

SinDependencia - Número 10

Editorial

Si cuando a finales del año 1975 alguien me hubiera dicho que, con el paso de los años, tenía que redactar una editorial para la Revista de ASAREX, probablemente hubiera creído que quien tal cosa me manifestaba había perdido el juicio. El acontecer de los años y la abstinencia mantenida han obrado "el milagro", agradezco a la Asociación el honor y el privilegio y espero que esta aportación sea de utilidad para todos.

Aquel propósito inicial de D. Valero (alguien lo llamó locura), la dedicación, entusiasmo y entrega de las Trabajadoras Sociales y de aquel embrión de Grupo de Autoayuda que iniciaron los primeros pasos de este ya largo camino, han dado como resultado la realidad que hoy apreciamos, que la sociedad aragonesa conoce y estima y, sobre todo, el testimonio vivo que centenares de personas afectadas por la dependencia alcohólica, sus familias y su entorno pueden confirmar. Es un camino dilatado en el tiempo, con muchos aciertos y con algunos errores, como cualquier obra humana, con dificultades y con grandes satisfacciones.

No debemos olvidar las vicisitudes pasadas, pero tampoco debemos quedarnos anclados en el pasado, no debemos y no podemos, aunque el presente vaya en función de lo hecho a lo largo de los años.

Debemos proceder de acuerdo con la filosofía que impregnaba la idea inicial, que tan adecuadamente se nos transmitió y que, en el transcurrir de estos años, tantos logros nos han ido otorgando, siendo conscientes de que el futuro también será la consecuencia lógica de lo que en el presente seamos capaces de llevar a cabo.

Este colectivo se ha ido haciendo numeroso y aquella sensación de proximidad afectiva que se percibía cuando éramos un reducido número de afectados, familiares y amigos, a veces, se tiene

la sensación de que se ha ido diluyendo con el transcurrir del tiempo. Personalmente defiendo que no es así, sin dejar de reconocer que, el propio incremento en el número de personas que, más o menos habitualmente, pasamos por la Asociación, contribuye a que la sensación de proximidad sea distinta, no que no la haya.

No obstante, deberíamos recapacitar sobre una apreciación que, cuando conversamos con afectados o con sus familiares, recientemente incorporados, se nos comparte y se refiere a la sensación de "distanciamiento" que parece transmitimos quienes llevamos muchos años abstinentes, como si hubiésemos olvidado el proceso que ellos están iniciando o las vicisitudes que hasta hace no mucho estaban padeciendo. Hay que insistir una vez más en que dichas vivencias no se olvidan, no se deben olvidar.

Si olvidamos las circunstancias que rodearon nuestra época de alcoholismo activo, de nuestro encauzamiento hacia la abstinencia y de nuestra posterior rehabilitación, estamos corriendo serios riesgos de tener un tropiezo grave en nuestra vida abstinente. No hay referencia y sugestión tan válidas para mantener viva la memoria de nuestro conflicto con el alcohol como la proximidad física y afectiva de quienes están eventualmente en trances iguales o parecidos, sólo nos alejan las circunstancias que vienen dadas por el paso del tiempo y el avance en el proceso de rehabilitación. Cualquier otra ocupación o responsabilidad que se nos encomiende o que voluntariamente asumamos no es más que una eventualidad que, en el ámbito en que nos movemos, en todo caso nos obligará a ser más solidarios, más entregados y más comprometidos con lo que se nos ha encomendado, pero sobre todo más consecuentes con nosotros mismos y con nuestra propia realidad.

Sabemos que la liberación de la dependencia alcohólica y la resolución del conflicto que la misma nos causó no es una tarea fácil, pero sí posible. Conocemos por propia experiencia que poco o nada puede hacerse si la persona afectada no está firmemente decidida a ponerse en abstinencia para luego rehabilitarse, pero todo ello no nos excluye en la dedicación y diligencia hacia

quienes en esos momentos precisan de nuestro incondicional apoyo, estímulo, experiencia y afecto, a cambio sólo (nada más y nada menos) de la satisfacción y alegría impagables que proporciona haber contribuido a la recuperación para la vida útil de un semejante, de su entorno familiar y social y de haber correspondido a todo cuanto, en circunstancias comparables, la Asociación y sus integrantes hicieron con nosotros.

