

SinDependencia - Número 13

Editorial

Un nuevo año con tod@s, con los mismos ánimos y disposición para seguir trabajando altruistamente para que esta Obra continúe con su reflejo en la Sociedad Aragonesa.

Han llegado personas nuevas a nuestra Fundación para su recuperación y muchas otras han dado el paso de seguir con su abstinencia, engrosando el numeroso Grupo de "Veteranos", pero advertidos de su continuidad e integración puesto que las Recaídas nos vuelven a poner en el difícil camino de la abstinencia obtenida con esfuerzos y sacrificio, tanto de la persona que lo sufre como de sus Familiares, es muy importante que no se pierda el contacto con el Grupo por el peligro que esto representa para, como digo, su recuperación total.

Desde este apartado y por la salida de la Publicación hacer mención de las pasadas XVIII Jornadas de Información Alcohólicas, celebradas por primera vez en el mes de Noviembre, coincidiendo con el Día Mundial Sin Alcohol.

Las mismas se celebraron con gran brillantez, participando miembros de la Fundación, así como Ilustres Conferenciantes con relevancia en la Sociedad Aragonesa, desde aquí nuestro agradecimiento por su desprendimiento y atención hacia nuestra Fundación, mas reflejo en el interior de la Revista.

Antes del cierre de esta Publicación se ha producido la triste pérdida del Istmo. Sr. Don Antonio Seva Díaz, Patrono de esta Fundación.

A Don Antonio, hay que recordarlo como una persona buena, que al igual que Don Valero, destacó por su dedicación hacia los demás, fue autor de innumerables tratados sobre el alcoholismo, desde aquí nuestro agradecimiento, esté donde esté, se que velará por nosotros, pues siempre estaba a nuestro lado y dispuesto a colaborar con esta Fundación en cualquier momento.

Aun conservo latente cuando, acompañando a nuestro Presidente, le presentamos el Proyecto de crear la

Fundación, nos recibió en su Despacho del Departamento de Psiquiatría del Hospital Clínico, atentamente y por espacio de dos horas nos prestó toda su atención y su buena disposición a formar parte del Patronato de la Fundación.

En una palabra, una gran pérdida para esta Fundación, así como para esta Sociedad Aragonesa, nuestro pésame y sentimiento por su pérdida a sus familiares, en esta Publicación se dedica a su persona varios artículos.

Igualmente con profundo dolor y rabia contenida por el salvaje atentado terrorista ocurrido en Madrid el día 11 de Marzo, desde aquí nuestra solidaridad con los familiares de los fallecidos, el terror, venga de donde venga, no tiene explicación ni nombre.

Si habéis leído con atención esta Editorial, he reiterado la expresión “Sociedad Aragonesa”, ha sido deliberadamente, la misma es reflejo de que todo nuestro trabajo va dirigido precisamente a ella, puesto que integrado estamos y en ella colaboramos y ayudamos para hacerla mucho mejor.

Para finalizar una reflexión de calado personal “No caigamos nunca en el despropósito de la mala intención y el resentimiento, no es bueno para la conciencia, el vivir día a día con una pesada carga que no podríamos soportar”.

Un saludo afectuoso.

Roberto Armas
Secretario del Patronato

Entrevista

13 de Noviembre de 2003

María Pilar Berenguer “Lo principal que ofrecemos es compañía e información”
María Pilar Berenguer, de la Fundación “Doctor Valero Martínez”

Las XVIII Jornadas Aragonesas de Información Alcohólica se inauguraron en Huesca el pasado martes y se han desarrollado también en Teruel y Zaragoza, coincidiendo con el Día Mundial Sin Alcohol, que se celebra el día 15. En la jornada inaugural, además de algunos afectados, participó la vicepresidenta del Patronato “Doctor Valero Martínez”, quien señaló que el objetivo de las jornadas es “advertir a la sociedad sobre los riesgos del alcohol”. MARÍA JOSÉ SANTOLARIA

HUESCA.- María Pilar Berenguer, vicepresidenta del Patronato de la Fundación “Doctor Valero Martínez” participó el pasado martes en las XVIII Jornadas Aragonesas de Información Alcohólica que se inauguraron en Huesca. Estas jornadas, que también se están celebrando en Teruel y Zaragoza, coincidiendo con el Día Mundial Sin Alcohol, tienen como finalidad “advertir a la sociedad de los riesgos que existen con la ingestión de bebidas alcohólicas”, según señaló María Pilar Berenguer, trabajadora social con 32 años de experiencia y fundadora en el año 1974, junto con el doctor Valero Martínez, de la Asociación que desde el año pasado se ha convertido en Fundación con el nombre del doctor.

En la charla de inauguración de las jornadas, que este año tiene por título “El alcoholismo en el entorno familiar”, además de María Pilar, participaron tres afectados, tanto pacientes como familiares, que dieron su testimonio “porque creo que los que deben hablar son los afectados”, apunta Berenguer.

Los últimos estudios realizados en Aragón sobre drogodependencia sitúan a esta Comunidad por encima de la media nacional. El mismo informe señala que el 75 por ciento de los jóvenes entre 13 y 18 años ya se ha iniciado en el alcohol. “Se bebe de otra manera, sobre todo los fines de semana, con el peligro añadido de que la mayoría de los jóvenes coge el coche”, apunta la vicepresidenta de la Fundación, quien añade que el alcoholismo “es un problema, ya no solamente por la enfermedad en si, sino porque tiene una incidencia muy alta en los accidentes de tráfico, en los laborales, en el absentismo, en la incapacidad e incluso en el porcentaje de suicidios.

Berenguer destaca que “el principal objetivo es que la gente que padezca la enfermedad alcohólica y sus familiares no se encuentren solos y poder acompañarles en el camino”. Si se consigue esto, María Pilar comenta que “después hay muchas mas cosas por hacer. Por ejemplo a través de los grupos de autoayuda, aunque necesitarías muchas cosas más como una pequeña clínica”, aunque esto sea de momento un proyecto. Resumiendo, esta trabajadora social opina que lo principal que se ofrece es “compañía e información”. Desde su fundación, hace 30 años, han pasado más de 8.000 afectados, con un porcentaje de recuperación del 95 por ciento. El Gobierno de Aragón reconoció la labor de la Fundación “Doctor Valero Martínez” en 2002 con la entrega de la Medalla al Mérito Social. Artículo Publicado en el Diario Alto Aragón (Huesca) el día 13 de Noviembre de 2003.

