rehabilitados? No es vana la pregunta.

Normalmente entendemos, nos referimos, a las Asociaciones como un lugar de encuentro, un local acondicionado, en donde nos comunicamos y realizamos diversas actividades: gestión administrativa, terapias de grupos, entretenimiento, etc. Materializamos la idea de Asociación, las circunscribimos a lo evidente, a la referencia física: en Zaragoza, C/ Cánovas, 23-25; en Huesca, C/ Ramón J. Sender, Bloque 4, núm. 9, etc.; y, naturalmente, esto son las Asociaciones.

Dando un paso más nos fijamos en que las Asociaciones son una estructura organizada, dirigida al cumplimiento de unos fines determinados en sus Estatutos. Naturalmente, esto también son las Asociaciones.

También lo es su "carácter", su forma de hacer, de llevar a cabo esos fines.

Todo esto es muy cierto que son las Asociaciones de Alcohólicos Rehabilitados o Ex Alcohólicos.

Sin embargo, en aquella mesa de trabajo concluimos que las Asociaciones de Alcohólicos Rehabilitados eran una RESPUESTA. "La Respuesta necesaria dada a un problema abandonado por la Sociedad".

De la necesidad surge la solución. El enfermo alcohólico, sin causas en la Sanidad Pública para solucionar su conflicto, y abandonado, rechazado a nivel social (marginado por unos y abandonados por otros, encuentra en el Asociacionismo, en la Autoayuda, el cause adecuado para resolver su conflicto, para su rehabilitación.

Las Asociaciones surgen, pues, como respuesta a ese abandono; para llenar ese vacío; con la finalidad primera y última de rehabilitar al enfermo alcohólico, de resolver su conflicto.

La Respuesta dada en un momento determinado por un contexto social para resolver su conflicto con el alcohol NO ES DEFINITIVA, ya que la sociedad es cambiante y los enfermos alcohólicos están sometidos a esos cambios (sexo, edad de iniciación en el consumo, forma de consumo, adicciones varias, etc.)

Las Asociaciones deben ser una caja de resonancia de la realidad Social en cada momento, y adecuarse y prepararse para el tipo de enfermo que ha de llegar y las circunstancias familiares, sociales, culturales y laborales que lo determinan.

Debemos huir del "siempre ha sido así...", del "antes si que..."; del "esto no es lo que era...".

La ESPONTANEIDAD (nuestro signo de identidad asociativo) no la LIMITEMOS en los que llegan, o están por llegar, imponiéndoles la nuestra. Antes bien, tendamos una mano generosa, ya resultado nuestro conflicto.

Me gustaría terminar recordando la que nuestros compañeros de Alcohólicos Anónimos llaman Oración de la Serenidad:

"Que Dios me conceda la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el Valor para cambiar las cosas que si puedo y la Sabiduría para apreciar la diferencia".

GUMERSINDO BARSELÓ – Presidente ASAREX

Familia

Si aceptamos que el alcoholismo es una enfermedad, como tal hay que tratarla.

Así, pues, consideramos necesario para ayudarle admitir esta premisa.

El deseo de ayudarle ha de ser profundamente sincero y va a exigir muchos esfuerzos. Cuando en una familia hay un miembro que tiene problemas con el alcohol la esposa e hijos' etc..., viven en continuo desasosiego, e inquietud, y es muy difícil ayudar a otra persona en ese estado de inseguridad.

El primer paso es acudir a algún centro especializado donde nos darán la orientación de un primer paso de un proyecto difícil. Piense en todo momento que si usted se siente desgraciada por la enfermedad que aqueja a su familiar, muy posiblemente él también es desgraciado, e incluso más que nadie.

No se empeñe en que prevalezca su criterio. No se trata de un problema de averiguar quién tiene razón, sino de demostrar con su serenidad que es capaz de ayudarle.

No se le ocurra protegerle frente a la bebida mediante la táctica, tan común como errónea, de vaciar la casa de botellas y recomendar a la gente y lugares que frecuenta que no le sirvan alcohol.

No incurra en el error de beber con él pensando que así beberá menos. Lo más probable es que beba igual o más.

Otro error es no acudir a las asociaciones por el qué dirán. Los prejuicios nunca ayudaron a nadie.

Una vez sometido a tratamiento apóyelo. No piense que todo está vencido. Cabe la posibilidad de una recaída. Esta circunstancia no debe de desanimarle, no equivale a un fracaso definitivo.

El debe percibir que la confianza excesiva es peligrosa.

No le persiga para olerle el aliento o decirle que viene del bar. Si así fuera no conseguiría nada. De estar equivocada le haría mucho daño.

Con frecuencia, la tensión mantenida largo tiempo, al dejar de beber el marido y coger

el relevo de las responsabilidades crea en la mujer una distensión que la aboca a la depresión.

Estar alerta contra este riesgo.

Y, por último con los conocimientos adquiridos en la lucha por la abstinencia de su familiar puede ayudar a otras personas, no guarde para sí las experiencias adquiridas. Ayude a quienes están en circunstancias similares o peores.

Lucía Colaboración Especial

"Cuando uno sólo sueña es un sueño, una fantasía, una ilusión; pero cuando varios, muchos, soñamos junto, es ya una esperanza, una hermosa utopía".

Después de años resurge la revista de la Asociación.

Entonces su título fue "Vivir con Futuro". Nombre con acierto, pues el futuro se ha cumplido.

Seguimos estando aquí en función del deseo inicial.

El título actual, "Sindependencia". Otro acierto.

La abstinencia es la clave hacia el futuro. Sin dependencia a nada. Solo dependencia al entendimiento de la ideología de la Asociación.

Se van a cumplir XXV años del inicio. Es toda una vida. La vida de varias personas, y la continuidad de otras varias personas, ausentes y presentes.

Siempre en la permanencia de lo hecho y del recuerdo.

Puede decirse que la Asociación nació desde la pobreza y de un sueño inespecífico, sin saber, aún hoy, de dónde venía. Tal vez de la ilusión.

Como señala el teólogo Herder Cámara: "Cuando uno sólo sueña es un sueño, una fantasía, una ilusión; pero cuando varios, muchos, soñamos juntos, es ya una esperanza, una hermosa utopía".

Los que han ido llegando a la Asociación se encuentran con un entorno agradable y cómodo

Pero, hasta el aquí, partiendo de esa pobreza que decíamos, ha habido muchos años de inquietud, lucha, dificultades, renunciaciones, etc.; pero sobre todo el sueño de varias personas juntas.

Lo actual no ha sido un regalo ni un beneficio. Ha sido el sueño de muchos. Y este sueño tiene que mantenerse y agrandarse hacia el futuro que nos espera.

A todo se llega; porque el destino sabe dónde tenemos que llegar. El tiempo lo pone todo en su sitio.

La Asociación no es una empresa, no es un partido, no es un sindicato.

La Asociación es una familia. Un encuentro para la iniciación de la amistad.

En todas las familias surgen dificultades, es lo normal en el encuentro de la vida. Pero, las dificultades en esta gran familia, tienen que resolverse a través del entendimiento de la ideología que hemos ido desgranando a través de los años.

Los mejores logros para nuestra revista.

Lo mejor para todos nosotros hacia el futuro que nos espera.

Un abrazo entre todos nosotros. Doctor Valero Martínez

Tribuna Familiar

RECUERDOS DE UN NIÑO

El malestar que se creaba con la llegada de mi padre a casa resultaba, a veces insoportable. A menudo yo deseaba que no viviera con nosotros. Mi madre era una mujer pacífica y reseca. Mi padre, por el contrario, tenía un aspecto vigoroso y gritaba por todo como un endemoniado.

Como venía diciendo, mi padre llegaba de la fábrica malhumorado y, generalmente, borracho. Entraba dando tumbos, vociferando y exigiendo la cena, que, dicho sea de paso, apenas probaba. Mi hermana pequeña se escondía en la alcoba, tapándose los oídos con las manos. Recuerdo que en una ocasión me preguntó: "¿Padre es ogro como el del cuento?" Yo le dije que no, que no era ogro, que cuando chillaba era que se le metía un duende malo. Aún así, la pobre vivía asustada.