Andrés Ezquerro Pascual
Asociado N° 51

Colaboración

Alcoholismo - La Enfermedad Dormida

Han salido del infierno y ahora ayudan a otros alcohólicos e informan de las graves consecuencias del consumo abusivo del alcohol.

Por **Irene Villarroya**.

Publicado en HOY DOMINGO del Heraldo de Aragón el día 16 de Junio de 2002.

Hablan con total libertad del tema, como si se tratara de una enfermedad socialmente aceptada, aunque hoy por hoy no es así, pese a que está muy extendida y puede afectar a cualquiera. No se esconden y dan la cara día a día para ayudar a otros, que como ellos, cayeron o han caído en el alcoholismo, o para evitar que otros lo hagan. Juan Magarzo y Roberto Armas estuvieron a punto de destrozar sus familias, pero su voluntad de rehabilitación pudo más. Desde hace tres años son, respectivamente, Presidente y Secretario General de la Asociación Aragonesa de ex Alcohólicos (ASAREX), una organización que inició su andadura en 1974 en Zaragoza y que actualmente cuenta con sedes en Huesca (1980) y en Teruel (1990). Pronto, se convertirá en la Fundación Doctor Valero Martínez. Así es que cuando se les pregunta sobre cuestiones candentes responden con conocimiento de causa, porque han vivido en carne propia el daño

que la ingesta incontrolada de alcohol puede hacer con las vidas de los que consumen, de los familiares, de los amigos, de los compañeros..

"Nosotros no buscamos que se prohíba el alcohol, sino que se beba moderadamente y que se eduque e informe sobre las consecuencias de las bebida incontrolada", dice Roberto Armas, quien añade que ahora se habla más de este tema por el problema de la juventud. "Muchos jóvenes salen los fines de semana con la idea prefijada de emborracharse. Consumen en dos días lo que nosotros bebíamos en una semana. Así es que, cuando llegan a los 25 ó 26 años, ya son alcohólicos. Es curioso, lo tienen todo planeado. Algunos beben hasta la extenuación, pero lo hacen de tal forma que luego llegan a casa serenos", señala Armas.

Según se desprende de una encuesta presentada por el Plan Nacional contra la Droga, entre chicos de 14 a 18 años, la media de edad a la que se empieza a ingerir alcohol actualmente es de 13,6, y mas las chicas que los chicos. Juan Magarzo asegura que conocen casos de chiquillas que ingresan los fines de semana en el Clínico o la Casa Grande con un como etílico. "Eso es un problema de los padres. Saben a qué hora salen de casa, pero no cuando y cómo vuelven, y después dice que su hijo no bebe, su hijo, no".

El alcohol en la juventud conlleva riesgos aparejados ya que es el primer paso para consumir otras drogas. Magarzo y Armas coinciden en que no hay una sola causa por la que los jóvenes ingieran alcohol. Sin embargo, indican que puede influir la gran libertad que tienen, la educación que reciben, y la necesidad de muchos de perder la timidez para relacionarse. El desarraigo familiar de los jóvenes no es el problema principal, pues, señalan, éste viene después.

Ambos resaltan que los vecinos de los barrios afectados por el botellón han levantado la voz de alerta no por el problema del alcohol es sí mismo, sino porque los jóvenes se tumban en los portales y dejan las calles y plazas llenas de basura y de vómitos. Armas confiesa que ahora tiene 52 años y que ingresó en ASAREX hace 16: "Cuando yo era joven nos reuníamos en guateques, pero nunca fuimos a los supermercados a cargar el maletero de

bebidas. El problema es que hay una mezcla explosiva: coches y alcohol. Por no decir las mezclas de bebidas que se preparan, que son mortales".