Noticias

Fallece el eminente Psiquiatra Antonio Seva.

El catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica de la Facultad de Medicina de Zaragoza, Antonio Seva Díaz, falleció ayer a los 64 años como consecuencia de una grave enfermedad. Casado y con tres hijos, Seva era jefe del Departamento de Psiquiatría del Hospital Clínico, servicio de referencia de la Organización Mundial de la Salud para Europa. Además, fue uno de los principales promotores del Hospital de Día de Psiquiatría del Clínico.

A ANTONIO SEVA

“Tengo las manos vacías de tanto dar sin tener, pero las manos son más” dijo Antonio Machado. Antonio Seva nos ha dejado por un tiempo, pero está, sigue estando.

¿Cómo era? Era bueno, discreto, humilde. A veces daba la sensación de ingenuidad, de sorpresa.

Antonio tenía un carisma especial que no se ha entendido..

Nuestro primer encuentro fue en la Cátedra de Psiquiatría, con el entonces Profesor Rey Ardid. Hace más de treinta y muchos años. Desde entonces hemos ido recibiendo mucho de ti. ¿Te acuerdas? El murmullo de lo diverso en aquellos años. Siempre dispuesto a la

colaboración desinteresada. Ya desde el inicio de Asociación ASAREX y en la Fundación de que eres Patrono.

Tu sobrino, arquitecto, desinteresadamente acabó el proyecto del Hospital. Se hará. Y llevará tu nombre.

Tu ya sabes, ya lo has visto... Desde donde estás, el conocimiento es definitivo.

En esta vida, que es tan frágil, nos tenemos que entretener en cosas así; algo para el otro. En definitiva, nosotros no hacemos nada, atentos los vanidosos. Nosotros no hacemos nada, todo se hace a través de nosotros.

La vez que hablamos tras tu operación me dijiste: “Ya leo, ya escribo. Y la música...” (Siempre habías tenido esa disposición) Y también me dijiste: “El centenario de Don Ramón, lo dejaremos para febrero”.

Será un centenario desde la Eternidad: Don Ramón y Don Antonio. Tus publicaciones, libros, tesis, conferencias y el último Congreso Mundial de Psiquiatría en Zaragoza.

Un matrimonio feliz y coincidente. Los dos estudiosos, investigadores, docentes, austeros. La curiosidad del saber.

Muy creyentes los dos. A cual más de todo.

Te dijimos “hasta luego” en un acto con unos contenidos envidiables.

¿Qué te voy a decir que no sepas, si lo estabas viendo y gozándolo desde unos niveles en los que nos esperas!

La vida es un misterio para vivirlo, no para entenderlo. Envidiablemente, tu ya lo has entendido.

Con todo el corazón, con la sonrisa de todos los que te hemos querido y seguiremos queriendo.

¡Muchas gracias, Antonio! Un abrazo continuado.

¡Que os voy a decir querida familia!

Curiosidad y esperanza en función de vuestro quehacer religioso de toda la vida.

Asunción. Adrián, Antonio, Dácil. Sois unos afortunados.

Estoy entre vosotros. Muchos, sabéis que lo estamos.

Valero Martínez Martín
Director del Centro de Salud Mental (DGA)

IN MEMORIAN

Sin duda, la pronta y rápida desaparición del Profesor Dr. Antonio Seva Díaz deja un importante hueco en la Psiquiatría española y aragonesa, que conllevará los obligados y merecidos homenajes de las muchas y diversas Instituciones en las que se involucró y a las que dedicó

su vida. Sin menoscabo de las mismas, quiero expresar mi reconocimiento desde la subjetiva perspectiva del que fue, como muchos otros, su alumno y discípulo.

D. Antonio, el Profesor Seva -nunca me salió un tuteo en más de veinticinco años de colaboración-, daba una inicial imagen de distancia en su trato, muy próxima a la del científico absorto en sus libros e investigaciones. Pero, al transcurrir el tiempo, devenía en una cordial campechanía que enriquecía, en momentos distendidos, con una gran cantidad de anécdotas vitales que mostraban una vida disfrutada intensamente: los toros, el cante jondo, sus propias composiciones musicales, su vasta cultura... Todo ello tornaba al inicial profesor, serio y “aburrido”, en un hombre liberal, divertido, ejemplo de humanista, que es lo que era.

Profesionalmente fue un ejemplo de independencia y de honradez. Nunca entró en clanes ni grupos de presión, no se dejó impresionar por el “becerro de oro” de la industria farmacéutica -a la que habitualmente criticaba-, intentó solventar dificultades que le conllevaron disgustos y su conducta se definía por ayudar, dejar trabajar y facilitar la convivencia. Esas eran, entre otras muchas, algunas de sus virtudes.

Nunca he sido de la opinión de que el ser humano, por el hecho de morir, se torna en persona buena y perfecta. Las virtudes enumeradas anteriormente fueron los defectos de D. Antonio. Algunos, los más cercanos, dialogábamos con él sobre lo idóneo de haber formado un “lobby” aragonés, bajo su liderazgo, dentro de la Psiquiatría española, con varios discípulos suyos en diversos puestos de responsabilidad académica en España; sobre lo interesante que hubiera sido que utilizara su influencia ante los “poderes fácticos” de la Psiquiatría universitaria de nuestro país; o de lo necesario de que en algunas situaciones “mandara” más y de la conveniencia de rentabilizar mejor la colaboración con los laboratorios. Su honradez y su altura de miras le impedían darnos la razón, si es que la teníamos.