Debo reconocer que mi padre nos quería a su manera. Los domingos por las mañanas, se ponía su camisa blanca y nos llevaba a mi hermana y a mí al bar de la plaza. Allí, nos hacía sentar en unos taburetes, pedía que nos pusiera dos tazones de leche con canela y dos bollos, y se iba al otro lado de la barra a reunirse con sus amigos. Entonces, paulatinamente, el bar se llenaba de risas, mas tarde, de voces y expresiones que a mí me parecían horribles. Al medio día, iban saliendo todos - mi hermana decía que con los pies torcidos -, y mi padre nos gritaba muy contento con su vozarrón destemplado: "¡ Hala chavales, a casa!".

Cuando llegábamos, mi madre miraba a mi padre con ojos de reproche, pero mi hermana decía: " No le regañes, los domingos es bueno y no se enfada. ¿No ves lo contento que está?".

Una mañana, cuando mi padre debía estar en el trabajo, vino un señor muy serio. Mi madre y él hablaron en voz baja, pero yo pude adivinar algunas palabras sueltas y confusas: "El hígado... no lo ha aguantado... se estaba viendo venir..."No volvimos a ver a mi padre.

Maisa

Las sedes hablan

DISERTACIÓN SOBRE EL MOMENTO DEL CAMBIO Transcurrido cierto tiempo la mayoría de enfermos alcohólicos en rehabilitación nos planteamos ciertas preguntas, algunas de ellas casi tan difíciles de contestar, como las viejas cuestiones filosóficas.

Sin embargo soy de los que creen, que a pesar de lo que nos puedan decir otras personas, la mayoría de las veces las mejores respuestas se encuentran escondidas en nosotros mismos. Lo difícil es encontrarlas y convertirlas en nuestras mejores aliadas de la rehabilitación.

En ciertos momentos me asalta una cierta sensación de impotencia cuando pienso en algunos compañeros que todavía no han conseguido comprender cual es la magnitud y la naturaleza de

su problema o conflicto con el alcohol y por consiguiente no han podido establecer el estado de equilibrio imprescindible para poder establecer una buena rehabilitación y que además esta perdure en el tiempo. Esto hace que de alguna manera intente explicarme a mí mismo cuales podrían ser las razones que nos impulsan a algunos a dar ese importante paso que nos conduce, digámoslo así hacia un reencuentro con el mundo real, pero que para otros no son suficientes o al menos ellos no llegan a verlo así.

En ciertos casos yo me atrevería a decir que todo lo dicho en el párrafo anterior, tiene muchísimo que ver con las ganas de vivir, por todos es conocido que el estado mental con el cual se hace frente a cualquier adversidad puede variar enormemente de unas personas a otras. Pero que es posible que en esa fuerza interior es donde se encuentre la solución.

Estoy casi seguro que algunos al leer estas líneas, pensarán que las motivaciones para querer seguir adelante también son muy distintas de unas personas a otras. Pero a todos ellos he de recordarles que ellos en sí mismos son lo más importantes de todo, y que si llegan a entender y superar su enfermedad alcohólica todo lo demás se solucionará con el tiempo.

De todas formas hay algo que me ronda por la cabeza hace tiempo y es que la lucidez para entender, comprender y enfrentar a nuestra terrible enfermedad en el momento que más nos haría falta no disponemos de ella todavía por lo que he de pensar que hay, quizás algo mucho más básico y primordial que nos hace reaccionar en un primer momento: para mí este algo no es otra cosa que el propio instinto de supervivencia algo común a cualquier especie animal ya sea racional o irracional.

FÉLIX LAHUERTA - Delegado de ASAREX en Ejea

Convenio Justicia de Aragón

CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE EL JUSTICIA DE ARAGÓN Y LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE EX-ALCOHÓLICOS (ASAREX)

En Zaragoza a 7 de Junio de 1999

REUNIDOS

DE UNA PARTE: El Excmo. Sr. D. Fernando García Vicente, Justicia de Aragón, actuando en nombre y representación de dicha Institución. Y DE OTRA: El Sr. D. Gumersindo Barseló Magallón, Presidente de la Asociación Aragonesa Ex Alcohólicos, actuando en nombre y representación de dicha Institución.

Ambas partes se reconocen mutua y recíprocamente, en la calidad con que Dada uno interviene, capacidad legal y de obrar necesarias y suficientes, para el otorgamiento de este Convenio, y a tal efecto

EXPONEN

1º El Justicia de Aragón es un órgano institucional de la Comunidad Autónoma de Aragón, de conformidad con lo establecido en el artículo 11 de la Ley Orgánica 3/1 982, de 10 de agosto de Estatuto de Autonomía de Aragón.

Tanto el Estatuto de Autonomía de Aragón, como la Ley 4 /1985 de 27 de junio, reguladora del Justicia de Aragón, establece entre otras, como misiones específicas del Justicia, la protección y defensa de los derechos y libertades, individuales o colectivos, reconocidos en el Estatuto.

El Justicia de Aragón, dentro de sus misiones de defensa de estos derechos considera que tiene una especial consideración la defensa de los derechos de menores, mujeres y discapacitados y colectivos que por sus especiales circunstancias necesitan una mayor protección.

En esta línea de actuación la Institución considera de la mayor importancia el estudio de la incidencia del consumo de alcohol en los jóvenes, así como su prevención por cualquier medio, la difusión de los perjuicios que tanto física como psíquicamente puede producir en las personas que abusen de su consumo.

2º.- La Asociación Aragonesa de Ex-alcohólicos (ASAREX) registrada de Asociaciones nº 15.455, es una Entidad social registrada de Acción Social en la Diputación General de Aragón, sin ánimo de lucro, cuyos objetivos básicos son la "Asistencia Atención y Rehabilitación de enfermo/a alcohólico/a", sobre la base de facilitar una información completa sobre la enfermedad, en los tres niveles: médico, social y familiar. ASAREX tiene un carácter socio-sanitario, dedicando una parte muy importante de sus actividades a la información y prevención de los problemas relacionados con el consumo de alcohol, y todo lo relacionado con el tratamiento y socialización del enfermo/a alcohólico/a y de su familia.

3º.- Ambas partes teniendo en cuenta los objetivos comunes, están interesadas en colaborar con la finalidad de poner los medios de que se disponen en común, para
aunar esfuerzos en la solución de este problema.

En virtud de lo que antecede, se procede al otorgamiento del presente Convenio entre las partes comparecientes, con arreglo a las siguientes

ESTIPULACIONES

PRIMERA.- La colaboración entre El Justicia de Aragón y la Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos se concreta, en el intercambio de información, así como de estudios que puedan favorecer la prevención y educación en la materia, sin

perjuicio de cualquier otra forma de colaboración que ambas partes consideren oportuna.

SEGUNDA.- El presente Convenio entrará en vigor el mismo día de su firma y tendrá una validez anual, prorrogándose tácitamente por años sucesivos hasta la terminación del mandato del Justicia.

Y en prueba de conformidad, ambas partes suscriben el presente Convenio, por duplicado ejemplar quedando un ejemplar en poder de cada una de las partes, en el lugar y fecha expresados en el encabezamiento.

La tribuna del asociado

ALCOHÓLICOS RESPONSABLES

En el Tercer número de nuestra antigua revista "VIVIR CON FUTURO", que vio la luz en el mes de diciembre de 1983 y en la página 13, se podía leer un artículo que entonces escribí y que ahora, con el mismo título y alguna modificación, me ha parecido conveniente, y creo que útil volver a someter a la consideración de los lectores de nuestra revista actual.