NO CONSULTAN

Magarzo y Armas critican que el Gobierno haga leyes para luchar contra la droga sin consultar muchas veces con las personas que han sido alcohólicas y se han rehabilitado y las Asociaciones que se ocupan del problema. Por ejemplo, indican que en las cinco mesas de trabajo que hubo en el congreso en Madrid del Plan Nacional contra la Droga bajo el título "Jóvenes, noches y alcohol" las conclusiones finales son las mismas que lleva planteando su Asociación desde los años setenta. "Insistimos en que no se trata de prohibir, sino de educar".

Informar de los peligros que conlleva el alcohol es uno de los objetivos de ASAREX. Por eso, a lo largo del año van a escuelas, universidades y a cualquier lugar donde les llamen. Por la Asociación han pasado desde 1974 más de 7.000 personas, Entre un 80 y un 85 por ciento han salido de ese infierno al que se condenaron y condenaron a sus familias. La fuerza de la organización está en los mismos enfermos rehabilitados. Actualmente hay 1.346 socios de número, de los cuales 400 colaboran asiduamente con la asociación. Ellos son los que apoyan a los que vienen después en la reuniones de autoayuda y ayuda mutua, base del sistema terapéutico de ASAREX.

El presidente y secretario general de la asociación son un ejemplo claro. Reconocen abiertamente que fueron alcohólicos y que actualmente están rehabilitados, aunque la enfermedad siempre está presente. "Es como el que es miope y se pone unas gafas. Su mal está curado, pero si se quita las gafas, deja de ver. A nosotros nos pasa lo mismo. Estamos curados mientras no bebamos. La enfermedad la tenemos dormida.", explica Magarzo.

Magarzo y Armas han recorrido caminos paralelos. Los dos son militares, ahora en la reserva, y empezaron a beber sin tener un problema concreto.

Su único enemigo era el tiempo. Una copita con los compañeros par matar el rato, y otra y otra; los traslados por maniobras. Nuevamente tiempo libre. Al final, sus respectivas esposas les dieron un ultimátum: La familia o el alcohol. Eligieron lo primero y se acercaron a la asociación. Compañeros en el Ejército y vecinos, ninguno sabía del problema del otro hasta que no se encontraron en ASAREX. Juan Magarzo lleva 20 años en la asociación, Roberto Armas, 16. Dicen que se encuentran fenomenal y repiten que han recuperado su propio yo. Su agradecimiento a la Asociación es total y su esfuerzo y el de todos los que colaboran asiduamente con ella de forma altruista se ha visto recompensado este año con la Medalla al Merito Social otorgada por la Diputación General de Aragón. Este galardón, aseguran, les empuja a seguir adelante.

La labor es ardua. En 2001, ASAREX, atendió en Zaragoza a 90 pacientes, de los cuales 69 eran hombres y 21 mujeres (43 casados, 23 solteros, 21 separados y 3 viudos). La memoria de ese año, confirma que baja la media de edad de los pacientes y sigue aumentando en numero de mujeres afectadas por el alcoholismo. En estos momentos, se están iniciando en la terapia 58 personas, 12 de ellas son mujeres.

LA SOLEDAD DE LA MUJER

El alcoholismo en la mujer no es que sea un fenómeno nuevo. Antes lo hacían a escondidas, en el hogar, y los familiares tardaban mas tiempo en detectar la enfermedad. Normalmente, las mujeres se inician en la soledad y llegan ya a la asociación con un matrimonio roto. Es decir, han dejado, o les han dejado los maridos, incluso, los hijos. Su recuperación suele ser mas costosa, porque la sociedad ha dado pasos hacia la igualdad de los sexos, pero hay cosas que siguen invariables. Mas del 90 por ciento de los hombres alcohólicos cuentan con la ayuda de su pareja. En el caso de las mujeres, sólo el 20 por ciento. Por ello, al final son las amigas o los familiares quienes tienen que asumir la rehabilitación.

Magarzo es sincero y se pregunta: ¿Si en aquella época la alcohólica hubiera sido mi esposa, que hubiera hecho yo? No lo se, se responde.