Cuando se nos va un ser cercano, a algunos nos gusta reflexionar sobre qué nos aportó. A mí, el Profesor Seva, en mi formación, me dio de todo: su visión social de la Psiquiatría, su capacidad de comprensión, la importancia del diálogo y del entendimiento, la colaboración con otros profesionales, su defensa de la Enfermería psiquiátrica y del trabajo social psiquiátrico, la importancia de la investigación y de la metodología, el imprescindible humanismo que tiene que tener un psiquiatra y, sobre todo, el valorar la trascendencia de nuestros actos en la relación con los

enfermos mentales.

Antonio, gracias por ser mi Maestro, gracias por lo que nos enseñaste, gracias por lo que nos diste. Aunque sea hoy, al final he conseguido tutearte.

Vicente Rubio Larrosa

Jefe del Servicio de Psiquiatría Hospital de Ntra. Sra. de Gracia

Artículos extraídos del Periódico "Heraldo de Aragón, durante los días 4 y 5 de Febrero de 2004.

Testimonios

A MI PADRE

Gracias...

Era el 1 de Diciembre de 1.996, se empezaba a respirar la Navidad, la Ciudad oía a villancicos y a turrón, nada hacia presagiar lo que iba a ocurrir en mi vida.

Había sido un día normal, hasta que aquella madrugada, en el taxi y camino del hospital, una voz interna me dijo que ya no lo vería con vida.

Esa voz se hizo realidad en las palabras del médico cuando, a modo de saludo me dijo: "Tu padre ha muerto". A partir de ese momento, y en los días sucesivos me sumí en un mare mágnun de llanto, de remordimientos y de recuerdos.

Se había marchado y, esta vez era definitivo: "Se le había roto el corazón".

A mi también se me había roto, pero ocurrió cuatro años antes y ese recuerdo me sigue taladrando con la misma intensidad y crueldad del primer día...

... "Habíamos llegado a los pasillos de la U.V.I., tras una larga noche, por fin había despertado de la anestesia, pero la momentánea alegría, se nos escapó de las manos cuando de repente, una voz vestida de bata blanca, anunció: "sólo nos queda rezar".

Esas palabras siguen resonando en mi mente, como si fueran unos pasos solitarios, que se van acercando y alejando a través de un túnel vacío.

Como un zombi, entré en aquel cubículo frío y aséptico

donde, ese HOMBRE que me dio la vida, luchaba, quizás sin saberlo, por salvar la suya.

Pero otra desagradable sorpresa me esperaba: Ese hombre no me miraba, su vista se perdía en aquella pared blanca que tenía delante.

Mis ojos se clavaban en los suyos, pero yo tampoco veía nada, una pequeña cortina de agua comenzaba a empañarlos, lenta y silenciosamente.

En ese momento. Algo se rompió en mis entrañas, fue como un rayo fulminante que atravesó todo mi ser, desde dentro, un grito pugnaba por salir a mis labios, pero se quebró allí, ahogado por la emoción y por una infinita tristeza.

Entonces supe, con una cruel certeza, que acababa de perder a ese HOMBRE –igual que él había perdido el brillo de su mirada-. Lo mas terrible fue descubrir que no era una persona mas, sino alguien muy especial, ese alguien era MI PADRE, al que siempre había tenido, al que siempre había querido, pero nunca se lo había dicho.

Las palabras seguían resonando dentro de mi y, silenciosamente, detrás de las lagrimas, mis ojos se le dijeron todo: “La vida no me ha dado tiempo a decirte cuanto te quiero y cuanto has significado para mi, con tus errores y tus aciertos, y se que voy a cargar a partir de ahora con esta espina que se me ha clavado, pero también se que me has dado una ultima lección, una lección magistral sin haber mediado palabra: “Vive y atrapa los buenos momentos, por efímeros que estos sean, el tiempo no tiene valor y, a su vez, es uno de los bienes mas preciados que poseemos, absórbelo y no dejes escapar un solo instante que te haga vislumbrar lo que es la felicidad”.

Cuatro años mas tarde, cuando tu mirada se apagó del todo en esa fría madrugada de Diciembre, volví a mirarte detrás de mis lagrimas y, con toda la fuerza de mi alma, te dije: GRACIAS PAPA.

Y, cuando aquel golpe seco que se produjo al cerrar el féretro en el nicho, resonó en mis oídos como un eco de martillo, todo se revolvió dentro de mi, caí en la desesperación, todo había terminado.

Entonces supe que ya no volvería a jugar al ajedrez contigo, que se habían acabado nuestras rivalidades al hacer crucigramas, que no discutiríamos mas sobre tantos y tantos temas, que no verías crecer a tus nietos, en definitiva, te habías marchado para siempre”...

Han ido pasando los días, los meses y los años, ¡Cuánto te echo de menos! Tu ausencia me duele cada día mas y la intento suplir alimentándola de recuerdos, hablando contigo como si estuvieras a mi lado, todas las noches te cueles en mis sueños, intento atraparte, pero siempre

te esfumas.

Sin embargo, se en lo mas profundo y recóndito de mi alma, que sigues estando conmigo, que no me has abandonado, algunas veces he llegado a sentirte casi físicamente, y es entonces cuando siento una gran paz interior, como un suspiro de alivio que recorre todo mi cuerpo.

Nunca he podido decirte adiós, y nunca te lo diré, porque sigues estando aquí, conmigo, tengo tus palabras, tus miradas, tus enfados y tus risas, tus recuerdos buenos y malos, nunca te olvidaré porque sigues vivo en mi.

Continuas siendo mi apoyo y mi referencia, la vida nos quitó tiempo, pero ahora se que no te he perdido y, aunque no pueda abrazarte, quiero mirarte y tan solo decir: GRACIAS PAPA.

Pilar Boudet

TAN JOVEN Y TAN VIEJA

Lo primero que quise fue marcharme muy lejos con el álbum de fotos de la resignación.

Jugaba a ser mayor, mirándome al espejo, creía ser mujer. Pero era una niña que aún jugaba con muñecas.