Han transcurrido desde entonces casi 16 años. Las investigaciones científicas, los avances sociales, las actitudes de nuestra sociedad han intervenido, creo que para bien, en algunas cosas, también en lo que concierne al alcohol y sus secuelas sobre el ser humano en todo el mundo, pero no hasta el punto de tener que modificar drásticamente lo que entonces transmitíamos en aquel artículo, que transcribo casi literalmente a continuación: "... al serme solicitada la colaboración para NUESTRA revista y pensar sobre algo que pudiera transmitir y que resultara de utilidad, me vino a la cabeza la palabra " líder" (así con minúsculas), pero después de darle un sinnúmero de vueltas a la misma, me ha parecido en principio "muy fuerte" y después y definitivamente discutible, sobre todo tratándose nuestro colectivo de gentes con un problema, el ALCOHOLISMO, en el que los liderazgos, si los hay, deben tener unas peculiaridades que le son propias y fundamentalmente una que es ineludible, la ABSTINENCIA, además de todas aquellas que cada cual, en función de sus propios objetivos y esquemas considere debe poner en acción con mayor o menor prioridad. Por ello considero más en su lugar y justo término ALCOHÓLICO RESPONSABLE, por lo que en el transcurso de estas líneas irá entrecortada, con todas las consideraciones y reservas que ello supone por mi parte y todas las que por la vuestra podáis añadir, o sea: líderes no, Alcohólicos Responsables, sí." Como es fácil suponer, el exalcohólico, al que podríamos denominar como "Alcohólico Responsable", tiene una eficacia ligada directamente a su condición personal y, como quiera que ésta no puede dejarse a la libre formación, debemos elegir como emisarios a aquellos que reúnen determinados requisitos. En los Grupos de Autoayuda venimos insistiendo en una serie de puntos que, resumiéndolos pueden constituir por sí solos todo un programa de actuación.

DISCRECIÓN: Toda relación interpersonal presupone cierta dosis de confianza y de intimidad. Quienes por cualquier razón o motivo divulgan la información recibida en circunstancias que bien pudieran considerarse como "actuación profesional", están divulgando por lo tanto un " secreto profesional", o si alguien lo prefiere, un secreto de "confesión" y en consecuencia están traicionando la confianza que un enfermo alcohólico, al que supuestamente pretenden ayudar, había depositado en ellos.

Los denominados "Alcohólicos Responsables" no pueden ser considerados como tales por el mero hecho (aunque fundamental) de llevar un tiempo más o menos dilatado de abstinencia. La calidad de su intervención ante otros enfermos exige además una REHABILITACIÓN lo más

completa posible, y ésta no se cumplirá en tanto no se haga extensiva al clima y relaciones reinantes en el seno de su propia familia, a su continuidad laboral y a su conducta social de cada día.

El "Alcohólico Responsable" necesita un tiempo de sobriedad más o menos largo, variable en cada caso, pero lo suficientemente amplio para que hayan podido realizarse en él cambios substanciales con respecto a su etapa de alcohólico "activo". Si parte de su "autoridad" dimana del TESTIMONIO que en todo momento puede y debe ofrecer a los demás, también debe observar una conducta ejemplar, fundamentalmente en lo que concierne a su problemática alcohólica. La continuidad en la ASISTENCIA A LAS REUNIONES DE GRUPO es importantísima, pues no conocemos otro método de adquirir una información suficiente sobre el alcohol y el alcoholismo y sobre las conductas y reacciones del enfermo alcohólico fuera de ellas.

La SUPERACIÓN del "Alcohólico Responsable" sería absurda, en cierto modo, si no se entendiera en función de los demás, ya que cualquier mejora en la rehabilitación con fines estrictamente personales irá en función de sí mismo, convirtiéndose en puro egoísmo. Una vez elaborada la información recibida sobre el alcoholismo y las peculiaridades que conlleva la enfermedad alcohólica, el "Alcohólico Responsable" debe perseguir la siguiente etapa: debe CONCIENCIARSE, es decir, la postura instintivamente adoptada ante un enfermo alcohólico, deberá ser examinada y analizada a niveles más racionales a través del análisis y la reflexión sobre la enfermedad que él mismo padece y sus actitudes y conductas en etapas anteriores, para así poder conocer y comprender a los demás alcohólicos con quienes se relaciona.

Alcanzado este punto, las exigencias para consigo mismo presuponen una AUTENTICIDAD DE LA CONDUCTA, lo que también podríamos denominar como "actitud consecuente", o dicho de otro modo, iniciar una labor de proyección encaminada a la AYUDA AL OTRO.

Si adquirió una información suficiente no deberá olvidar en su tarea que la familia de un alcohólico puede y suele estar "enferma" también y que su grado de comprensión global del problema deberá incluir también a ésta tanto como al propio enfermo.

En las Reuniones de Grupo, y en todo momento, sus intervenciones han de ser meditadas y sopesadas en función de los fines que persigue y dado que éstos no son otros que la AYUDA AL ALCOHÓLICO, deberá siempre prescindir del afán personal de "brillar". La duración de cada intervención suya así como el tono y el lenguaje utilizado en el diálogo deben estar adaptados al interlocutor y, por supuesto, el dominio sobre sí mismo deberá ser calibrado con serenidad y justeza. Cuando en las dinámicas de Grupo pudieran establecerse situaciones tensas o incluso violentas, el "Alcohólico Responsable" procurará moderarlas, imponiendo comprensión y serenidad.

Otra de sus funciones es mantener la ATENCIÓN y el INTERÉS de la Reunión de Grupo, por lo que, cuando languidezca o se aparte de los cauces pretendidos, o bien dispondrá de estímulos que centren y capten nuevamente el interés de los componentes o bien traspasará la responsabilidad de la Reunión a otra persona que considere capaz de encauzarla en ese momento. Nunca deberá olvidar que una autosuficiencia, nacida de una excesiva seguridad en sí mismo, puede molestar e incluso perjudicar a los demás.

Suele ser desaconsejable abordar a un paciente en estado de embriaguez. Si se presentare tal situación conviene abandonar definitivamente cualquier empeño de persuadirle de lo nefasto

de sus actitudes y dejarlo para otro momento en que se pueda encontrar en estado de sobriedad aceptable. El enfermo alcohólico suele necesitar excusarse, será necesario pues, permitirle expresarse libremente y mostrar una credulidad (aparente o real, según sea su actitud), para poder iniciar nuestra intervención cuando él ya se haya desahogado.

Para hacerse una idea lo más precisa posible de las circunstancias que rodean cada caso, se debe hablar previamente con el mayor número posible de personas relacionadas con el enfermo y en el momento que crea haber captado la situación global, recordar que está allí para AYUDAR Y SUGERIR, NUNCA PARA JUZGAR.

Ningún "Alcohólico Responsable" debe emprender una acción de captación, ayuda o "repesca" de otro alcohólico si no está lo suficientemente seguro de su propia rehabilitación o carece del tiempo suficiente para llevar a buen término la labor que se ha propuesto y conoce a otro u otros compañeros que, por amistad o conocimientos pueden resultar más efectivos en esa acción.

La intervención de un exalcohólico respecto de otro suele encontrar el marco adecuado en las Reuniones de Grupo, pero en no pocas ocasiones se incrementa la eficacia si el contacto se lleva a cabo en otros momentos en un despacho, en el pasillo o acompañándole un trecho en el camino de regreso a casa, una vez terminada la Reunión de Grupo.

Suele resultar duro y pocas veces asumible al comenzar un diálogo con un alcohólico que se va a iniciar en la ABSTINENCIA presentarle de entrada ésta como absoluta y de por vida, por lo que, entiendo personalmente, que debe plantearse de una forma "aceptable", como única solución, si, pero con las suficientes dosis de optimismo y esperanza, intentando hacerle partícipe de que la abstinencia no es un castigo, sino una verdadera liberación.

Un "Alcohólico Responsable" que intenta ayudar a un compañero, debe centrar la mayoría de sus esfuerzos en comprender a su interlocutor sin dejarse manipular, pero nunca interpretarlo según sus propios esquemas y opiniones.

EL DESÁNIMO NO DEBE SER VIRTUD del "Alcohólico Responsable" y creer que las resistencias y dificultades van a ceder súbitamente pone de manifiesto optimismo desmesurado y exceso de confianza, pero no evidencian capacitación y eficacia. El "Alcohólico Responsable" debe tener siempre presentes sus propias imperfecciones, recordando que, cuando él bebía, era impermeable también a todo tipo de diálogo constructivo. La susceptibilidad del alcohólico es proverbial y sumamente precisa.

Esta afirmación mía ante compañeros de la Asociación, en más de una ocasión y usando términos taurinos, ha provocado división de opiniones, pero yo sigo estando convencido ya que la experiencia cotidiana me ha dado a entender, o así lo he entendido yo, que no es una afirmación descabellada, por lo que considero que se deberá actuar siempre con sumo tacto para que el enfermo no se sienta herido o "arrinconado".

Regla de oro de quien se estime capaz de orientar y ayudar a los demás es tener siempre en cuenta que uno mismo ha hecho daño y que todavía no hemos hecho todo el bien del que somos capaces.