Recuperar la dignidad

Nada puede hacerse por el alcohólico si éste no quiere rehabilitarse. La primera condición es que el enfermo reconozca su adicción, una adicción que destroza matrimonios, familias, carreras laborales, en definitiva, la vida del consumidor compulsivo de alcohol y de los que le rodean. No es fácil, ya que el alcohólico miente siempre y busca artimañas para enmascarar su problema. Generalmente, en su fase aguda, bebe solo. Ahoga en el alcohol sus problemas de soledad, de dinero, de timidez, laborales... Como ocurre con el consumo de cualquier tipo de droga, son las personas del entorno las que detectan el mal e intentan atajarlo. Finalmente, ni las mentiras ni las artimañas impiden que el enfermo toque fondo. Muchos, con la ayuda de la familia o de los amigos, buscan entonces una salida en cualquiera de las asociaciones que tienen como objetivo la rehabilitación de los alcohólicos.

Una vez dado este paso, las terapias en la asociación y el seguimiento que se hace del enfermo fuera de ella son fundamentales. Es importante que la familia se involucre en la recuperación. Con una gran fuerza de voluntad, la mayoría logra dejar la bebida y rehacer su vida, ya sea o no con su familia, en el mismo trabajo o en otro... Lo importante es que vuelven a recuperar su dignidad.

Conviene recordar

Los Grupos de Terapias

Como llegamos las esposas a la Asociación y a los Grupos de Terapias

Cuántas veces las esposas cuando llegamos al Grupo, llegamos haciéndonos un sinfín de preguntas. ¿Qué pasa con nuestros maridos? ¿Es que no saben beber?, Otras veces solemos comentar, de novios bebía, pero no mucho, si quizás nosotras al igual que ellos hubiéramos formado parte de otra generación en donde el alcohol, hubiera estado

dentro de lo socialmente rechazado, hubiera sido mas fácil para todos afrontarla.

Es por ello, que tampoco nosotras creemos que nuestra pareja esté enferma de nada, simplemente creemos que le gusta demasiado la bebida.

Yo nunca le he visto bebido, no puede ser eso, pero algo hay que no es normal, es cuando la enfermedad aparece crudamente, deteriorándolo todo, es cuando empezamos a comprender que algo pasa, que no es normal pasarse la noche fuera de casa ¿Si él, no está enamorado de mi? Algo empieza a apoderarse de nosotras y comenzamos a sentir angustia de algo que ocurre y que no sabemos que es, ni como remediarlo, ¿A quién contárselo? ¿Quién lo va a entender?. Es quizás ese tremenda crisis y esa tremenda soledad de esas dos personas que viviendo juntos se sienten tremendamente solos, hay que empujar unas veces a ellos y otras a nosotras a buscar la solución.

Cuando observas de forma continuada a la persona con la que convives y haces balance de los momentos buenos y los malos, en estos últimos encuentras siempre un común denominador: Alcohol. Estás segura, ya lo sabes, pero ¿Cómo explicárselo? Intentas decirlo indirectamente, pero él te contesta: Déjame en paz, no te aguanto, estas loca...

Estamos antes dos enfermos, uno alcohólico ¿Y el otro?.

Pero llega ese día, sin saber como y casi sin fuerzas acudimos allí y nos encontramos un mundo completamente desconocido, la desesperanza se torna en esperanza ¿Es que se va a curar? Esa es la pregunta que todos vamos repitiéndonos constantemente y agradecemos la fuerza que comenzamos a volver a sentir aunque muy débilmente.

Estamos cansadas, allí casi nos da miedo a hablar. Pero esa tarde una compañera dice algo que nos hace recordad muy fuertemente, aquella tarde en la terapia hablamos sin miedo, con fuerza, rompemos el cerco.

¿Qué ha de saber la mujer de un Alcohólico? La mujer de un alcohólico ha de saber que la personalidad de tu pareja ha sido dañada, a veces de forma irreversible.