Apenas vi que un ojo me guiñaba la vida, le pedí que a su antojo dispusiera de mí. Ella me dio las llaves de la vida prohibida. Yo que todo lo que tengo, que es nada, se lo di. Y así crecí volando, y crecí tan deprisa, que hasta mi propia sombra de vista me perdió.

Para borrar mis huellas, destrocé mis vestidos, confundí las estrellas con luces de neón, hice trampas al póquer, defraudé a mis amigos, sobre un banco del parque dormí como un lirón.

Por decir lo que pienso, sin pensar lo que digo, más de un beso me dieron y más de un bofetón.

Lo que sé del olvido, lo aprendí de la luna. lo que sé del pecado lo tuve que buscar.

Me sentí como una ladrona buscando el abrazo de algunos de cuyo nombre ahora no me quiero acordar.

Así que de momento, nada de adiós amigos, yo, ya no me pienso dormir, ni dejar que se duerman los que estén junto mí.

YO, YA NO ME EMBORRACHO

Si, Tan Joven y Tan Vieja, pero CON GANAS DE VIVIR

---oOo--- ---oOo--- ---oOo---

Todas las noches sueño que todo va bien , tengo trabajo y alguien me vuelve a querer, cuando despierto veo la misma pared, no sé que hacer, todas las noches sueño que todo va bien.

Lo probé todo para sentirme bien, fui un poco loca y ahora estoy sola otra vez.

Que alguien me explique como se apaga esta sed.

Que tengo que hacer

Lo probé todo para sentirme bien.

Siempre hay un precio que tienes que pagar, todo de golpe o día a día lo harás.

Toda mi vida andando en la oscuridad, sin quererme enterar que siempre hay un precio que tienes que pagar.

Todo de golpe o día a día lo harás.

Sandra

Conviene recordar

. . . UN MARTES CUALQUIERA.-

Son las seis de la tarde y no tengo la certeza de que el regreso del viaje desde unas localidades del Alto Aragón a las que nos hemos trasladado por la mañana, cumpliendo con mis funciones de conductor en el Organismo en el que presto servicios, me permita llegar con el tiempo suficiente a Zaragoza para acudir al Grupo del Martes.

Como suele ser habitual en la persona que suelo llevar, su capacidad de trabajo, su pragmatismo y el afecto que me manifiesta desde que trabajamos juntos, consiguen que termine su visita antes de lo inicialmente previsto y regresemos con tiempo más que suficiente.

Después de tantos años, primero en Los Lunes y después en Los Martes, son chocantes los sentimientos de expectación, incertidumbre e ilusión que todavía se manifiestan en mí cuando se aproxima la hora de acudir a la Fundación, pero de una manera especial cuando es para asistir al Grupo. Hay días en que las propias exigencias de la vida diaria provocan estados de ánimo generadores de desinterés, desaliento o incapacidad, pero cuando los

pasos se encaminan a ASAREX, parece como si una bruma cayera sobre ellos y surgiera un nuevo panorama lleno de ilusionadas gentes que han depositado en nuestro Colectivo todo un cúmulo de esperanzas, ilusiones y confianza que de ninguna manera pueden entorpecer los propios estados de ánimo; hay que tener la necesaria capacidad para que todas esas ilusiones y esperanzas que han puesto en nosotros no se vean defraudadas y que, con el lógico esfuerzo que a cada cual le corresponde, sean la vía que les conduzca a la forma de vida que permita, a ellos establecer nuevos horizontes y, a los que pasamos por ese camino antes, seguir creciendo como personas, capaces de ilusionar, motivar y apoyar con nuestra actitud y entrega y con nuestro testimonio de vida abstinente y rehabilitadora.

La llegada a ASAREX suele ser el comienzo de una actividad interpersonal enriquecedora y que, aún con el paso del tiempo, proporciona vivencias y experiencias que de otro modo no son fácilmente alcanzables.

Alguien quiere preguntar qué debe hacer ante un conflicto de desconfianza por parte de su familia. Otro querría conocer la forma de llevarse mejor con su compañera de vida, dice no saber de qué hablar cuando llega a casa. Alguien quiere compartir la alegría que supone el haberle sido reconocida su capacidad de trabajo y haber conseguido un puesto destacado en su empresa después de año y medio de abstinencia. La esposa de un compañero pide que hagamos algo en el Grupo para que su marido comience a tomarse en serio el conflicto, acuda asiduamente al Grupo y tome la medicación prescrita. Un hijo de una compañera ha dejado un mensaje a Angelines (la Trabajadora Social) para que alguien del Grupo le llame a casa ya que quiere agradecernos que la vida familiar desde que su madre no bebe ha conseguido que cambie el concepto que antes tenía de lo que es una familia y, por si no fuera suficiente, él ha comenzado a obtener notables cuando era un “coleccionista” de insuficientes...; etc., etc., etc.,

Todavía no es la hora de comienzo del Grupo pero ya en el salón empiezan a concentrarse los primeros asistentes. El murmullo de las conversaciones va creciendo a medida que el número de concurrentes va creando sus propios grupos de conversación; otros, en la biblioteca, optan por leer las noticias de actualidad

que la prensa del día contiene; los hay que, un poco más alejados se entretienen jugando una partida de cartas, otros miran la televisión con más o menos interés en función de lo que el medio ofrece y otros, en fin, en una esquina del salón nos están gritando con su silencio que les prestemos un poco de atención y les mostremos cómo se puede vivir fuera de la campana de vacío que les rodea. “Todo se andará, amigo, cuenta con nosotros, que hemos pasado por ese camino, pero date tiempo, deja de beber y, sin correr, no pares de andar y a no tardar mucho, serás uno más de los que estamos conversando”. Preciada ABSTINENCIA que consigue que nos sintamos sorprendidos las más de las veces de nuestras propias aptitudes y capacidades y que, en la mayoría de los casos, el alcohol haya conseguido que seamos para nosotros mismos unos grandes desconocidos.