Nadie puede negar a estas alturas la utilidad de las Asociaciones de alcohólicos y de éstos en la prevención y rehabilitación de la enfermedad alcohólica, debiendo tener presente que éstas

no serán lo suficientemente eficaces si no estamos plenamente integrados en aquellas y nosotros plenamente unidos en nuestros objetivos.

Cuando entablamos un primer contacto con un alcohólico, todos nuestros esfuerzos deben encaminarse a que él acepte nuestra ayuda; debemos hacer hincapié en que la meta de nuestra intervención es ayudarlo a que se libere de su DEPENDENCIA y entonces poder ver juntos un mundo más feliz y acorde con la realidad, todo ello siempre gracias a LA ABSTINENCIA.

En nuestro primer contacto con el alcohólico nuestra solicitud y expresión afectuosa y cordial deben ir por el polo opuesto a las múltiples reconvenciones que habrá tenido que soportar durante mucho tiempo. Así, ganada su confianza y tras un conocimiento lo más amplio posible de su problemática, debemos asegurarnos una continuidad en la relación y posteriormente hacer que se integre en el Grupo de Autoayuda para que pueda seguir informándose adecuadamente.

La abundancia de conocimientos no puede llenar lagunas caracteriológicas. Para la misión que nos hemos impuesto se requiere, además, vocación, cordialidad y un profundo y sincero afecto por el compañero que sufre todo aquello que un día sufrimos nosotros, y en algunas ocasiones mucho más.

Asimismo, deberemos desprendernos de cualquier prejuicio respecto al alcoholismo como enfermedad que padecemos y respecto del aspecto, condición social, ideología, etc. del alcohólico a quien pretendemos ayudar

QUIEN NO SE SIENTA CÓMODO FRENTE A UN ALCOHÓLICO Y PRETENDA AYUDARLE, SERÁ MÁS CONVENIENTE QUE DEDIQUE SU ACTIVIDAD A OTROS MENESTERES.

Considero conveniente expresar que desconozco si lo expresado en este artículo es ortodoxo o no, si todos lo consideráis de utilidad o no, pero puedo asegurar que para mí si lo fue y lo sigue siendo y lo mismo puedo afirmar con respecto a los casos de compañeros de alcoholismo que a lo largo de estos años he intentado ayudar con mayor o menor acierto".

Hasta aquí, con alguna rectificación, lo que decía el artículo en 1983 y sería beneficioso para mí como alcohólico y para la Asociación como punto de encuentro que hicierais llegar por el medio que estiméis más adecuado cualquier tipo de crítica, opinión o enmienda que pueda ayudarnos a seguir avanzando en el camino de la REHABILITACIÓN en el año 1999 y en los que tengan que venir. Una vez más, gracias a todos por vuestra amistad, ayuda y comprensión.

Andrés Ezquerra Pascual

Noticias

Ejea distinguió a alcaldes, empresas y ex alcohólicos M. J. GABAS Ejea

El Ayuntamiento de Ejea entregó ayer, viernes, festividad local del Voto de la Purísima, las medallas de oro y el nombramiento de hijos predilectos de la villa, galardones instituidos en 1991 que se conceden cada cuatro años. En esta tercera edición, los títulos de hijo predilecto

de la villa a título póstumo han recaído en Juan Sancho García, que fue alcalde de Ejea durante la II República y al que se le reconoce su labor como organizador de los jornaleros agrarios de las Cinco Villas y como defensor de los comunales,

Asimismo, recibió idéntica distinción Mariano Alastuey Domínguez, quien también fue Alcalde de Ejea entre 1953 y 1962 siendo fundador del Instituto Reyes Católicos, primer centro de enseñanza media de la comarca.

Las medallas de oro recayeron en las empresas Tenías y El León, ambas dedicadas a la construcción de maquinaria agrícola, y que han contribuido a difundir el nombre de Ejea en toda España.

Por último, la Asociación de ex alcohólicos también fue acreedora de una medalla de oro en reconocimiento a su trabajo altruista.

La votación de los premiados, contó con el respaldo de PSOE, PAR y PP ya que la

concejal de IU, Yolanda Roldán, se abstuvo. Roldán expresó su reconocimiento a las personas, empresas y colectivos premiados, pero echó en falta un gesto similar hacia la Asociación de padres y madres de insumisos "que han trabajado por la causa".

Medalla para Fernández Uriel.- El alcalde de Teruel, Luis Fernández Uriel, recibió esta semana la medalla de plata de la Asociación Aragonesa de

Ex-alcohólicos en un acto que tuvo lugar en el salón de plenos del Ayuntamiento. Juan Margarzo, vicepresidente de la agrupación, explicó que han querido distinguir al edil turolense "en agradecimiento a su apoyo y ayuda hacia nosotros".

ASAREX celebra este año su 25 Aniversario y de ahí que se entreguen las medallas de plata. Fernández Uriel, por su parte, reconoció sentirse "muy emocionado" por la distinción y restó mérito a su colaboración: "Cualquier hombre de bien -comentó- hubiera ayudado a esta asociación que se dedica enteramente a erradicar un lacra como es el alcoholismo" Uriel ha sido el primer alcalde de Aragón en recibir una distinción de ASAREX.

Sección Científica

PATRONES DE CONSUMO

EL ALCOHOLISMO CONSTITUYE UNA EPIDEMIA MUNDIAL

Los problemas relacionados con el alcohol y el Alcoholismo son enfermedades con una alta prevalencia en España. Alrededor del 10% de la población adulta en nuestro país está en situación de riesgo de alcoholismo o es ya alcohólica.

La dependencia alcohólica es una enfermedad estigmatizada, ocultada por los enfermos y sus familias. (Durante años, los efectos nocivos del alcohol parecían reducirse al alcoholismo, pero los estudios recientes en este campo han podido constatar que el consumo de alcohol, aún en personas no alcohólicas, tiene múltiples efectos perjudiciales en el individuo o en su entorno) cualquier cantidad de alcohol puede provocar en un individuo sano alteraciones que pueden

alterar significativamente su conducta y provocar situaciones peligrosas para él y los demás - véase los accidentes de circulación, por ejemplo-, por lo que el llamado " consumo moderado de alcohol" sería una entelequia.

El consumo del alcohol está regido por un complejo sistema de normas y actitudes sociales que lo delimitan. Un ejemplo de esto ocurre con la embriaguez. En algunas comunidades, beber para y hasta alcanzar la embriaguez está social y culturalmente asumido, como ocurre en Finlandia, país en que existe una mayor tolerancia y permisividad a la embriaguez que al consumo en sí.

Por el contrario, en los países vitivinícolas (entre ellos el nuestro) beber es una conducta que nunca debe llevar a la embriaguez, valorándose al que la alcanza como "alguien que no sabe beber".

En España la sociedad considera más adecuado el consumo de alcohol por parte de los varones que de las mujeres y se tolera y permite más que beban los adultos que los jóvenes, siendo reprobada la costumbre de beber si la realiza una persona anciana; aunque estos patrones de consumo están modificándose en la actualidad con el acceso de la mujer al mercado de trabajo, y así se ve que el alcoholismo se está incrementando en la mujer sobre todo entre los adolescentes donde se observa un acusado aumento del consumo entre las mujeres jóvenes, llegando a superar en algunos casos al de los adolescentes varones.

Existen dos grandes patrones de consumo en la cultura occidental:

- El Patrón Mediterráneo, caracterizado por:

- a) una omnipresencia de bebidas alcohólicas y su consumo reiterado y mantenido en el tiempo
- b) actitud tolerante ante el consumo pero prescriptiva con la embriaguez.

- El Patrón Anglosajón, definido por: consumos más puntuales pero más intensos que alcanzan la embriaguez

En el momento actual parece estar produciéndose una convergencia de dichos patrones de Consumo, y se está diluyendo la diferencia entre ambos tipos.

En definitiva, el problema del Alcoholismo está extendido por toda las culturas occidentales y no sólo está disminuyendo, sino que está incrementando y, como ya vimos en el anterior número de la revista Sindependencia, constituye ya una Epidemia que es necesario abordar urgentemente no sólo desde las Asociaciones como la nuestra, sino desde las Instituciones Publicas, con una política de información OBJETIVA Y VERAZ hacia toda la sociedad.Hasta el próximo número.