Tiene que aprender que una nueva etapa comienza, "La rehabilitación" y que ella ha de prepararse tanto como el propio enfermo, Debe aprender un comportamiento que a su marido le beneficie, lo primero olvidar lo anteriormente vivido borrando

los malos momentos.

Estar alerta sin desconfiar, perder un poco de lo que es, sacrificarse como el se sacrifica.

Debe aprender un nuevo guión en su vida, casi un arte, fuera los reproches, la enfermedad es de ellos, si, pero nosotras los hemos elegido a ellos con su enfermedad y sus consecuencias.

Habría que borrar toda la mala convivencia anterior, los disgustos, las tensiones, los rencores,. Hay que volver a aprender a vivir con tu pareja, entendiendo ahora como es en realidad.

Fuera la falsa compasión, no sirve, solo paciencia, comprensión y cariño. ¿Quién no los tiene con un enfermo?

En el Grupo se exponen libremente tus vivencias, expectativas, miedos, desconfianzas, recelos, satisfacciones... Con el objeto de compartir con el grupo la posibilidad y los intentos de solución.

Conforme te vas integrando en el grupo, la cita semanal se te hace indispensable, pues te sirve de ayuda para cualquier problema, te relajas, te haces sentirte útil ayudando a los demás, te da la oportunidad de crear un nuevo círculo de amistades, no solo nos permite resolver nuestros problemas, sino relacionarnos socialmente mediante salidas, cenas, comidas excursiones, etc. etc...

Como ya habéis podido comprobar llegamos bastantes descentradas y deterioradas psíquica y moralmente hablando.

El hecho de estar en la Asociación, es porque mi marido es alcohólico y mi matrimonio iba destrozándose poco a poco, tanto a nivel económico, como psicológico.

Gracias a esta Asociación, hoy tengo un marido con el cual puedo compartir todas las tareas y poseer un hogar con amor y felicidad, cosa que antes no teníamos.

Pero esto no se consigue en cuatro días, hay que ser constante y no cansarse, pues es un trabajo que no tiene fin, unas veces por tu propio marido y otras por los demás.

Hablo de mi marido porque no hay hijos en nuestro matrimonio y mi mayor ilusión era tener un marido con el que no me avergüence de ir al lado, sino todo lo contrario.

Esto se consigue yendo a una Asociación con ganas de trabajar y sin cansarse.

Espero que esto le sirva a las esposas o madres que tenga el mismo problema.

Un saludo

Mari Fortun (Familiar)

Familia

Cuando empecé a leer LA PIEL DEL TAMBOR; libro escrito por Arturo Pérez Reverte, no podía imaginar lo que me sorprendería, al llegar a la página 246, una hasta el momento como otra cualquiera. Mi vista y mi mente se quedaron fijadas en una frase que incorporada a un diálogo, decía así:

HAY LUGARES QUE ENCIERRAN RES
PUESTAS

Me fue imposible seguir con la lectura, aunque lo intenté, automáticamente pensé en la asociación y me pregunte:

- ¿Como fui y como voy a la asociación ?
- ¿Dónde iba y donde hubiera llegado con el alcohol?
- ¿Dónde y como voy ahora sin alcohol?
- ¿Que me importa ahora de aquellos "amigos" de bar?
- ¿Que dicen ahora la familia y los verdaderos amigos de mi forma de ser y actuar?
- ¿Afronto problemas que antes hubiera eludido?
- ¿Cuánto ha crecido mi autoestima?
- ¿Estoy orgulloso de mi abstinencia?
- ¿Soy más feliz?
- ¿Hago a los que rodean más felices?
- ¿Soy más responsable?
- Ect... Ect...

Me vinieron a la memoria muchas mas preguntas, a todas les di la respuesta mas adecuada y por supuesto sin auto mentirme, la verdad es que salí reconfortado de la prueba.

Hay otra pregunta que me hice y que contestaré abiertamente.

- ¿Hubiera podido salir de mi dependencia alcohólica sin la asociación, la familia y la

abstinencia?