Ya es la hora de entrar al Grupo y casi nunca es necesario hacer ninguna clase de llamada al respecto, es suficiente encender las luces de la sala para que cada uno vaya ocupando los asientos, otra de las experiencias que se viven cada semana y que, con conocimientos de psicología adecuados, serviría para obtener conocimientos sobre la conducta humana. Y es que, es significativa la forma de utilización de los asientos en la sala. A excepción de quienes llevamos más tiempo, que solemos ocupar casi siempre los mismos sitios (¿rutinarios?), cuando se incorporan compañeras o compañeros procedentes del Grupo del Lunes, normalmente suelen situarse de la mitad de la sala hacia atrás. Con el paso del tiempo y si la abstinencia es un hecho, el proceso de cambio a las sillas delanteras se hace paulatinamente hasta hacerse espacio habitual. Igual o parecido sucede cuando todavía no se han establecido demasiados vínculos con otros compañeros o compañeras y la integración en el Grupo no es todavía completa. En otras ocasiones, las menos afortunadamente, no estar en abstinencia completa hace que se prefiera una posición más “rezagada” que, supuestamente por parte del afectado o afectada, evitará ser evidenciado; sólo con un poco de experiencia puede notarse dicha circunstancia con sólo observar la actitud del afectado o afectada, independientemente de dónde decida situarse. Por propia experiencia conocemos nuestra capacidad de autoengaño.

El comienzo del grupo, si no hay alguna sugerencia, experiencia o pregunta que alguno de los asistentes plantee, se inicia con alguna noticia, hecho sucedido o

tema que se considere de interés para la mayoría, siendo normalmente suficiente para que la dinámica de intervenciones comience a ponerse de manifiesto y al hilo de la misma vayan surgiendo temas relacionados con nuestro conflicto que puedan ser debatidos, llegando a veces a conclusiones o dejando en el aire preguntas o temas que cada cual, en su propia reflexión, tratará de ponderar y analizar.

En otras ocasiones en que se nos ha pedido por parte de algún miembro de la familia del afectado o afectada que tratemos con detenimiento una cuestión determinada, así se suele hacer, de forma generalizada y no personal, con el fin de enderezar algún rumbo, clarificar conceptos o posiciones o, simplemente, hacer alguna llamada de atención.

Los fines fundamentales que pretende el Grupo son continuar avanzando en el proceso de puesta en abstinencia y rehabilitación posterior que ya se ha iniciado en el Grupo de Los Lunes (información, iniciación y abstinencia). Para ello e independientemente de que en momentos puntuales sea preciso aclarar algún concepto básico o fundamental olvidado o no suficientemente asimilado, se trata de ir elaborando y entendiendo la abstinencia y aprender poco a poco a llevarla como una liberación y no como una carga. Dar opciones y señalar caminos, que cada cual deberá andar, para el crecimiento y mejoramiento personales, para aprender a comunicarnos con nuestro entorno de forma abierta y fluida, retomar las responsabilidades propias que durante más o menos tiempo tuvimos abandonadas, ir modificando los hábitos de vida de modo que las muchísimas horas que pasábamos dentro o fuera de los lugares que habitualmente frecuentábamos, las ocupemos llevando a cabo actividades o aficiones, planteándose metas y cumpliendo obligaciones domésticas, familiares y de ocio que ocupen todo aquel tiempo lamentablemente derrochado.

Si se mantiene y elabora la abstinencia, se acude periódicamente al Grupo y se está en una actitud abierta y dispuestos a ir progresando y aprendiendo con tenacidad y humildad, todo cuanto razonablemente nos propongamos será alcanzable. La abstinencia, lógicamente, no es garantía de ausencia de problemas cotidianos, de trabajo, prosperidad o de felicidad completa, pero si puedo asegurarnos como afectado en rehabilitación que se alcanzan muchas más metas de las que, en los momentos de nuestra iniciación, podamos

imaginar y si otras todavía no han sido conseguidas será cuestión de continuar con el empeño y dejar que el tiempo nos ayude.

Un fuerte abrazo para todos y sigamos remando. Vuestro
compañero y amigo,

Andrés Ezquerro Pascual
Asociado Nº 51
Responsable del Grupo

El rincón de Goya

El rincón de “Goya”

La luna que quiso ser reina

Luna, la de las mil caras
Luna, la de los mil rayos,
¿de qué presumes tu Luna?,
si tus rayos son prestados.

Te burlas de los amantes
y de los enamorados,
¿no crees que no es de bien
burlar a los que en ti confiaron?.

Luna lunera, tu quieres
ser reina del Universo
ni loca, Luna, ni loca,
tu jamás podrás ser eso.

Si tu eres reina del cosmos
yo puedo serlo del suelo,
pues lo soy por apellido,
pero esto no viene a cuento.

Aquí sólo hemos venido
para hablar de tus deseos,
de tus sueños de grandeza,
de tus delirios y anhelos.

Tu que de noche sólo andas,
sales con tu cara blanca,
pura, limpia, inmaculada,
sólo que eso lo consigues
con rayos de luz donada.

Luna, sin el sol tu no eres nada
ni eres una mujer bella,
ni eres una linda dama,
ni eres una gran señora,
ni eres joven ni agraciada,
ni es serena tu mirada,
ni tus ojos son azules,
ni tu melena es dorada,
ni tu boca es perfilada,
ni tus mejillas rosadas,
ni tu nariz es perfecta,
ni tu frente inmaculada,
ni tus dientes son de perlas,
ni tus labios son de grana.

Tu Luna, ¿tienes todo esto?
tu Luna no tienes nada,
sólo la luz del Rey Astro
que se refleja en tu cara,
como si en cualquier espejo
su luz fuese reflejada.

Piénsalo, Luna lunera,
¿puedes presumir de esto?
o ¿puedes ser una reina?.

Respuesta: Silencio y calla.

(“Fantasía”
de “Goya”)

Colaboraciones

Cuando el cielo esté Gris:

Acuérdate cuando lo viste profundamente azul.

Cuando sientas frío : Piensa en un sol radiante que ya te ha calentado.

Cuando sufras una derrota : Acuérdate de tus triunfos y de tus logros.

Cuando necesites amor : Revive tus experiencias de afecto y ternura. Acuérdate de lo que has vivido y de lo que has dado con alegría.