Lorenzo Gutiérrez.

Página Cultural

CUATRO LEYENDAS EN LAS ARMAS DE ARAGÓN

Con la publicación de la renacentista *Coronica d'Aragón* de Fray Gauberto Fabricio de Vagad no quedó canónicamente fijada la heráldica del entonces Reino de Aragón. Hasta entonces la vacilación en cuanto a las figuras heráldicas y a la disposición de los cuarteles fue norma común.

Tanto es así que en las piedras armeras situadas en el dintel del Palacio de la Diputación del Reino, situada en la plaza de La Seo y destruido en el asedio de 1809, solo aparecían tres y sin combinar. Fue con la portada de aquella crónica cuando se

incorporó definitivamente el cuartel del árbol del Sobrarbe a los otros tres -lñigo Arista, Alcoraz y Aragón-, de forma que podía hacerse una lectura casi cronológica de las distintas fases de la historia del Reino, a través de sus principales leyendas políticas.

El primer cuartel del calificado como escudo tradicional por el vigente Estatuto de Autonomía, es el denominado "Sobrarbe", compuesto sobre fondo áureo por una carrasca coronada por una cruz roja. Hace referencia a la leyenda recogida, por ejemplo, en la *Crónica de San Juan de la Peña* o en los *Comentarios de J. Blancas*, según la cuál una cruz de fuego sobre un árbol inflamó el valor de Garci Ximénez y sus hombres para liberal a la capital, L'Ainsa, de la amenaza andalusí. Es una leyenda que seguramente tiene un mero origen etimológico pues fácilmente se deduce que Sobrarbe es tanto como "super-arborem", esto es: sobre el árbol. El cuartel, no histórico, se incorporó tardíamente al conjunto de las armas del reino como consecuencia de la difusión de la teoría política de los "Fueros o leyes del Sobrarbe" cuya finalidad se centraba en el recorte de los poderes del rey poniendo las leyes por encima de la voluntad de aquél, no en vano su nombramiento provenía de un pacto militar entre iguales y no de la Gracia Divina. Su éxito -llegó a colocarse en el centro del escudo como escusón sobre el todo- se debe, en pleno siglo XVI, a la lucha política de los fueristas contra las tendencias absolutistas de los primeros austrias y especialmente Felipe I

El segundo de los cuarteles, el famoso "Pendón de lñigo Arista" -una cruz patada en la esquina superior izquierda del un campo azul-, tiene un origen ya histórico en el momento de su fijación canónica. Al menos desde Pedro IV el Ceremonioso, dicha simbología se conoce como "armas antiguas de Aragón" y se incorporan a la panoplia regia, de tal modo que en el conjunto del arnés de guerra de los reyes, donde predominan, en veste y escudo, los palos de gules, aquella cruz patada se coloca en los laterales del paño azul que cubre la parte posterior del yelmo de guerra. Así aparece en la mayoría de los armoriales de la Baja Edad Media y el Renacimiento.

El tercero de los cuarteles, la cruz de San Jorge con cuatro cabezas cercenadas de reyes moros, tiene su origen seguramente en la simbología de los cruzados a Tierra Santa y en la obsesión de cruzada que sobrevoló toda la vida de Alfonso I el Batallador. Sin embargo, la devoción a San Jorge, originada en la propia cruzada puesto que es un Santo Oriental ("Agios Georgios"), determinó que se elaborará una nueva leyenda militar. Así, en la Batalla de Alcoraz, librada por

Pedro I y el rey de la taifa saraqusti ante las puertas de Huesca, las huestes aragonesas fueron apoyadas por la intervención del santo capadocio y la victoria fue total, encontrándose entre los vencidos cuatro reyezuelos moros cuyas cabezas segadas se incorporaron a los cantones del escudo adoptado por Pedro en conmemoración del más importante éxito bélico hasta entonces tenido por el balbuciente Reino de Aragón. En alguna crónica castellana se confirma que Alfonso I, rey de Castilla por matrimonio con Urraca, llevó a ese Reino peninsular y en sus sobreseñales, una divisa blanca con cruz roja.

El último de los cuarteles, conocido por toda la ciencia heráldica como "Aragón" o "Palos de Aragón", es el más debatido, en cuanto a su posible origen, como consecuencia de la leyenda de Wifredo el Belloso, conde de Barcelona. Según el decir de su inventor, Bernat de Boades, los cuatro palos son el trazo dejado por los dedos de un rey franco en el escudo sin divisa del conde barcelonés, como recompensa de

honor al vasallo herido en la defensa de su reino contra el asalto de unos piratas normandos. Y a De Sans y Barturell, en el siglo pasado, destacó cómo en la época en que se suceden los hechos legendarios no han aparecido las divisas heráldicas (faltan algunos siglos) y cómo los personajes intervinientes (rey y conde) no son históricamente coetáneos. Es más, hay una versión de la leyenda de Alcoraz que implica a los palos de gules, puesto que no sería sino los bastones de mando, cuatro, de los reyezuelos moros vencidos a las puertas de Huesca. Tan falsa es una leyenda como la otra. Fue Bonifacio Palacios Martín, en su obra "La Coronación de los Reyes de Aragón", quien lanzó la idea basada en Sans y de Barturell de que estamos ante una interpretación de los colores de la Iglesia ("gonfalon rojo y amarillo", herencia de los colores del "Senatus Populusque Romanus"), cuyo uso se permite a los reyes aragoneses, como vasallos feudatarios, y por tanto defensores o portaestandartes, del trono de San Pedro. No se olvide que Sancho Ramírez infeudó el Reino al Papa y que el propio Pedro II fue coronado como rey de Aragón por el Papa y en Roma. Bonifacio Palacios publicó los archivos vaticanos sobre dicha coronación y en ellos aparece la mención expresa de la entrega del gonfalon a Pedro de Aragón. De todos modos, aun siendo éste el probable origen de los palo, la discusión sobre el carácter familiar de la enseña (armas de los "Aragón") o su carácter de enseña de dignidad (los Trastamara castellanos asumen los palos del apellido "Aragón" cuando, tras el Compromiso de Caspe, ascienden al trono aragonés) ha sido muy bien estudiado por Guillermo Redondo Veintemillas y Guillermo Fatás Cabeza en sus últimas publicaciones. En la actualidad carece total y absolutamente de interés la discusión sobre la propiedad exclusiva de los palos o barras de Aragón, años de historia en común, cualquiera que sea el origen que se les atribuya, los hacen patrimonio de toda la vieja Corona de Aragón. Los viejos cuarteles del escudo quedaron pues así fijado en su organización y precedencia, de tal modo que, a partir del XV, adornaron el frontispicio de todas o casi todas las publicaciones oficiales de los libros de los Fueros. Observancias y Actos de Corte del Reino de Aragón, y hoy pueden contemplarse, recién restaurados, en la esplendorosa portada y en el interior de la Iglesia que, por decisión de los diputados del Reino, se terminó en 1705 y es conocida como la de Santa Isabel o San Cayetano.

G. BLANCAS

Contigo

Estaré contigo, en el umbral de la cadialal filo del fuego fatuo.

Estaré contigo, siempre con mi trípode, para que puedas abrir tu caja de sentimientos.

Estaré contigo, y te daré toda la sal y el azúcar, para poder recorrer el duro camino juntos.

Estaré contigo para escuchar tú silencio, para poder escuchar las lluvias de abril.

Estaré contigo, para buscar las respuestas, para encontrar nuestras preguntas.

Estaré contigo, para adivinar algo más que lo que ven los ojos, para encontrar la calma de la tormenta.

Estaré contigo, para saber donde está el niño que fui; y saber porque el otoño es gris y lloramos al nacer.

Estaré contigo, para pedir deseos juntos, para hacer que se cumplan.

Estaré contigo, para parar el aluvión de tentaciones y no caer en la ciudad de los precipicios.

Estaré contigo, para no separarnos al haber crecido juntos en la rehabilitación del universo alcohólico.

Estaré contigo para que la gota de rocío germine en amistad para que no deje de caer y pueda mojarme de ella.

Estaré contigo, para compartir algo más que el hola y adiós, porque en ello se encuentra la miel de la abstinencia.

Estaré contigo, para poder soñar rodeado de risas con las botellas del olvido.