Mi respuesta contundente es: NO

MI última pregunta, aunque no la menos importante, fue:

- ¿Hago algo por mi asociación para devolverle lo mucho que ella me da?(quiero que conste que no pensaba para nada en lo económico)

Para esta última pregunta, tanto los más antiguos como los más recientes en abordar el problema, tenemos que buscar nuestra propia respuesta, pero de lo que estoy totalmente convencido es que la ASOCIACIÓN ARAGONESA DE EXALCOHOLICOS es uno de esos lugares que encierran respuestas.

Vicente Nebra

Rencor - Perdón - Felicidad

Tres palabras con significados bien distintos que expresan profundos sentimientos y que a pesar de la diferentes que son una de otra, pueden estar muy enlazadas en nuestro interior.

Seguramente que todas albergamos muy dentro, mas de un rencor que no queremos reconocer, con el fin de negar su existencia y así rechazar la idea de tener que perdonar. El rencor es un nefasto sentimiento que se estanca, de vez en cuando duele porque está putrefacto y nos mata la alegría en la que está la vida.

Perdonémonos a nosotros mismos, porque no hemos obrado como quisiéramos haberlo hecho. Perdonemos al otro, por no ser como hubiéramos deseado que fuera y perdonemos a la propia vida, por ponernos la zancadilla en la que algunos voluntariamente hemos caído.

Soltemos con el perdón, las pesadas cadenas que nos atan y salgamos a la libertad para poder respirar, que ese aire limpiador llegue a la máxima profundidad de nosotros y nos deje bien perfumados par siempre. Aquello que en un momento determinado nos hizo daño, no pueda perjudicarnos más, que ya en su momento pagamos la deuda.

Se puede cumplir años, estando siempre en el mismo punto, lo que impide que maduremos, mejor será sembrar cada día confianza y optimismo para

recoger la cosecha no mañana sino hoy mismo.
Nunca es tarde para amar, ámate a ti mismo y
amaras a los demás.

Julia Serrano

Nos movemos

El día 29 de Junio, se realizó un Viaje para pasar un día de Convivencia con nuestros compañeros de Teruel, saliendo de Zaragoza 54 componentes de esta Asociación a eso de las 0800 horas, haciendo una parada en Calamocha para tomarnos un café para continuar el viaje hasta el cruce de Caude donde nos esperarían nuestros anfitriones, llegando a la Finca "La Pilarica", ni que decir tiene que pasamos un buen día muy agradable, donde hubo sardinada, Campeonato de Guiñote y Rabino, así como una suculenta Paella y por la tarde la merienda correspondiente a base de chorizo, morcilla y panceta, saliendo de allí sobre las 1930, regresando sin novedad alguna a Zaragoza.

Después de las correspondiente vacaciones de verano y tal como nuestro amigo y colaborador José Sanjuán escribe en esta Revista, compañeros y familiares de la Asociación hicimos un Viaje a las Tierras de Galicia, visitando las Rías Bajas, etc. Nos hospedamos en el Hotel Bueumar de Bueu, ni que decir tiene que la organización por parte de nuestro compañero Guillermo Revuelta y su esposa Lucia fue extraordinaria pues acertaron tanto en la programación como en la elección del hotel, a quienes les damos las gracias por su interés y dedicación demostrado.

El día 20 de Octubre y tras la Fiestas del Pilar acudieron nuestros compañeros Carmelo y Roberto al 2º Encuentro Interprovincial de Alcohólicos en Rehabilitación que se celebró en Arnedo (La Rioja), organizado por el Grupo de Alcohólicos en Rehabilitación de Valvanera G.A.R.V.A. las Ponencias tanto de Profesionales como de Enfermos Alcohólicos fueron enriquecedoras, también se tuvo la ocasión de pasar un día con estos compañeros,

en especial con su Vicepresidenta Chus y el Presidente Andrés, los cuales nos obsequiaron con un valioso detalle por nuestra asistencia, que podéis ver expuesto en el Despacho de nuestro Presidente.