Recuerda los regalos que te han hecho, los besos que te han dado, los paisajes que has disfrutado y las risas que de ti han emanado.

Si esto has tenido Lo podrás volver a tener y lo que has logrado, lo podrás volver a ganar.

Alégrate por lo bueno que tienes y por lo de los demás; desecha los recuerdos tristes y dolorosos, no te lastimes más. Piensa en lo bueno, en lo amable, en lo bello y en la verdad. Recorre tu vida y detente en donde haya bellos recuerdos y emociones sanas y vívelas otra vez.

Visualiza aquel atardecer que te emocionó. Revive esa caricia espontánea que se te dio.

Disfruta nuevamente de la paz que ya has conocido, piensa y vive el bien.

Allá en tu mente están guardadas todas las imágenes Y solo tú decides cuáles has de volver a mirar...

Un día como cualquier otro

Y así, un día como cualquier otro, decidí triunfar. Decidí no esperar a las oportunidades, sino yo mismo buscarlas. Decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar la solución. Decidí ver cada desierto, como la oportunidad de encontrar un oasis.

Decidí ver cada noche, como un misterio a resolver. Decidí ver cada día, como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubrí que mi único rival, no eran más que mis propias debilidades. Y que en ellas, está la única y mejor forma de superarnos. Aquel día dejé de temer a perder, y empecé a temer no ganar. Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir. Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener es tener el derecho de llamar a alguien "Amigo". Aprendí que de nada sirve ser luz, si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad. Por eso, desde aquel día, ya no duermo para descansar. Ahora duermo simplemente para soñar.

No pierdas la esperanza, sobretodo, en los tiempos difíciles.

Cristina Esques

POR NOSOTRAS

Me gustaría, sin caer en el egocentrismo, dedicar este artículo al Grupo de las Mujeres, y el motivo no es otro que comentar algo que puede parecer insignificante, pero que, a mi modo de ver, tiene su trasfondo.

El pasado día 17 de Diciembre, decidimos celebrar tras la reunión, una pequeña fiesta de Navidad en la que se intercambiaron regalos, polvorones y villancicos.

Lo mas importante para mi, aparte del aspecto lúdico, fue que me emocionó el ver a todas esas mujeres (incluida yo misma) cargadas de problemas (Algunos muy serios), de verlas repito, felices por un instante; sin lagrimas en los ojos.

Las observaba y todas tuvieron una sonrisa, una pequeña broma, un retazo de alegría.

Se brindó por continuar aunando esfuerzos, porque lo estamos consiguiendo, no solo gracias al empeño y constancia de sus coordinadoras, que realizan un seguimiento continuado de “sus chicas”, sino porque, entre todas, estamos logrando algo muy bonito: LA COMPLICIDAD. Y la complicidad en su mejor sentido: “Basta una sola mirada para saber si algo va bien o mal”. Por eso nos emocionamos con las lágrimas de las demás y nos reímos con las risas de nuestras compañeras; por eso, el pasado mes de Diciembre salí “embriagada”, pero embriagada de una sensación de bienestar, al comprobar una vez mas, que aquí en ASAREX, hay mucha gente que merece la pena.

Por eso brindo otra vez por nosotras, para que una la lado de la otra, sigamos allanando el camino y para que el próximo Diciembre podamos seguir sonriendo.

Aprovecho la ocasión par deseáros a toda la Fundación un Feliz Año Nuevo, porque os lo merecéis, porque nos lo merecemos todos. Gracias.

Pilar Boudet

Nos Movemos

¿HACIA DONDE VAMOS?

El pasado mes de Octubre tuve la oportunidad de acudir a Nájera (Logroño) a unas reuniones sobre alcoholismo.

En las diferentes ponencias se dijeron muchas cosas, todas ellas interesantes, pero hubo una que especialmente me llamó la atención –y es que el tema del alcoholismo da lugar a muchos debates y reflexiones-. En dicha ponencia se aludió a que los jóvenes de hoy en día están volviendo a tomar como modelo o como punto de referencia a la familia.

Bien, esto me hizo pararme a pensar: ¿Qué modelo estamos ofreciendo a las nuevas generaciones?

Por supuesto, en esto como en todo, no se puede generalizar, pero si que hay que pararse a pensar que estamos creando –en mi modesta opinión- una Sociedad estándar, donde prima muchas veces la prepotencia, la agresividad, la hipocresía...

Queremos que nuestros hijos sean “los mas” y les estamos abocando a una competitividad muy peligrosa.

La ambición en si misma no es mala, pero cuando la utilizamos para pisotear al de al lado, se puede convertir en un monstruo.

¿Dónde han quedado los valores morales, los sentimientos? Pienso que no se les está inculcando el respeto, la honradez, el espíritu de lucha....

Hoy por hoy la lo consiguen casi todo apenas sin esfuerzo, ¿Y el día de mañana, que?

Es un arma que puede volverse contra ellos.

¿Y cuando vean que no es tan fácil ser lo que queremos que sean?

¿Les estamos exigiendo demasiado?

¿A que se van a agarrar para conseguir algo?, sino hay una buena base moral y de pensamiento?

Estas y otras muchas, son preguntas que me hago como madre.

¿Hacia donde vamos?

¿Hacia donde estamos empujando a los que vienen detrás?

¿Qué Sociedad les vamos a dejar?

¿Qué modelo de familia estamos proyectando?

En fin, preguntas que quedan en el aire, pero pienso, invitan a la reflexión íntima y personal de cada uno.

Pilar Boudet

Conferencias impartidas por la Psicóloga Doña M^a del

Rocío de la Vega García, en nuestra Sede.

El pasado 26 de Marzo y 30 de Abril ha participado la citada Psicóloga en dos Conferencias impartidas en los Locales de nuestra Sede Central, la primera que trato el Tema de la Autoestima los asistentes a la misma quedaron muy satisfechos de las explicaciones que sobre la misma impartió la Sra. M^a del Rocío, tras la conferencia se procedió a un turno de preguntas de entre los asistentes.