Estaré contigo para saber que vine a hacer aquí, para saber si las flores hablan o solo huelen.

Y después de ver la luz en tú corazón, empezaré a soñar que también existe la AMISTAD.

Santi

Conferencia Música

MUJER CAMPESINA

Mujer campesina, espiga de adobe, maceta del alba, un huerto de penas y un corral de alhaja, historia de mimbres tu ser y tú casa...,

Cuando eras aún niña, cuando eras aún gracia, con palabras heladas, sin rechistar tu rabia, te habló la vida como dueña a criada.

Estrujó tu vida hasta ocultarla.

Te fijó las medias y la renta :

"Vivirás por nada... vivirás, ya basta."

Florezca de la historia, barbecho de los que mandan, mujer campesina, ermita olvidada, fértil tierra abnegada, ¡faltó la lluvia que te mimara!

Sin embargo sólo tú, mujer campesina, pueblo de España, sabes hacerte noria de la esperanza. Sólo tú puedes hacer que la vida nos venga de cara, que la paz emprendida nos sepa a pan blanco y el pasado sea sólo una cañada ya olvidada.

Que en esta tierra apedreada, con todo lo que se abandona aún hay gente que anda, aún hay lumbre en los restos, aún podría mirarnos bien el cielo y podría volver la dicha a casa.

Tú eres mujer del pueblo, nuestra esperanza.

Ángel Delgado - Asistente Social

Querida Asociación:

Los que vivimos y compartimos el día a día sentimos que la Asociación es nuestra casa. Un lugar para el encuentro y la alegría. Hace ya 25 años, y lo que fue un germen que creció con la fuerza de los primeros socios, es hoy un grupo de personas que buscan como ayer ofrecer el apoyo, la comprensión y la esperanza que se niega en la calle al enfermo alcohólico. Después de pasar el umbral de la Asociación, todas las demás puertas esperan abiertas a que el enfermo o su familia expresen el deseo de recibir ayuda. Tras la primera de ellas espera la Asistente Social.

Desde el primer momento, la Asistente Social facilita un entorno acogedor donde se comprende lo que una persona siente. Escucha las reacciones suscitadas por el problema alcohólico, acompaña y facilita la expresión de los sentimientos, temores y deseos del paciente o su familia.

Muchas veces, la información que facilita sobre la enfermedad y el modo de enfrentarla, supone para los implicados una reducción de su ansiedad y un motivo de esperanza colocándoles en situación para emprender el camino de la rehabilitación. A menudo, la Asistente Social debe ayudar a que la problemática sea vista con realismo por el afectado y que comience a valorar las distintas alternativas para solucionar su problema.

La rehabilitación pasa inexorablemente por un drástico cambio de conducta pero esta difícil tarea no va a llevarse a cabo en solitario sino que son muchas las personas que van a colaborar para su logro. Entre ellas está también la Asistente Social que prolonga su función de información, acogida, atención directa... con la de seguimiento.

El seguimiento es también una parte importante del proceso. El afectado ha de poner en acción sus capacidades y con ayuda de las personas que han conseguido rehabilitarse encontrar el camino de su propia recuperación. Una vez más la Asistente Social le acompaña ayudándole a superar las dificultades y manteniéndole en contacto con la Asociación.

Estas líneas pueden condensarse en una sola frase: la Asistente Social establece con los afectados una relación de ayuda específica que complementa adecuadamente la labor de los miembros de la Asociación que se vuelcan en ayudar al que lo necesita.

Vuestra Asistente Social en Prácticas - Mayo - 1999

Colaboraciones Externas

Queridos amigos de ASAREX, en esta vuestra primera publicación nos habéis pedido que colaboremos con vosotros. El escribir no es una tarea fácil, no ya por el modo en como se haga, sino por el tema a escoger, se ha escrito ya tanto sobre alcoholismo, que nada que nosotros podamos contar sería novedoso. En esta nuestra primera colaboración, queremos animaros y aplaudir la decisión de publicar un boletín propio, donde se trasmitan las inquietudes y sentimientos de todos aquellos que formáis ASAREX, enfermos, familiares y técnicos.

Nosotros, ABATTAR, publicamos nuestro boletín ABATARES, desde hace 15 años, ininterrumpidamente, unas veces hay mas paginas, otras veces hay menos, pero eso sí, todo lo que reflejamos en él llega a todo aquel que lo lee, me consta que muchos de vosotros lo habréis ojeado alguna vez.

Una publicación de este tipo, acerca mas la enfermedad del alcoholismo a la gente que nos rodea, es una forma de prevención indirecta, cuantas personas leyendo nuestras revistas se han enterado que existía un " sitio" donde poder acudir a pedir ayuda, cuantas personas al leer los artículos se han sentido reflejados en ellos y han pensado que no eran los únicos o únicas que estaban pasando por lo mismo, que ahí al lado mismo había otros que habiendo pasado por lo mismo, ahora sus vidas habían cambiado, y podían volver a vivir.

Queremos animaros, este "hijo" que os nace ahora será un brazo que os permitirá llegar más lejos y a más gente, os conocerán mejor, vosotros mismos sois vuestra mejor publicidad, ¿quien mejor que nosotros para informar del alcoholismo y los sentimientos que ocasiona?

A todos los que formáis ASAREX, os recomiendo que escribáis, que contéis como os sentíais o como os sentís ahora, no os escudéis en que " yo no sé hacerlo", todo el mundo es capaz de pensar, pues plasmar vuestros pensamientos sobre el papel. Si vuestra escritura no es fácil por las circunstancias de la vida, pedir ayuda a otros que no tengan ese problema, recordar que somos un grupo de autoayuda, para todos los ámbitos, que mejor recompensa que la satisfacción de poderse sentir útil a los demás.

No quisiéramos despedirnos sin felicitaros por vuestro XXV aniversario, son muchos años al servicio de la rehabilitación del alcoholismo, el

poderlo celebrar significa que vuestra labor ha sido provechosa y fructífera.

Felicidades y a seguir publicando. ABATTAR

Mirando al futuro

La vida se hace día a día y mirando hacia delante. La Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos inicia su andadura oficial un 23 de Septiembre de 1.974 y una vez llegado a este feliz XXV aniversario podemos congratularnos del servicio que desde la misma

se ha prestado a la sociedad aragonesa y la influencia que ha tenido a nivel nacional.

Han sido 25 años de trabajo intenso, dedicación íntegra, objetivos claros, siempre pensando en el otro, deseosos de llegar con nuestra ayuda a otros puntos de la geografía aragonesa y de poner nuestra experiencia y testimonio al servicio de las personas afectadas por el alcohol. No es cuestión de hacer estadísticas, los resultados están ahí.

Miles de personas y familias han conseguido la "libertad", ser libres, ser auténticos.

En aquellos momentos iniciales decidimos unir esfuerzos para cambiar la imagen que del alcoholismo se tenía en esta comunidad. Vimos la Asociación como el instrumento mejor para un cambio en nosotros mismos y en nuestras familias, y así nació algo que ha servido de plataforma de salvamento para muchas personas afectadas, para muchas familias destruidas, para demostrar la solidaridad, el cariño y el amor de muchas personas hacia sus semejantes con el mismo problema que ahí está, que sirve para realizar labores de tipo terapéutico y social, dependiendo de todos el que esto se consiga con éxito. Una vez más, volvemos a repetir que fuimos pioneros en Aragón, y esto nos exigió ser los mejores, ser los primeros en este trabajo diario e intenso. Lo que en un principio nos pareció una utopía, muy pronto fue convertido en una realidad y hoy al cabo de 25 años la realidad conseguida por la Asociación no hubiera podido ser imaginada, en aquellos comienzos, por ninguna persona medianamente razonable.

Bien es verdad, que siempre las personas de la Asociación, hombres y mujeres, han tenido a la misma como algo suyo, como lo que es, como algo que les servía a ellos y a través de la cual ellos podían ayudar a otros.

Vimos muy claramente desde el principio nuestro destino autonómico, no podíamos limitar nuestra actuación a un solo centro, por eso en 1.980 nace el grupo de Huesca, en 1.990 el grupo de Teruel, en 1.992 el grupo de Ejea, y en 1.995 el grupo de Calatayud. Vendrán otros centros, yo estoy seguro.

Es necesario y conveniente.