Desde aquí queremos destacar que ya se están organizando las XVII Jornadas Aragonesas de Información Alcohólica que este año tendrán lugar durante los días 12 de Diciembre en Huesca, día 18 en Teruel y 19, 20, 21 y 22 en Zaragoza, próximamente se dará al conocer la Programación completa de este evento anual que cubren el objetivo, como lo han hecho las anteriores, de vincular a todas las partes implicadas en la problemática alcohólica: Enfermo/a, Familia, Profesionales y Sociedad.

El Rincón de Goya

YA VIENE

Ya viene la noche, madre
Ya viene ¡madre que miedo!
Ya viene la noche, madre
Ya llega con su silencio.

Ya no juegan, madre, niños
En la plazuela del pueblo
Que triste es la noche, madre
Si en soledad estas viviendo.

Ni una sombra que te siga,
Ni sombra que te hace el cuerpo
Madre, ¿la soledad tiene sombra?
Quizá, ¿por qué me preguntas eso?
Por eso, madre, por eso.

Soledad es soledad, así,
Sin sombra ni eco
Es como una inmensa losa
Pesada cual mismo hierro.

Madre, dime qué se siente
Si en soledad estas viviendo.
Puede se sienta, hija, sólo
Un denso, denso silencio.

Madre ese silencio me mata
Rodea todo mi cuerpo
Cual si coraza oprimiese
Madre, todito mi ser entero.

Me oprime, madre, mis ojos
Los labios mover no puedo
El cuello me oprime, madre,
Hasta quedar sin aliento.

Los pechos, madre, me oprime
Y aunque secos ya por dentro
Son agudos sus dolores
Por el fruto que no dieron.

Las entrañas me recomen
Y no sé cómo calmarlas
Porque jamás dentro de ellas
Placer de vida gozaran.

¿Por qué?, madre, di, ¿por qué?
¿Por qué tan pesada carga?
Si llego, madre, a saberlo
Yo en soledad no me hallara.

Madre, aunque me lo pidieras
Madre, aunque me lo gritaras
Ni por usted, madre, ¡nunca!
Ni por usted ni por nada,
Porque es demasiado cruel
Madre, una soledad forzada.

Gregoria D.R.

Noticias

HISTORIA DE UN VIAJE

Salimos de Zaragoza

A las doce de la noche
Con mucha ilusión encima
Y Jaime que es un buen chofer
Unos jugando al guiñote
Otros sin parar de hablar
Llegamos Maños a Vigo
A la hora de almorzar

Después fuimos al Hotel
A ver las habitaciones
Y la gente que allí estaba
Colmándonos de atenciones
Cuando fuimos a comer
Y sacaron la empanada
Nos chupábamos los dedos
De lo buenica que estaba
Pero cuando preguntaron
Quien quería repetir
Dijimos "lo que faltaba,
De aquí no nos vamos a ir"

En este viaje a Galicia
No debes dejar de hacer
Echarte un buen polbo al cuerpo
A la hora de comer
Porque en el viaje a la isla
Lo pudimos comprobar
Comiéndolo en Casa Acuña
Y después a retozar

Un recuerdo para Carmelo
Jefe de la expedición
Y también para Roberto
El rey del ordenador
Porque gracias a su esfuerzo
Todo funciona mejor
Agradecer a Lucia todas sus explicaciones
Hasta que llegó Guillermo
Eso sí que eran razones
Cuanto sabes de Galicia
Y que bien lo explicas, majo
No me extraña que en tu pueblo
Por eso te quieran tanto

También quiero recordar
Porque estaba junto a él
A Gonzalo y a Mariano
A la hora de comer
Porque ni que hubiera carne
Pescado, sopa o puré

Dejaban tan limpio el plato
Que se podía uno ver

En el Consello de Bueu
Visitamos la alcaldía
Donde se nos recibió
Con respeto y cortesía
Que nos comentó el Alcalde
Con buenas explicaciones
Que no se va a presentar
Las próximas elecciones
Y fuimos al Parlamento
Que también nos invitaron
Y allá estaba el Antoñico
Haciendo de diputado