El siguiente mes la Conferencia impartida trato el Tema Aprender a Perdonar y se desarrollo con el mismo interés y atención, finalizando la misma con un Ejercicio Practico sobre el tema de la Conferencia.

Desde esta Publicación damos las gracias a la simpática Psicóloga por su dedicación hacia nosotros, nos mostró un sentimiento compartido por la noble tarea que esta Fundación lleva a cabo tratando de ayudar a todo persona que ha entrado en conflicto con el alcohol, para con su aportación en estas Conferencias hacer que entendamos mejor el comportamiento de las personas.

Destacar que fue nuestra buena amiga Teresa quien hizo posible que la Psicóloga Doña M^a del Rocío de la Vega, que reside en Madrid, acudiera a la Fundación, te damos las gracias Teresa por hacernos conocer y descubrir a esta profesional de la psicología.

Intentaremos y así se lo hicimos saber para que si está dentro de sus posibilidades nos honre que una Conferencia sobre el Alcoholismo y el entorno Familiar, en las próximas Jornadas de Información que desarrollaremos como todos los años sobre el mes de Noviembre, esperamos que esté en disposición de acudir para estar de nuevo entre nosotros.

Las sedes hablan

REHABILITACION – TRAYECTO MEDICO-ASOCIACIÓN

Con la experiencia de ocho años de rehabilitación del alcoholismo, me atrevo a comentar, con bastante acierto, algún detalle sobre el tema. Los rehabilitados conocemos el camino a seguir para salir del alcohol. Suele ser así: Consulta al médico especialista, quien nos somete a un tratamiento adecuado a cada caso. Desaparece, así, la dependencia física del alcohol.

El afectado se encuentra recuperado de momento, de esta dependencia; varias visitas médicas mas, y ya viene el “Alta”. Queda ahora otra dependencia que no se cura con la medicina: La psíquica.

El facultativo te recomienda que visites alguna Asociación de Alcohólicos Rehabilitados, donde las charlas y psicoterapias apropiadas al caso, te hacen sentirte mas seguro de ti mismo en lo que respecta a la abstinencia (rigurosa) de la ingesta del alcohol.

El afectado, con el alta en el bolsillo, cree que ya se encuentra curado totalmente y se lo piensa eso de ir a una Asociación, por el que dirán de él, los asociados que asisten a las charlas.

Así va pasando los días, semanas y meses pero, sin el apoyo psíquico de la Asociación, en el momento menos pensado, recae en el consumo del alcohol. De haber asistido a las charlas, hubiera sido más difícil (casi imposible) esa recaída.

Este es, precisamente el contenido del epígrafe “Trayecto Médico-Asociación”. En esa corta distancia existente entre la consulta médica y las psicoterapias, es donde está con toda certeza, la posibilidad de una rehabilitación total.

Yo, particularmente después de rehabilitarme, siempre he pensado que es mejor que la gente te vea salir de la asociación que, en otro caso, te vean salir de un bar, casi siempre, con ingesta de alcohol.

En la Asociación los rehabilitados compartimos nuestra amistad, de manera que, solamente de ver a los demás en perfecta abstinencia, piensa uno para si que también “yo” lo puedo hacer como ellos.

Es muy aconsejable y conveniente, para rehabilitarse

del alcoholismo, no “perderse” en el trayecto Médico-Asociación. Los rehabilitados hacemos por los recién llegados lo mismo que, en su día, otros lo hicieron por nosotros.

La pertenencia a una Asociación de Rehabilitados Alcohólicos, es una plena garantía de seguir en el futuro alejado del peligro de la recaída en el abismo del alcoholismo.

La veteranía viene demostrando que quien se desvincula de la Asociación, por sentirse personalmente muy seguro de si mismo, corre el peligro de recaer en cualquier momento. Lo ideal es: Asistir a las reuniones siempre que nos sea posible.

Ferrer - Teruel

Aragoneses ilustres

RAGONESES ILUSTRES – (Tercera entrega)

ALBAREDA HERRERA, José María

Científico español nacido en Caspe (Zaragoza) en 1902. Estudió Ciencias Químicas en la Universidad de Zaragoza y Farmacia en la Universidad de Madrid, en la que se doctoró en el año 1927.

En la Universidad de Zaragoza se inició en la investigación de la mano de Antonio G. Rocasolano, entonces director del Laboratorio de Investigaciones, especializándose en Edafología. Tras opositar, obtuvo la Cátedra de Agricultura del Instituto de Enseñanza Media de Huesca.

Obtuvo una beca de la Junta para Ampliación de Estudios, trasladándose a diversos institutos de Alemania y Suiza donde trabajó principalmente en todo lo relacionado con la química y fisio-química de los suelos.

En el año 1931 alcanza un nuevo doctorado, esta vez en Química, y un año más tarde, becado por la Fundación Ramsay, emprende en Inglaterra investigaciones relacionadas con el análisis químico de las arcillas como caracterizadoras de los suelos.

En 1935 se traslada a Madrid, incorporándose al Instituto Velásquez como catedrático de Agricultura,

donde estableció contactos con geógrafos y botánicos de prestigio que influyeron en su visión de la ciencia edafológica. Durante su estancia en Madrid traba amistad con su paisano José María Escrivá de Balaguer, entrando a formar parte como socio numerario en el año 1937.

Tras la guerra civil es nombrado director del Instituto de Enseñanza Media Ramiro de Maeztu, Catedrático de Mineralogía y Geología aplicadas en la Facultad de Farmacia de Madrid, siendo su labor más destacada la llevada a cabo al frente de la Secretaría general del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, donde se mantuvo hasta su muerte, compaginando sus trabajos con la dirección del Instituto de Edafología del C. E. S. I. C.

En 1959 se ordenó sacerdote, continuando con las tareas científicas y académicas y en 1960 accede a la rectoría de la Universidad de Navarra. Fue vicepresidente del Patronato Alonso Herrera del CSIC, miembro de número de las Academias de Ciencias de Zaragoza, de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de Madrid, así como de la de Farmacia y de la Academia Pontificia de Ciencias de Roma.