El futuro lo veo con mucha esperanza, con ilusión y también con preocupación... si dije bien, preocupación, ¿por qué?

Siempre he creído y sigo creyendo que la rehabilitación, la promoción y la imagen de la enfermedad alcohólica mejoran cuando un alcohólico rehabilitado es capaz de dar testimonio de su recuperación ante su comunidad, es capaz de ayudar a otros y se convierte en el ciudadano respetable que siempre debió ser.

Debemos impulsar este criterio, respetando la decisión personal de cada uno, pero si nosotros no defendemos el concepto de enfermedad y nuestra propia rehabilitación ante la sociedad, nadie lo va a realizar por nosotros.

Es preciso plantear que la Asociación es el instrumento terapéutico por excelencia, y por ello debemos invertir nuestro trabajo en ella, creando VIDA, ILUSIÓN, dando EJEMPLO de nuestra rehabilitación, evitando todos los factores negativos que muchos conocemos y que tan triste imagen pueden dar de la misma, hasta el punto de poder caer en el error de hacer una Asociación-refugio.

Por encima de todo hay que combatir el enfrentamiento directo y personal, se puede y se debe dialogar y discutir todos los "asuntos", pero nunca que nuestra razón queramos que sea la razón impuesta a los demás.

Hemos construido nuestra propia "casa" y debemos cuidar la convivencia dentro de ella. Es la manera más directa que tenemos de mejorar la asociación haciéndola fuerte, independiente, abierta, activa y alegre.

En otras ocasiones lo hemos dicho: "La asociación será lo que deseemos los miembros que la componemos". Todos deseamos lo mejor y por eso nosotros, también debemos aportar lo mejor de nosotros mismos.

Mantener una línea adecuada de apertura hacia la colaboración con otras personas e instituciones, siempre teniendo en cuenta la independencia de la propia asociación y sin que esto suponga sacrificio de nuestros objetivos y aspiraciones.

Nuestra tarea es construir una vida sin alcohol, pero una vida con todo lo que de agradable existe en la misma. Creemos en una Asociación que tenga capacidad de involucrar a todos los que quieran relacionarse o cooperar con nosotros. Ahora que llevamos 25 años de camino ascendente, de haber alcanzado la cima de la montaña, sabed que es en este momento cuando debemos empezar a escalar. Cada día nos enfrentaremos a diferentes y posibles mayores dificultades, esto nos exige no dormirnos en los "laureles" y seguir trabajando con esfuerzo e ilusión, y "si en algún momento nos sentimos cansados en este caminar, debemos sentarnos frente a lo que aún hemos de andar, y de espaldas a lo ya andado".

La celebración de este XXV Aniversario de Fundación debe ser un motivo de satisfacción para todos cuantos hemos intervenido en la creación y engrandecimiento de la Asociación, apoyando con nuestra actitud y presencia los actos y actividades que nuestra Junta Directiva disponga a tal fin.

Fdo. Jesús Laceras

Recordándote

Querida amiga:

Hace más de un año que emprendisteis un viaje, un viaje del cual no dijisteis nada, era largo el recorrido, el lugar de la paz al que te dirigías te esperaba ansioso. Sentimos mucho que tuvieras

que hacerlo y también que no nos hubieras comentado nada ¿acaso perdisteis la confianza nuestra?

En fin vamos ha dejar este tema, nos alegramos mucho de que en Semana Santa te acercaras por Sevilla, recorriendo esos maravillosos barrios que te habrás llevado en tu recuerdo, como también esperamos que te hallas llevado un grato recuerdo nuestro. Me ha tocado leer estas letras llenas de sentimientos para nosotras, mis saladas lagrimas se escurren lentamente por mis sudorosas mejillas, recordamos las comidas de los miércoles, la cena de San Jorge, la de San Valentín con un recuerdo en forma de vela (digno capricho el tuyo) y el incordio que diste a tu compañero Santi y a los camareros.

Te diremos que tienes nuevas compañeras los miércoles, y cuando alguna de ellas hace trastadicas nos acordamos de ti y le decimos que por aquí paso una compañera que de vez en cuando y de cuando en vez también la armaba y le decíamos he cuidadico.

De todas las maneras siempre estarás presente entre nosotras y para nosotras serás un Ángel que cantaba como un ruiseñor.Desde nuestro grupo un fuerte abrazo y caluroso recuerdo.

C.D.M.

Página Legal

Las mujeres corren más riesgo.

Independientemente de la sentencia judicial de esta página, conviene recordar que las mujeres corren mayor riesgo con el alcohol. Las mujeres y algunos orientales carecen de deshidrogenasa, enzima que ayuda a metabolizar el alcohol presente en el primer tramo digestivo. Por eso la presencia del alcohol se prolonga y se enlentece su metabolismo. Recordemos los numerosos casos de coma etílico, atendidos por los servicios sanitarios de Zaragoza. En su mayoría son chicas jóvenes.

Una sentencia afirma que el alcohol afecta más a las mujeres que a los hombres en la conducción OVIEDO.- Una sentencia de la Audiencia Provincial de Oviedo fundamenta la condena a una mujer, por conducir tras ingerir alcohol, en un fallo anterior de otro juez en el que se considera que la tasa de alcohol "muy elevada, por sí sola, y más tratándose de una mujer, acreditaría su ineptitud para conducir".El juez del Juzgado de lo Penal número 2 de Oviedo, José Antonio Soto-Jove, falló el pasado 10 de mayo la sentencia que condena a A.M.G.F. a una multa de 120.000 pesetas y a la privación del derecho de conducir durante un año y medio, utilizando entre sus fundamentos una sentencia dictada el 4 de marzo de 1999, por la Sección segunda de la misma Audiencia, que revocaba la absolución de otra acusada.

En aquella ocasión, La Audiencia Provincial de Oviedo, revocó la sentencia que absolvía a A.L.C. tras la apelación interpuesta por el ministerio fiscal, que consideró que la tasa de alcoholemia registrada era "suficiente prueba de cargo para la procedencia de la sentencia condenatoria".

El abogado defensor, José Miguel Gutiérrez, criticó el "claro corte sexista" de la sentencia y explicó a Efe que su defendida "conducía después de una cena" y que, según la sentencia

dictada por la Audiencia Provincial de Oviedo, "el único argumento" expreso para considerar que se cometió delito es "algo tan subjetivo como que por el hecho de ser mujer se entienda que el riesgo es mayor".

Jurisprudencia

Frente a esto, la sentencia que revocó la absolución de A.L.C. fundamenta que la jurisprudencia "establece que el delito contra la seguridad del tráfico se consuma con el simple hecho de conducir un vehículo de motor bajo la influencia de bebidas alcohólicas". Gutiérrez matizó que, en el caso de su defendida, la prueba de alcoholemia arrojó tasas de 0.92 y 0.89 miligramos de alcohol por litro de aire respirado, frente al 0.25 permitido, pero insistió en que ese hecho por sí mismo no es constitutivo de delito. Además, criticó las sentencias dictadas por la Audiencia Provincial de Oviedo en los dos casos mencionados y apeló a la "unificación" de criterios para considerar este tipo de actos delictivos y fijar jurisprudencia ya que, a su juicio, "no existen criterios objetivos para diferenciar un delito de una infracción de tráfico".

Stop al alcohol

STOP AL ALCOHOL

Se recrudece la legislación para los conductores.

Acaba de celebrarse la tercera experiencia europea sobre la conducción bajo los efectos de bebidas alcohólicas. La fecha elegida fue la del 4 de junio, viernes, en cuya noche fueron realizadas pruebas en un total de 12 paises europeos entre los que se encontraba España. El resultado final ha sido francamente alarmante, en lo que a nuestro país se refiere y mucho mas datos de Zaragoza capital.

Las frías cifras colocan a Zaragoza a la cabeza del ranking de positivos, solamente por la localidad madrileña de Pozuelo de Alarcón, con un 63 % de casos que sobrepasaban la tasa permitida, frente al 40 % de la capital zaragozana y del 30 % de la de Almería.

En total fueron 2.013 las pruebas realizadas, de las que 161 resultaron positivas, en un total de 31 poblaciones del Estado español. La verdad es que las cifras invitan a la reflexión, pues supone que el 8 % de los conductores controlados no iban en las debidas condiciones, según la legislación vigente que, publicada en el B.O.E de 6-X[-98, entró en vigor el 7-V-99.