Y quiero dar un abrazo
A nuestra amiga Yolanda
Por lo magica que es
Y lo deprecisa que anda
Y a ti, Cristinica guapa
Sigue cantando la Jota
Que con esa voz que tienes
La cantarás muy hermosa

Felicidades sinceras
A María José y Mariano
Por poder conmemorar
Su reciente aniversario
La Paquita nos dio un susto
A la hora de cenar
Fuimos a comer churrasco
Y no lo pudo probar

Nos hizo gran ilusión
En el Museo del Celta
El ver a la Pilarica
Allí en la vitrina expuesta
Pero como son Gallegos
Y le rezan a Santiago
Tampoco estará de más
Que la tengan de su lado

A los que fuimos a Bueu
Nos pusieron un examen
Y como no lo aprobamos
Volveremos para Septiembre

Perdonarme que en lo escrito
A unos nombre y a otros no

Saber que a todos os llevo
Dentro de mi corazón

Y con esta me despido
Con lo que voy a decir
Que ha sido un viaje precioso
Que volvería a repetir

Este es el resumen, Maños
Del viajecico hasta Vigo
Para poder recordar
Los buenos ratos vividos
Y si además de todo esto
Hemos hecho más amigos
Démoslo por bien sentado
Para el próximo apuntarnos

Llegamos a Zaragoza
A ver a la Virgen fui
Con mi mujer de la mano
A ponerle una velica
Que se la había ganado
Y como lo que se ofrece
Lo más normal es pagarlo
En mi nombre y en el vuestro
Esto está solucionado

José Sanjuán

Las sedes hablan

Acuerdo entre la Sociedad Urban y Asarex para tratar a los alcohólicos.

Dotado con 21.636 euros, el convenio tiene una vigencia de cinco años.

Artículo del Diario de Teruel de 6/11/2002

La concejala Demetria Mateo, consejera primera de la Sociedad Municipal Urban Teruel, S.A., y el presidente de la Asociación Aragonesa de Exalcohólicos (Asarex), Juan Margazo, firmaron ayer un convenio de asistencia los enfermos de

alcoholismo dotado con 21.636 euros (unos 3,6 millones de pesetas) para el periodo 2002-2006. Es el primer acuerdo dentro de los proyectos sociales del Urban, al que en el futuro seguirán otros para el asentamiento de transeúntes, oficina de integración laboral, etc.

Mateo explicó tras la firma que el objetivo es "intentar que los afectados abandonen el alcohol y propiciar un cambio de costumbres", así como encauzar los esfuerzos de los familiares para atender la problemática del enfermo. La edil manifestó que para ello van a organizar una serie de talleres, charlas, folletos, medios audiovisuales, publicación de cartillas, etc., así como actividades de terapia individual y de grupo.

El delegado de Asarex en Teruel, José Carlos Fernández, dijo que las línea de actuación de la asociación se ciñe a tres ejes básicos, el primero es el mantenimiento del exalcohólicos en estado de abstinencia; recuperar a los enfermos y "servir de apoyo lógico a las familias, que muchas veces desconocen cómo abordar el problema". En segundo lugar buscan mantener al interesado sin recaídas con una serie de actividades, "si pasa mucho tiempo en el bar, hay que enseñarle a que llene ese tiempo". Además, persiguen dar información a la sociedad a todos los niveles, pues "el objetivo último es que los enfermos salgan del alcoholismo y no entren otros nuevos, para lo que .es imprescindible el trabajo de prevención".

No hay un perfil concreto del enfermo alcohólico, según puso de manifiesto Fernández, "se bebe cuando estamos contentos para celebrar algo, cuando estamos tristes para olvidar, y los jóvenes tienen como pauta de ocio el alcohol". El delegado dijo que la edad en que se empieza a beber es cada vez más temprana, "desde los doce años ya hay niños con problemas de alcohol", y que la mujer se está equiparando al hombre, con una edad de inicio incluso más precoz.