Fue el creador del Instituto Español de Edafología, prestando especial atención a la agro biología, potenciando los estudios aplicados sobre los suelos españoles.

Falleció en Madrid el 27 de Marzo de 1966.

Amantes de Teruel, Los

Se trata de una leyenda apoyada en datos históricos basados en el hallazgo, en la iglesia de San Pedro de Teruel, de dos momias, supuestamente pertenecientes a Diego Marcilla (otros le denominan Juan Martínez de Marcilla) e Isabel de Segura, que vivían en esa Ciudad hacia 1212 y descendientes de familias muy notables.

Él de familia noble, pero sin bienes de fortuna, dado que era el segundo de dos hermanos y ella perteneciente a la señorial y también noble familia de los Segura. La vecindad de ambas casas y la amistad entre ambos desde niños, con el paso del tiempo se transformó en profundo amor mutuo.

Diego solicita la mano de Isabel al padre, D. Pedro de Segura, quien, aun estimando la nobleza y cualidades del pretendiente, le rechaza, dando como razón la escasez de

fortuna del mismo, que al tener un hermano mayor, sería aquel quien heredaría los bienes de la familia, mientras que Isabel dispondría de una generosa dote.

Diego ante este impedimento, decide solicitar de su amada la espera necesaria para lograr la fortuna necesaria, acorde con los deseos del padre. Ella accede concediéndole cinco años para ello y él parte a la guerra con las tropas que se dirigen a Andalucía, perdiéndose desde su partida cualquier noticia del mismo.

Durante el tiempo de ausencia de Diego, el padre de Isabel intentó que ella aceptara a otros pretendientes, pero ella fiel a su promesa, no aceptaba ninguno. Pasado el tiempo convenido y sin noticias de Diego, D. Pedro ajusta la boda de su hija con un rico señor de Teruel y ésta habiendo cumplido el plazo de espera sin noticias de su amado, acepta.

Regresa Diego, precisamente el día de las bodas, cargado de riquezas y honores, presto a reclamar a su amada la palabra dada, pero ante la realidad que se manifestaba, desesperado, se reúne con ella para despedirse y con el ruego de que, dada la imposibilidad de unir definitivamente sus vidas, le diera un beso. Ella alegando que ya había desposado a D. Pedro y a la propia honestidad, se lo niega, cayendo Diego desplomado, muerto, no pudiendo soportar la negativa.

El cuerpo sin vida del amante es llevado a la puerta de su casa, siendo hallado al amanecer por su padre, quien lleno de dolor y tras el lógico desconsuelo, dispone el entierro de su hijo en la iglesia de San Pedro.

En el transcurso de las honras fúnebres, ven los asistentes acercarse al túmulo una dama cubierta con un velo, quien llegando al cuerpo inanimado de Diego, descubre su rostro y lo besa, otorgándole el beso que le había negado el día anterior, quedando allí, sobre él reclinada, hasta que, en el momento de iniciarse el entierro y al intentar apartarla, observan con sorpresa que se trata de Isabel de Segura, que también estaba muerta.

Ante el asombro de propios y extraños, se decide enterrar juntos a los dos amantes, quienes habían llevado su amor hasta la muerte, dándoles sepultura en la misma iglesia que había sido escenario de los luctuosos hechos. Era el año 1217

Sus cuerpos se guardan en un moderno sarcófago, obra de Juan de Ávalos, realizado por suscripción de los enamorados de España.

Himno de los Amantes de Teruel

Manos que no se rozan, serenidad profunda
con que un día la muerte vuestro rostro selló.
Dormid, dormid, Amantes: vuestro cuerpo circunda
la tierra turolense que vida y muerte os dio.
Soñad vuestra esperanza, y el amor inmolado,
en un altar de gloria con fuego de dolor.
Dormid, dormid, Amantes, que un pueblo enamorado
hará que en vuestra tumba siempre brote una flor ...
Siempre brote una flor ...

Desde un trono de estrellas que os acoge en el cielo
contempláis el respeto con el que os mira Teruel.
Sois ejemplo perenne, esperanza y consuelo
porque siempre habrá un Diego si existe una Isabel.
En el blanco sepulcro que Teruel ha labrado
con piedra de ilusiones y con cincel de amor,
dormid, dormid, Amantes, que un pueblo enamorado
hará que en vuestra tumba siempre brote una flor...
Siempre brote una flor...

NOTA DE INTERÉS:

La Medalla de los amantes / Fiesta de los Amantes

El Centro de Iniciativas Turísticas de Teruel organiza todos los años, durante el fin de semana más próximo a San Valentín (14 de febrero), un programa de actos en honor a los Amantes de Teruel y como exaltación del amor, destacando entre ellos el homenaje que se rinde a los matrimonios en sus Bodas de Oro y Plata con la entrega de la Medalla de los Amantes, instituida al efecto.

Los actos cuentan con el patrocinio del Excmo. Ayuntamiento de Teruel y la colaboración de distintas entidades y durante ellos es costumbre distinguir con la citada medalla a destacadas personalidades del mundo de la cultura, las artes y del espectáculo.

La elección de los matrimonios invitados a recibir las medallas se lleva a cabo de acuerdo con la

correspondiente convocatoria y previa solicitud de los interesados que deberán remitir una carta en la que figuren, junto a sus datos personales, el compromiso de asistir a los actos en caso de ser elegidos mediante el correspondiente sorteo. A la carta se adjuntará fotocopia del documento que acredite la fecha de la boda (fotocopia del Libro de Familia o similar).

Es requisito imprescindible el haber cumplido el aniversario durante el año anterior a la celebración de los actos.

La documentación deberá remitirse antes del 20 de Enero de cada año a la siguiente dirección:

Sr. Presidente del Centro de Iniciativas Turísticas –
C/. Nueva, 7 – 44001 TERUEL

Para más información: Teléfonos 978608706 / 978641055 –
Fax 978602855
<http://www.teruel.org/amantes/medalla>

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