En lo que hace referencia a Zaragoza hay que dejar claro que las cifras resultan engañosas, pues debido al concierto que en dicha fecha tenía por escenario el Estadio de La Romareda con Bruce Springsteen, como figura estelar, la policía local estaba totalmente ocupada en el evento musical y por lo tanto, pocas fueron sus actuaciones en lo que a controles de alcoholemia se refiere. Sólo efectuaron cinco pruebas debidas además a un accidente múltiple y de los cinco encuestados dieron resultado positivo, lo que representa ese espectacular registro del 40 %.

Si echamos la vista atrás con un amplio muestreo, si que podríamos centrar las cifras reales de alcoholemia positiva en la capital zaragozana. En 1998 fueron realizadas 11.486 pruebas, de las que dieron una ingestión de alcohol por encima de lo permitido en 337 de ellas y entre enero y junio de 1999, de las 8.719, fueron positivas 281. En uno y otro caso la cifra está en torno al 3 %, alta, pero no desproporcionada.

Los resultados del control sorpresivo en el ámbito europeo no son nada halagüeños comparativamente con los del resto de los países participantes, pues nada menos que el 8 % a que hacíamos alusión como conductores con tasa positiva, contrasta con el 0,8 % de media europea y sobre todo con la de Finlandia que fue del 0,2 %.

Tras esta introducción, propiciada por la rabiosa actualidad, vamos a ver a grandes rasgos como se mide el alcohol en los conductores, igual, claro está que podría medirse en otras personas que por su profesión, la alteración en los tiempos de reacción visual y auditiva y las modificaciones en la coordinación y atención, pudiera afectarles.

La verdad es que no hay proporción directa entre alcohol ingerido y trastornos de comportamiento, de forma que:

- No siempre comportamientos peligrosos corresponden a alcoholemias elevadas.- A veces alcoholemias permitidas, es decir, no penalizables, provocan reacciones arriesgadas.

Hay pues una "tolerancia individual" que no puede cuantificarse.

Ahora bien, por lo general, a partir de 0,4 gr./litro de alcohol en sangre se produce una relajación, con riesgo de accidentes. A esa fase y conforme aumenta la ingesta de alcohol vienen sucesivamente las etapas de "euforia", con poco razonamiento, "calor y bienestar", con reacciones lentas, hablar excesivo, confusión, tambaleo...

La absorción de las bebidas alcohólicas se produce en un 80 % en el intestino delgado y el resto en el estómago. La duración del proceso depende de muchas circunstancias, pero sobre todo de cómo se ha producido la ingestión. En ayunas tarda entre 10 y 30 minutos, mientras que si se alterna con comida puede durar hasta las tres horas. Una vez absorbido pasa a la sangre y se difunde por todo el organismo: hígado, pulmón y cerebro.

Del pulmón pasa al aire espirado, de forma que la proporción:Sangre/Aire espirado = 2,000/1.

Es por ello por lo que hay 2.000 veces más de etanol en sangre que en aire espirado y por tanto los Límites dados en la actual Legislación para dosis de alcohol son: 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire espirado

Esta tasa se rebaja a 0,30 y 0,15 respectivamente para conductores noveles, con menos de dos años de carné y para los profesionales.

La Tasa de Alcoholemia

Se calcula según la fórmula: $A = \frac{Pc \times FcPa}{Pc} \times V \times 0,8 / 100$ siendo: Pc x FcPa I- Peso de alcohol ingerido en gramos = GL x V x 0,8/ 100Pc = Peso del consumidor en kilogramos Fc -- Factor de corrección (0,7 para los hombres y 0,6 para las mujeres)GL = Grado alcohólico Gay Lussac (% en

volumen)V = Volumen en mililitros, $0,8$ = Densidad del alcohol Como ejemplo: Un hombre de 70 kilos que consume 3 latas de cerveza (1.000 c.c.) de 7°Pa = $7 \times 1.000 \times 0,8/100 = 56$ gramos de etanol $A = 56/70 \times 0,7 = 1,14$ g/l.

Una mujer de 50 kilos, bebiendo las mismas 3 latas de cerveza $A = 56/50 \times 0,6 = 1,87$ g/l

La excreción del alcohol

Entre el 2 y el 10 % se realiza por respiración, orina y transpiración. El resto se hace por medio del hígado. El alcohol mediante la encima ADH (Alcoholdehidrogenasa) se transforma en acetaldehído y éste mediante la ALDH (Aldehídehidrogenasa) en Acetato que desemboca en anhídrido carbónico y agua.

La cantidad de alcohol metabolizada es prácticamente constante para todas las personas y equivale a 100 de alcohol por kilo de peso y por hora.

Así pues un hombre de 80 kilogramos metabolizará unos 8 gramos por hora, con lo que los 56 gramos de alcohol, de las tres latas de cerveza, los tardaría en metabolizar, alrededor siete horas.

Guillermo

Pintura como alternativa

Cuando no se tiene costumbre de escribir muy a menudo, se encuentra uno con un poco de reparo ante la máquina. Todo se soluciona con un poco de buena voluntad y con ganas de exteriorizar algo de lo que se piensa.

Comenzaré que se trata de colaborar con la nueva publicación informativa de nuestra Asociación, SINDEPENDENCIA, con un tema que nos encaje de alguna manera a los asociados a la misma.

En el momento en que una persona cambia su manera anterior de vida con un giro de ciento ochenta grados, nos queda el problema del tiempo de que disponemos, que antes dedicábamos al uso y abuso de ingestión de alcohol, que ahora no sabemos de

qué manera invertirlo.

La experiencia nos demuestra que existen varias alternativas; por ejemplo, conozco casos en que se han aficionado al deporte en sus distintas facetas, senderismo, ciclismo, pesca, caza, etc...

En el caso que nos ocupa me voy a referir en concreto a la pintura al óleo. En principio, se ve como un pasatiempo maravilloso, te vas aficionando a ellas sin darte cuenta, de manera que se pasa el tiempo con una rapidez extrema, hasta el punto de que miras con frecuencia el reloj para que te cunda más el trabajo. En los inicios no te salen bien las cosas, como ocurre, en todos los casos, cuando se es principiante, pero se le va cogiendo experiencia según va transcurriendo el tiempo, el resultado es que se desarrolla un trabajo creativo y recreativo de

lo más satisfactorio. Te buscas un buen modelo de paisaje o bodegón, lo que más te agrade, y al final, cuando ya lo tienes terminado, experimentas que, de la nada, has creado un cuadro más o menos atractivo.

A nuestro favor hemos de tener la presencia, -nada difícil de conseguir-, de una persona que ya tenga alguna veteranía en el tema de la pintura que, con su asesoramiento y por supuesto, su compañía, nos ayude a ir haciendo "pinitos" primero y algún que otro trabajito serio según vayan transcurriendo las sesiones.

Los días de dedicación pueden ser todos los que se tengan libres, pero lo más indicados son los sábados y domingos (tardes o mañanas), según convenga.

Cuando el tiempo es benigno, se practica "pintura abierta", es decir al exterior; si, al contrario hace frío, se puede ejecutar la "pintura cerrada" o bien de estudio. En este caso se pueden pintar bodegones o retratos, en una sala con luz natural o artificial.

En el caso que nos ocupa, en ASAREX-Teruel, al invierno lo hacemos en el salón de charlas los domingos, y en el verano en el campo al aire libre.

Personalmente estamos muy satisfechos con la experiencia. Nos pasamos ilusionados toda la semana, esperando con ansiedad que llegue el domingo para ir a pintar. Unas veces no salen las cosas como quisiéramos y, otras sí. De todas las maneras nos divertimos y al final, queda la obra pictórica realizada con amor, que es de lo que se trata.

Resumiendo, como decía al principio, la práctica de la pintura al óleo puede ser una alternativa al tiempo de ocio en que nos vemos inmersos al cambiar nuestras costumbres anteriores por otras más saludables y humanas.

F. FERRER ASAREX - TERUEL

Fundación Doctor Valero Martínez | ASAREX | C/ Canovas, 23-25 | C.P. 50004 | ZARAGOZA (ESPAÑA)

Teléfono: 976 23 67 35 | Fax: 976 22 70 23 | Email:

asarex@asarex.org